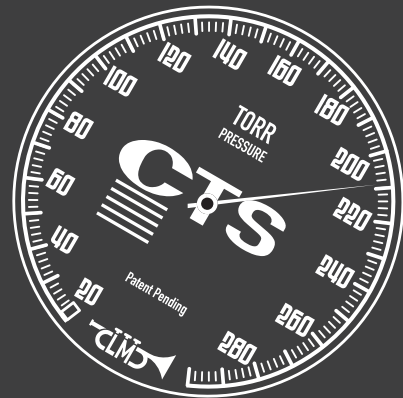


# Sistema de Entrenamiento por Compresión

para todos los instrumentos de viento

Ejercita silenciosamente los músculos de la embocadura para desarrollar poder, alcance y resistencia



Videos Instructivos

Entrenador de Compresión

# **Sistema de Entrenamiento por Compresión**

by

**LARRY MEREGILLANO**

[www.trumpetlegacy.com](http://www.trumpetlegacy.com)

## **Introducción**

- I. Teoría detrás del sistema de entrenamiento por compresión**
- II. Zumbido con el tubo de goma**
- III. Técnica para generar compresión**
- IV. Ejercicio en el entrenador de compresión**
- V. Introducción a las rutinas de ejercicio sugeridas**
- VI. Sistema de entrenamiento de compresión - Programa de 7 días**
- VII. El enfoque intuitivo**
- VIII. En closing**

## Introducción

Gracias por adquirir *el sistema de formación de compresión (CTS)* para los instrumentos de metal. Hasta el lanzamiento de este sistema, los músicos de metal no habían podido separar el aspecto musical de la producción de tonos de la naturaleza atlética de la producción de tonos.

Con la llegada del *Sistema de Entrenamiento por Compresión*, ahora es posible aplicar técnicas de musculación a nuestra embocadura. Si sigues mi consejo y aplicas el concepto de tensión relajada mientras haces ejercicio con las rutinas recomendadas, ganarás fuerza de embocadura de forma rápida y eficiente utilizando este sistema.

*El sistema de entrenamiento por compresión* utiliza técnicas de construcción de músculo bien probadas para el proceso de desarrollo de la embocadura. Podemos utilizar el Entrenador de compresión de forma intuitiva reflejando la fatiga que experimentamos al tocar latón normal, o podemos aplicar el enfoque más estructurado y agresivo del entrenamiento de sobrecarga progresiva.

## Teoría detrás del sistema de entrenamiento de compresión

Para comprender la dinámica involucrada, veamos la mecánica de la máquina de trompeta. Los instrumentos de metal no son más que tubos abiertos que nos proporcionan X cantidad de contrapresión. La tarea de tocar en el registro superior nos desafía con una gran carga de compresión.

Mientras reprimimos y controlamos niveles extremos de compresión, enfocamos el aire a través de la apertura vibratoria a alta velocidad. Los músculos de la embocadura se ven desafiados por el acto de controlar la compresión cuando se encuentra con los músculos de los labios.

Los músculos de la embocadura deben permanecer relajados sin el impedimento de la presión de los brazos fuertes para poder moverse libremente y reaccionar a la compresión del aire.

A pesar de un gran esfuerzo, muchos permanecen subdesarrollados porque el movimiento muscular está limitado por dos factores: la presión extrema de la boquilla y la tensión predeterminada.

Estos dos factores negativos se convierten en la diferencia entre el éxito y el fracaso con la embocadura de latón. Ambos detienen el movimiento muscular en su camino y, por lo tanto, los músculos no se desarrollan.

Al hacer ejercicio con *The Compression Trainer*, la razón percibida para la presión no existe. La motivación habitual de utilizar la presión para tocar en el registro superior no está presente. Con el entrenador de compresión no hay registros difíciles. Solo existe una contrapresión variable que desafía los músculos de nuestra embocadura.

Muchos jugadores son como los clientes del gimnasio que, después de pagar su cuota mensual, caminan hacia las pesas y levantan pesa solo un par de pulgadas. Sus músculos no son desafiados al máximo potencial en todo el rango de movimiento muscular. El atleta esperanzado regresa al gimnasio pero debido a que su forma es incorrecta, no gana fuerza.

Hacemos lo mismo con nuestras embocaduras de latón. Aplicamos demasiada presión o presentamos la embocadura con una tensión predeterminada innecesaria. El movimiento muscular se detiene en seco y, por lo tanto, los músculos no se desarrollan.

En cambio, dependemos del método negativo de usar la presión de un brazo fuerte para tocar en el registro superior. Presionamos el metal contra la carne. En la batalla de fuerza bruta entre la boquilla y los labios, la boquilla *siempre* gana.

Para deshacernos de la energía negativa de la presión con el brazo fuerte, debemos reemplazarla con la energía positiva de compresión. Cuando tocamos de manera eficiente, intercambiamos la energía negativa de la presión de los brazos fuertes por la

energía de la compresión. Esto solo se puede lograr cuando encontramos un equilibrio en la corriente de aire.

Para encontrar el equilibrio correcto, debemos alinear la apertura vibratoria para que esté libre para tomar el aire de manera relajada. Cuando se establece la alineación, los labios pueden vibrar libremente y la compresión puede indicar a los músculos de la embocadura que se activen con la tensión correspondiente.

No podemos montar la corriente de aire y jugar con eficiencia sin tener la fuerza muscular y la coordinación adecuadas para contener y controlar la compresión del aire.

Podemos practicar ejercicios tradicionales todos los días de nuestra vida sin la forma correcta y nunca desarrollar todo nuestro potencial de embocadura. La gallina no puede ir antes que el huevo. La forma correcta debe ser lo primero. Solo entonces podremos comenzar a desarrollar nuestra fuerza potencial. Es la forma correcta que activa naturalmente los músculos cuando reaccionan a la compresión del aire.

He enumerado los dos factores negativos que nos prohíben mantener la forma correcta como tensión predeterminada y dura presión de mano. En aras del argumento, podemos agregar el factor negativo del apoyo aéreo débil a esa lista. Si el aire no sostiene la embocadura, los músculos no responden con la tensión necesaria para desarrollarse.

¿Cómo desarrollamos nuestros músculos a su máximo potencial si usamos una forma incorrecta para tocar nuestros instrumentos? Mi solución es esta: aprendemos esta nueva habilidad de ejercicio. Sacamos la música de la ecuación y nos concentramos únicamente en los aspectos físicos de la interpretación.

El uso de la contrapresión variable *La compresión Trainer* como una carga de peso positivo, no hay una necesidad percibida para el uso de la presión de la boquilla. No hay registros difíciles. Los músculos se desafían fácilmente en todo su rango de movimiento. Esto permite el máximo movimiento muscular y su posterior desarrollo. En el ejercicio de *El Entrenador de compresión* podemos concentrarnos específicamente en el tema del desarrollo muscular.

