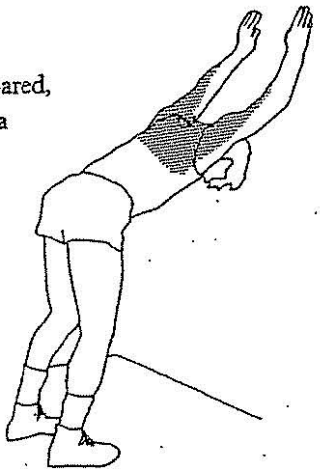
ESPALDA, HOMBROS, BRAZOS y MANOS

CÓMO ESTIRARSE

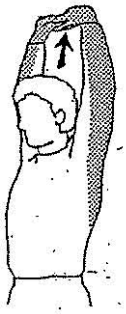
1



- Apoye las manos sobre la pared, separadas por una distancia semejante a la existente entre los hombros.
- Flexione las rodillas y mantenga las caderas justo en la vertical con los pies.
- Baje la cabeza entre los brazos.
- Mantenga la tensión durante 10-15 segundos.

Estira el cuello, los hombros, los brazos y la parte superior de la espalda.

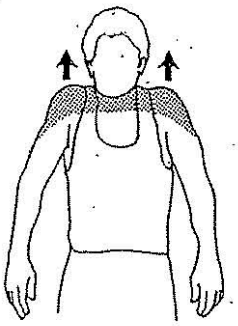
2



- Entrelace las manos sobre su cabeza, con las palmas mirando hacia arriba.
- Extienda los brazos un poco hacia atrás y hacia arriba.
- Respire tranquilamente.
- Mantenga el estiramiento durante 10-20 segundos.

Excelente para dejar caer los hombros; estira brazos, hombros y espalda.

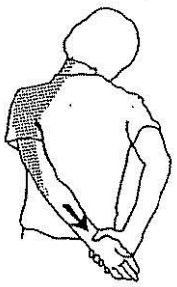
3



- De pie o sentado, con los brazos colgando ligeramente en los costados.
- Encójase de hombros echándolos hacia arriba.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos.
- Respire.
- Acto seguido, relaje los hombros hacia abajo.

Estira los hombros y el cuello.

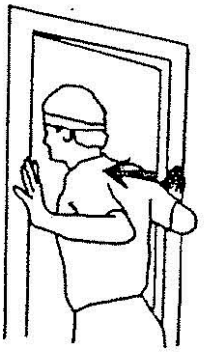
4



- Dirija la parte lateral de la cabeza hacia el hombro derecho.
- Por detrás de la espalda, con la mano derecha, tire suavemente de la mano izquierda hacia abajo y hacia la derecha.
- Mantenga esta posición durante 10 segundos.
- Repita del otro lado.
- Relájese.

Estira la parte superior de los hombros y el cuello.

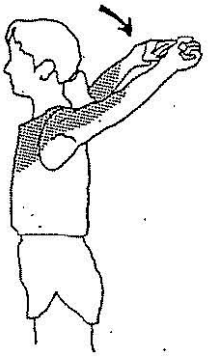
5



- Apoye las manos, a la altura de los hombros, a ambos lados del marco de una puerta.
- Mueva la parte superior del cuerpo hacia delante hasta sentir un estiramiento cómodo.
- Mantenga la cabeza y el pecho bien altos, y las rodillas levemente flexionadas.
- Mantenga esta posición 15 seg.
- Respire tranquilamente.

Estira el pecho (pectorales) y los bíceps.

6



- De pie, sujete los dos extremos de una toalla por detrás de la cabeza, con las manos suficientemente separadas para permitir el movimiento.
- Estire los brazos hacia arriba, hasta que pasen por encima de la cabeza, y luego bájelos por detrás de la espalda.
- Mantenga el estiramiento en cualquier fase del movimiento.
- Mantenga esta posición 10-15 seg.
- No fuerce la tensión.

Estira el pecho (pectorales) y los bíceps.

7

- De pie, con las manos sobre la parte trasera de las caderas, y los codos hacia atrás.
- Con suavidad, empuje hacia delante.
- Mantenga esta posición durante 10-15 segundos.
- Respire tranquilamente.
- Mantenga las rodillas algo flexionadas.
- Suavemente, dirija el pecho hacia arriba mientras sostiene el estiramiento.

Estira el pecho (pectorales).

