

## 1. Exercícios de flexibilidade para antes de tocar (aquecimento geral)

Home ▸ Exercícios ▸ 1. Exercícios de flexibilidade para antes de tocar (aquecimento geral)



### 1.1 – Mobilidade dos dedos (1)

A mobilidade dos dedos da mão produz-se pelos grupos musculares que estão no antebraço (chegam aos dedos através dos tendões) e os que estão dentro da própria mão. Para a realização do exercício, a posição inicial deve ser com os braços relaxados diante do corpo, sobre a perna ou sobre uma mesa, no caso de estar sentado.

O trabalho consiste em separar lentamente os dedos uns dos outros o quanto seja possível para, em seguida, juntá-los.

Recomenda-se repetir o exercício de dez a quinze vezes. Pode-se tentar, também, separar os dedos um a um. É importante que o violinista/violista mantenha a mão bem relaxada para não forçar a musculatura enquanto realiza o exercício.

### 1.2 – Mobilidade dos dedos (2)

Este exercício trabalha tanto os músculos próprios da mão (os intrínsecos), quanto os do antebraço.

Cuidar adequadamente desta musculatura intrínseca, situada na própria mão, preparando-a, antes de tocar, mediante os exercícios de flexibilidade e os alongamentos, e, depois de tocar, com alongamentos, permite um trabalho muito mais equilibrado e saudável. Além disso, este trabalho ajudará a ter uma maior amplitude de movimento e uma melhor coordenação e independência dos dedos.

Na posição inicial, os braços devem estar relaxados e colocados diante do corpo, apoiados na perna ou sobre a mesa, no caso de estar sentado.

O exercício consiste em flexionar os dedos um a um, prestando atenção em não mover todos os dedos ao mesmo tempo. Enquanto um atua, os demais permanecem parados e não começam a se mover até que chegue sua vez.

Uma vez que todos estão flexionados, estendem-se um a um. Repete-se esse exercício entre dez e quinze vezes. É importante ressaltar que o mesmo não deve ser realizado com força, já que se trata apenas de um exercício de flexibilidade ou de mobilidade.



### 1.3 – Bolas chinesas

Este exercício de flexibilidade serve para tonificar a musculatura, representando uma boa forma de combinar o trabalho de uma grande parte dos músculos envolvidos nos movimentos da mão com o relaxamento.

Realiza-se com duas bolas de tênis de mesa ou similares, colocando-as na palma da mão, com os dedos ligeiramente flexionados sobre elas.

O exercício consiste em conseguir que as bolas girem entre elas, graças ao movimento de flexão e extensão dos dedos, fazendo com que as mesmas sempre estejam em contato. Deve-se tentar realizar os giros para os dois lados, mesmo que seja mais fácil fazê-lo para um deles. O movimento será primeiro para um lado e depois, para o outro. Existe a possibilidade de sentir-se uma tensão excessiva ao fazer o giro na direção mais difícil. Nesse caso, essa deve ser evitada, realizando o giro na outra. Recomenda-se realizar o exercício durante três minutos para cada mão.

### 1.4 – Rotações de todo o braço

Exercício que combina movimentos em todas as articulações (dedos, pulso, cotovelo e ombros).

Pode ser realizado sentado ou em pé. Os pés devem estar bem apoiados no chão, a coluna vertebral completamente reta e os braços situados diante do corpo.

Na posição inicial, os dedos devem estar estendidos, os pulsos em ligeira extensão e os cotovelos flexionados e separados do corpo.

O trabalho consiste em simular o movimento do estilo borboleta da natação, acrescentando um abrir e fechar da mão, realizando-se uma extensão e uma flexão



o o puzo em cada ciclo, recomenda-se repetir o exercício dez vezes para, depois, realizá-lo fazendo círculos na direção contrária. A flexão dos dedos e do pulso deve começar quando os braços estiverem atrás do corpo.

Recomenda-se que, em caso da pessoa ter algum problema no ombro, somente devam realizar-se os movimentos do cotovelo, do pulso e dos dedos.



## 1.5 – Flexão da cabeça

As musculaturas anterior e posterior do pescoço são as que normalmente acumulam maior tensão ao tocar. Os exercícios de flexibilidade preparam-nas para suportar a carga.