Usando la técnica prescrita para generar compresión, estamos desafiando los mismos músculos que se usan en la producción de tono contra la contrapresión variable del *Entrenador de Compresión*. Cuanto más fuertes se desarrollan estas fibras musculares, más fácil se vuelve la producción de tono en todos los registros. Estos mismos músculos son desafiados por la contrapresión variable de la *La la compresión entrenador* que permite la resistencia contra el movimiento muscular para sentir el líquido.

Una vez que se aprende la técnica correcta que se utiliza para generar compresión para el ejercicio, podemos formatear los ejercicios que se han desarrollado utilizando principios que se utilizan en el culturismo.

Al crear *The Compression Training System* para instrumentos de viento metal, no he reinventado la rueda. Simplemente he adaptado el conocimiento de la construcción de la fuerza muscular a las necesidades de los músculos de la embocadura de bronce.

Roy Stevens Mme entored en el Sistema de Costello para lade embocadurabronce. recordó Me a permitir que el aire dicte la tensión. Una de las principales características de *The Compression Training System* es que es un enfoque relajado queque permitelos músculos de la cara reaccionen a los diferentes niveles de compresión presentados por la contrapresión del *The Compression Trainer*.

Obtener el control sobre la producción de tono constante es el resultado directo de nuestra fuerza muscular, que se ha desarrollado al enfrentar el desafío de enfocar la compresión en una corriente de aire controlada a medida que pasa a través de nuestra apertura vibratoria.

El aire pasa a través de la apertura vibratoria en diversos grados de compresión dictados por los requisitos del matiz musical. Los músculos responden a la compresión con la tensión correspondiente.

La embocadura es una "boquilla" o "válvula" que controla la compresión del aire. A medida que nos adherimos a los matices musicales, se controlan diferentes niveles de compresión. Tocando fuerte en el registro superior, desafiamos los músculos de la embocadura en su nivel máximo. Al tocar a bajo volumen, nuestros músculos no se ven desafiados porque mantenemos un nivel moderadamente bajo de aire comprimido para soportar el sonido. A su vez, los músculos responden ligeramente al desafío de una compresión baja.

Cuando jugamos correctamente, estamos construyendo los mismos músculos que usa el cuerpo humano para expulsar líquidos, sólidos y aire. Nos *golpe* un instrumento de cobre. No tocamos un instrumento de metal. Son estos mismos músculos los que el hombre prehistórico utilizó para soplar oxígeno para avivar las llamas de su fuego. Los mismos músculos que usamos para apagar una vela.

Veamos si puedes sentir la interacción de la compresión y la tensión muscular. Simplemente relájese y sople aire por los labios. Los músculos de la cara responderán con la tensión correspondiente mientras retienen y canalizan la compresión a través de la apertura vibratoria. Es una cuestión de causa y efecto.

El catalizador de la tensión muscular es la compresión del aire que genera los niveles adecuados de contracción muscular. Cuanto más natural sea su enfoque, más fuerte se volverá su embocadura.

Imaginemos que estás celebrando tu cumpleaños. Respire hondo y sople como si estuviera apagando las velas de su pastel de cumpleaños imaginario. ¿Usó una tensión predeterminada mientras apagaba las velas? ¡Por supuesto que no! No pensaste en eso. Simplemente explotaste.

Piense en la primera vez que infló un globo. Experimentó una nueva sensación de fatiga en los músculos de su cara porque estaba usando músculos específicos que no suelen trabajar contra la compresión. Al soplar aire en el globo, no hubo presión ni tensión predeterminada involucrada. Simplemente sopló dentro del globo, lo que activó músculos específicos mientras soplaban en la contrapresión del globo mientras se inflaba. Usted fue inhecho, comprimiendo el aire en el globo causando la contracción muscular específica en su cara. No pensaste en una posición de embocadura específica. Simplemente permitiste que los músculos reaccionaran de forma natural.

Lo mismo ocurre cuando nos desempeñamos de manera eficiente. Debemos permitir que la compresión del aire dicte la tensión a medida que soplamos el aire más allá de nuestra apertura vibratoria alineada. A medida que aumentamos la compresión, los músculos de la cara responden a la compresión con tensión muscular relajada. Es esta misma acción la que desarrollará la fuerza mientras hace ejercicio con el CTS.

### **Roy Stevens Lápiz ejercicio**

que puede practicar esta interacción musculoso relajado con La Roy Stevens Lápiz ejercicio. Coloque un lápiz del número 2 entre los dientes y sujételo suavemente entre los dientes. Manténgase relajado mientras sopla aire a través de la abertura de los dientes. A medida que aumenta la velocidad del aire que pasa por los dientes, los músculos de la cara responderán a la compresión con la tensión correspondiente. Es una acción de causa y efecto.

El aire dicta la tensión en los músculos del rostro y los labios. No debe existir una tensión predeterminada. Para aclarar, hemos incluido un video de demostración del *ejercicio de lápiz* como parte del *Sistema Formación decompresión*.

### **Ejercicio del sello hermético**

En 2013, publiqué un ejercicio llamado *Ejercicio del sello hermético*. Con este ejercicio, soplamos contra la resistencia de un tubo cerrado y activamos todos los músculos correctos.

Intentalo. Cierre el extremo de su boquilla, luego coloque su embocadura y sople contra la resistencia. Si permanece relajado mientras sopla, los músculos correctos se activan contra la contrapresión del tubo cerrado. También puede ver una demostración del *ejercicio de sellado hermético* en el video del sistema de entrenamiento de compresión adjunto.

El *ejercicio del sello hermético* es eficaz, pero tiene límites. Es de naturaleza estática e isométrica y los músculos no pueden moverse libremente a través de su rango natural de movimiento, ya que reaccionan a los niveles estáticos de compresión. Al darme cuenta de este hecho, me puse a buscar un aparato que me proporcionara la cantidad justa de contrapresión variable.

### **El entrenador de compresión**



Me tomó años para encontrar *lcompresiónentrenador*. I desmontado indicadores de presión de los neumáticos y intentado reemplazar los resortes con diferentes niveles de tensión. Miré cómo crear contrapresión con aparatos que tuvieran diafragmas flexibles contra los que soplar. Si bien estaba cerca de encontrar la solución, estos tipos de medidores no eran la respuesta. Casi siete años después, encontré la solución perfecta. Yo lo llamo *The Compression Trainer*.

*El entrenador de compresión* crea un desarrollo muscular más eficiente, porque nuestros músculos se ejercitan a lo largo de su rango natural de movimiento muscular mientras resisten el nivel variable de compresión. El movimiento fortalece los músculos de la embocadura porque no se ven obstaculizados por una fuerte presión armada o una tensión predeterminada.

