

Flexion/Retraktion des Nackens im Stand

Oberkörper: Hals-/Nackelmuskulatur

Im aufrechten Stand ein elastisches Gummiband um die Stirn legen und mit den Händen der angewinkelten Arme vor dem Kopf festhalten/fixieren (Ellenbogen auf Brusthöhe, Hände vor der Stirn platziert). Den leicht nach vorne gesenkten Kopf nach hinten neigen, um das Band zu dehnen/spannen, und wieder zurück in die Ausgangsposition führen (Nackenflexion/-retraktion).

Achtung:

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

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

