

Ejercicios recomendados:

- Es conveniente hacerlos siempre: antes y después de tocar, en las pausas, cuando tengas molestias...
- Nunca deben provocar dolor.
- Respira de forma natural.
- Cada persona tiene una flexibilidad distinta. No te compares con otros al hacer los ejercicios.
- Los movimientos deben ser lentos y suaves, sin rebotes ni tirones.
- Si te encuentras mal, acude al servicio médico.

Antes de tocar

- Mejorar la elasticidad.
- Calentar los músculos, los tendones y las articulaciones.
- Mejorar el rendimiento, retrasar la fatiga, evitar lesiones.
- Disminuir las molestias.

Después de realizar estos ejercicios es conveniente trabajar sobre el instrumento con movimientos suaves y variados, a una velocidad e intensidad moderada, evitando posiciones forzadas, durante 5-10 minutos (por ejemplo realizando escalas, ejercicios de flexibilidad de embocadura...).

Una vez completado este proceso de calentamiento su cuerpo se encontrará en óptimas condiciones para poder tocar.

Hacer los ejercicios de este cartel para:



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.

Mantén la postura 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.

Mantén la postura 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 codo.

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.

Mantén la postura 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.

Mantén la postura 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.



Después de tocar

- Para facilitar una buena recuperación es aconsejable no acabar la actividad súbitamente. Si se realiza un enfriamiento activo se favorece la eliminación de productos residuales y se evita la fatiga y las lesiones por acumulación de trabajo.
- Se debe realizar un enfriamiento específico disminuyendo paulatinamente la actividad durante 5-10 minutos (piezas más lentas, fáciles y suaves).
- Después se debe realizar el enfriamiento general con los ejercicios que se proponen en este cartel.

Entidades auspiciadoras:

¿Son tus músculos de hierro? Mejor tener a punto todas las piezas