

# CONSELLS BÀSICS PER EVITAR LESIONS EN ELS MÚSICS

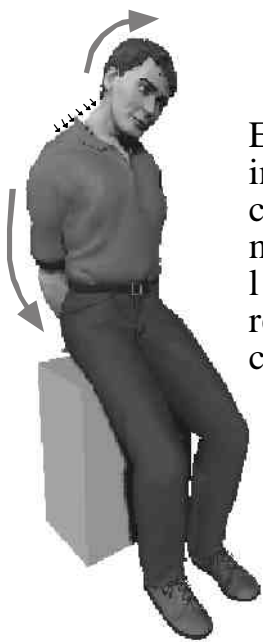
- 1-** No augmentis bruscament les hores d'assaig o estudi (màxim 20 minuts més cada dia).
- 2-** Deixa els passatges i les peces més difícils pel mig de la jornada, quan la musculatura ja està preparada i encara no està esgotada.
- 3-** Comença a una velocitat lenta i augmenta progressivament la dificultat.
- 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 banqueteta...
- 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.

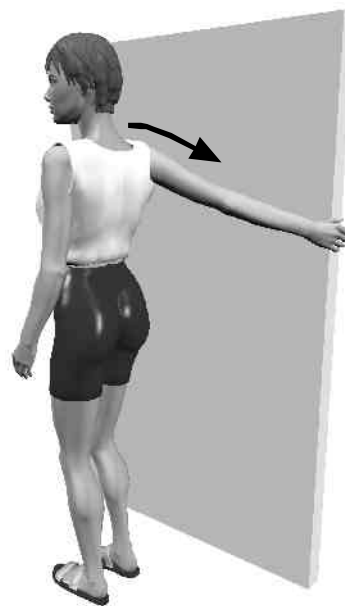
# ESTIRAMENTS BÀSICS



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.

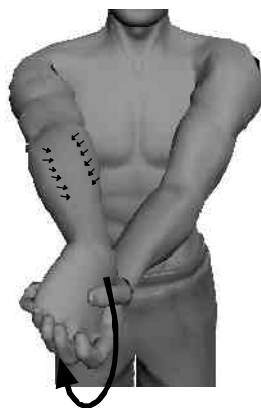
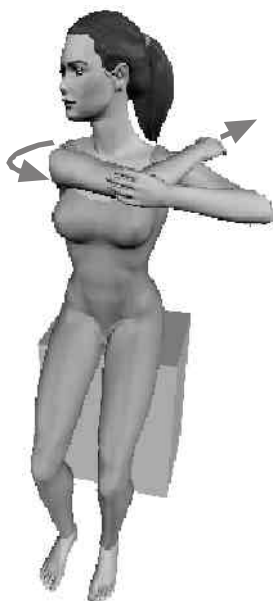


Deixa caure el cos sobre les cames deixant l'esquena ben relaxada.



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.

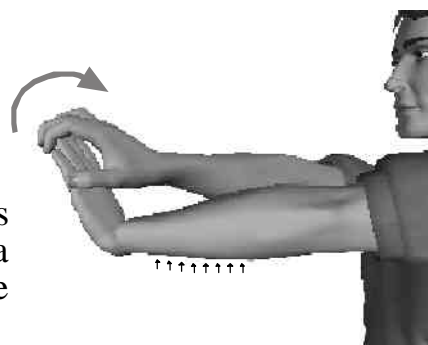


Tanca el puny i, ajudat per l'altra mà, flexiona el canell mentre mantens el colze estirat i la mà cap enfora. Després estira també l'altre braç.



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:

**Vrt**

*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.laboracio 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