

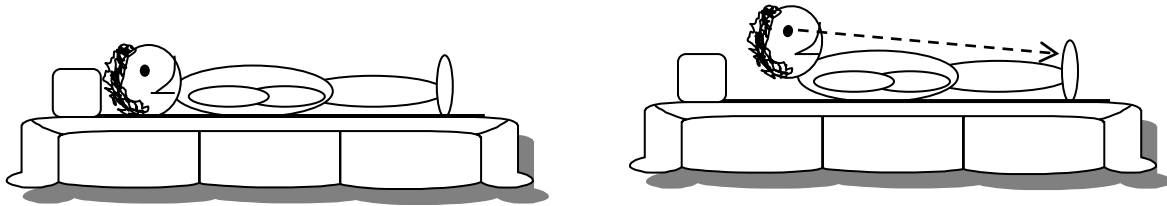
## 喉部伸展运动平躺势

---

### 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. 首先躺在一个平面上，将双手放在身体的两侧。
2. 把头抬起，看你的脚趾
3. 将以上姿势维持1分钟，然后把头放下。
4. 重复 3 次。

#### 第二项运动：

1. 将以上步骤 1 至 2 重复
2. 维持以上姿势~1秒，然后把头放下，并且放松。
3. 重复30次。