Jeder Musiker, ob beruflich oder als Liebhaber, setzt seinen Körper beim Musizieren einer starken Belastung aus, die vielfach zu Verspannungen, oft sogar zu erheblichen schmerzhaften Funktionsstörungen führen. Ursache sind Überbeanspruchung der Muskulatur hauptsächlich im Schulter-Nackenbereich und asymmetrische Haltungsformen der Halswirbelsäule. Mit der Intensivstretchingmethode, d.h. mit der langsamen Dehnung der empfindlich verkürzten statischen Muskulatur, und mit Übungen zur Kräftigung der abgeschwächten dynamischen Muskulatur kann diesen Funktionsstörungen nachhaltig entgegengewirkt werden.

Jeder Musiker, gleich welches Instrument er spielt oder ob er dirigiert, ist mit dieser Methode in der Lage, in eigener Regie Maßnahmen zu ergreifen, um den krankmachenden Faktoren präventiv gegenzusteuern bzw. bereits spürbare Funktionsbeeinträchtigungen wirksam zu beheben. Er kann sich aus den klar beschriebenen und mit zahlreichen Abbildungen erläuterten Übungen ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen. Hat er wenig Zeit, helfen ihm Ratschläge für ein Kurzprogramm weiter. Viele Übungen sind überall und mit ganz geringem Aufwand, also z.B. in Musizierpausen und mit Konzertkleidung, zu praktizieren.

Allen Musikern ist die Intensivstretchingmethode dringend zu empfehlen.

01
Schnack, Gerd KM.MH2
Gesund und entspannt musizier
SBW-11641058
DVR:0000191 Wr.St. Bücherei

ISBN 3-7618-1196-9 Bären
ISBN 3-437-00762-9 Gustav Fischer

Gerd Schnack · Gesund und entspannt
Schna KM.ME3

K M

Gerd Schnack

Gesund und entspannt musizieren

Intensivstretching
und Prävention
für Musiker
mit Kurzprogramm

Mit einem Vorwort
von Justus Frantz

Gustav Fischer
Bärenreiter