



تمرین ۵ : گرفتن حوله با انگشتان
کف پای خود را روی حوله بگذارید ، با انگشتان محکم حوله را بگیرید.

Exercise ۵: Grabbing a towel with your fingers
.Put the soles of your feet on the towel, hold the towel firmly with your fingers