

POSADA A PUNT

En què em poden ajudar els meus pares?

- A adequar l'espai: llum, temperatura, bona ventilació i atenuació acústica.
- A utilitzar característiques i mides de l'instrument adequades i ajustades al meu cos.
- Pensa que els músics més famosos fan els exercicis de la pàgina següent...

- A aconseguir una funda amb cintes amples que es pugui penjar com una motxilla.
- Que m'agradi.
- A no posar càrrega innecessària.
- A disposar d'accessoris ergonòmics que alleugereixin càrregues i facilitin la postura natural del cos.

Què puc fer jo?

- Realitzar pauses de 5 minuts.
- Si una cosa no surt com vols, pots intentar-ho més tard o fer-ho d'una altra manera.
- Buscar el moment i el lloc més adequat per a tocar (bona concentració, menor cansament, etc.).
- Ser constant en el temps de pràctica setmanal.
- Si has de incrementar o fer canvis en la manera de tocar, fes-ho progressivament.
- Atura't si tens molèsties.

Test d'avaries més freqüents:

- Has tingut molèsties o dolor alguna vegada quan toques? SI NO
- Et canses quan toques? SI NO
- Notes els braços, l'esquena o l'embocadura carregada, després de tocar? SI NO

- Creus que fas més tensió de la necessària? SI NO
- Hi ha algun dit que et sigui més difícil de moure que els altres? SI NO

Si has contestat "Sí" a alguna pregunta, sentim haver-te de dir que estàs fet de carn i ossos, com els altres músics. Per això, si vols evitar problemes futurs i millorar el teu rendiment has de tenir cura del teu cos.

músculos hierro?

FUNDACIÓN **MAPFRE**

Entidades auspiciadoras:



www.fundacionmapfre.com
www.conmayorcuidado.com

FUNDACIÓN **MAPFRE**



És millor tenir a punt totes les peces

¿Son tus de

ENGRASA BIEN TODOS TUS MECANISMOS

Exercicis recomanats per fer abans i després de tocar els instruments.

- És convenient fer-los sempre: abans i després de tocar, en les pauses, quan tinguis molèsties...
- Respira de forma natural.
- Els moviments han de ser lents i suaus, sense rebots ni estrebades.

- Mai no han de provocar dolor.
- Cada persona té una flexibilitat diferent. No et comparis amb els altres en fer els exercicis.
- Si et trobes malament, vés a veure el metge.



ESPATLLES

Realitza un cercle amb les espatlles simultàniament i girant cap enrere.

Repeteix-ho 10 vegades.



INCLINACIÓ DE COLL

Inclina el cap lentament d'un costat a l'altre, fins a on et permeti el moviment. Evita pujar les espatlles.

Repeteix-ho 10 vegades.



ESTIRAMENT DE COLL

Inclina el cap vers l'espatlla, sense que aquesta s'aixequi.

Aguanta la posició de 20 a 30 segons i repeteix el mateix estirament cap a l'altre costat.

ESTIRAMENT DE COLL ENDAVANT

Inclina el cap vers l'espatlla, sense que s'aixequi. A partir d'aquesta postura tira el cap endavant per notar la tensió a la zona posterior del coll.

Aguanta la posició entre 20 i 30 segons i repeteix el mateix estirament cap a l'altre costat.



PUNY

Tanca el puny amb el dit polze a dins. Agafa el puny amb l'altra mà. Flexiona el canell mentre estires el colze.

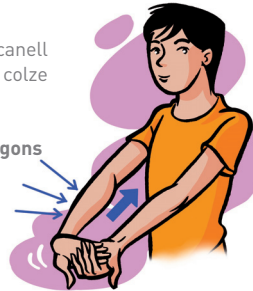
Aguanta la posició de 20 a 30 segons i repeteix el mateix estirament amb l'altre avantbraç.



MÀ ENRERE

Amb l'ajuda de l'altra mà, tira el canell cap enrere, mantenint els dits i el colze estirats.

Aguanta la posició de 20 a 30 segons i repeteix el mateix estirament amb l'altre avantbraç.



PALMELL

Posa en contacte les polpes dels dits d'una mà amb les de l'altra. Ajunta les mans intentant que els dits de l'una es toquin completament amb els de l'altra. No has de tirar el canell cap enrere ni abaixar els colzes, tampoc no has de posar en contacte els palmells de les mans.

Aguanta la posició de 20 a 30 segons.



PECTORAL

Posa el braç cap enrere, amb el colze flexionat, sobre una cantonada o marc d'una porta. Tira l'espatlla cap endavant.

Aguanta la posició de 20 a 30 segons i repeteix el mateix estirament amb l'altre braç.



ESQUENA

Amb les dues cames lleugerament flexionades, deixa caure el cos cap endavant. Arqueja tota l'esquena, des del cap.

Aguanta la posició de 40 a 50 segons.