

喉部伸展运动坐势

用途

有助于强化喉部的肌肉使吞咽更加安全。

指示



第一项运动：

1. 坐在椅子上时，背部挺直。
2. 用两只大母指轻轻地顶住下巴。
3. 头往下看，用下巴内侧肌肉顶住双母指的阻力。
4. 维持姿势~1 分钟，同时放松肩膀。
5. 休息 1 分钟
6. 重复 3 次。



第二项运动：

1. 重复步骤 1 至 3
2. 维持姿势~1 秒，然后放松。
3. 重复 30 次。

注意事项：

- 这运动将使用颈部前方的肌肉
- 颈项和背部肌肉不应该有任何疼痛
- 不要把头往前推