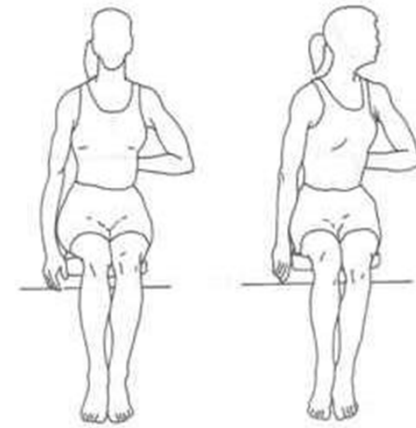


# PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA PROFESORES DEL CONSERVATORIO DE PALENCIA



CEFIE PALENCIA  
nov-2019

# CONTENIDO

**OBJETIVO:** CONCIENCIAR A LOS PROFESORES DE MÚSICA DE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA PROFESIONAL

JORNADAS	CONTENIDO	FECHA
JORNADA 1 (3h)	TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	08/11/2019
JORNADA 2 (1,5h)	TEORÍA Y PRÁCTICA DE HIGIENE POSTURAL	22/11/2019
JORNADA 3 (1,5h)	PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	13/12/2019
JORNADA 4 (1,5h)	PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II	17/01/2020

**JORNADAS PREFERENTEMENTE PRÁCTICAS  
TRABAJO FINAL ORIENTADO A LA APLICACIÓN EN EL ALUMNO**



# PRESENTACIÓN GENERAL



**NOMBRE**

**INSTRUMENTO**

**ACTIVIDAD FÍSICA**

**QUÉ ESPERAS DE ESTA  
FORMACIÓN**

# INTRODUCCIÓN

**Definición según la OMS “Cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético”.**

**En esta definición entrarían muchas tareas con movimiento corporal (bailar, bici, juegos recreativos... y tocar un instrumento musical.**

**(Sardá 2003 ) confirma que el músico consciente o no , está realizando una actividad física interactuando con su instrumento musical.**

**Diversos autores recomiendan a los músicos la realización de ejercicio físico de forma regular , para mejorar su condición física que es lo que les hará desarrollar su actividad profesional diaria ( mayor fluidez de sus movimientos , agilidad en los dedos, resistencia en los pasajes largos , aumento del recorrido articular...)**

## **Beneficios :**

- Disminución de lesiones en el aparato locomotor .**
- Retarda la aparición de la fatiga y permite una recuperación más rápida.**
- Aumenta la capacidad pulmonar.**
- Disminución del miedo escénico y la ansiedad.**

# RECOMENDACIONES GENERALES

## RECOMENDACIONES sobre los niveles óptimos de práctica físico- deportiva

**“En 1995 los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) y el American College of Sports Medicine (ACSM) hacen público una recomendación de actividad física en la que por primera vez se establecía que se debía acumular 30 minutos o más de intensidad moderada de actividad física la mayoría o preferentemente todos los días de la semana”.**

**“Haskell (2007) Para promover y mantener la salud, todo adulto sano entre 18 y 65 años necesita realizar una moderada-intensa actividad física aeróbica con una duración mínima de 30 minutos durante cinco días cada semana, o una vigorosa-intensa actividad física durante 20 minutos como mínimo durante tres días a la semana.”**

**(OMS, 2010) recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderadaa la semana para todos los adultos, ó 75 minutos actividad física vigorosa , ó bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Duración 10´ como mínimo por sesión.**

**Realizar actividades de fortalecimiento muscular con grandes grupos musculares 2 veces por semana.**

# RECOMENDACIONES PARTICULARES

**“Los músicos son frecuentemente comparados con los deportistas de élite, tienen musculatura atlética localizada en determinadas partes del cuerpo, en contraste con el resto que normalmente queda poco entrenada y que, mediante la práctica de una correcta y guiada práctica de actividad física, deben compensar. Teixeira, Kothe, Pereira, Moro y Merino (2009) destacan la necesidad de un fortalecimiento de la musculatura, sobre todo en los instrumentistas de cuerda.”**