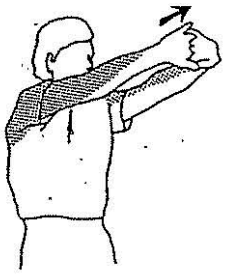
8

- De pie o sentado, con la mano derecha encima del hombro izquierdo.
- Con la mano izquierda, empuje el codo derecho, cruzando el pecho, hacia el hombro izquierdo, y mantenga esta posición durante 10-15 segundos.
- Repita con el otro codo.

Estira parte de los hombros y los tríceps (parte trasera superior del brazo).

CÓMO ESTIRARSE

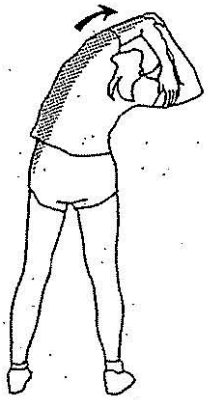
ESPALDA, HOMBROS, BRAZOS Y MANOS



- Entrelace los dedos de ambas manos y gire las palmas hacia fuera.
- Extienda los brazos hacia delante, a la altura de los hombros.
- Mantenga esta posición durante 10-20 segundos, relájese y repita.

Estira los hombros, la parte media de la espalda, los brazos, las manos, los dedos y las muñecas.

0



- De pie o sentado, con los brazos encima de la cabeza.
- Mantenga las rodillas flexionadas levemente.
- Sujete el codo con la mano del brazo opuesto.
- Empuje el codo por detrás de la cabeza, al tiempo que se inclina con suavidad hacia un costado, hasta sentir un estiramiento moderado.
- Mantenga esta posición durante 10-15 segundos.
- Repita con el otro brazo.

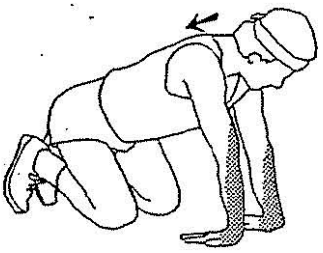
Estira los tríceps, la parte superior de los hombros y la cintura.

1

- De pie, con las manos sobre las caderas.
- Efectúe una torsión lenta con la mitad superior del cuerpo, hasta sentir el estiramiento.
- Mantenga esta posición durante 10-15 segundos.
- Repita hacia el lado opuesto.
- Mantenga las rodillas flexionadas ligeramente.

Estira la parte media de la espalda.

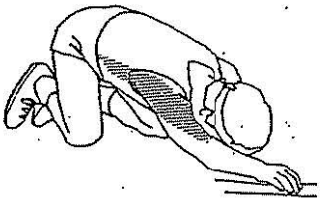
12



- Póngase de rodillas y apóyese en las manos, con los pulgares hacia fuera y los otros dedos mirando hacia las rodillas.
- Las palmas de ambas manos permanecen planas y un poco inclinadas hacia atrás.
- Mantenga esta posición durante 10-15 segundos, relájese y repita.

Estira los antebrazos y las muñecas, que pueden resultar partes poco flexibles del cuerpo.

13



- Arrodíllese, con las piernas flexionadas por debajo, descanse la frente sobre el brazo izquierdo y extienda el brazo derecho hacia delante.
- Estire la espalda moviendo las caderas hacia abajo, y haga presión con las palmas.
- Mantenga esta posición durante 10-20 segundos.
- Repita cambiando de brazo.

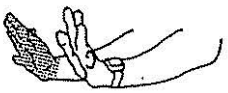
Estira la parte superior del cuerpo, los hombros y los brazos.

14

- Doble los dedos por los nudillos y apriete durante unos 10 segundos.
- Relájese y repita.

Estira las manos y los dedos.

15



- Extienda las manos hacia delante.
- Separe y estire los dedos hasta sentir tensión.
- Mantenga la posición durante 10 segundos, relájese y repita el ejercicio.

Estira los dedos y las muñecas.

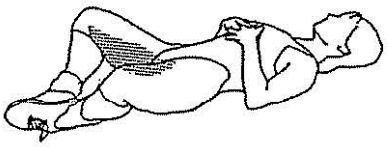
Escuche su cuerpo.
¡Anímese a hacer estiramientos! ¡Le harán sentir bien!

ESPALDA Y CUELLO

CÓMO ESTIRARSE

1

- Tendido en el suelo y relajado.
- Flexione las rodillas, con las plantas de los pies pegadas.