El ejercicio y la *La la compresión Trainer*, también estamos trabajando las fibras musculares que se ajustan al borde de la boquilla. Este es el agarre muscular más importante. Los músculos de la "rosquilla" comienzan a sentirse fuertes y de apoyo bajo el peso equilibrado de la boquilla. A medida que ganamos fuerza, el agarre muscular de la boquilla comienza a sentirse seguro a medida que generamos la compresión que canaliza el aire a través de nuestra apertura vibratoria muscular.

Algunas cosas importantes a considerar mientras hace ejercicio: permita que los músculos de la cara estén expuestos al aire y no use una tensión predeterminada. Relájese y permita que la compresión controle la tensión en los músculos. Forme una "burbuja" de aire comprimido dentro de la cavidad bucal.

Usted será capaz de sentir un bolsillo de aire comprimido de los que entran y salen al tiempo que levanta el peso de la carga de compresión contra la contrapresión variable *La compresiónentrenador*. A medida que la aguja se mueve hacia arriba, comprime el aire hacia adelante. Cuando la aguja se mueve hacia abajo, el aire regresa a la cavidad bucal. Es este intercambio de aire comprimido dentro de la cavidad bucal lo que activará los músculos de su cara.

## Zumbidos Uel tubo de goma

¡Desempaquemos el kit! Dentro de la caja encontrará dos tubos de goma PVC. Uno debe estar conectado a *The Compression Trainer*, mientras que el otro tubo se usará para lograr tonos largos, tonos de pedal y articulaciones mientras zumba. Encontrará una bolsa de tela con cordón que se puede usar para sujetar los tubos de goma, el *entrenador de compresión* y la boquilla escondida en un costado de la bolsa de la boquilla. El kit completo permite que el *sistema de entrenamiento de compresión* sea portátil para que pueda usarse sobre la marcha.

El tubo de goma abierto es una herramienta que se utiliza para calentar silenciosamente. En ausencia de nuestros instrumentos, utilizamos el tubo de goma para establecer la apertura vibratoria y ejercitar los músculos de la lengua involucrados en la articulación. En mi experiencia, zumbando con el tubo de goma es más beneficioso que simplemente zumbando con la boquilla.

Zumbando en el tubo de goma, volvemos a familiarizar nuestros cuerpos con la ubicación normal de la boquilla, el ángulo de la mandíbula / cuerno y la memoria muscular de la producción de tono. Le recomendamos que utilice el tubo de goma para zumbando y practicar los tonos de pedal, la articulación y las insinuaciones de labios antes del ejercicio y entre sus series de ejercicios.

El *Entrenador de compresión* se puede utilizar en completo silencio sin zumbidos ni sonidos. Sin embargo, obtendrá más beneficios si usa su instrumento o zumba en el tubo de goma abierto (con la boquilla adjunta) para establecer la apertura vibratoria y promover la circulación. El tubo de goma se puede utilizar a niveles de volumen bajos cuando no es posible tocar su instrumento.

Si toca trompeta, corneta, trombón, trompa alto, trombón o tuba, inserte el tubo de goma en el orificio posterior de la boquilla hasta que se selle. Los que tocan el corno francés deben insertar la boquilla en el tubo. El tubo de goma es flexible y se dobla o expande fácilmente. Si su espalda es pequeña como la corneta, es posible que deba pellizcar el extremo del tubo para que encaje.



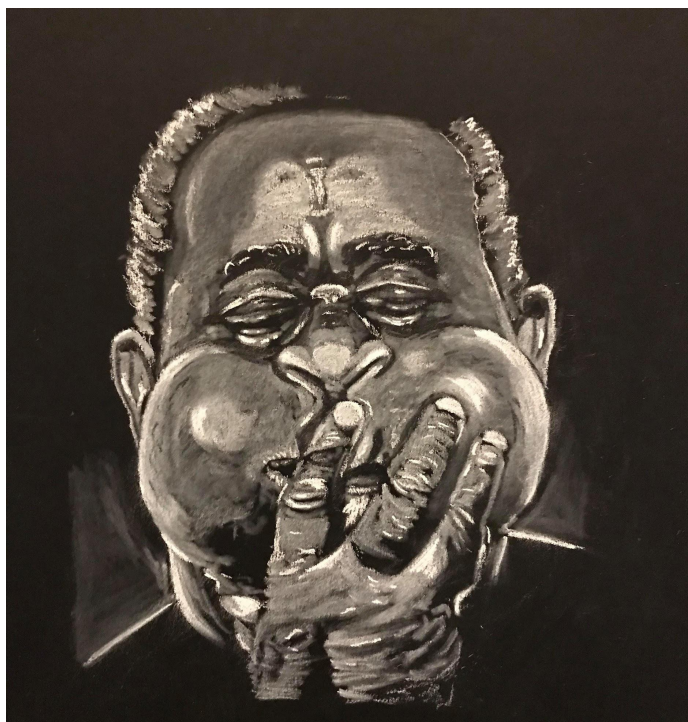
Una vez que el tubo se inserta en la boquilla, forme su embocadura como de costumbre y zumbando a través del tubo para familiarizarse con su propia serie armónica única. En las octavas más bajas, puede zumbando cromáticamente. Encontrará "ranuras" definidas en los registros del pedal, graves, medios y superiores. El tubo tiene sus propios "tonos de corneta".

El tubo de goma le presentará más contrapresión de la que está acostumbrado. Aprenda a relajarse y a adaptarse al equilibrio entre tensión y compresión muscular a medida que nos encontramos con la resistencia presente en el tubo de goma. ¡Utilice siempre una ligera presión y no fuerce! Puede tocar tonos de pedal, tonos largos, ejercicios con la lengua y difamaciones de labios de tal manera que obtenga el beneficio de la producción de tono natural.

El tubo de goma, que consta de goma blanda, amortiguará el sonido y proporcionará el efecto positivo de enviar toda la energía y la vibración a tu cara. Debido a que el tubo es de goma, la energía no se dispersa en el latón. En cambio, la energía regresa a usted en forma de vibraciones que estimularán la circulación del flujo sanguíneo dentro de sus músculos. Esta es una característica importante que usamos entre series de *La compresiónentrenador*. Es como “estirarse” mientras hace ejercicio.

Más adelante, como les comparto un programa específico de ejercicios, utilizarán sus instrumentos o el tubo de goma según su situación. De cualquier manera, estamos constantemente reforzando la correcta memoria muscular de la producción de tono. También estamos preparando nuestros cuerpos para los rigores del ejercicio usando el tubo de goma o tocando nuestros instrumentos para calentar y promover la circulación.