**“Se deben minimizar los efectos de la vida sedentaria en el sistema músculo- esquelético de los músicos, como la pérdida de flexibilidad y los desequilibrios musculares causados por permanecer sentados durante periodos prolongados de tiempo. Unos buenos hábitos de salud y de actividad física, especialmente de estiramiento y relajación de los músculos acortados y la activación de grupos musculares inactivos, pueden ayudar a la prevención de los trastornos dolorosos originados por estas posiciones forzadas.**

**....mens sana in corpore sano”.**

# CALENTAMIENTO. CONCEPTOS BÁSICOS

- Preparar al sistema músculo-tendinoso para la actividad a realizar
- Evitar o reducir el riesgo de lesiones
- Disponer de energía suficiente para realizar la jornada laboral

# CALENTAMIENTO ELEMENTOS PRINCIPALES

**Duración : entre 15´-20´**

**Intensidad del calentamiento: Inferior a la intensidad del trabajo**

**Contenidos:**

- **Movilizar y flexibilizar articulaciones.**
- **Activación cardio-respiratoria y muscular.**
- **Estiramientos.**

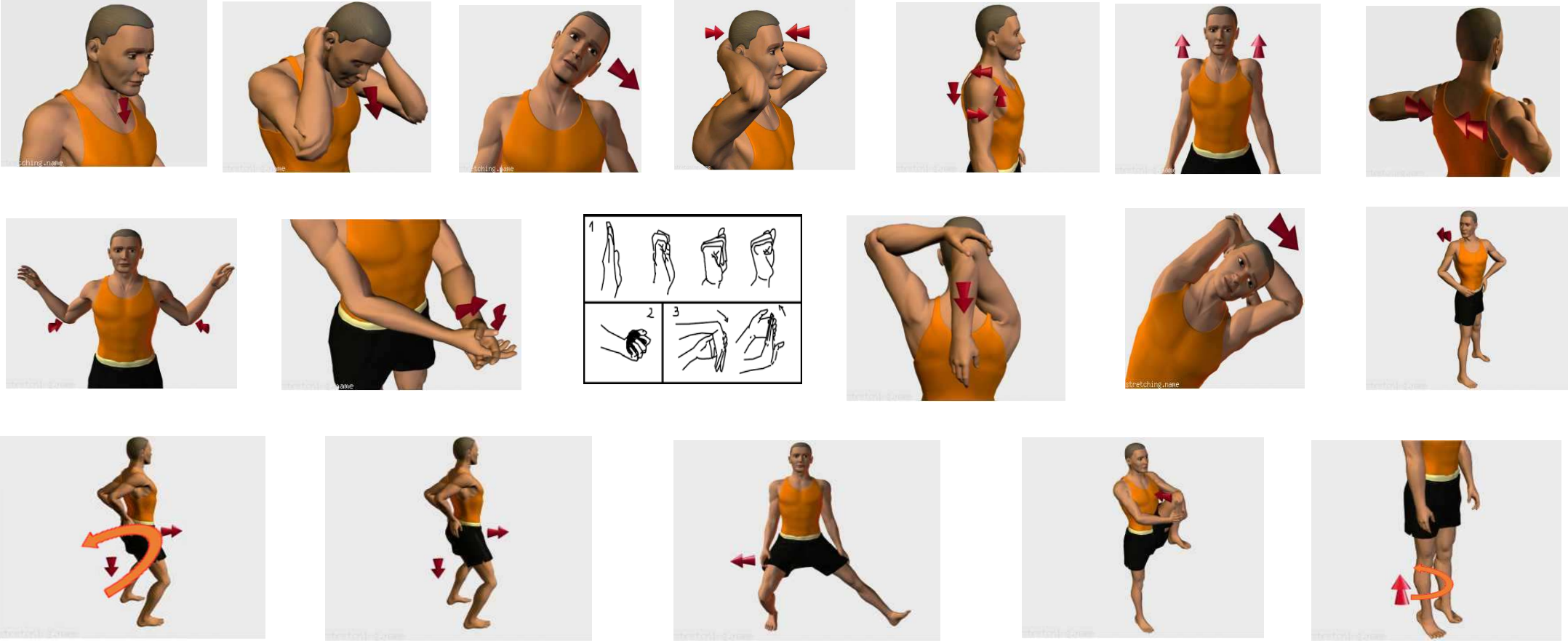


# COMO SE HACE UN CALENTAMIENTO

- **El principio básico es realizar movimientos suaves y lentos.**
- **Las repeticiones serán entre 10 y 15, sin forzar ni detenerse.**
- **Se aconseja trabajar todas las zonas que vayan a someterse a una posición sostenida o que necesiten un grado de movilidad elevada.**

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GENERAL

## MOVILIDAD



# EJECUCIÓN DE EJERCICIOS (Movilidad)

## **1-2 Movilidad de cuello sin ayuda y con ayuda**

Flexión de cuello acercando la barbilla al pecho.

## **3- Torsión lateral cuello**

Inclinación suave de la cabeza a un lado, inspira y espira lentamente

## **4- Giros de hombro unilateral**

Mover los hombros hacia arriba y hacia atrás de forma circular. Repetir en sentido contrario.

## **5 -Trapecio**

De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, elevamos los hombros despacio y los soltamos suavemente.

