

Mos Luani me Trupin Tuaj!!!!

Ushtrime për muzikantët

Nga Dr Sanchita Farruque
and Jill Guymer FCSP,
BAPAM

Ju duhet të formoni një edukatë ditore ku çdo ditë të kryeni 20 minuta ushtrime për ngrohjen e muskujve. Këto ushtrime janë shumë ndihmuese për muzikantët. Duhet ta konsideroni veten tuaj si një Atlet profesional. Ju duhet të përgatisni trupin tuaj fizikisht gjithmonë.

8 ushtrimet e para mund të kryhen në një pozicion të ulur. Kur të kryeni këto ushtrime bëni një stretch aq sa mundeni. Dmth, gjeri në pikën ku nuk ndjeni dhimbje ose tërheqja të madhe muskulare. Çdo ushtrim përsëriteni 3 deri në 5 herë, duke marrë frymë ngadalë dhe thellë. Për ushtrimet që kryhen duke ndejtur në këmbë, kini parasysh të mbështeteni mirë në tokë, pa i thyer gjunjtë. Në të kundërt mund të keni probleme me shpinën. Nëse keni ndonjë dhimbje, NDALONI menjëherë dhe kontaktoni me një specialist.

Acknowledgment:
George Odam,
Guildhall School of
Music and Drama,
Institut de l'Art

Illustrations:
Luke Skirenko

1. Kthimi i kokës

- Ktheni kokën njëherë nga njëra anë dhe më pas nga ana tjetër.



2. Përkulja e kokës

- Përkulni kokën tuaj anash pa i ngritur shpatullat.



3. Ndrydhja e kurrizit

- Uluni dhe vendosini duart kryq si në figurë. Pa lëvizur këmbët shtyni trupin majtas dhe djathtas.

4. Supet

- Ngrini supet lart dhe poshtë. Gjithashtu rrotullojini. Lëvizja të kryhet në fillim e madhe dhe më pas duk u zvogëluar