### **La forma correcta para Ejercicio**



*ilustraciones por Jim Lentini*

de bosquejo anterior muestra Dizzy Gillespie mientras comprime el aire de dentro de la cavidad oral. No abogo por una hinchazón total de las mejillas. Los músculos de Dizzy se

herniaron causando la apariencia extrema de "rana toro". Sin embargo, Dizzy claramente continuaba el proceso de compresión con los músculos de su cara mientras actuaba.

Para el propósito de este ejercicio, debemos permitir que los músculos de la cara estén expuestos al aire ya que la musculatura de toda la cavidad bucal impulsa el aire hacia adelante de manera similar a la técnica de respiración circular.

En este punto, es posible que escuche algunas objeciones. Como profesor, es posible que haya indicado a sus alumnos que "nunca inflen las mejillas". Dejemos ese argumento a un lado para el propósito de este ejercicio. No tocamos nuestros instrumentos. No te estoy pidiendo que actúes de esta manera. Para el propósito de este ejercicio, simplemente le estoy pidiendo que active sus músculos exponiendo los músculos de la cara a la fuerza del aire comprimido.

Permítame hacerle una pregunta: ¿de dónde "Cuando la respiración circular, proviene la energía mientras los jugadores respiran por la nariz manteniendo un continuo sonido en todos los registros ?

Mantienen un sonido y una articulación hermosos en todo el rango de sus instrumentos mientras permanecen libres para respirar por la nariz al mismo tiempo que empujan la compresión hacia adelante a través de la apertura vibratoria. Admiten un sonido hermoso con solo la compresión capturada dentro de la cavidad bucal independientemente del aire en los pulmones.

El siguiente es el secreto para jugar de manera eficiente. Es la diferencia entre el jugador que lucha por una F alta y el jugador líder que puede sobrevivir jugando de manera eficiente en el registro superior durante toda la noche.

"Aquellos que tocan con facilidad en el registro superior están comprimiendo el aire con los músculos de la cara a lo largo de su actuación." Están usando los mismos músculos involucrados en la respiración circular. Estos son los músculos que debemos desarrollar para alcanzar nuestro máximo potencial como músicos de metales.

La compresión comienza desde los músculos abdominales a medida que comprimen el aire dentro de los pulmones. La compresión pasa a través de una garganta abierta y relajada hacia la cavidad bucal, donde la compresión se concentra con mayor energía a medida que los músculos de la cara canalizan el aire a través de los labios.

La compresión es un proceso continuo para el jugador eficiente. *Todo el cuerpo humano es una embocadura.* Nuestros cuerpos se convierten en una máquina de tocar latón. Para tocar nuestra primera nota, debemos coordinar cientos de músculos para que reaccionen en un solo punto en el tiempo cuando elegimos liberar la compresión de aire en la boquilla.

Se trata de un equilibrio gimnástico entre tensión y relajación que debe aprenderse mediante la correcta repetición de la coordinación muscular. Tocar un instrumento de metal correctamente es aprender una danza intrincada entre la relajación y la tensión.

Es esta intrincada danza la que fortalece nuestros músculos. Es esta misma danza intrincada que empleamos con *The Entrenador de compresión*.

## Técnica para generar compresión

Existe una técnica específica involucrada en el uso *The Compression Trainer* correcto de. Mientras hace ejercicio, no debe soplar compresión. En su lugar, debe crear compresión desde el interior de la cavidad bucal utilizando solo la lengua y los músculos de la cara.

Esta técnica de crear compresión desde el interior de la cavidad bucal independientemente de los pulmones y los músculos abdominales, aumenta la cantidad de compresión que podemos generar para el ejercicio. Esta técnica presentará a tus músculos un desafío mayor.

*Cierre el aire de la parte posterior de la garganta. Para crear mayor Niveles de compresión, debemos comprimir utilizando solo la lengua y los músculos de la cara. Los músculos faciales deben exprimir el aire hacia adelante desde el interior de la cavidad bucal conduciéndolo a través de la abertura de los labios.*

Permítanme describir mi técnica de esta manera: ¿Alguna vez has echado agua por la boca? Cuando era un niño jugando en la piscina, soltaba agua por la boca, empujando el agua hacia adelante con mi lengua y mis labios. Al hacerlo, podría crear una corriente de agua enfocada. Es esta misma acción la que impulsa el aire creando compresión desde el interior de la boca.

Aquí hay otra descripción de la forma correcta de generar compresión al hacer ejercicio con *The Compression Trainer*.

Memagine que usted es un niño de 5 años de edad, tener una rabieta. Estás tratando de contener la respiración hasta que te pongas azul. Mientras aguantas la respiración, estás creando compresión dentro de tu boca.

*Comprime el aire hacia tus labios. Simplemente cierre la boca y genere la mayor compresión posible desde el interior de la boca independientemente del aire de los pulmones.*

*Comprima el aire usando solo los músculos de la cara tal como lo hace con la respiración circular. No sople aire de los pulmones.*

Utilizando el método de respiración circular, puede mantener la compresión desde el interior de la cavidad bucal de tal manera que el resto de su cuerpo permanecerá relajado. Podrá respirar por la nariz al mismo tiempo que mantiene la compresión desde el interior de la cavidad bucal.

Haciendo ejercicio con *The Compression Trainer*, estamos generando compresión con la lengua y los músculos de la cara, manteniendo "el sello hermético" en la boquilla que se coloca contra las fibras musculares de los labios. Esto desafía los músculos de la "rosquilla" bajo el peso equilibrado de la boquilla.

Las fibras musculares se adaptan a la forma de la boquilla manteniendo un agarre muscular mientras que toda la musculatura de la cara trabaja contra la contrapresión variable del *Entrenador de compresión*. Louis Maggio los llamó "micro músculos". Se refería a las fibras musculares que sujetan la boquilla.

Usando esta técnica, podemos generar niveles de compresión mucho más altos que si solo estuviéramos comprimiendo el aire de los músculos abdominales. La prueba está en la medida.

Si sopla en *The Compression Trainer* utilizando el aire de sus pulmones, solo podrá alcanzar una cantidad limitada de compresión. Usando la técnica correcta independiente de los pulmones, podrá generar niveles de compresión mucho más altos.

Es posible que necesite algunos intentos para coordinar esta técnica, pero una vez que haya aprendido la habilidad, puede trabajar sus músculos a mayores niveles de compresión.

La habilidad de generar compresión independientemente de los pulmones debe aprenderse antes de hacer ejercicio. Consulte el video instructivo para aclarar la forma correcta antes de hacer ejercicio en *The Compression Trainer*.

Si puede comprender la forma correcta de generar compresión para el ejercicio utilizando solo los músculos de la cara como en la respiración circular, entonces comencemos a usar *The Compression Trainer*.