## **6-Omòplatos**

Brazos flexionados a la altura del pecho, hombros relajados , tiramos suave de los codos hacia atrás intentando acercar los omóplatos a la columna.

## **7 –Pectorales y codos**

De pie con los brazos flexionados a la altura del pecho los extendemos a lo largo del cuerpo un poquito abiertos.

## **8- Muñecas**

Rotación de muñecas en ambos sentidos , con las manos entrelazadas o las manos separadas cada una independiente

## **9. 10 Dedos ,manos y triceps.**

9.1 Flexionar dedos diferentes alturas de la mano.

9.2 Apertura y cierre de las manos

9.3 Flexión y extensión de la mano.

## **11 Tronco**

De pie, con las piernas separadas, los brazos apoyados en las orejas o en la nuca bajamos el tronco lateral ( recto ) .

12. brazos apoyados en la cadera, giramos el torso hacia un lado

## **13-14 Cintura y cadera**

De pie, con las piernas separadas, los brazos apoyados en la cadera, Rotamos la cintura haciendo círculos con ella.

Movemos la cadera en anteversión y retroversión pélvica.

## **15 -16 Movilidad de cadera**

De pie, piernas abiertas desplaza el peso del cuerpo de un lado a otro.

Eleva una pierna a la cintura apretando contra el cuerpo alterna cada rodilla

## **16 – Tobillos**

Juntando bien los dedos de los pies y apoyándose sobre ellos en el suelo, eleva los talones.

Círculos con cada tobillo a ambos lados.

# ESTIRAMIENTOS- INTRODUCCIÓN

Los estiramientos tienen como finalidad fundamental aumentar la flexibilidad, en el caso de los más jóvenes, o mantenerla, en el caso de los adultos, o incluso evitar su deterioro progresivo cuando se alcanza la mediana edad.

**Cuál es su importancia:?**

Adoptar progresivamente los sistemas respiratorio, osteomuscular, osteoligamentoso, tendinoso, energético, cardiovascular, hormonal al ejercicio o a una actividad de mayor exigencia significa o representa la posibilidad de disminuir lesiones , disfunciones o molestias en cada uno de los sistemas, aparatos, órganos o tejidos que se involucran en la realización de las actividades físicas, ya sean cotidianas, profesionales o deportivas.



