

# KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.



RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU



UŽPILTI MIULO, KAD PADENGŲ VISUS PAVIRŠIUS



DELNĄ TRINTI Į DELNĄ



DEŠINIOSIOS RANKOS DELNU TRINTI KAIRIOSIOS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI



SUGLAUSTI DELNUS, SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI



KIEKVIENOS RANKOS DELNU TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS



SUKAMAIŠIAIS JUDESAIS TRINTI NYKŠČIUS



SUKAMAIŠIAIS JUDESAIS TRINTI KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ



RANKAS PLAUTI VANDENIU



RANKAS SAUSINTI VIENKARTINIŲ RANKŠLUOSČIŲ



ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT VIENKARTINĮ RANKŠLUOSTĮ



RANKOS SAUGIOS