## Ejercicio en el entrenador de compresión

Antes de usar *el entrenador de compresión*, debe realizar un calentamiento en su instrumento o con el tubo de goma. Esto establece el flujo sanguíneo al tiempo que refuerza la posición natural de la mandíbula y la colocación correcta de la boquilla en los labios. **No continúe hasta que esté completamente calentado.**

### Establecimiento de su nivel de compresión de referencia

*Torr* es la unidad de presión que usamos para medir el nivel de compresión. Antes de comenzar el ejercicio con *la compresión Trainer*, oudebe tomar nota de su máxima posible *Torrs* y Log ella.

Usando la técnica correcta descrita para generar compresión, quiero que comprima lentamente a su nivel más alto posible en un barrido continuo. Evite los movimientos bruscos. Sube lentamente a tu nivel más alto y regresa lentamente a cero. Cada ciclo de la aguja que se desplaza hacia arriba y hacia abajo desde cero hasta su nivel de compresión objetivo cuenta como una repetición.

Antes de hacer ejercicio, calculemos los niveles correctos de compresión. Empuje la aguja a su nivel máximo de compresión. Registre el número. Usaremos este número para calcular la carga de peso correcta para el ejercicio futuro durante la semana. Por ejemplo, su nivel de compresión objetivo para entrenamientos pesados debe ser el 85% de su carga de peso máxima.

Si puede generar una compresión máxima de 120 *Torrs* haría ejercicio al 85% de ese máximo, que es 102. Multiplicaría por 0,85 usando su calculadora o use la tabla a continuación.



### Niveles de compresión sobre la base de 85% de Max Nivel de compresión

Max	85% de Max	Max	85% de Max	Max	85% de Max	Max	85% de Max
60	51	95	81	130	111	165	140
65	55	100	85	135	115	170	145
70	60	105	89	140	119	175	149
75	64	110	94	145	123	180	153
80	68	115	98	150	128	185	157
85	72	120	102	155	132	190	162
90	77	125	106	160	136	195	166

Max	50% de Max	Max	50% de Max	Max	50% de Max	Max	50% de Max
60	30	95	48	130	65	165	83
65	33	100	50	135	68	170	85
70	35	105	53	140	70	175	88
75	38	110	55	145	73	180	90
80	40	115	58	150	75	185	93
85	43	120	60	155	78	190	95
90	45	125	63	160	80	195	98

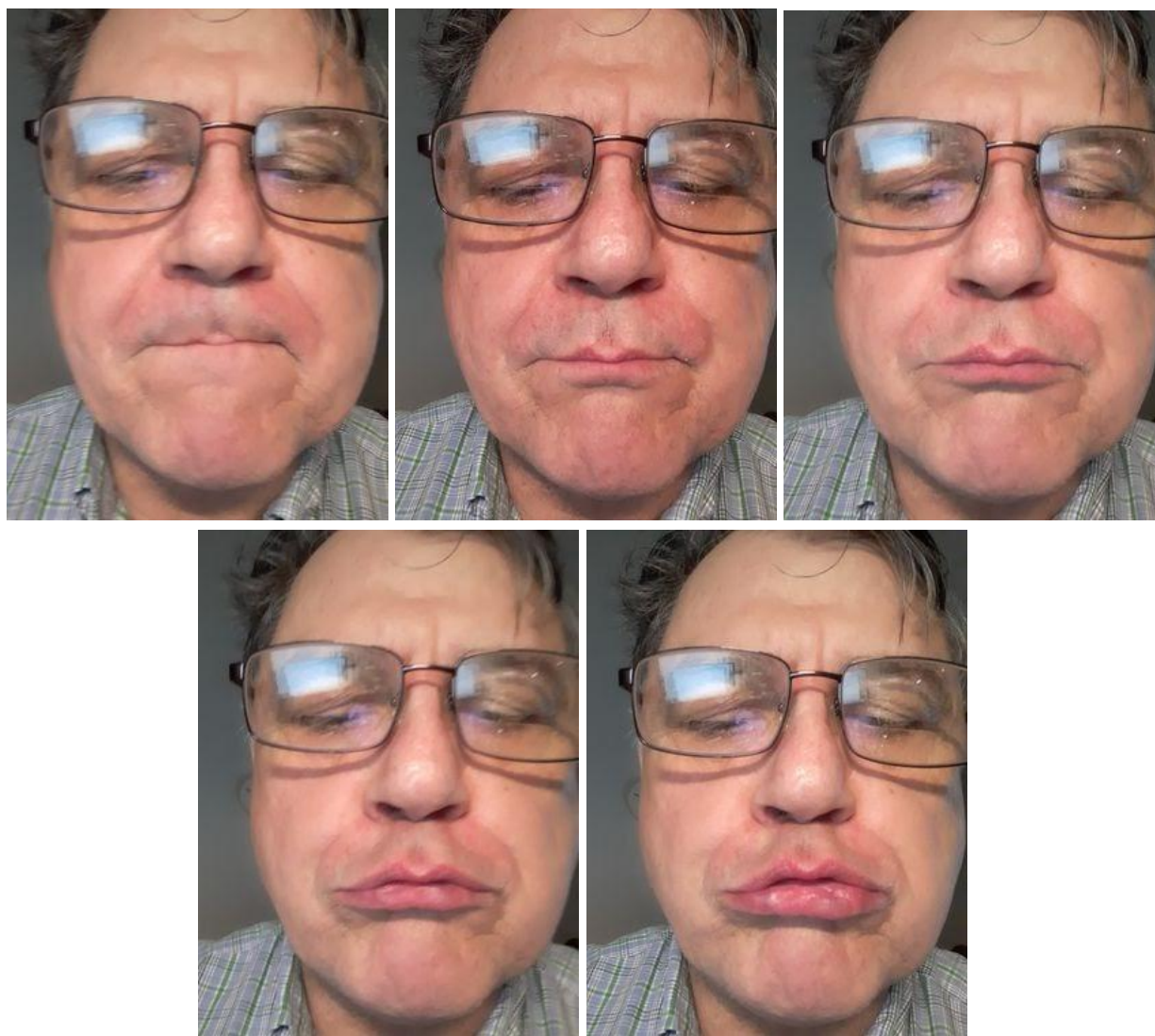
Max	35% de Max	Max	35% de Max	Max	35% de Max	Max	35% de Max
60	21	95	33	130	46	165	58
65	23	100	35	135	47	170	60
70	25	105	37	140	49	175	61
75	26	110	39	145	51	180	63
80	28	115	40	150	53	185	65
85	30	120	42	155	54	190	67
90	32	125	44	160	56	195	68

## El Maynard Ferguson Unfurl

Hay algunas posiciones diferentes de utilizar mientras hace ejercicio con *el entrenador de compresión*. Cada uno se concentrará en diferentes específicos músculos; el primero es su configuración de embocadura normal y el segundo se basa en el despliegue. Puedes experimentar agregando un tercero. La posición cerrada de los dientes de Cat Anderson.