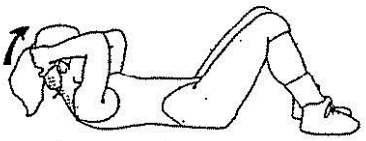


- Baje las rodillas hacia el exterior de ambos costados.
- Deje que la gravedad realice el estiramiento.
- Mantenga esta posición durante 10-30 segundos.

Estira la ingle y las caderas.

2

- Tendido en el suelo, con las rodillas flexionadas y los pies completamente planos sobre el suelo.

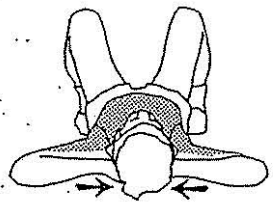


- Entrelace los dedos de ambas manos detrás de la cabeza, a la altura de los oídos.
- Use los brazos para empujar con suavidad la cabeza hacia delante, y sienta una leve tensión.
- Mantenga esta posición durante 4-5 segundos y relájese.
- Repita 3 veces.

Estira el cuello y la parte superior de la espalda.

3

- Tendido en el suelo, con las rodillas flexionadas y los pies firmes sobre el suelo.
- Entrelace los dedos de ambas manos detrás de la cabeza, a la altura de los oídos.
- Tire de los omóplatos hacia dentro, como si intentara juntarlos, hasta sentir tensión.



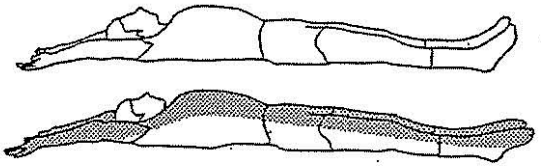
- Mantenga esta posición durante 4-5 segundos, relájese y repita.

Estira los pectorales y ayuda a relajar la parte superior de la espalda.

4

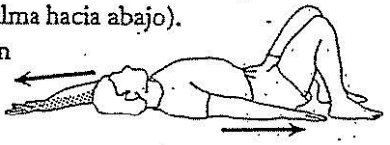
- Tendido en el suelo, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas estiradas.
- Extienda los brazos y las piernas en sentido contrario.
- Estire 5 segundos y relájese.

Estira los hombros, los brazos, las manos, los pies y los tobillos.



5

- Tendido en el suelo y con las rodillas flexionadas.
- Estire un brazo por encima de la cabeza (con la palma de la mano hacia arriba), y el otro brazo, por el costado (con la palma hacia abajo).
- Estire los brazos en sentido contrario.

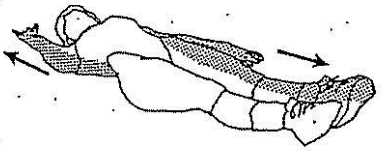


- Mantenga esta posición durante 5 segundos, dos veces por ambos lados.
- Mantenga la parte inferior de la espalda relajada y plana sobre el suelo.

Estira los brazos y los hombros.

6

- Tendido en el suelo, con las piernas extendidas.
- Estire el brazo derecho por encima de la cabeza (con la palma de la mano mirando hacia arriba), y el brazo izquierdo, por el costado (con la palma hacia abajo).



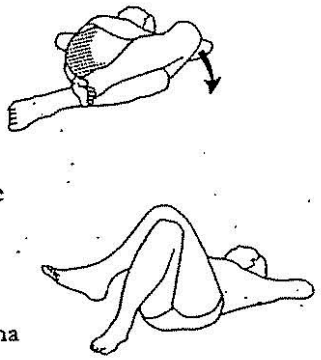
- Estírese en diagonal.
- Extienda los dedos del pie izquierdo mientras estira el brazo derecho.
- Estire hasta que sienta un estiramiento cómodo.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos, y después relájese.
- Repita el ejercicio con el brazo izquierdo estirado y los dedos del pie derecho extendidos.

Estira los brazos, las piernas y la espalda.

Relaje las manos, la mandíbula, los pies y los hombros.

- Tendido en el suelo, con las piernas extendidas o con una pierna flexionada (opcional).
- Tire suavemente de la rodilla derecha hacia el pecho.
- Mantenga esta posición durante 10-30 segundos y relájese.
- Repita con la otra pierna.

Estira la parte inferior de la espalda, las caderas y los tendones de las corvas.

