

舌头伸展练习

用途

伸展舌头，提升舌头的灵活度。

指示

以下运动，您可以用纸巾或纱布轻轻地拉住舌头



尽量把舌头伸出口腔。
维持姿势 10 秒。
重复 次。



把舌头伸向一边。
维持姿势 10 秒。
重复 次。



再把舌头伸向另一边。
维持姿势 10 秒。
重复 次。



把舌头往上伸。
维持姿势 10 秒。
重复 次。



把舌头往下伸。
维持姿势 10 秒。
重复 次。