Maynard Ferguson dijo: "Agarro la boquilla; la boquilla no me agarra ".  
Empiece diciendo "M". Despliega tus labios. Estudie las fotos que siguen en el orden indicado.

Despliegue con el propósito de activar sus músculos durante este ejercicio.



Establecer su ubicación normal de boquilla y desplegarse como la progresión de las fotos de arriba mientras empuja hacia la compresión mouthpiece.



Crédito de la foto Roy TotzkeLe resulta

¿familiar mi configuración? Estoy activando los mismos músculos que usaba Maynard Ferguson. *No estoy defendiendo que juegues de esta manera.* Le sugiero que haga ejercicio con la posición desplegada en un solo ejercicio específico que describiré en su rutina . Los beneficios se harán evidentes a medida que desarrolle los músculos de expresión involucrados en la interpretación de metales.

Observe cómo la cara de Maynard comprime el aire. Su rostro muestra bolsas de aire comprimido. Mientras realiza estos ejercicios, relájese y deje que los músculos utilizados en el acto natural de expulsar el aire hagan el trabajo. Deje que los músculos compriman el aire hacia adelante. Con este ejercicio lograremos simplemente desplácese en la posición de Maynard Ferguson mientras sostiene un porcentaje de nuestro peso máximo de carga hasta que llegue a la fatiga.

## Introducción a las rutinas de ejercicio sugeridas

He pasado muchos meses utilizándome a mí mismo como un "conejillo de indias" con el fin de idear rutinas de ejercicio que funcionen para todos. Se está beneficiando de muchas horas de investigación y conocimiento adquirido por ese ensayo y error.

He estudiado técnicas de musculación y las he aplicado a la embocadura de latón. Con estas técnicas he calculado los porcentajes de carga máxima de peso mediante prueba y error. Con la llegada del *sistema de entrenamiento de compresión*, estamos trazando un nuevo territorio.

Le he dado prototipos a varios de mis estimados colegas. Todos han usado *The Compression Trainer* de forma un poco diferente. Las diferencias reflejan una respuesta intuitiva al conocimiento de cada individuo sobre lo que necesita para mantener y hacer crecer sus embocaduras.

El enfoque intuitivo requiere que imitemos la fatiga positiva que comúnmente adquirimos al tocar nuestros instrumentos. Por ejemplo, podemos imitar la fatiga de una hora de practicar *los estudios técnicos de Clarke* mientras trabajamos contra una compresión baja. Esto le proporciona una quemadura prolongada y lenta en los músculos de la embocadura.

Veamos la siguiente rutina diseñada para un crecimiento muscular agresivo. Esta rutina sigue los conceptos utilizados en la construcción de cuerpo que se llama "progressive overload."

Debido a que este programa de ejercicios de siete días es agresivo, es posible que tenga días en los que no podrá rendir al nivel más óptimo debido a la fatiga.

Si mantiene este régimen de ejercicio, experimentará un rápido crecimiento. Para la segunda semana, podrá tomar el ejercicio adicional con calma. Para la tercera semana, su nueva fuerza se notará en su forma de tocar.

**Haga ejercicio siempre con *The Compression Trainer* DESPUÉS de su día de práctica.**

Nunca haga ejercicio si ha experimentado un exceso de fatiga durante el día. Sepa cuándo es suficiente hacer suficiente ejercicio. Después de practicar, descanse al menos una hora antes de comenzar la sesión de ejercicio.

## Sistema de entrenamiento de compresión - Programa de 7 días

El siguiente es un programa de siete días de "Entrenamiento de sobrecarga progresiva". Es importante tener en cuenta; Al principio de cada semana, que tendrá que volver a calcular su nivel objetivo compresión máxima.

### Día uno

Debe calentar con el tubo de goma o con su instrumento antes de hacer ejercicio. Durante su primera semana logre **4** el levantamiento de objetos pesados se establece al **85%** de su peso máximo de carga. Cada serie debe contener de **8 a 10 repeticiones lentas** (cada movimiento de la aguja desde cero hasta su nivel objetivo y hacia atrás cuenta como una repetición). Descanse al menos 3 minutos entre series y zumbido en el tubo de goma o practique su instrumento ligeramente durante 3 minutos entre series. Elija un repertorio que sea ligero y flexible. Recomiendo que *los Estudios Técnicos de Clarke se toquen suavemente*. Al final de sus 4 series, realice un ejercicio de estilo de tono largo mientras se despliega. Mantenga **30%** de su carga máxima de peso. Mantenga la aguja estable a un nivel hasta que llegue a la fatiga. Después de haber descansado, haga una serie final para cubrir la flexibilidad. Mueva rápidamente la aguja entre el cero y el **30%** de su nivel máximo de compresión. Continúe con el movimiento rápido hasta que se sienta fatigado. Zumbido en el tubo de goma entre cada ejercicio.

- **calentamiento - zumbido en el tubo o juego de luces**
- **serie pesada - 85% de MAX 8-10 repeticiones**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o juego ligero con juego**
- **pesado - 85% de MAX 8-10 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero con juego**
- **pesado - 85% de MAX 8-10 repetitions**
- **3 minute rest, buzz on tube, or light playing**
- **heavy set - 85% of MAX 8-10 repetitions**
- **3 minute rest, buzz on tube, or light playing**
- **unfurled low compression - 30% of MAX until fatigued**
- **3 minute rest, buzz on tube, or light playing**
- **rapid compressions - 0-30% of MAX until fatigued**

## Día dos

Comience calentando con el tubo de goma o en su instrumento antes de usar el CTS. Lograr **4** conjuntos de elevación de luz al **50%** de nuestra carga máxima de peso haciendo **15 a 20 repeticiones** (más si es necesario para llegar a su máximo nivel de fatiga). Descanse durante tres minutos y luego practique ligeramente durante al menos tres minutos entre series, ya sea en el tubo de goma o en su propio instrumento. Al final de su ejercicio, realice un ejercicio de estilo de tono largo mientras lo despliega. Mantenga el **30%** de su peso máximo de carga. Mantenga la aguja estable a un nivel hasta que llegue a la fatiga. Después de haber descansado, haga una serie final para cubrir la flexibilidad. Mueva rápidamente la aguja entre el cero y el **30%** de su nivel máximo de compresión. Continúe con el movimiento rápido hasta que se sienta fatigado. Zumbido en el tubo de goma entre cada ejercicio.

