



## Chin Tuck Against Resistance (CTAR) dengan Bola Getah

**Tujuan:** Untuk menguatkan otot suprahyoid yang digunakan semasa menelan. Otot-otot suprahyoid penting untuk membuka sfinkter paip makanan atas anda (sfinkter esofagus atas) untuk membolehkan makanan memasuki perut anda.

**Peralatan:** 1) Bola getah, 2) jarum pam udara dan pam udara (pilihan) - untuk meningkatkan diameter dan tekanan bola

### Arahan:

#### Bahagian 1: CTAR berkekalan (Isometrik)

- Duduk / berdiri tegak dan tarik bahu ke belakang. Kekalkan postur ini semasa latihan.
- Pegang bola di bawah dagu dengan tangan anda dan kekalkan posisi bola sepanjang latihan.
- Tundukkan dagu anda pada bola sekeras mungkin; dan kekalkan selama \_\_\_\_\_ saat.
- Ulangi \_\_\_\_\_ set seperti yang disyorkan oleh terapis / patologis pertuturan anda.
- Rehat selama 1 minit di antara setiap set latihan.

#### Bahagian 2: CTAR berulang (Isokinetik)

- Duduk / berdiri tegak dan tarik bahu ke belakang. Kekalkan postur ini semasa latihan.
- Pegang bola di bawah dagu dengan tangan anda dan kekalkan posisi bola sepanjang latihan.
- Tundukkan dagu anda, sekeras mungkin pada bola; kemudian angkat dagu.
- Ulangi langkah di atas untuk \_\_\_\_\_ kali dan set \_\_\_\_\_ seperti yang disyorkan oleh terapis / patologis pertuturan anda.
- Rehat selama 1 minit di antara setiap set latihan.

### Untuk menonton video youtube, anda boleh:

- mengimbas kod QR berikut dengan telefon bimbit anda
- mengakses YouTube melalui <https://youtu.be/-BfWKjgcLvg>

