



<p>Rozprowadź preparat na dłoniach pocierając ruchami rotacyjnymi dłoń o dłoń <b>uwzględniając</b> przy tym również <b>nadgarstki</b>.</p>	<p>Pocieraj ruchami góra-dół powierzchnią dłoniową prawej dłoni o powierzchnię grzbietową dłoni lewej, a następnie powierzchnią dłoniową dłoni lewej o powierzchnię grzbietową dłoni prawej,</p> <p>zmiana rąk.</p>	<p>Pocieraj wewnętrzne części dłoni z przeplecionymi palcami: - ułóż dłoń na dłoni ze splecionymi palcami, - przesuwaj palce jednej dłoni między palcami drugiej aż do zagłębień międzypalcowych,</p> <p>zmiana rąk.</p>
		
<p>Pocieraj grzbietową powierzchnią zgiętych palców jednej dłoni pod zgiętymi palcami drugiej dłoni,</p> <p>zmiana rąk.</p>	<p>Pocieraj ruchem obrotowym kciuk prawej dłoni o wewnętrzną powierzchnię zaciśniętej na nim dłoni lewej,</p> <p>zmiana rąk.</p>	<p>Pocieraj ruchem okrężnym opuszki palców prawej dłoni w zagłębieniu dłoniowym lewej dłoni,</p> <p>zmiana rąk.</p>