

EL GESTO Y LA POSTURA DEL MÚSICO

IMPLICACIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

COMPLEJO ARTICULAR DEL HOMBRO

- Huesos y articulaciones del hombro.
- Movimientos del hombro y brazo.
- Implicación de los principales músculos del hombro tanto en la estática como en el movimiento.
- Mecanismos de contracturación muscular.
- Adecuada postura ante el instrumento.
- El estiramiento como herramienta preventiva y de mejora.
- Ejercicios para el mantenimiento adecuado de las estructuras del hombro.

ANTEBRAZO

- Huesos y articulaciones del antebrazo.
- Movimientos del antebrazo.
- Implicación de los principales músculos del antebrazo tanto en la estática como en el movimiento.
- Ejercicios para el mantenimiento adecuado de las estructuras del hombro.

COLUMNA VERTEBRAL I: REGIÓN CERVICAL Y TORÁCICA

- Morfología vertebral.
- Fisiología vertebral.
- Relación entre la columna cervical, la torácica, los hombros y la cabeza.
- Posturología/patología: relación de las posturas inadecuadas con la sobrecarga de la musculatura cervicotorácica y el deterioro discal y vertebral.
- Adecuada postura ante el instrumento.
- Ejercicios para el mantenimiento adecuado de las estructuras cervicotorácicas.

COLUMNA VERTEBRAL II: REGIÓN LUMBAR Y PELVIS

- Morfología lumbopélvica.
- Relación entre la columna lumbar y la pelvis.
- Posturología/patología: relación de las posturas inadecuadas con el deterioro de las estructuras lumbares.
- Adecuada postura ante el instrumento.
- Ejercicios para el mantenimiento adecuado de las estructuras lumbopélvicas.