



تمرین ۲: نزدیک کردن انگشتان با استفاده از توپ اسفنجی
توپ های کوچک اسفنجی را بین ۲ انگشت قرار دهید و آنرا فشار دهید.

Exercise ۲: Bringing the fingers together using a sponge ball
.Put small sponge balls between ۲ fingers and press it