

## Extension/protraction de la nuque en position debout

Haut du corps: muscles de la nuque/du cou

En position debout, assise ou couchée sur le dos, placer une bande élastique autour du front et la maintenir/fixer derrière la tête avec les mains des bras pliés (mains croisées derrière la tête, coudes à hauteur de la tête). Incliner la tête vers l'avant pour étirer/tendre l'élastique, puis la relever en position neutre de départ (extension/protection de la nuque).

### Attention:

Le mouvement se fait exclusivement dans la nuque (le haut du corps et les bras restent stables).

### Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

### Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

