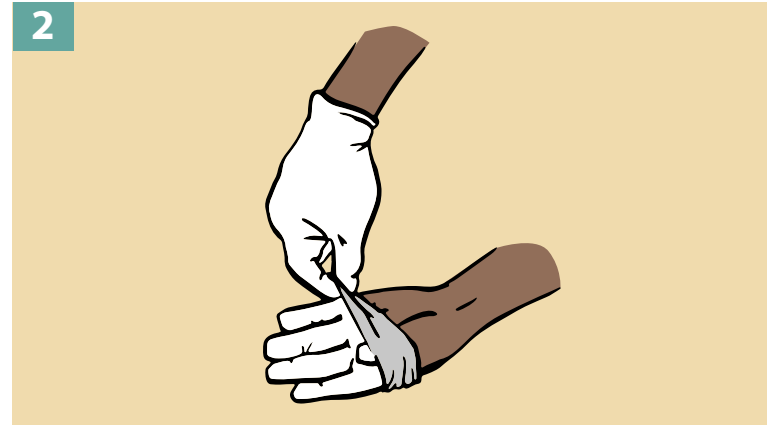


Namna ya Kutosha Gants

Kwa kujichunga, tumia hatua zifuatazo kwa kutosha gants



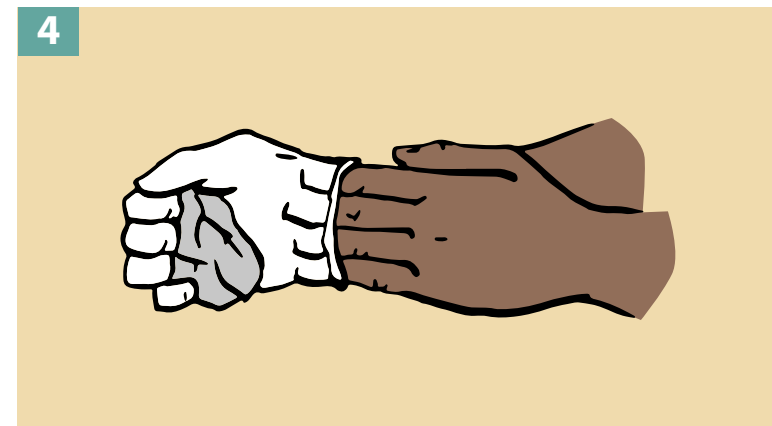
1 Shika sehemu ya inje ya gant moja kwa poignet. Usiguze ngozi yako pahali haijafunikwa.



2 Tosha gant, ukigeuza upande ya ndani inje.



3 Shika gant yako uliyetosha na mukono iliyo na gant.



4 Tosha gant ya pili kwa kuweka mikono yako ndani ya gant kwa sehemu ya juu ya poignet ya mukono wako.



5 Geuza gant ya pili sehemu ya inje ikiwa ndani ukiwa ukiitoa mbali na mwili wako, gant ya kwanza ikibakia ndani ya gant ya pili.



6 Tupa gant kwa namna muzuri. Usitumie glavu tena.



7 Nawa mikono yako mara moja tu kisha kutosha gant.