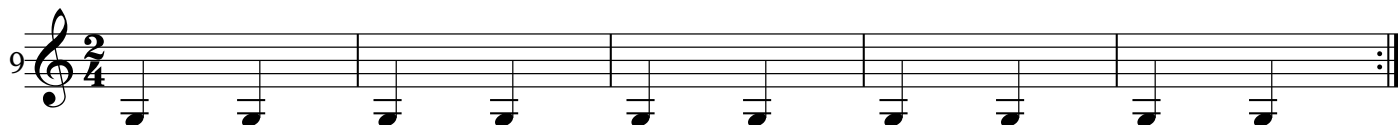


پیدا کردن سیم ها

تمرین روی سیم زرد (سل)



تمرین روی جفت سیم بم (دو بم)



تمرین برای گردش مچ



تمرین برای گردش مچ



تمرین برای گردش مچ



تمرین برای گردش مچ

