تمرین ۵ : توپ اسفنجی- عضلات لامبریکال

توپ اسفنجی را همانطور که نشان داده شده با تمام انگشتان صاف نگه دارید، سپس فشار دهید. انگشتان خود را در تمام مدت صاف نگه دارید.