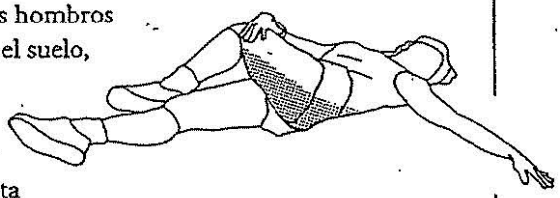


- Tendido en el suelo, con las rodillas flexionadas, cruce la pierna izquierda por encima de la rodilla derecha.
- Entrelace los dedos detrás de la cabeza.
- Use la pierna izquierda para empujar la pierna derecha hacia el suelo, hasta sentir una tensión moderada en el costado de la cadera y en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga la parte superior de la espalda, los hombros y los codos, firmes sobre el suelo.
- Doble la rodilla hacia el suelo.
- Mantenga esta posición durante 10-20 segundos.
- Repita cambiando de lado.

Estira las caderas y las piernas.

- Tendido en el suelo, con las piernas extendidas.
- Flexione la rodilla izquierda y extienda el brazo izquierdo hacia fuera.
- Use la mano derecha para tirar de la rodilla cruzando por encima del cuerpo.
- Gire la cabeza hacia el brazo izquierdo.
- Mantenga los hombros firmes sobre el suelo, y los pies y los tobillos, relajados.
- Mantenga esta posición durante 10-20 segundos.
- Estire ambos lados.

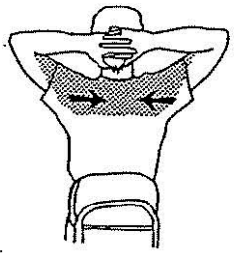
Estira la parte inferior de la espalda y un costado de la cadera.



10

- Sentado, con los dedos de ambas manos entrelazados detrás de la cabeza; los codos, rectos y a los lados, y el tronco, bien erguido.
- Haga el movimiento de intentar aproximar los omóplatos para crear tensión en la parte superior de la espalda y en los omóplatos.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos y relájese.
- Repita de 1 a 3 veces.

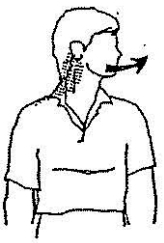
Estira los hombros y la parte superior de la espalda.



11

- De pie o sentado, con los brazos colgando relajadamente a ambos lados.
- Gire la cabeza a un lado y a otro.
- Mantenga la posición durante 5 segundos en cada lado.
- Repita de 1 a 3 veces.

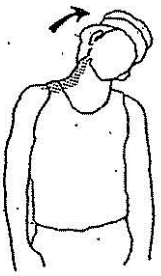
Estira la zona lateral del cuello.



12

- De pie o sentado, con los brazos colgando relajadamente a ambos lados.
- Incline la cabeza a ambos lados: primero uno, y después el otro.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos.
- Repita de 1 a 3 veces.

Estira la zona lateral del cuello.



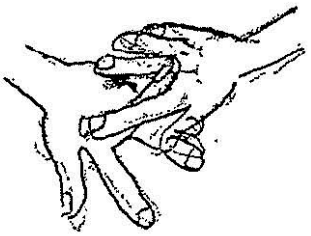
13

- De pie o sentado, con los brazos colgando relajadamente a ambos lados.
- Incline la cabeza suavemente hacia delante para estirar la parte posterior del cuello.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos.
- Repita de 1 a 3 veces.

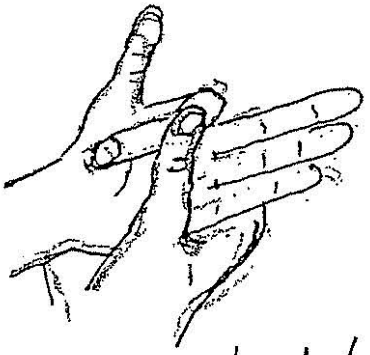
Estira la parte posterior del cuello.

MANOS

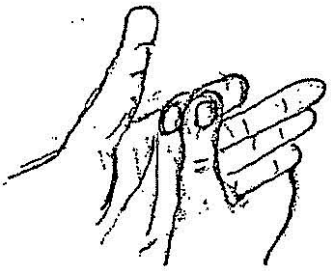
Frotar



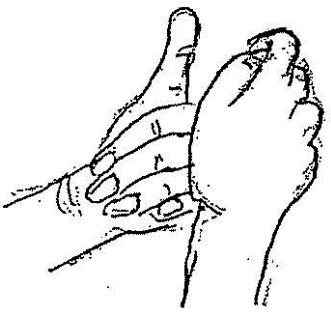
Elevar dedos



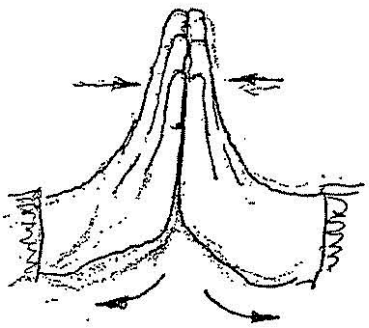
Flexionar cada dedo hacia la palma.