# ESTIRAMIENTOS- CONCEPTOS BÁSICOS

**Los ejercicios de estiramientos son maniobras destinadas a alargar el músculo con finalidades preventivas o terapéuticas.**

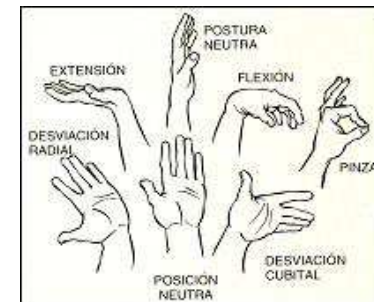
**Como concepto general, el estiramiento de un músculo se consigue realizando el movimiento contrario al que efectúa ese músculo.**

**Los estiramientos permiten mejorar el estado físico y, por su efecto de relajación, también el psíquico de la persona. En concreto, contribuyen a un mejor conocimiento del cuerpo, permitiendo obtener un mejor rendimiento y reducir la tensión muscular.**



# ESTIRAMIENTO- BENEFICIOS

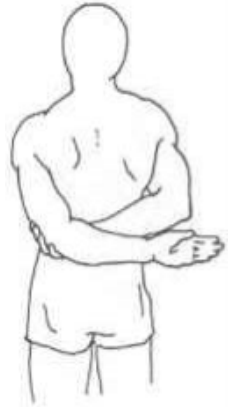
- **Mantienen los músculos flexibles e incrementa su elasticidad.**
- **Los prepara para los movimientos, facilitando que éstos se puedan realizar sin tensiones excesivas.**
- **Provoca un cierto calentamiento y alargamiento del músculo. (Comporta un aumento de su potencia y tolerancia al esfuerzo)**
- **Reducen la tensión muscular generando una sensación de relajación**
- **Desde el punto de vista psicológico produce bienestar y proporciona un mejor control sobre uno mismo.**
- **Evita deformaciones posturales producidas por el acortamiento de determinados grupos musculares y mejora la coordinación.**



# ESTIRAMIENTOS- ¿QUIÉN PUEDE REALIZARLOS?

Los estiramientos los deben realizar todas las personas, independientemente de su puesto de trabajo, tanto si alguna vez han estado lesionados como si siempre han estado sanos.

Norma básica: los estiramientos no deben provocar dolor.



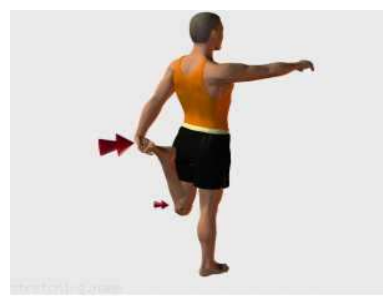
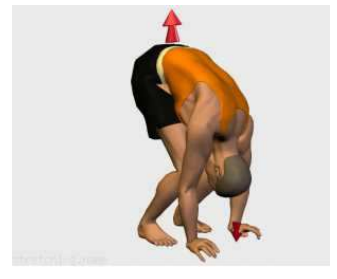
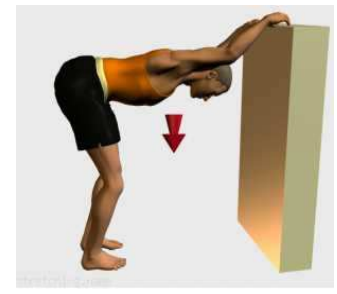
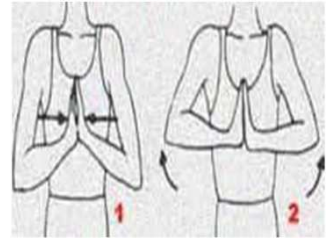
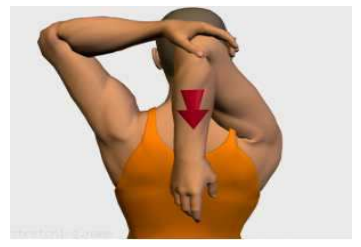
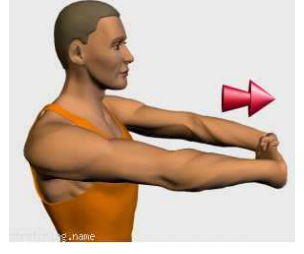
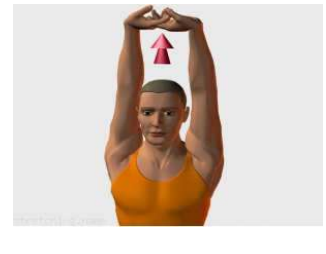
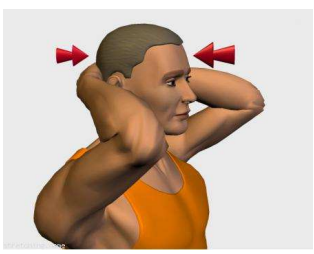
# ESTIRAMIENTOS ¿CÓMO DEBEN REALIZARLOS?

