

Musikerstolar - arbetsställning



SPARTA

SPARTA SYSTEM AB
Repelia 7
450 34 FISKEBÄCKSKIL
Sweden
TEL 0523-22517
FAX 0523-22585
info@spartasystem.se
www.spartasystem.se

Utrustning för
musik • kultur • arena • evenemang

Varför använder man speciella musikerstolar?



Om man ser på det fysiska arbetet som det innebär att spela ett instrument eller att sjunga, är en stående spelställning att föredra ur ergonomisk synvinkel. Därför att överkroppen då "öppnas" för diafragma andningen och därmed kan andningen fungera fritt. Dessutom kan ryggraden följa sin naturliga "svank" och ge kroppen ett stöd så att onödiga muskelspänningar elimineras.

Stå eller sitta?

Men man orkar ju inte stå upp och spela under en hel repetition t.ex. Det måste ju gå att sitta och spela också. Och det gör det naturligtvis. Men om man använder en vanlig stol, blir kroppens omedelbara reaktion att den vill sjunka ihop. Ryggraden förlorar sin naturliga, stödjande kurva, bröstkorgen trycks ihop och andningen hindras. Kroppen försöker då att komma ur detta obekväma läge och man börjar omärkligt att röra sig mot stolsitsens framkant. Detta pågår oupphörligt så länge som man spelar. Det märks snart i trötthet och koncentrationssvårigheter.



Vanlig stol:
FEL SPELSTÄLLNING

Musikerstol:
RÄTT
SPELSTÄLLNING

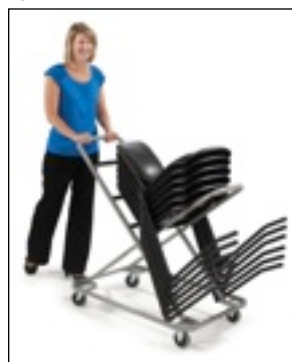
Rak eller framåtlutande sits?

Den framåtlutade sitsen är grunden för en god spelställning. Däremot har det visat sig att den för kraftigt framåtlutande sitsen inte är bekväm. Man glider av den framåt och till slut sitter man ändå på framkanten av stolen. En lätt framåt-lutande sits ger däremot en tillräckligt framåt-lutande spelställning samtidigt som den är bekväm. Den som byter till en musikerstol med lätt framåtlutande sits, märker omedelbart hur stolen hjälper till att stötta ryggraden. Man sjunker inte ihop. Bröstkorgen lyfts upp precis som när man står upp. Diafragma och andningen kan fungera fritt. Hela kroppen får fast stöd men man sitter ändå bekvämt. Man kan helt koncentrera sig på det viktiga, dvs. spelandet.

Inställbara stolar eller inte?

Det allra bästa är naturligtvis en stol som kan justeras individuellt efter varje musiker som sitter på den. Men rent praktiskt är detta svårt att administrera i en orkester eller en kör. Med flera varianter av musiker - korta, långa, smala, lite mindre smala osv. Därför är det en praktisk omöjlighet att åstadkomma en stol som passar alla. Det är dessutom rent av farligt att musikerna själva ställer in stolens olika lägen och omärkligt bygger in felaktiga sittställningar genom att själva "skruva på rattarna" utan hjälp från ergonomisk expertis. Som ju inte kan finnas på plats inför varje repetition.

Men det största problemet är att justeringsmöjligheten kräver någon form av mekanism. Som dels gör stolen blir tung att lyfta för scenpersonalen och dels gnisslar och böjar "låta" förr eller senare om den inte sköts. Många fina konserter och skivinspelningar har blivit spolerade av stolgnissel. Och vem vill ha smörjolelukt och oljedroppar på en scen eller i repetitionslokalen?



Transport-/förvaringsvagn

Man skall inte heller glömma den andra sidan av arbetsplatsen dvs. scenpersonalen. Som skall stapla och flytta stolarna. Att "duka av" en scen med kanske 80 st tunga musikerstolar med inställningsmekanism är ett kraftprov som utföres i en olämplig ergonomisk arbetsställning. En lätt musikerstol utan inställningsmekanism och med specialanpassade stolvagnar gör utan tvekan arbetet lättare.