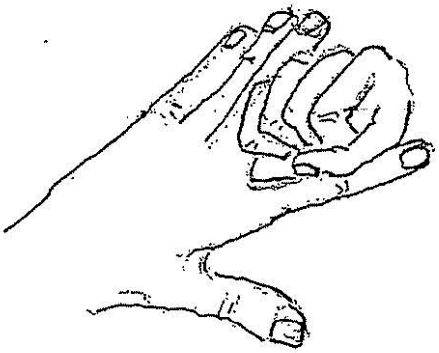


Doblar cada dedo
Presionar con pulgar-índice.

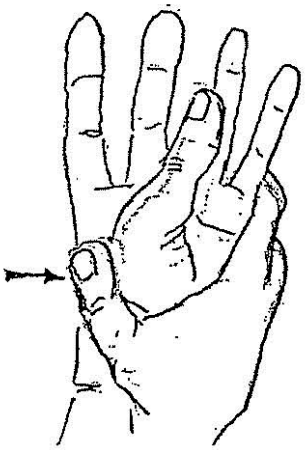


Presionar los 4 dedos hacia la palma con la otra mano.



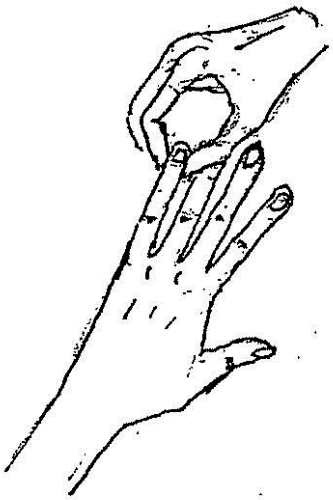


separar los dedos con el puño.

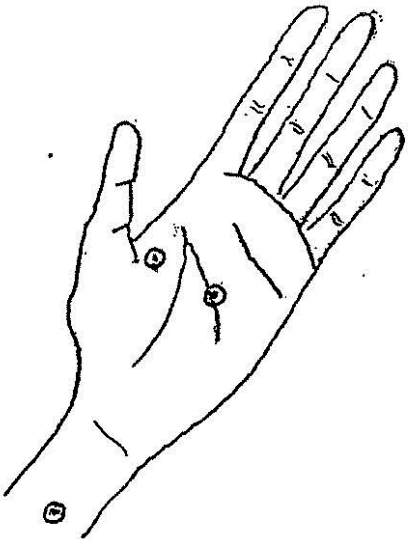


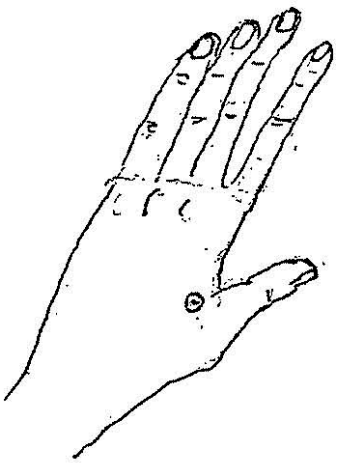
Flexionar el pulgar presionando.

Movimiento de abanico con los dedos.



Presionar lados de los dedos por la base de las uñas





y presionar los diferentes puntos de las manos señalados.

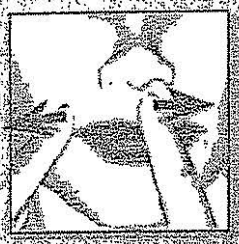
EJERCICIOS PARA EL LABIO

Los músculos que contribuyen a conformar la embocadura son extremadamente delgados y, además, no tienen puntos de anclado sólidos sobre los huesos. Por ello se interconectan unos con los otros constituyendo una especie de red muscular.
En el caso de los instrumentos de viento las solicitaciones a que se somete estas estructuras son a menudo muy altas por lo que, si no se trabaja adecuadamente esta zona, fácilmente pueden aparecer molestias.
Además de la conveniencia de realizar un correcto calentamiento y enfriamiento del labio e incorporar pausas de unos cinco minutos cada 20-25 minutos de ensayo los siguientes ejercicios pueden contribuir a mantenerlos en condiciones óptimas para tocar.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos tienen dos funciones principales. Por un lado preparan el músculo para el esfuerzo. Por otro contribuyen a restituir el estado de equilibrio después de la actividad. Por este motivo se aconseja que se realicen, como mínimo, antes y después de tocar y, si es necesario, en las pausas que se realizan durante la actividad.