- Es preciso relajarse y ponerse cómodo.
- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada.
- No realizar los estiramientos con rebotes ni tirones.
- Evitar el dolor; sólo debe notarse una tensión agradable.
- Empezar por el lado más cargado o dolorido
- Los estiramientos deben realizarse tanto antes como después de la actividad laboral
- Es necesaria la constancia.
- Se pueden realizar en cualquier lugar.
- Se pueden hacer en cualquier momento.
- El estiramiento debe mantenerse durante 20-30 segundos



# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

## ESTIRAMIENTOS



# EJECUCIÓN EJERCICIOS (Estiramientos)

## **1,2- Cuello, trapecio**

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar, suavemente , de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, acercando la barbilla al pecho.

## **3 – Pectoral**

De pie con las manos en la nuca ( o en las orejas ), apertura de los codos manteniendo los hombros relajados intentando abrir y estirar el pectoral. No subir ni los brazos ni los hombros .

## **4 –Deltoides , dorsales y dedos**

De pie, entrelazamos los dedos, con las palmas de las manos hacia adelante, estiramos los brazos al frente , estirando también los dedos .

## **5,6,7- Antebrazos ,dorsales y tríceps**

De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo.

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, Flexionar el brazo por detrás de la cabeza, nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano contraria

## **8, 9 ,10 Antebrazos y Tronco**

De pie o sentados, palmas de las manos juntas, abrimos los codos y bajamos las manos al pecho sin separarlas.

9.Con las piernas ligeramente separadas, Giramos el tronco sin rotar la columna.

10. De pie mantener el tronco en pequeña torsión lateral con los brazos flexionados por detrás de la cabeza.

## **11, 12 Espalda**

De pie, separamos y flexionamos ligeramente las piernas , inclinar y estirar el tronco hacia adelante desde las crestas iliacas (por la cintura) alargar y apoyar los brazos a la altura de los hombros , tirar de la cadera hacia atrás .

## **13 -14 Aductores y cuádriceps**

De pie, con las piernas separadas, flexionar una pierna y llevar el peso del cuerpo hacia ese lado manteniendo la otra pierna estirada .

14Para estirar los cuádriceps y la rodilla, sujetar la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.¡¡¡Cuidado rodillas delicadas!!

## **15 – Psoas y recto anterior.**

Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva (la parte posterior de los muslos) y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo.

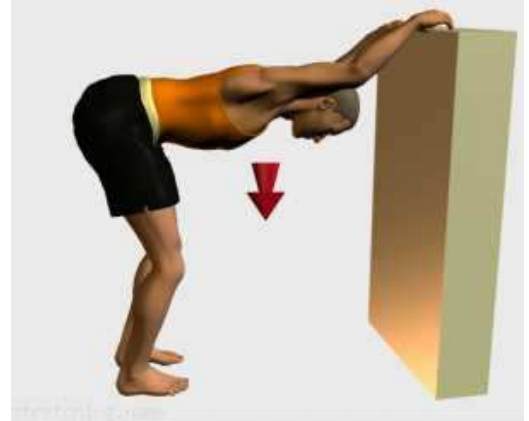
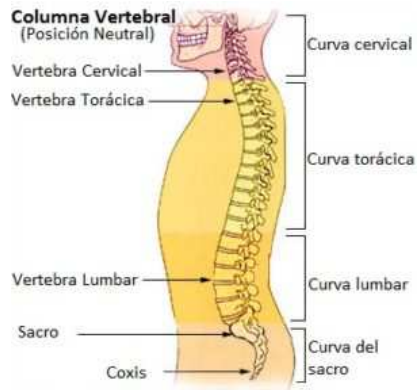
## **16 –Gemelos**

De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro.

