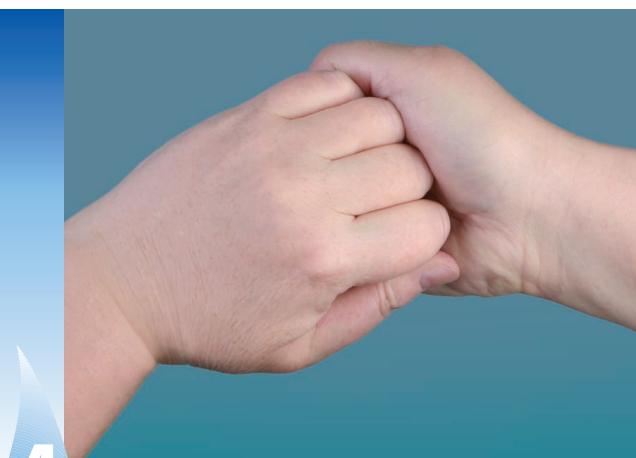


Handþvottur og handsprittun

Endurtakið hvert atriði vandlega fimm sinnum eða oftar!



1 Nuddið lófum saman



4 Nuddið fingurgóma og neglur vandlega



2 Nuddið bæði handarbökin með lófunum



5 Nuddið báða þumalfingur vandlega



3 Nuddið vel milli fingra



6 Nuddið vandlega inni í báðum lófum