

MUUSIKON HUONEENTAULU

LÄMMITTELE ENNEN SOITTOHARJOITTELUA!

- Keskeisverenkierron tehostumisen mukanaan tuoma lämpö tulee käsiin ja sormiin keskivartalosta, ei pienistä käden lihaksista. Liiku, heiluttele käsiä ja pyöritä hartioita, tee kevyitä, lyhytkestoisia venytyksiä.
 - Tarkista soittoasento ennen harjoittelun aloittamista ja riittävän usein soiton aikana. Kehoa mahdollisimman vähän epäedullisesti kuormittava, optimaalinen soittoasento saavutetaan, kun lantio, rinta- ja kaularanka ovat keskiasennossa: lantio on asettunut ääriasentojensa puoliväliin, lanneselässä on yksilöllinen määrä notkoa ja rintarangassa on luonnollinen pyöreys. Pidä riittävästi taukoja harjoittelun aikana.
 - Harjoittele yhtäjaksoisesti korkeintaan 30–45 minuuttia. Pidä sen jälkeen vähintään 5 minuutin palauttava lepotauko, jos mahdollista. Jos et voi itse rytmittää harjoittelua, käytä lyhyetkin tauot hyväksesi: laske soitin alas, lepuuta käsiä, vaihda asentoa.
- Jäähdyttele aktiivisesti harjoittelun tai konsertin jälkeen.
- Rasituksessa lihaskudos on ollut supistuneessa tilassa. Jälkivenyttelyn tarkoituksena on rentouttaa, palauttaa lihas lepotaan.

TEKNIIKASTA

- Tarkista tai tarkistuta soittotekniikkasi fyysisen kuormittavuuden näkökulmasta riittävän usein.
- Kehoa vähiten kuormittava soittotekniikka tuottaa yleensä myös parhaimman saundin!

Kuuntele kehosi signaaleja

- Epämukava väsymisen tunne on usein ensimmäinen oire jonkin tai joidenkin kudosten ylikuormittumisesta. Siihen kannattaa reagoita keventämällä harjoittelua. Kipua pitää kunnioittaa, eikä sitä pidä toistuvasti tukahduttaa lääkkeillä.
- Älä kasvata äkillisesti päivittäisen harjoittelun määrää.
- Jos näköpiirissä olevat haasteet vaativat harjoittelun lisäämistä, tarkista ensin mahdollisuudet parantaa laatua eli tehostaa harjoittelua.

Kiinnitä erityistä huomiota ennaltaehkäisyyn erilaisissa muutostilanteissa.

- Jos vaihdat tekniikkaa, opettajaa tai soitinta, harjoittele hyvin lyhyissä jaksoissa ja keskity kehon hallintaan.

Käytä mielikuvaharjoittelua, se ei kuormita tuki- ja liikuntaelimistöä!

APUVÄLINEISTÄ

- Käytä itsellesi parhaiten soveltuvia soitintukia ja muita apuvälineitä.
- Erilaisia soittajan työtä keventäviä teknisiä apukeinoja on monenlaisia. Tasaisin väliajoin on hyvä tarkistaa omat tottumuksensa ja ottaa avoimin mielin vastaan mahdolliset uudet keksinnöt kokeiltaviksi.

Kun hankit uutta soitinta, ota huomioon oman vartalosi mittasuhteet sekä muut mahdolliset rajoitteet.

- Tarkista näkösi heti, kun näkemisessä ilmenee vaikeuksia.
- Hanki tarvittaessa asiantuntevalta optikolta silmälasit, jotka toimivat hyvin nimenomaan nuotinluketäisyydellä.

Kiinnitä huomiota tapaan, jolla kuljetat soitinta.

ELÄMÄSTÄ

- Älä harrasta asioita, jotka kuormittavat kehoa samansuuntaisesti kuin soittaminen.
- Harrasta jotakin itsellesi mieluisaa liikuntalajia, jossa hengästy ja hikoilet, vähintään puoli tuntia kerrallaan vähintään kolme kertaa viikossa.
- Kireät ja/tai heikot lihakset ovat paljon alttiimpia rasitusvammoille kuin vahvat ja joustavat.
- Voimaharjoittelua tarvitsevat nimenomaan asentoa ylläpitävät vartalon tukilihakset. Sotonin aikana liikettä tuottavat lihakset kaipaavat yleensä palauttavaa venyttelyä.
- Soittoasentoilla on taipumus jäykistää rintarankaa. Sen liikkuvuutta voi pitää yllä mm. rullaavilla liikkeillä, joissa jokaiseen nikamaväliin pyritään tuottamaan sekä ojennus- että koukistussuuntaista liikettä. Lisäksi tulee huolehtia vartalon kierto-suuntaisen liikkuvuuden säilyttämisestä.
- Jos muutat soittoasentoasi, muista, että kysymyksessä on uudelleen oppimisen prosessi. Toivottujen tulosten syntyminen edellyttää aikaa, hyvin lyhyitä soittorupeamia, asentojen jatkuvaa tarkistamista, yksinkertaista soitettavaa ja säännöllistä ulkopuolista kontrollia. Jos huomaat soiton yhteydessä ilmeneviä kipuja tai muita epämiellyttäviä oireita, käänny varhaisessa vaiheessa alaan paneutuneen fysioterapeutin ja/tai lääkärin puoleen ehkäistääksesi ennalta vaivojen pahenemista työkykyä haittaaviksi.
- Jos olet joutunut keskeyttämään soiton jonkin vaivan tai vamman takia, sinun pitää kuntoutua täysin ennen kuin saat palata täysipainoiseen harjoitteluun. Kuntoutumiseen tarvitset ammattilaisen ohjausta.