




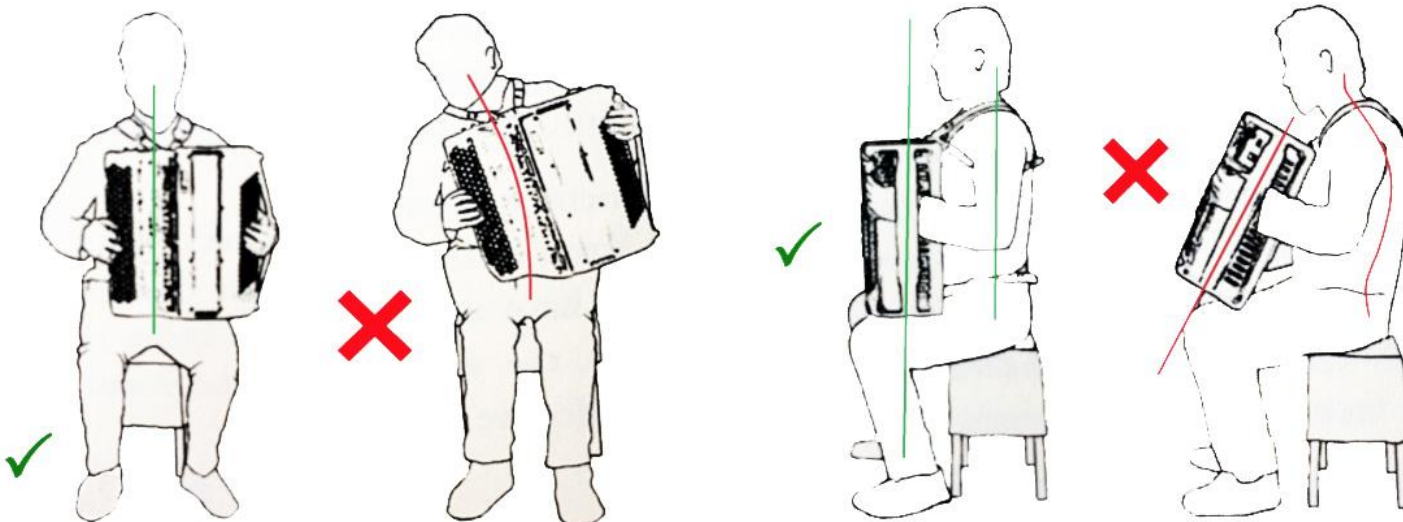
Akordeonový bederní pás pro zdravá záda

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 přídatného 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, zatuhlé svaly a záněty šlach byly běžnou praxí. Ergonomický bederní pás plní funkci opory ke standardním párovým popruhům, rozkládá lépe váhu nástroje a přináší odlehčení ramenům i vrchní části zad. 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

Názor primáře rehabilitačního oddělení

*„Měl jsem příležitost seznámit se s velmi dobrou pomůckou pro především mladé a začínající akordeonisty. Jedná se o bederní pás pro hráče na akordeon. Tato pomůcka splňuje velmi důležité požadavky správné fixace akordeonu a vytvoření relativně pevného bloku trupu a nástroje. Přitom vícebodová fixace má velmi příznivý vliv na správné držení těla při hře a výrazně kladně mění rozložení zatížení akordeonisty. Především u mladých hudebníků hrozí díky nadměrné zátěži v růstové fázi vznik přetížení páteře, zejména v hrudním úseku, a dochází ke vzniku skoliozy a kyfozy a asymetrickému růstu těla. Vznikají také svalové disproporce, následné funkční blokády a vznik bolestí. Výhodná je možnost tří velikostí pásu v závislosti na růstu, a tak praktické využití pro všechny věkové skupiny. Taková pomůcka na našem trhu chyběla a **mohu ji z vlastní zkušenosti dlouholetého hráče na klávesové nástroje doporučit.**“*

MUDr. Vladimír Žák, primář rehabilitačního oddělení nemocnice ve Svitavách

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 30 cm
- dorostový - délka bederní polstrované části bez postranních pásků 36 cm
- dospělý - délka bederní polstrované části bez postranních pásků 48 cm



objednávejte na www.italскеakordeony.cz