- **calentamiento - zumbido en el tubo o juego de luces**
- **juego de luces - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego de luces de juego**
- **ligero - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego de juego**
- **luces deligero - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero de juego**
- **ligero - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **desplegado baja compresión - 30% de MAX hasta fatiga**
- **3 minutos reposo, zumbido en el tubo, o la luz tocando**
- **compresiones rápidas - 0-30% de MAX hasta que se fatiga**

## Día tres

Comience calentando con el tubo de goma o en su instrumento antes de usar el CTS. Realice **3** series de levantamiento medio al **70%** de nuestro peso máximo de carga haciendo de **8 a 12 repeticiones**. Descanse tres minutos. Luego practique ligeramente con el tubo de goma o con sus instrumentos durante al menos tres minutos entre series. Al final de sus tres series, realice un ejercicio de estilo de tono largo mientras se despliega. Mantenga el **30%** de su peso máximo de carga. Mantenga la aguja estable a un nivel hasta que llegue a la fatiga. Después de haber descansado, haga una serie final para cubrir la flexibilidad. Mueva rápidamente la aguja entre el cero y el **30%** de su nivel máximo de compresión. Continúe con el movimiento rápido hasta que se sienta fatigado. Zumbido en el tubo de goma entre cada ejercicio.

- **calentamiento - zumbido en el tubo o juego de luces**
- **serie media - 70% de MAX 8-12 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **medio de- 70% de MAX 8-12 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **serie media de- 70% de MAX 8-12 repeticiones**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **desplegado compresión baja - 30% de MAX hasta fatiga**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o ligera**
- **compresiones rápidas de ejecución- 0-30% de MAX hasta fatiga**



## Día cuatro

Comience calentando con el tubo de goma o en su instrumento antes de usar el CTS. Cumplir **3** series de levantamiento de pesas (agregando una serie por semana) al **85%** de nuestro peso máximo de carga haciendo de **8 a 10 repeticiones lentas**. Al igual que antes, descance durante tres minutos y luego juegue o zumbe durante tres minutos. Al final de su sesión de ejercicios, realice un ejercicio de estilo de tono largo mientras se despliega. Mantenga el **30%** de su peso máximo de carga. Mantenga la aguja estable a un nivel hasta que llegue a la fatiga. Después de haber descansado, haga una serie final para cubrir la flexibilidad. Mueva rápidamente la aguja entre el cero y el **30%** de su nivel máximo de compresión. Continúe con el movimiento rápido hasta que se sienta fatigado. Zumbido en el tubo de goma entre cada ejercicio.

- **calentamiento - zumbido en el tubo o juego de luces**
- **serie pesada - 85% de MAX 8-10 repeticiones**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o juego ligero con juego**
- **pesado - 85% de MAX 8-10 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero con juego**
- **pesado - 85% de MAX 8-10 repeticiones**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **desplegado compresión baja: 30% de MAX hasta fatiga**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo oligera**
- **compresiones rápidas de ejecución: 0-30% de MAX hasta fatiga**

## Día cinco

Comience calentando con el tubo de goma o en su instrumento antes de usar el CTS. Realice **4 series** de levantamiento ligero al **50%** de nuestro peso máximo de carga haciendo de **15 a 20 repeticiones**. Descanse tres minutos después de cada serie. Juega o zumba durante tres minutos entre cada serie. Al final de su ejercicio, realice un ejercicio de estilo de tono largo mientras lo despliega. Mantenga el **30%** de su peso máximo de carga. Mantenga la aguja estable a un nivel hasta que llegue a la fatiga. Después de haber descansado, haga una serie final para cubrir la flexibilidad. Mueva rápidamente la aguja entre el cero y el **30%** de su nivel máximo de compresión. Continúe con el movimiento rápido hasta que se sienta fatigado. Zumbido en el tubo de goma entre cada ejercicio.

- **calentamiento - zumbido en el tubo o juego de luces**
- **juego ligero - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **juego ligero - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **juego ligero - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **serie ligera - 50% de MAX 15-20 repeticiones**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **desplegado compresión baja - 30% de MAX hasta fatigado**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o ejecución ligera**
- **compresiones rápidas - 0-30% de MAX hasta que se sienta fatigado**

## Día Seis

Comience calentando usando el tubo de goma o en su instrumento antes de usar el CTS. Realizar **3** conjuntos de elevación medianas a **70%** de nuestra carga máxima de peso haciendo **8 a 12 repeticiones**. Descansa durante tres minutos y luego juega o zumba durante tres minutos entre cada serie. Al final de su ejercicio, realice un ejercicio de estilo de tono largo mientras lo despliega. Mantenga el **30%** de su peso máximo de carga. Mantenga la aguja estable a un nivel hasta que llegue a la fatiga. Después de haber descansado, haga una serie final para cubrir la flexibilidad. Mueva rápidamente la aguja entre el cero y el **30%** de su nivel máximo de compresión. Continúe con el movimiento rápido hasta que se sienta fatigado. Zumbido en el tubo de goma entre cada ejercicio.

- **calentamiento - zumbido en el tubo o juego de luces**
- **serie media: 70% de MAX 8-12 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **serie media: 70% de MAX 8-12 repeticiones**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero**
- **serie media - 70% de MAX 8-12 repeticiones**
- **Descanso de 3 minutos, zumbido en el tubo o juego ligero,**
- **compresión baja desplegada - 30% de MAX hasta fatigado**
- **3 minutos de descanso, zumbido en el tubo o juego ligero,**
- **compresiones rápidas - 0-30% de MAX hasta que se sienta fatigado**

## El séptimo día de descanso

Después de haber descansado un día completo sin tocar el instrumento o hacer ejercicio con *el entrenador de compresión*, debe volver a probar su nivel máximo de compresión. Pero antes de hacerlo, caliente para preparar sus músculos para los rigores del ejercicio.

Después de volver a probar y encontrar su nuevo nivel máximo, use los porcentajes enumerados para encontrar los niveles objetivo correctos para usar durante la próxima semana de ejercicio. Repita el formato de la semana anterior cada semana, recalculando usando su nuevo nivel máximo de compresión.

Podrá observar su crecimiento a medida que su nivel máximo de compresión aumenta constantemente cada semana. Es posible que le lleve dos semanas completas ver una ganancia en su compresión máxima. Sea paciente y se producirá un crecimiento. La fuerza adicional se hará evidente en su interpretación en el instrumento de metal elegido. A medida que gane fuerza con el programa, es posible que desee agregar series de ejercicios en sus pesado días de trabajo.

El dicho "less es más" ciertamente se aplica a este sistema de ejercicio. Hago ejercicio 6 días a la semana, siempre que no tenga una actuación para jugar. Así como un jugador de fútbol no iría al gimnasio el día del partido, tenga cuidado. Necesita descansar lo suficiente para desarrollar las fibras musculares que acaba de derribar haciendo ejercicio con una carga de peso de alta compresión.