# MODELO POSTURAL CORRECTO.

- Cabeza:** Se debe colocar en posición recta, en equilibrio, sin que la barbilla esté demasiado alta (cabeza hacia atrás) ni demasiado baja (cabeza hacia abajo).
- Hombros:** Deben colocarse nivelados y, en una visión lateral, ninguno debe estar ni hacia delante ni hacia atrás. Los brazos se deben dejar relajados, colgando perpendiculares al cuerpo con las palmas mirando hacia éste. Las escápulas deben permanecer planas, sin los omóplatos demasiado hacia atrás ni demasiado separados.
- Pecho:** Se debe colocar hacia delante y hacia arriba, y se debe mantener la espalda alineada. Como referencia, la posición debe estar entre la inspiración completa y espiración forzada.
- Columna y pelvis:** Debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia delante y dorsales y sacro hacia atrás) y las caderas han de estar niveladas. Influyen el lado hábil, o lateralidad, de la persona.
- Abdomen:** Lo que más influencia tiene en esta parte del cuerpo, es la edad de la persona. En edades tempranas el abdomen es prominente en los niños mayores y los adultos es más liso.
- Rodillas y piernas:** Deben mirar hacia delante y estar rectas de arriba hacia abajo. Si las miramos de lado, no deberá estar una más adelantada que la otra.

# EJERCICIO PRÁCTICO zona lumbo-pélvica



## **BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA Y FUENTES CONSULTADAS**

*Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular (cuarta edición) S.Fucci M. Benigni V Fornasari. Músculos pruebas funcionales postura y dolor Kedall,s.*

*A tono , ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Autores Jaume Rosset y Silvia Fábregas .*

*En forma . Ejercicios para músicos. Autora Esther Sardá Rico .*

*Tesis I.Betancor Las Palmas de Gran Canaria 2011 .*

*Cómo tocar sin dolor . Tu cuerpo tu primer instrumento. Tomás Martin*

*Espalda.org*

*Educafisicaplus.es*

*Estiramientos.es*

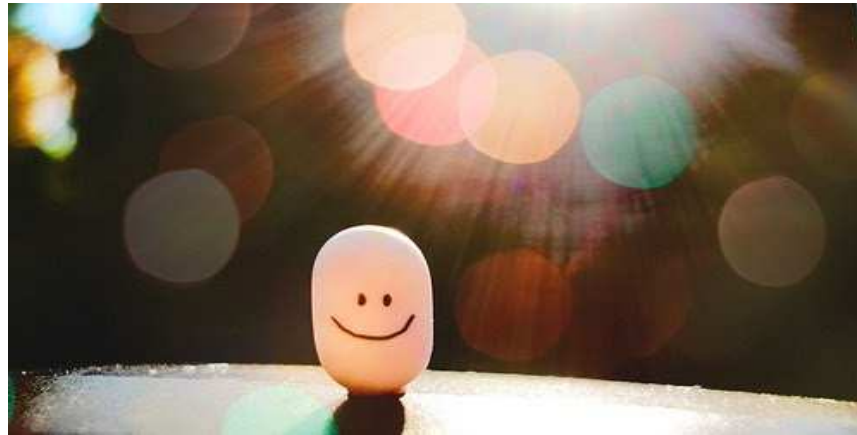
*Granpausa.com*

*Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud (OMS)*

### **AVISO IMPORTANTE**

Este programa es orientativo , es importante el consejo médico para el tratamiento particular.

Pequeños cambios pueden  
marcar una gran diferencia



GRACIAS POR TU ATENCIÓN