

RECOMANACIONS POSTURALS PER A UN BON RENDIMENT

Timbal

Mantén la verticalitat del cos: posa el cap i el cos de manera que una línia imaginària passi per l'orella, l'espatlla, el maluc i el turmell.

El cap mira endavant. Per mirar avall, fes-ho amb la mirada, no amb el cap.

Aixeca lleugerament el pit per no accentuar la gèpa. Això evitarà que es carregui l'esquena.

Els colzes han d'estar lleugerament separats del cos.

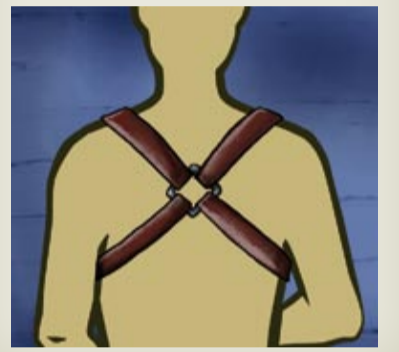
Agafa la baqueta amb la mínima tensió i força possible.

Flexiona lleugerament els genolls. Si els tens bloquejats, et serà difícil controlar la posició de l'esquena i tindràs més tensió.

Les puntes dels peus poden estar una mica separades.

Espatlles equilibrades a la mateixa altura sense tensió. Evita tancar-les endavant.

Els sistemes de subjecció de doble corretja permeten equilibrar millor el pes a l'esquena i fan més estable l'instrument.



Procura no augmentar la corba lumbar. Relaxa les cames i balanceja la pelvis (apropant el pubis cap al melic).

Mantén la verticalitat i evita que el pes de l'instrument a un costat et faci inclinar o desnivellar les espatlles.



Col·loca els peus lleugerament separats i distribueix el pes del cos de forma equilibrada (la meitat del pes a cada peu, a talons i puntes per igual).

Consells bàsics

- 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 per al 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 a repetir un passatge o gest que no acaba de sortir bé.
- 5 Fes pauses de 5-10 minuts cada mitja hora. Pots aprofitar-les per estirar la musculatura sobrecarregada, moure suauement les zones més tenses o, simplement, per caminar una mica.
- 6 Estigues atent al teu cos: la tensió muscular que utilitzes, com respíres, el recolzament equilibrat dels peus...
- 7 Treballa en unes condicions òptimes: llum, sorolls, temperatura, alçada del faristol i la banqueta...
- 8 Respecta les hores de son i els àpats.
- 9 Fes alguna activitat física complementària, però evita 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 al més aviat possible.
- 11 Fes estiraments de la musculatura abans i després de tocar.

Amb la col·laboració de:

Elaborat per: