

Extension/Protraktion des Nackens im Stand

Oberkörper: Hals-/Nackelmuskulatur

Im aufrechten Stand ein elastisches Gummiband um die Stirn legen und mit den Händen der angewinkelten Arme hinter dem Kopf festhalten/fixieren (Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen auf Kopfhöhe). Den Kopf nach vorne neigen, um das Band zu dehnen/spannen, und wieder zurück in die neutrale Ausgangsposition heben (Nackenextension/-protraktion).

Achtung:

Bewegung findet ausschliesslich im Nacken statt (Oberkörper und Arme bleiben stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