Durante las primeras dos semanas del programa, es posible que no desee ejercitarse a su nivel máximo el día antes de una actuación. En cualquier momento durante las rutinas sugeridas, perezca por el lado de la precaución. Es posible que necesite descansar más de lo que cree para recuperarse por completo.

## El enfoque intuitivo

Tanto el enfoque sistemático de “sobrecarga progresiva” como el enfoque intuitivo funcionan bien si sabe lo que está haciendo. En algún nivel de nuestro desarrollo, aprendemos que solo nosotros, como individuos, sabemos lo que necesitan nuestras embocaduras para mantenerse y crecer.

Antes de la llegada del *sistema de entrenamiento por compresión*, todo lo que teníamos era solo el enfoque intuitivo. Usar la intuición y seguir rutinas bien entrenadas ha producido muchos virtuosos.

Después de años de mantener nuestras embocaduras a nivel profesional, aprendemos lo que se necesita para mantener nuestras habilidades. Con *The Compression Trainer*, puede producir la misma fatiga muscular que un conjunto de Big Band, o puede obtener una quemadura lenta como si estuviera jugando una hora de ejercicios de flexibilidad suave.

A continuación, se describen ejercicios específicos que puede utilizar por su cuenta, utilizando la intuición como guía para establecer los períodos de descanso y la cantidad de series realizadas. Siempre te sentirás mejor después de un día completo de descanso de un entrenamiento intensivo. ¡Este es un entrenamiento intenso!

### ***Tenga cuidado de no exceder sus límites.***

Primero, debe calentar en el tubo de goma o en sus instrumentos. Toque pedales, insultos de labios y ejercicios de lengua. Una vez que haya calentado por completo, realice una o más series (utilizando la intuición como guía), levantando el 85% de su nivel de compresión más alto, logrando la cantidad máxima de repeticiones necesarias para alcanzar el agotamiento muscular.

Descansa tres minutos y luego zumba durante tres minutos en el tubo de goma o toca tu instrumento ligeramente. Lo siguiente debe lograrse utilizando una quemadura lenta en los músculos de la embocadura, primero en la configuración normal y, en segundo lugar, en la posición desplegada de Maynard Ferguson exagerada.

Mantenga la compresión entre el 20 y el 30% de su peso máximo de carga. Mantenga una posición estable de la aguja mientras trabaja contra la resistencia del *entrenador de compresión* hasta que llegue a la fatiga. El tiempo que se tarda en alcanzar ese nivel de fatiga depende de su propio nivel de fuerza.

Este ejercicio implica generar niveles bajos de compresión mientras mantiene la aguja estable entre el 20 y el 30% de su carga máxima de peso durante el mayor tiempo posible. Escuche sus músculos. Ellos le dirán cuándo es suficiente. Usa tu intuición. Lo importante es detenerse y descansar después de sentir la quemadura muscular creada por el producto de desecho de la energía muscular llamado ácido láctico.

Cuando ha alcanzado el agotamiento muscular, sus músculos han gastado el combustible de la energía muscular que es oxígeno y glucosa. El producto de desecho del metabolismo muscular es ácido láctico que se acumula causando insuficiencia muscular. Se gasta el combustible. ¡Te has quedado sin gasolina! Debemos descansar para rejuvenecer los músculos con sangre fresca y oxígeno.

La duración del ejercicio no es importante. La quemadura saludable de la fatiga es. Una vez que sienta ese ardor, deténgase y descanse porque fácilmente puede ejercitar demasiado sus músculos. Registre y registre sus tiempos de resistencia para que pueda observarlos aumentar. Este es un ejercicio de baja compresión que desafiará las fibras musculares encargadas de la resistencia.

Durante este ejercicio de estilo de tono largo, puede respirar por la nariz como lo haría con la respiración circular. No es necesario que domine la respiración circular para beneficiarse de este ejercicio. Solo se utiliza el movimiento de la respiración circular para generar compresión.

Realice al menos dos conjuntos de tipos de tonos largos tanto en la posición desplegada como en la normal. Puede hacer más si se siente lo suficientemente fuerte. Utilice siempre el tubo de goma o su instrumento para tocar a bajo volumen durante tres minutos después de haber descansado entre series. Usa tu intuición. Haz que tus chuletas se sientan bien.

Es posible que desee experimentar con la posición de dientes cerrados de Cat Anderson en los ejercicios de estilo de tono largo. Esto tiene el efecto de centrar la fatiga en el centro de los músculos orbicular.

El último ejercicio implica movimientos rápidos a baja compresión. Moverse rápidamente entre zero y el 30% de su carga máxima de peso repitiendo el movimiento hasta llegar a la fatiga. La fatiga no se manifestará hasta que haya realizado varias repeticiones. Intente realizar 20 o más repeticiones de movimientos rápidos entre cero y 30% de su nivel máximo.

Una vez que haya completado sus series, puede tocar el tubo de goma durante el tiempo que considere oportuno. Debido a que estamos realizando un esfuerzo concentrado con una gran carga de peso, este es el tiempo suficiente para mantener y, de hecho, aumentar la fuerza de la embocadura. Toda la rutina de mantenimiento se puede realizar en solo 20 minutos.

A menudo zumbo en el tubo de goma que descansa a menudo durante una película completa, alternando entre ejercicio y zumbido. Utilice su propia intuición obtenida al leer las necesidades de su cuerpo mientras ejercita su embocadura. Puede decidir formatear su propia rutina de ejercicio utilizando su intuición como guía.

## Para

finalizar ¡Felicitaciones! Ya sea que emplee las técnicas detalladas de "Sobrecarga progresiva" o adopte el enfoque intuitivo, ahora puede copiar mi éxito. Una vez que haya aprendido la forma correcta de hacer ejercicio, le sugiero que experimente por su cuenta siguiendo las pautas establecidas en este documento. Si tiene un horario de juego completo, es posible que desee intentar hacer ejercicio cada dos días. Deja que tu intuición te guíe.

No importa cuánta fatiga sienta después de hacer ejercicio, tenga plena confianza en que su cuerpo responderá haciéndose más fuerte.

Manténgase conectado con nosotros a través de nuestro boletín por correo electrónico, el sitio web y el Grupo de Facebook del Sistema de Entrenamiento de Compresión para recibir actualizaciones de las rutinas del programa.

**¡Buena suerte!** Le estoy agradecido por permitirme compartir mis conocimientos. Los dejo con esta cita de mi mentor:

*“La ejecución de metales es experimental e individualmente, así que” ... Harold “Pappy” Mitchell.*