

# ESTIRAMENTS BÀSICS



Estira el braç avall mentre inclines el coll cap a l'altre costat. Posa el cap més o menys endavant per variar la zona de tensió i repeteix-ho cap a l'altre costat.



Deixa caure el cos sobre les cames deixant l'esquena ven relaxada.



Deixa el braç enrera tot tensionant la zona pectoral. Fes-ho amb l'altre braç.

Tiba del braç tot deixant l'espatlla relaxada per tal que aquesta vingui endavant. S'ha de notar la tensió a la zona que hi ha entre les escàpules. Repeteix-ho amb l'altre braç.



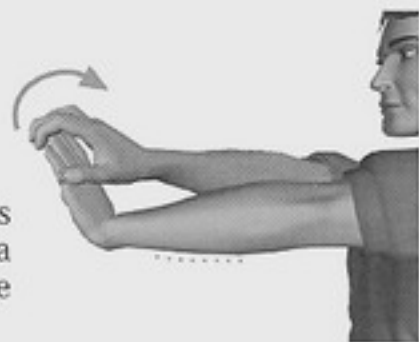
Tanca el puny i, ajudat per l'altra mà, flexiona el canell mentre mantens el colze estirat i la mà cap enfora. Després estira també l'altre braç.

→ omòpiats



Prem per tirar els dits d'ambdues mans enrere mantenint, però, els palmells separats.

Amb el braç i els dits completament estirats tracciona enrere amb l'altra mà. S'ha de fer als dos costats.



Consells elaborats per:

**Art**

*Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art*

Ctra. de Montcada 668  
Tel. 93 784 47 75  
www.institutart.com

08227 Terrassa  
Fax 93 784 47 76  
info@institutart.com

Amb la col.laboració de:

**f(c·a)**

**Fundació Ciència i Art**

Ctra. de Montcada 668  
Tel. 93 786 42 47  
www.fcart.org

08227 Terrassa  
Fax 93 784 47 76  
info@fcart.org

# CONSELLS BÀSICS PER EVITAR LESIONS EN ELS MÚSICS

- 1- No augmentis bruscament les hores d'assaig o estudi (màxim 20 minuts més cada dia).
- 2- Deixa els passatges i les peces més difícils pel mig de la jornada, quan la musculatura ja està preparada i encara no està esgotada.
- 3- Comença a una velocitat lenta i augmenta progressivament la dificultat.
- 4- No t'obsessionis en repetir un passatge o gest que no acaba de sortir bé.
- 5- Fes pauses de 5-10 minuts cada mitja hora. Pots aprofitar-ho per estirar la musculatura sobrecarregada, moure suaument les zones més tenses o, simplement, per caminar una mica.
- 6- Manté una posició correcta: recolzament equilibrat dels peus, bona postura assegut, treballar la respiració, alçada del faristol i la banqueta...
- 7- Treballa en unes condicions ambientals òptimes (llum, sorolls i temperatura).
- 8- Respecta les hores de són i els àpats.
- 9- Fes alguna activitat física complementària evitant els esports de contacte. Això et permetrà compensar desequilibris i eliminar tensions.
- 10- No toquis mai amb dolor. En aquest cas has de parar de tocar i fer estiraments suaus. Si reapareix en properes sessions cal que demanis ajut el més aviat possible.
- 11- Sobretot, realitza estiraments de la musculatura abans i després de tocar.

L'objectiu de l'estirament és reduir la tensió muscular, millorar la coordinació dels moviments i el rendiment evitant l'aparició de lesions.

Al fer-los cal tenir en compte que:

- no s'ha de provocar dolor; només tensió.
- s'ha de mantenir cada estirament durant 20-30 segons.
- no s'ha de fer rebots.
- es pot repetir cada un d'ells varies vegades.

# EJERCICIOS ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR

## COLUMNA CERVICAL

Antes de empezar a tocar es necesario hacer un pequeño calentamiento. Esto preparará la musculatura para el esfuerzo. Ello no sólo mejorará el rendimiento si no que, también, puede evitar la aparición de posibles lesiones.

