

RANKŲ PLOVIMO TECHNIKA



1. TRINAME
DELNAS Į DELNĄ



2. DEŠINIJĄ DELNĄ
UŽDĖJUS ANT
KAIRIOSIOS
PLAŠTAKOS IŠORĖS
PATRINTI, PO TO
ATVIRKŠČIAI



3. TRINAME
DELNAS Į DELNĄ
PRASKĖSTAIS IR
SUKRYŽIUOTAIS
PIRŠTAIS



4. TRINTI PIRŠTŲ
GALIUKUS,
SULENKTAIS IR
SUKABINTAIS
PRIEŠINGUOSE
DELNUOSE



5. ĮTRINTI NYKŠTĮ
SUKAMAISIAIS
KITOS RANKOS



6. ĮTRINTI PIRŠTŲ
GALIUKUS
SUKAMAISIAIS
JUDESIAIS KITOS
RANKOS DELNE

**KUO
DAŽNIAU
PLAUKITE
RANKAS**

Neplautos rankos

**Mikrobai
ant rankų**

*Praskalautos
rankos*

**TAIP
UŽTIKRINSITE
APSAUGĄ NUO
LIGŲ**

Išplautos rankos