

# Aquecimento Diário para Guitarristas Iniciantes ■

Este guia foi criado para guitarristas iniciantes que querem desenvolver técnica, força, coordenação e precisão, sem lesões e com uma atitude rockeira. O aquecimento deve ser feito todos os dias antes de tocar músicas ou estudar técnica. Duração total: cerca de 15 a 20 minutos.

## 1. Alongamento das mãos e braços (3–5 minutos)

- Rodar lentamente os pulsos durante 30 segundos para cada lado.
- Abrir e fechar as mãos várias vezes.
- Esticar suavemente os dedos, puxando-os para trás com cuidado.
- Alongar os braços e ombros.

**Objetivo:** prevenir lesões, aumentar mobilidade e preparar os músculos.

## 2. Exercício Cromático Básico (5 minutos)

- Coloca os dedos 1-2-3-4 em cada corda.
- Começa na 5ª casa e sobe até à 9ª.
- Mantém todos os dedos próximos da escala.
- Usa palhetada alternada: baixo / cima.

**Objetivo:** coordenação entre mão esquerda e direita.

## 3. Exercício de Independência dos Dedos (5 minutos)

- Padrões como 1-3-2-4 ou 1-4-2-3.
- Executa lentamente com metrônomo.
- Mantém pressão mínima mas suficiente.

**Objetivo:** aumentar controlo, precisão e força.

## 4. Mudança de Acordes (3–5 minutos)

- Treina mudanças entre acordes básicos.
- Exemplo: Em – G – C – D. **Ou: (||: A5 | D5 | E5 :||) Ou outras sequências que vás aprendendo**
- Tenta mudanças limpas e rápidas.

**Objetivo:** fluidez rítmica e memória muscular.

## 5. Ritmo e Palhetada (3–5 minutos)

- Toca cordas soltas com padrões rítmicos.
- Alterna entre palhetada lenta e rápida.
- Treina precisão rítmica.

**Objetivo: melhorar groove e controlo rítmico.**

## **Dica Final**

Dica Rockeira Final: Começa sempre devagar, com som limpo, e aumenta a velocidade apenas quando estiveres confortável. Disciplina diária = evolução garantida. Mesmo 15 minutos por dia fazem uma enorme diferença. Rock on ■