

## Flexion/rétraction 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 tenir/fixer avec les mains des bras pliés devant la tête (coudes à hauteur de la poitrine, mains placées devant le front). Incliner la tête légèrement en avant vers l'arrière pour étirer/tendre l'élastique et revenir à la position initiale (flexion/rétraction 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.