1



Ya que los músculos están adheridos a la piel simplemente alargando ésta ya los ponemos en tensión.

Primero lo hacemos en una mitad del labio superior, después en el otro lado y repetimos el proceso para el inferior.

2

Se debe hacer después también el estiramiento de todo el músculo conjuntamente. Para ello colocaremos los dedos por encima de las comisuras labiales para estirar el labio superior y lo repetiremos colocando los dedos por debajo de las comisuras para estirar el inferior.

Debe estirarse cada una de las zonas unos 20-30 segundos provocando sensación de tensión pero nunca dolor.

Consejos elaborados por:

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art

Ctra. de Montcada 668 — 08227 Terrassa
Tel. 93 784 47 75 — Fax 93 784 47 76
www.institutart.com — info@institutart.com

Con la colaboración de:

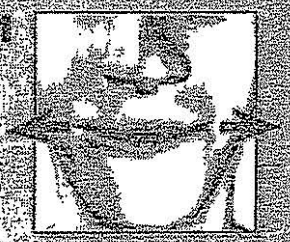
Fundació Ciència i Art

Ctra. de Montcada 668 — 08227 Terrassa
Tel. 93 786 42 47 — Fax 93 784 47 76
www.fcart.org — info@fcart.org

TONIFICACION

La musculatura que conforma la embocadura y que permite generar el sonido es muy delicada y poco dotada para las cargas. Puede ser útil pues mantenerla bien tonificada con ejercicios fuera del instrumento. Estos deberían realizarse 5 veces cada uno manteniendo la contracción entre 3 y 5 segundos con 10 de descanso. Lo deseable es realizarlos de tres a cinco días por semana. Si pretendemos incrementar la fuerza del labio, con el paso de los días, deberemos aumentar lentamente el tiempo de contracción.

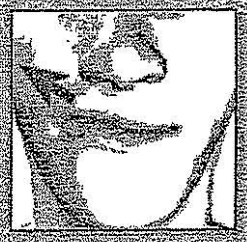
1



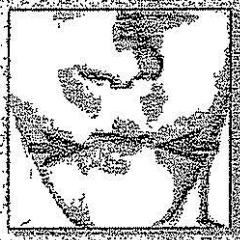
1- Con la boca en línea recta, intentar tirar las comisuras labiales hacia los lados (resignación).

2- Intentar llevar todo el labio hacia un lado, como si realizáramos una burla. Repetirlo hacia el otro lado.

2



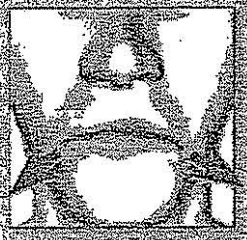
3



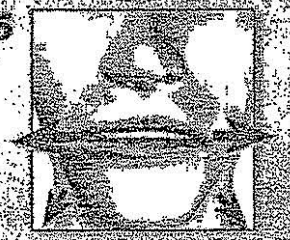
3- Aproximamos las comisuras labiales como si quisiéramos dar un beso.

4- Con los dientes apretados, realizar una tracción lateral de la comisura labial con un descenso simultáneo del labio inferior (desprecio).

4



5



5- Dirigir el labio inferior y el ángulo de la boca hacia abajo afuera tensando la piel del cuello (escalofrío).

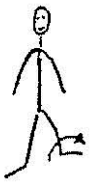
6- Levantar las comisuras labiales como hacemos al reír.

6

7

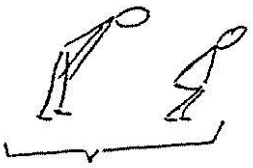
7- Aproximamos las comisuras como si quisiéramos dar un beso pero, en éste caso, no debemos juntar los labios hasta el final sino que se debe ver la encía y los dientes superiores (movimiento del pez).

