



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.

Exercise ۵: Sponge ball - Lambrical muscles

Hold the sponge ball flat with all fingers as shown, then squeeze. Keep your fingers straight the entire time.