

Akordeonový bedrový pás pre zdravý chrbát

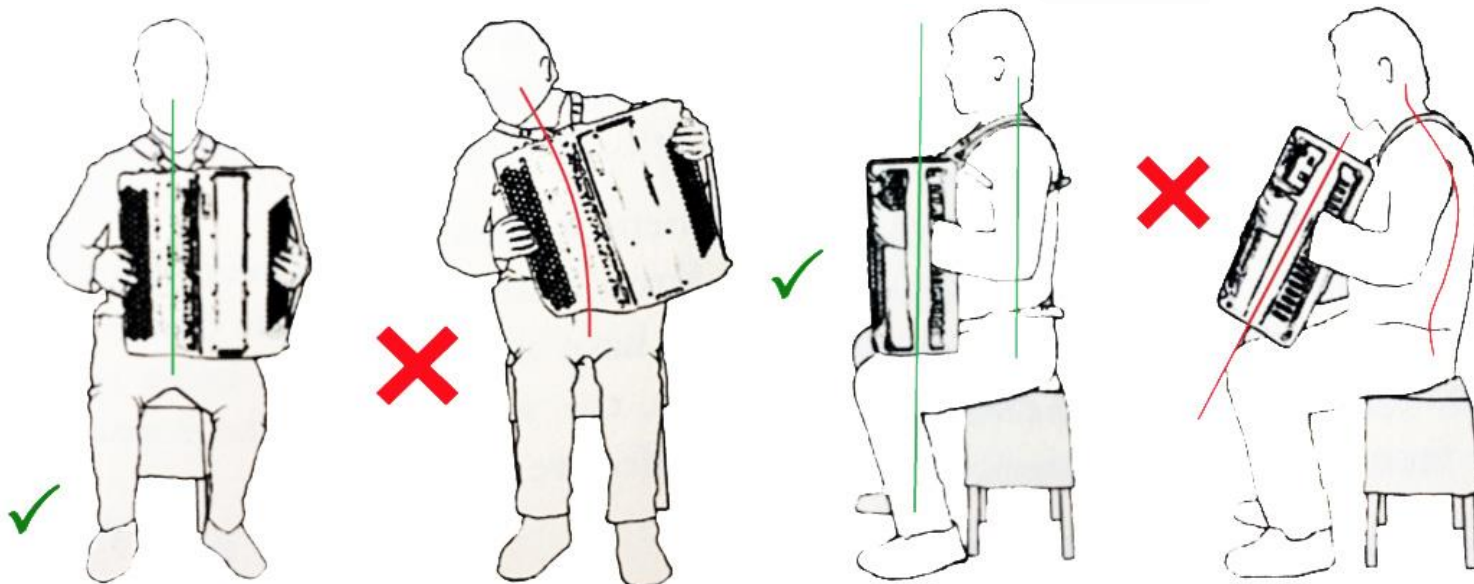


Hra na akordeón predstavuje pre hráčov jednostrannú fyzickú záťaž a pri nesprávnych návykoch môže ľahko spôsobiť bolesti chrbta



Akým spôsobom predísť zdravotným rizikám?

- **aktívnym cvičením** – naťahovaním skrátených a posilňovaním ochabnutých svalov
- **správnym držaním nástroja** – chrbát v spriamenej polohe vid' obrázky nižšie



Čo umožňuje bedrový pás?

- ✓ **držať nástroj v priamej osi tela**
- ✓ **v stojí prenáša váhu z ramien na oblasť bokov**
- ✓ **pevne fixuje akordeón na tele** – pri sedení nie je potrebné zapierať spodnú časť o pravé stehno čo spôsobí nezdravé naklonenie chrbta.

Osobné skúsenosti pedagóga a umelca

„Zaoberal som sa využitím prídavného bedrového pásu pri hre na akordeón a môžem potvrdiť jeho pozitívne účinky. Predtým sa hráči na akordeón príliš nezaoberali ergonómiou hry a samozrejme si tak mohli nechtiac privodiť ľahšie či vážnejšie zranenia. Bolesti chrbta, stuhnuté svaly a zápaly šliach boli bežnou praxou.

Okrem správneho sedenia pri nástroji a dodržiavania osi tela je veľmi dôležité aj upevnenie nástroja pomocou kožených či textilných popruhov, pričom ten pravý by mal byť vedený cez rameno o niečo voľnejšie. Sťahuje sa až presunom ruky do spodnej časti pravého hmatníka, kedy sa nám paralelne dvíha aj rameno.

Ergonomický bedrový pás potom vlastne plní funkciu opory k štandardným párovým popruhom, rozkladá lepšie váhu nástroja a prináša odľahčenie ramenám aj vrchnej časti chrbta. Funguje takmer identicky ako systém popruhov u väčších batohov, ktoré rozkladajú váhu aj do oblasti bokov. Tento systém som sám testoval a môžem ho jedine odporučiť. Obavy nie sú na mieste, pretože na pocit uvoľnenia a slobody pri nástroji si zvyknete naozaj rýchlo.“

Mgr. Jakub Jedlinský, učiteľ na Konzervatóriu v Pardubiciach

Video si môžete pozrieť:



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

Ako si zvoliť veľkosť?

Pás sa skladá z 3 častí – bedrového pásu a dvoch postranných pások. **Dĺžka bedrovej časti má zhruba zodpovedať polovici obvodu trupu**, dotiahnutie sa potom vykoná bočnými pásikmi. Bedrový pás plní svoju funkciu len vtedy, keď je pevne dotiahnutý k telu.

V ponuke sú tri veľkosti bedrových pásov:

- pre deti - dĺžka bedrovej časti bez postranných pásikov je 28 cm
- pre dorast - dĺžka bedrovej časti bez postranných pásikov je 33 cm
- pre dospelých - dĺžka bedrovej časti bez postranných pásikov je 43 cm



objednávajú na www.italskeakordeony.cz