



تمرین ۴ : دستگیره کلید با استفاده از توپ اسفنجی

توپ اسفنجی را در بالای دست خود نگه دارید و آنرا را مانند شکل بین انگشت شست و کناره انگشت دوم خود فشار دهید.

Exercise ۴: Key handle using a sponge ball

Hold the sponge ball at the top of your hand and press it between your thumb and the side of your second finger as shown