

# Não desafine com seu corpo!

## Exercícios de aquecimento para instrumentistas

Você deveria ter o hábito de fazer pelo menos 20 minutos de exercícios de aquecimento todos os dias. Estes exercícios são benéficos para todos os artistas, tanto ao estudar como ensaiando para uma apresentação. Pense em você mesmo como um “atleta de alto desempenho”: você precisa se preparar fisicamente. Os primeiros oito exercícios devem ser feitos de preferência sentado. Ao fazê-los, alongue-se o mais que puder sem se machucar ou sentir dor. Faça cada exercício 3-5 vezes, **respirando todo o tempo lenta e profundamente**. Para os exercícios em pé, assegure-se de que seus pés estão apoiados com firmeza, mas não trave os joelhos, pois isto pode causar problemas nas costas. Se sentir qualquer dor, PARE e procure o conselho de um profissional de saúde.



Programa  
Afinação em Movimento  
Orquestra Sinfônica  
de Santo André

### 1. Rotação da cabeça

- Vire a cabeça para um lado e para o outro.



### 2. Inclinação da cabeça

- Incline a cabeça para os dois lados, sem levantar o ombro.

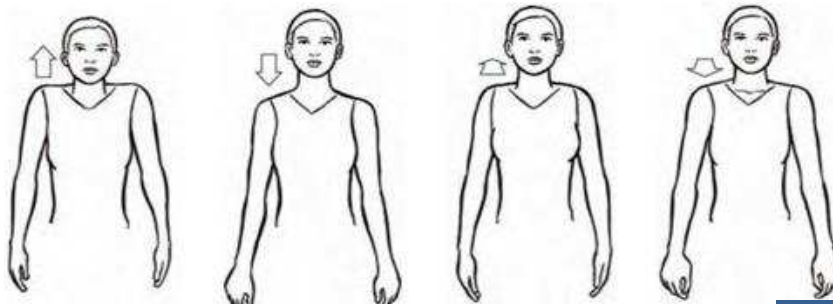


### 3. Rotação da coluna

- Sentado, com os braços cruzados no peito, vire as costas de um lado para o outro.

### 4. Ombros

Eleve os ombros e relaxe, e a seguir faça um movimento circular para a frente e para trás, em um círculo completo.



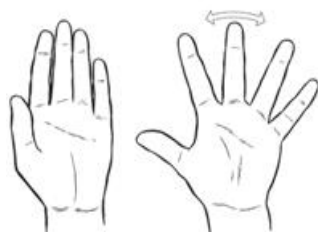
### 5. Antebraços

- Com os cotovelos a 90°, junto ao corpo, gire os antebraços para dentro e para fora em toda a extensão.



### 7. Afastamento dos dedos

- Lentamente afaste os dedos o mais aberto que conseguir, então junte-os novamente. Você pode fazer este exercício também com as palmas das mãos juntas.



### 9. Ombros e tronco superior

- Junte os braços sobre a cabeça, junte as mãos e alongue-se.
- Com os cotovelos esticados, junte as mãos atrás do corpo e alongue os braços.



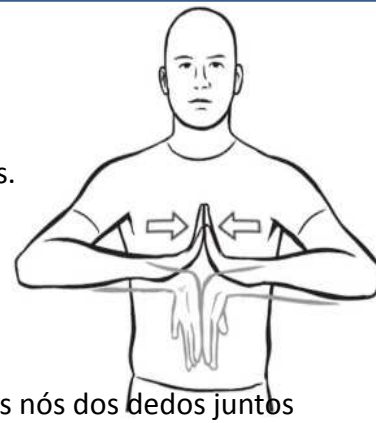
### 11. Tronco inferior

- Contra um suporte, apóie os polegares na parte baixa da coluna e alongue-se para trás. Mantenha os joelhos esticados e a cabeça para frente.



### 6. Punhos

- Junte as pontas dos dedos e tente fazer o contato de toda a superfície dos dedos. Não levante ou abaixe os cotovelos e mantenha as palmas das mãos afastadas.
- Faça a mesma coisa com os nós dos dedos juntos e os dedos para baixo.



### 8. Mãos

- Segure as costas da mão com a palma da outra mão, e, mantendo os dedos relaxados, dobre para frente no punho.
- A seguir dobre o punho para trás, mantendo os dedos relaxados e os braços esticados.



### 10. Alongamento lateral

- Com os braços acima da cabeça, segure um dos punhos com a outra mão e puxe-a para cima e para o lado. Sinta o alongamento na lateral do corpo.



### 12. Lombar

- Sentado em uma cadeira ou banquinho, incline-se para a frente com os braços pendendo do lado das pernas. Enrole a coluna inteiramente desde a cabeça até a lombar, e sinta o alongamento nas costas.

## Depois de tocar

Não pare a atividade repentinamente; se você está estudando, toque peças mais fáceis para descansar, e a seguir esfrie o corpo usando os exercícios de alongamento descritos aqui.

## Dez dicas úteis

1. Não aumente o tempo de estudo ou ensaio repentinamente (aumento máximo de 10 minutos por dia). Você deveria aumentar dez minutos por dia durante três dias e manter neste nível pelo resto da semana.
2. Deixe as passagens e peças mais difíceis para o meio da sessão de estudo, quando os músculos estão prontos e ainda não se cansaram. Aumente a velocidade, dificuldade e intensidade das peças que você está tocando ao longo da sessão de estudo.
3. Não se torne obcecado com a repetição de uma passagem ou gesto que você não consegue tornar tão perfeito quanto gostaria. Procure alternativas.
4. Faça uma pausa de cinco minutos a cada meia-hora.
5. Se você sente os seus músculos muito cansados, faça um pouco de alongamento.
6. Faça o possível para melhorar o seu local de trabalho: pense sobre a iluminação, o nível de ruído, temperatura. Assegure-se de que a sua rotina – alimentação, sono exercícios – trabalha a seu favor.
7. Não toque naquele horário do dia em que estiver mais cansado.
8. NUNCA toque se estiver sentindo dor. Se você sentir qualquer dor, pare de tocar e faça um pouco de alongamento. Se a dor não desaparecer, ou se reaparecer nas sessões de estudo seguintes, procure um especialista em Saúde dos Músicos.
9. Faça exercícios para alongar os músculos antes de tocar e sempre que tiver vontade ou sentir necessidade
10. Assegure-se de que você terá tempo de aquecer e alongar. Você sabe que irá gostar e isso vai fazer você se sentir ótimo!

**ATENÇÃO:** Cuidado com estes exercícios se você for excessivamente flexível (frouxidão ligamentar), ou se você sofre de glaucoma ou pressão alta. Lembre-se, se você tem preocupações sobre a sua saúde ou se estiver com dor, procure um profissional especializado em Saúde do Músico.