

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



1

Ладонь к ладони (включая запястья)

1

Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты

4

4

Тыльная сторона пальцев на противоположной ладони с перекрещенными пальцами



2

2

Правая ладонь на левую тыльную сторону кисти и левая ладонь на правую тыльную сторону кисти



2

2

Правая ладонь на левую тыльную сторону кисти и левая ладонь на правую тыльную сторону кисти



3

Ладонь к ладони рук с перекрещенными пальцами

3

3

Ладонь к ладони рук с перекрещенными пальцами



Автор: Анна Пигулевская, фельдшер-валеолог

5



5

Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот

5



5

Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот

6

6

Кругообразное втирание кончиками пальцев правой кисти в левой ладони и наоборот



6

6

Кругообразное втирание кончиками пальцев правой кисти в левой ладони и наоборот

