

# CHECKLIST

de

# AQUECIMENTO



Imprima este Checklist para controlar seus aquecimentos vocais.

## DICAS PARA SEU AQUECIMENTO

Encontre um local calmo para que você possa aquecer sua voz tranquilamente, sem interrupções e sem competição sonora.

Lembre-se que um aquecimento vocal não deve ser muito longo.

Mantenha sempre água por perto para você hidratar-se constantemente. O uso de nebulizador/inalador também é recomendado, mas não é obrigatório.

Aproveite esse tempo com você e sua voz!

## CHECKUP VOCAL

Descreva como você percebe sua voz antes do aquecimento vocal.

Como você percebe a voz depois de aquecer?

EXERCÍCIO	ESCALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Vibração de Lábios	5Tons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vibração de Língua	5Tons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sopro c/ Bochechas Infladas	5Tons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vvv prolongado	5Tons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vibração de Lábios	Oitava e Meia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sopro c/ Bochechas Infladas	Oitava e Meia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vvv prolongado	Oitava e Meia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uuu prolongado	Oitava e Meia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iiiiii prolongado	Oitava e Meia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uuuu › ôôôô	2x Oitava e Meia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iiii › êêêê	2x Oitava e Meia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trecho de música com Vocalize	Melodia da Música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trecho de música com Letra	Melodia da Música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>