


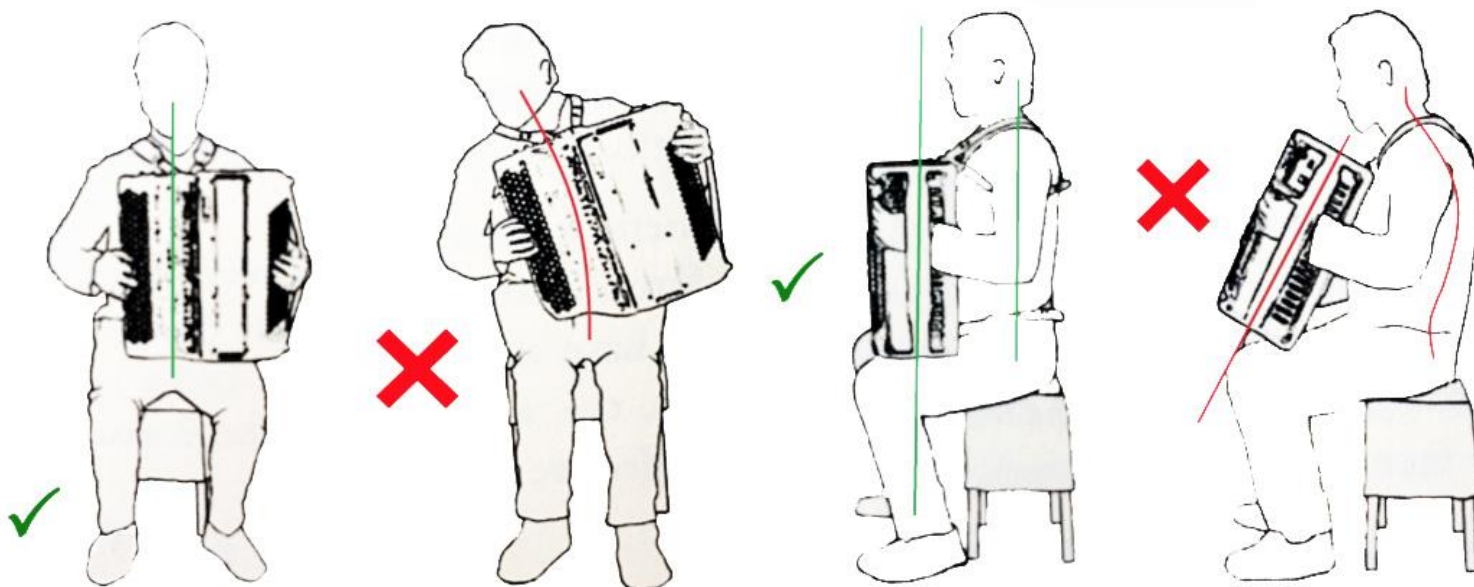
# Akordeonový bederní pás pro zdravá záda

Hra na akordeon představuje pro hráče jednostrannou fyzickou zátěž a při nesprávných návycích může snadno způsobit bolesti zad 



## Jakým způsobem předcházet zdravotním rizikům?

- **aktivním cvičením** – protahováním zkrácených a posilováním ochablých svalů
- **správným držením nástroje** – záda v přímé poloze viz obrázky níže



## Co bederní pás umožňuje?

- ✓ držet nástroj v ose těla
- ✓ ve stoje přenáší váhu z ramen na oblast kyčlí
- ✓ pevně fixuje akordeon na těle - v sedě není potřeba zapírat spodní část o pravé stehno, což působí skoliotický náklon zad

## Osobní zkušenost pedagoga a umělce

*„Zabýval jsem se využitím přídavného bederního pásu při hře na akordeon a mohu potvrdit jeho pozitivní účinky. Dříve se akordeonisté ergonomií hry příliš nezabývali a samozřejmě si tak mohli nechtěně přivodit lehčí či vážnější zranění. Bolesti zad, ztuhlé svaly a záněty šlach byly běžnou praxí.*

*Vedle správného sezení u nástroje a dodržování osy těla je nesmírně důležité i upevnění nástroje pomocí kožených či textilních popruhů, přičemž ten pravý by měl být veden přes rameno o něco volněji. Stahuje se až přesunem ruky do spodní části pravého hmatníku, kdy se nám paralelně zvedá i rameno.*

*Ergonomický bederní pás pak vlastně plní funkci opory ke standardním párovým popruhům, rozkládá lépe váhu nástroje a přináší odlehčení ramenům i vrchní části zad. Funguje vlastně identicky jako systém popruhů u větších batohů, jenž rozkládají váhu i do oblasti beder. Tento systém jsem sám testoval a mohu jedině doporučit. Obavy nejsou na místě, protože na pocit uvolnění a svobody u nástroje si zvyknete opravdu rychle.“*

Mgr. Jakub Jedlinský, učitel na Konzervatoři Pardubice

Podívejte se na produktové video:



<https://www.youtube.com/watch?v=Acursc3CYMI>

## Jakou zvolit velikost?

Pás se skládá ze 3 částí – bederního polstrovaného pásu a dvou postranních pásků. **Délka bederní polstrované části má zhruba odpovídat polovině obvodu trupu**, dotažení se pak provede bočními pásky. Bederní pás plní svoji funkci jen tehdy, pokud je dotažen na tělo.

V nabídce jsou tři velikosti bederních pásů:

- dětský - délka bederní polstrované části bez postranních pásků 28 cm
- dorostový - délka bederní polstrované části bez postranních pásků 33 cm
- dospělý - délka bederní polstrované části bez postranních pásků 43 cm



**objednávejte na [www.italskeakordeony.cz](http://www.italskeakordeony.cz)**