

Exercicis recomanats:

- 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, veu a veure el metge.

Abans de tocar

- Millorar l'elasticitat.
- Escalfar els músculs, els tendons i les articulacions.
- Millorar el rendiment, retardar la fatiga, evitar lesions.
- Disminuir les molèsties.

Després de fer aquests exercicis és convenient treballar sobre l'instrument amb moviments suaus i variats, a una velocitat i intensitat moderades, evitant posicions forçades, durant 5-10 minuts (per exemple fent escales, exercicis de flexibilitat d'embocadura...).

Un cop completat aquest procés d'escalfament, el teu cos es trobarà en òptimes condicions per poder tocar.

Fes els exercicis d'aquest cartell per:



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.



Després de tocar

- Per facilitar una bona recuperació és aconsellable no acabar l'activitat sobtadament. Si es du a terme un refredament actiu s'afavoreix l'eliminació de productes residuals i s'evita la fatiga i les lesions per acumulació de treball.
- S'ha de realitzar un refredament específic disminuint paulatinament l'activitat durant 5-10 minuts (peces més lentes, fàcils i suaus).
- Després s'ha d'efectuar el refredament general amb els exercicis que es proposen en aquest cartell.

Amb el suport de:

¿Son tus músculos de hierro? És millor tenir a punt totes les peces.