

シャキア訓練

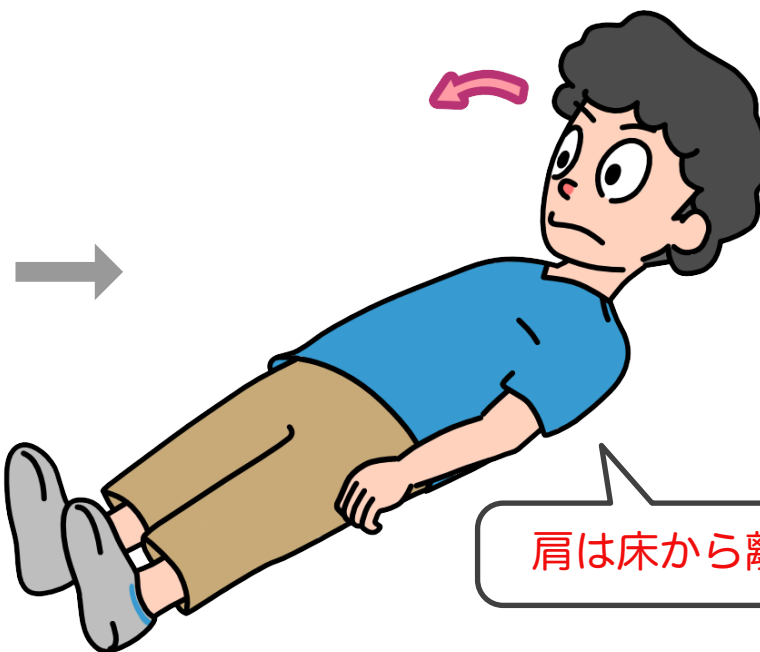
____ 秒
____ 回

(飲み込みの筋肉トレーニング)

喉の筋肉を
鍛える訓練です



・平らな床に仰向けで寝ます。



肩は床から離さない！

・肩を床につけたまま、
頭だけを持ち上げて保持します。