

PUESTA A PUNTO

¿En qué me pueden ayudar mis padres?

¿Qué puedo hacer yo?

- Adecuar el espacio: luz, temperatura, buena ventilación y atenuación acústica.
- Utilizar medidas y tamaños adecuados y ajustados a mi cuerpo.
- Contar con accesorios ergonómicos que aligeren cargas y faciliten la postura natural del cuerpo.
- Los músicos más famosos hacen los ejercicios de la página siguiente...

- Adquirir una funda con cintas anchas que se pueda colgar como una mochila.
- Que me guste.
- Evitar poner carga innecesaria.
- Contar con accesorios ergonómicos que aligeren cargas y faciliten la postura natural del cuerpo.

- Ser constante en el tiempo de la práctica semanal.
- Si debes incrementar o hacer cambios en la forma de tocar, hazlo progresivamente.
- Parar si tienes molestias.

- Realizar pausas de 5 minutos.
- Si una cosa no sale como quieres puedes intentarlo más tarde o hacerlo de otra forma.
- Buscar el momento y el lugar más adecuado para tocar (buena concentración, menor cansancio, etc.).

Test de averías más frecuentes:

¿Has tenido molestias o dolor alguna vez cuando tocas?

SI NO

¿Te cansas al tocar?

SI NO

¿Notas los brazos, la espalda o la embocadura cargada después de tocar?

SI NO

¿Crees que haces más tensión de la necesaria?

SI NO

¿Hay algún dedo que te sea más difícil de mover que los demás?

SI NO

Si has contestado "SI" a alguna pregunta sentimos decirte que estás hecho de carne y hueso, como los demás músicos. Por ello si quieres evitar problemas futuros y mejorar tu rendimiento debes cuidar tu cuerpo.

músculos hierro?

www.fundacionmapfre.com



Entidades auspiciadoras:



Mejor tener a punto todas las piezas

FUNDACIÓNMAPFRE

FUNDACIÓNMAPFRE

¿Son tus de

ENGRASA BIEN TODOS TUS MECANISMOS

Ejercicios recomendados para antes y después de tocar los instrumentos:

- Es conveniente hacerlos siempre: antes y después de tocar, en las pausas, cuando tengas molestias...
- Respira de forma natural.
- Los movimientos deben ser lentos y suaves, sin rebotes ni tirones.

- Nunca deben provocar dolor.
- Cada persona tiene una flexibilidad distinta. No te compares con otros al hacer los ejercicios.
- Si te encuentras mal, acude al médico.



HOMBROS

Realiza un círculo, con los hombros simultáneamente, girando hacia atrás.

Repítelo 10 veces.



INCLINACIÓN DE CUELLO

Ladea la cabeza lentamente de un lado al otro, hasta donde te permita el movimiento. Evita subir los hombros.

Repítelo 10 veces.



ESTIRAMIENTO DE CUELLO DELANTE

Lleva la cabeza hacia el hombro, sin que este se levante.

Aguanta de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento hacia el otro lado.

ESTIRAMIENTO DE CUELLO DELANTE

Inclina la cabeza hacia el hombro, sin que este se levante. A partir de esta posición tira la cabeza hacia delante para notar la tensión en la zona posterior del cuello.

Aguanta entre 20 y 30 segundos y repite el mismo estiramiento hacia el otro lado.



PUÑO

Cierra el puño con el dedo pulgar dentro. Coge el puño con la otra mano. Flexiona la muñeca mientras estiras el dedo.

Aguanta de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento con el otro antebrazo.



MANO ATRÁS

Con la ayuda de la otra mano, tira la muñeca hacia atrás, manteniendo los dedos y el codo estirados.

Aguanta de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento con el otro antebrazo.



PALMA

Pon en contacto cada dedo con el de la otra mano a nivel de las yemas. Junta las manos intentando que los dedos se toquen completamente. No debes tirar la muñeca hacia atrás ni bajar los codos, tampoco poner en contacto la palma de las manos.

Aguanta de 20 a 30 segundos.



PECTORAL

Pon el brazo hacia atrás, con el codo flexionado, sobre una esquina o marco de una puerta. Tira el hombro hacia delante.

Aguanta de 20 a 30 segundos y repite el mismo estiramiento con el otro brazo.



ESPALDA

Con las dos piernas ligeramente flexionadas, deja caer el cuerpo hacia delante. Arquea toda la espalda desde la cabeza.

Aguanta de 40 a 50 segundos.