Empezaremos con una serie de ejercicios llamados **flexibilizantes** de la columna cervical. Cada uno debe repetirse 10 o 15 veces.

Para ello debemos situarnos sentados en una silla, los pies en el suelo, la columna vertebral tiene que estar lo más recta posible y los brazos relajados.

**EJERCICIO 1:** Mover la cabeza de flexión a extensión sin forzar el cuello, hasta donde nos permita el movimiento. Éste deberá ser suave y lento.



**EJERCICIO 2:** Mover la cabeza de inclinación derecha hacia la inclinación a la izquierda, hasta donde permita el movimiento.

**EJERCICIO 3:** Mover la cabeza de rotación derecha a rotación izquierda, hasta donde permita el movimiento.



A continuación haremos una serie de **estiramientos** cervicales. Estos nunca deben causarnos dolor; simplemente buscaremos la tensión de la musculatura. Nunca realizaremos rebotes, siempre una posición mantenida. Los estiramientos siempre serán bilaterales (hacia los dos lados) y durarán 20-30 segundos.

**EJERCICIO 4:** La posición base será a partir de la posición de inclinación lateral. Buscaremos el punto óptimo de tensión sin dolor y, en esa posición, mantendremos la tensión.



**EJERCICIO 5:** El punto de partida será el mismo que en el ejercicio anterior, con inclinación lateral, y después tiraremos la cabeza hacia delante para notar la tensión en la zona posterior.



**EJERCICIO 6:** La posición de base será la misma pero, una vez tengamos la tensión con la inclinación y sin perderla, se debe tirar la cabeza hacia tras.

**Elaborado por:**

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa.  
Ctra de Montcada 668 08227 Terrassa  
Tel. 93.784.47.75 [www.institutart.com](http://www.institutart.com) [info@institutart.com](mailto:info@institutart.com)

- **EJERCICIO NÚMERO 1:** Posición inicial tumbado boca arriba y las rodillas en flexión. Intentar llevar la parte baja de la espalda hacia el suelo e intentar llevar el ombligo hacia arriba y hacia dentro.



- **EJERCICIO NÚMERO 2:** Posición inicial: tumbado boca arriba y con las piernas dobladas.

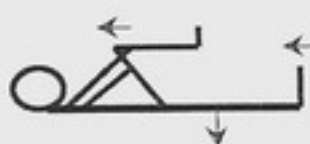


\* Para trabajar los músculos rectos del abdomen: Empujar la pierna derecha con la mano derecha, sin permitir el movimiento ni de la pierna ni del brazo.

Aguantar 6 segundos, bajar la pierna, manteniendo la flexión de la rodilla y hacer lo mismo con la pierna y mano izquierda.

\* Para trabajar los músculos oblicuos del abdomen: Haremos lo mismo que antes, pero en este caso la mano derecha tiene que empujar contra la rodilla izquierda y a la inversa.

- **EJERCICIO NÚMERO 3:** Posición inicial: tumbado boca arriba.



Con las dos manos cogemos una pierna hacia el pecho y la otra pierna se mantendrá estirada con la rodilla en contacto con el suelo y la punta de los dedos en dirección a la cabeza.

Aguantar la posición 20 segundos y descansar.

Seguidamente haremos lo mismo con la otra pierna.

- **EJERCICIO NÚMERO 4:** Posición inicial: tumbado boca arriba y las rodillas dobladas.



Levantaremos una pierna despacio manteniendo la rodilla estirada hasta notar tensión. Mantener la posición 20 segundos y descansar. Seguidamente lo haremos con la otra pierna.

- **EJERCICIO NÚMERO 5:** Posición inicial: tumbado boca arriba y las rodillas dobladas.



Llevar las dos piernas hacia el pecho con las rodillas dobladas. Coger las piernas con los brazos por debajo de las rodillas. Mantener la posición durante 20 segundos y descansar.

- **EJERCICIO NÚMERO 6:** Posición inicial: tumbado boca arriba con las rodillas dobladas.



Intentar estirar las dos piernas juntas manteniendo el ángulo de la cadera.