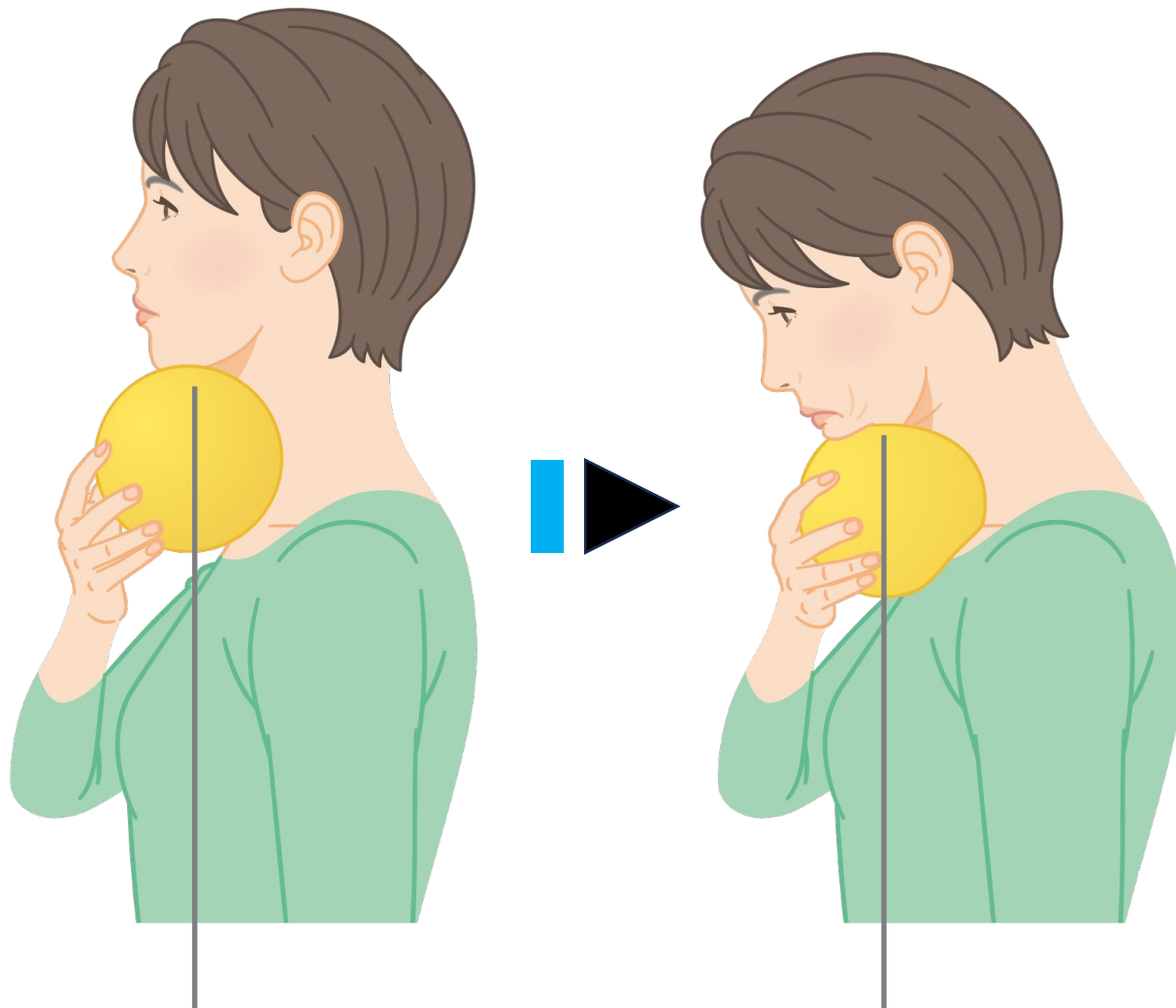


顎引き抵抗訓練(CTAR)



顎の下にボールを挟む

顎を引いてボールをつぶす

効果：

のどぼとけ

飲み込む時の喉仏の動きを強くして、
食道の入口を開きやすくする



のどに飲食物が残りにくくなる

注意：頸椎症、血圧が高い場合

☆最大回数☆

- ・ 持続運動(力を入れ続ける)
「1分間 → 1分休憩」 × 3回
- ・ 反復運動(上げて下ろすを繰り返す)
「30回連続」
- ・ 1日3回