MOVILIDAD



Tobillos
- giros
- flexión - extensión
- lateral

Rodillas
- círculos



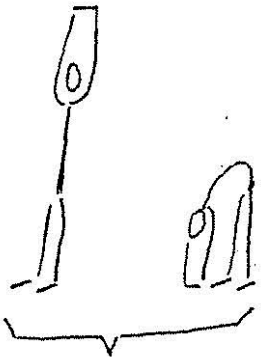
subir - bajar

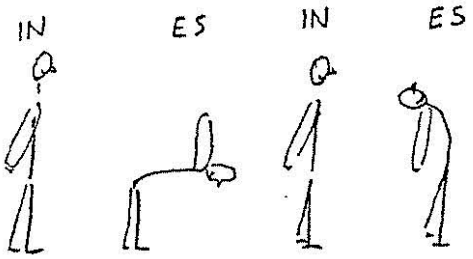
bascular

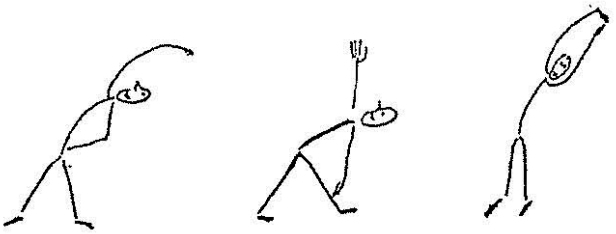
círculos

pelvis

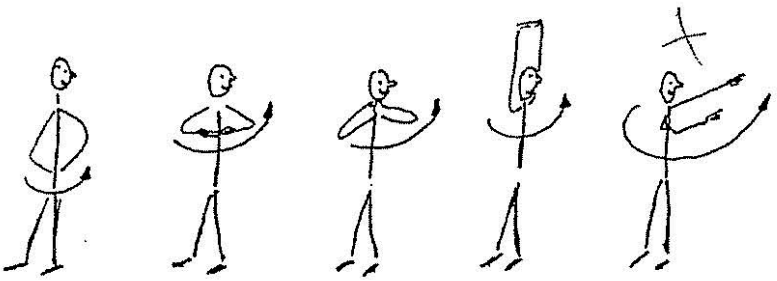
círculos
cadera



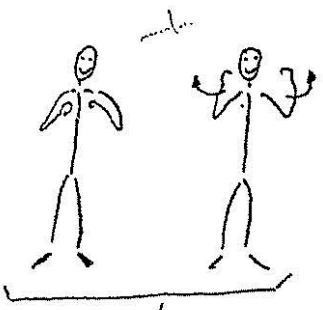




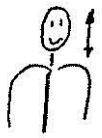
lateral (3 diferentes).



diferentes torsiones



pecho
abrir - cerrar



subir - bajar

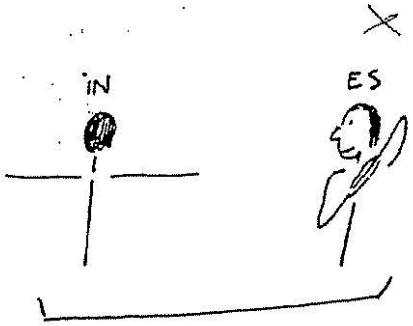
3 diferentes círculos
(tambien cuadrados)

