

## 颈部伸展运动

---

### 用途

有助于减少颈部肌肉僵硬及改善肌肉的灵活度。这将让颈部肌肉在吞咽的时候更加灵活。

### 指示



坐在椅子，身体坐直。  
把头转向左边，看向左肩后面。用手轻轻地向右边脸颊施压，好让颈部肌肉更深度的伸展。  
维持这个姿势 10 秒。  
重复    次。



将以上运动重复于右边颈部肌肉。  
同样维持这个姿势 10 秒。  
重复    次。



抬头望，并用手轻轻的向下巴施压。  
维持这个姿势 10 秒。  
重复    次。



用下巴触碰胸膛。用手在头的后部施压。  
维持这个姿势 10 秒。  
重复    次。