O exercício pode ser realizado em pé ou sentado, com a coluna ereta e os braços relaxados, caídos ao lado do corpo ou sobre as pernas.

A dinâmica consiste em flexionar a cabeça o mais que puder e, depois, iniciar o movimento contrário, sem chegar a uma extensão máxima (o que poderia prejudicar a coluna) e sem fazê-lo com rapidez.

Uma referência para a correta extensão seria chegar ao ponto no qual, sem mover os olhos, comece-se a ver a zona do teto, exatamente acima da cabeça. Repetir o exercício dez vezes.

## 1.6 – Inclinação da cabeça

Esse movimento é um gesto que não se costuma realizar de forma simétrica durante a prática instrumental e, portanto, convém compensá-lo.

Podendo estar sentado ou em pé, com os braços apoiados sobre as pernas ou ao lado do corpo, a cabeça deve estar voltada para frente.

O exercício consiste em levar lentamente a cabeça à inclinação máxima para um lado e, depois, iniciar o movimento no sentido contrário. Realizar o exercício dez vezes.

Atentar para não subir os ombros, já que o movimento perderá a sua efetividade. Deve-se manter sempre o olhar para frente. Nesse e em outros exercícios podem aparecer estalos articulares ou musculares que, no caso de não produzirem dor, podem ser considerados normais.



## 1.7 – Rotação do pescoço

Cabe ressaltar que, da mesma forma que os demais exercícios que atuam sobre o pescoço, os movimentos de rotação permitem o trabalho de amplitude articular, preparando a musculatura para a ação instrumental.

Com o olhar direcionado para frente e a coluna reta, os braços sobre as pernas ou ao lado do corpo, estando sentado ou em pé, deve-se iniciar o movimento de rotação do pescoço lentamente, até a posição máxima, para depois fazê-lo no sentido contrário, repetindo o exercício dez vezes.

## 1.8 – Subir e abaixar os ombros

A região dos ombros normalmente acumula muita tensão ao tocar. Este exercício é útil para evitar tensão já que aquece as estruturas implicadas.

A articulação do ombro é uma das que possui maior mobilidade no ser humano. Esta grande liberdade consegue-se a expensas de uma grande instabilidade que deve ser compensada com um bom suporte muscular. O problema deve-se a que, tanto na atividade cotidiana quanto no trabalho sobre o instrumento, o músico costuma potencializar os músculos que fazem subir o ombro em detrimento dos que o fazem descer.

Na posição inicial, sentado ou em pé, os pés devem estar bem apoiados no chão. A coluna vertebral deve estar o mais reta possível e os braços relaxados e colocados diante do corpo.

O trabalho consiste em subir os ombros tão alto como seja possível. A seguir devem ser abaixados lentamente, permanecendo no final do movimento completamente relaxados. Repetir o exercício entre dez e quinze vezes.

Deve-se observar não realizar nenhuma força com a musculatura da região e nem gerar tensão.





## 1.9 – Torção de tronco e braços

Este exercício permite o trabalho conjunto da coluna e das extremidades. Um requisito fundamental para conseguir uma boa elasticidade e um bom aquecimento é realizá-lo bem relaxado.

Na posição inicial, devemos estar na vertical com os pés bem assentados no chão e os joelhos ligeiramente flexionados, a coluna vertebral o mais ereta possível com o quadril para frente. Os braços devem estar esticados e ligeiramente separados do corpo.

O objetivo será realizar um movimento de torção de toda a coluna vertebral, no nível do quadril, primeiro para um lado e, depois, lentamente, para o outro. Objetivando sua fluidez, deve ser acompanhado de um balanço dos braços, que seguirão as costas. Repetir dez vezes.

É importante salientar a relevância do movimento das costas ser global a partir da zona da pélvis, a qual não deve se movimentar. Para evitar sentir tontura, manter, durante todo o processo, o olhar para diante.

< Exercícios

> 2. Exercícios de alongamento para antes de tocar (aquecimento geral) e para depois de tocar (resfriamento específico)



Site desenvolvido por  Capellaweb