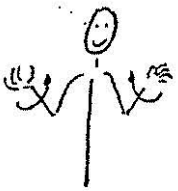
juntar - separar
omóplatos

abrir - cerrar
codos

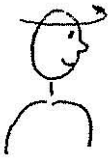
tijeras

círculos



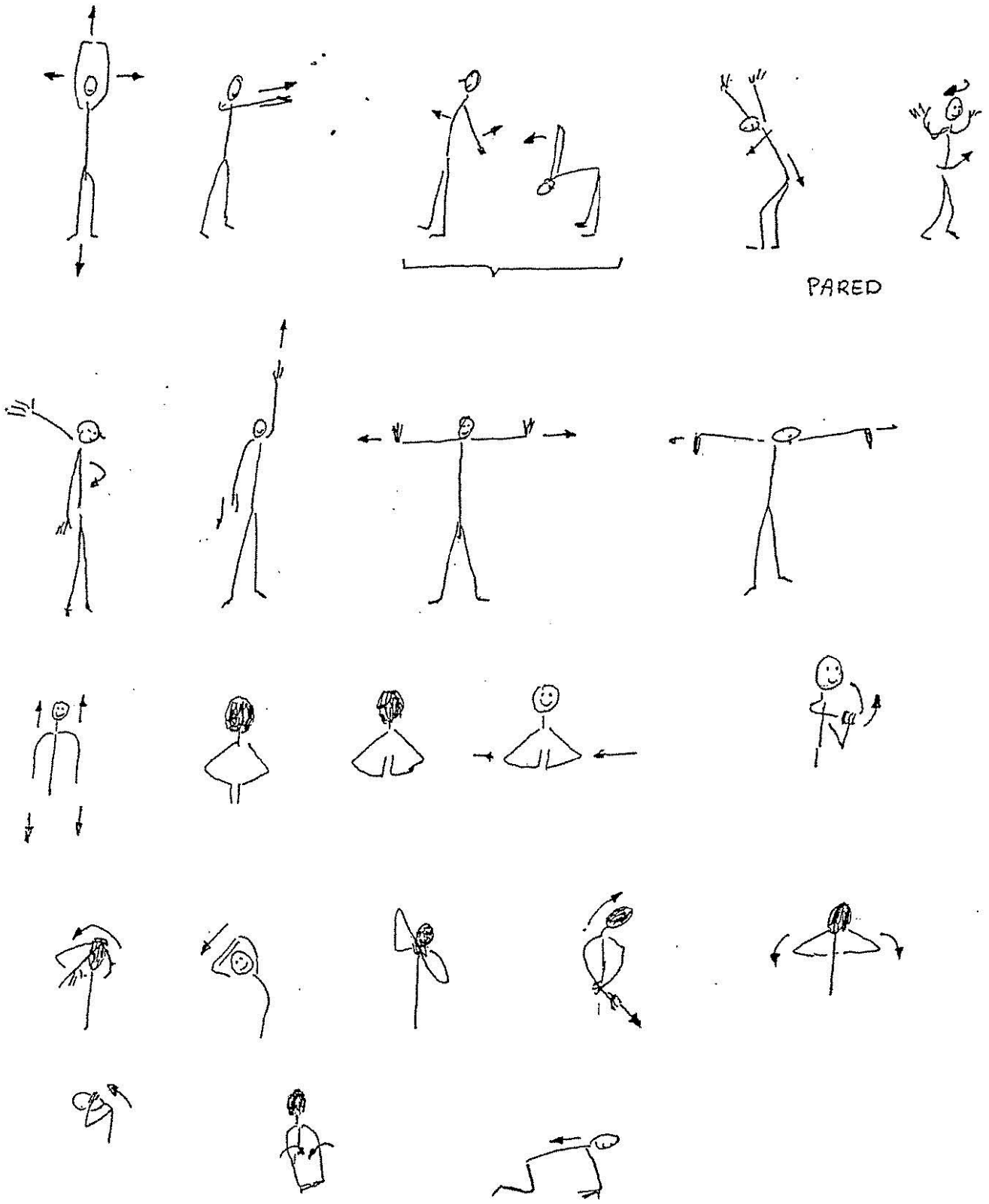


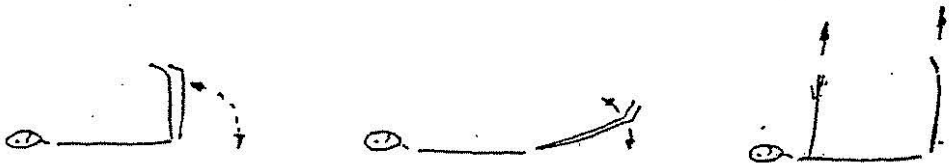
círculos
muñecas



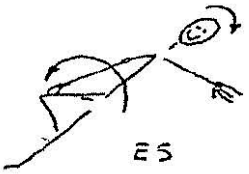
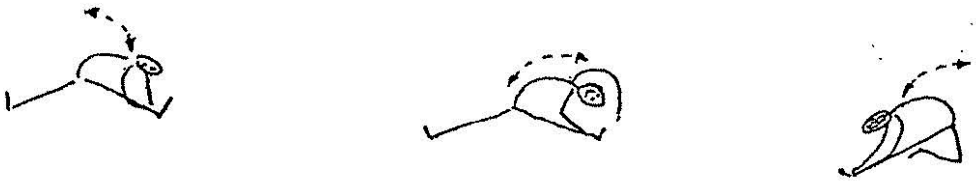
círculos

ESTIRAMIENTOS





mano-pie cruzados



mano-rodilla cruzados