



تمرین ۶: گرفتن حوله با انگشتان
کف پای خود را روی حوله بگذارید و مانند عکس با کف پا حوله را به طرفین بکشید.

Exercise ۶: Grabbing a towel with your fingers
Place the soles of your feet on the towel and pull the towel to the sides with the soles of your feet
as in the picture