



Version 1.0

Método: Música de las Américas para fagot

Método: Music of the Americas for Bassoon

Por Terry B. Ewell | By Terry B. Ewell

Traducido por Google [...]

Translated by Google [...]

Módulo 5-14 | Module 5-14

[Aumentar la Resistencia] | Increasing Endurance

[Digitaciones](#) | [Fingerings](#) | | [Drones](#) | | [Métodos de estudio](#) | [Practice Methods](#)

[Ewell, De la Guía del artista de viento para aumentar la resistencia, p. 69-74] |
From Ewell, Wind Performer's Guide to Increasing Endurance, pp. 69-74

Link: [Wind Performer's Guide to Increasing Endurance](#). Lulu (2013).

“En el entrenamiento con pesas, no puedes hacer siempre lo mismo. En algún momento, tienes que entrenar con más intensidad. O bien necesitas levantar más peso, completar tu rutina a un ritmo más rápido, añadir más ejercicios a tu programa, o todo lo anterior... ..una vez que alcanzas un nivel avanzado, ya no hay un camino definido. Tienes que abrirte tu propio camino... En algún momento, si quieres ir más allá de lo mediocre, tendrás que descubrir cuáles son las necesidades de tu propio cuerpo y cómo individualizar tu dieta y entrenamiento para desarrollar todo tu potencial.” (Schwarzenegger)

“In weight training, you can't just keep doing the same thing. Somewhere along the line, you have to train with more intensity. Either you need to lift more weight, to go through your routine at a faster pace, to add more exercises to your program--or all of the above.... .. once you achieve an advanced level, there is no longer any clear-cut path to follow. You have to break your own trail... At some point, if you want to go beyond the mediocre, you are going to have to discover what the needs of your own body are, and how to individualize your diet and training to develop your full potential” (Schwarzenegger).

Método: Música de las Américas para fagot | Método: Music of the Americas for Bassoon © 2023-2025 by [Terry B. Ewell](#) is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

[El músico de viento requiere resistencia en varias partes del cuerpo. La fatiga suele ser más notoria en la embocadura, el velo del paladar y las estructuras faríngeas, los músculos exhaladores y la lengua. En el capítulo 5, aprendimos que la resistencia depende en gran medida del acondicionamiento de las fibras musculares de tipo I y tipo IIa para convertir el ATP en combustible para la actividad muscular. El cuerpo puede prepararse para responder con mayor resistencia si las actividades se escalan adecuadamente para evitar lesiones y se aumenta gradualmente la dificultad de las tareas. Todos los tipos de músculos pueden aumentar su fuerza y eficiencia mediante el ejercicio. Dado que los cinco componentes del sistema de producción sonora de los músicos de viento contienen estos tipos de músculos, se pueden fortalecer todos los componentes simultáneamente mediante la práctica regular. Philip Farkas denominó esto "resistencia general" en la cita del capítulo 1. Sin embargo, cada componente puede abordarse de forma más eficiente con un conjunto específico de ejercicios de desarrollo de resistencia. De esta manera, se puede aumentar con mayor rapidez el desarrollo y control muscular de ese componente. Esto tiene precedencia en los deportes y el levantamiento de pesas, donde se trabajan ciertas habilidades o grupos musculares con ejercicios y regímenes cuidadosamente diseñados. Trabajar ciertas áreas es especialmente útil si se ha identificado un punto débil.]

Endurance is required for the wind musician from several parts of the body. Fatigue is often most noticeable with the embouchure, the soft palate and pharyngeal structures, exhalation muscles, and the tongue. We learned in Chapter 5 that endurance is largely dependent upon the conditioning of the Type I and the Type IIa muscle fibers to convert ATP to fuel for muscle activity. The body can be conditioned to respond with greater endurance if the activities are appropriately scaled to avoid injury and the tasks are gradually increased in difficulty. All muscle types can be increased in strength and efficiency through exercise. Since all five components of the wind musicians' sound production system contain these muscle types, one can strengthen all the components at the same time through regular practice. Philip Farkas termed this "general endurance" in the quotation in Chapter 1. However, each component can be targeted more efficiently with a unique set of endurance-building exercises. By doing so, a person can more swiftly increase muscle development and control in that component. This has precedence in sports and weight lifting, where certain skills or certain muscle groups are targeted with carefully crafted exercises and regimens. Targeting certain areas is particularly helpful if one has identified an area of weakness.

<p>[La resistencia general se evalúa mejor simplemente anotando el tiempo que se puede ensayar o practicar un instrumento. Sin embargo, la resistencia solista se puede evaluar rápidamente mediante varias pruebas. Considere la resistencia solista como compuesta por cuatro actividades: 1) resistencia de embocadura (el tiempo que un músico puede sostener notas a un nivel dinámico más bajo), 2) resistencia de la cavidad oral (el tiempo que un músico puede sostener notas a un nivel dinámico más alto con la mayor presión en la boca y la parte superior de la garganta), 3) capacidad vital (la cantidad de aire que un músico puede expulsar de los pulmones) y 4) hipoventilación (acumulación excesiva de dióxido de carbono en los pulmones).]</p> <p>[En los capítulos anteriores se han incluido varios ejercicios o pruebas para evaluar y aumentar aún más la resistencia en estas partes del cuerpo. Recomiendo comenzar con un ejercicio de resistencia al día, especialmente si no se han realizado actividades similares antes. Estos ejercicios están diseñados para aislar los músculos apropiados, pero hasta cierto punto, todos los músculos del sistema respiratorio y articular participan en ellos.]</p>	<p>General endurance is best assessed by simply noting the length of time you are able to rehearse or practice an instrument. Solo endurance, however, can be quickly assessed through several tests. Consider solo endurance to be comprised of four activities: 1) embouchure endurance (the duration of time a player can sustain notes at a quieter dynamic level), 2) oral cavity endurance (the duration of time a player can sustain notes at a louder dynamic level with the greatest pressures in the mouth and upper part of the throat), 3) vital capacity (the amount of air a player can expend from the lungs), and 4) hypoventilation (excess buildup of carbon dioxide in the lungs).</p> <p>The prior chapters have included several exercises or tests to assess and further increase endurance in those body components. I recommend starting with one endurance exercise per day, especially if you haven't engaged in similar activities before. These exercises are designed to isolate the appropriate muscles, but to an extent, all of the respiratory system and articulatory system muscles participate in the exercises.</p>
--	--

[Cómo evitar lesiones] | Avoiding Injury

<p>[Aquí hay pautas útiles para el ejercicio físico, así como para el rendimiento de los instrumentos de viento. Si un músculo duele o se fatiga con demasiada facilidad al día siguiente de una sesión de práctica, se trata de un esfuerzo excesivo. En ese caso, el músculo puede necesitar varios días de descanso antes de volver a intentar un ejercicio riguroso. Si no se siente fatiga alguna al día siguiente de una sesión de práctica intensiva, se debe intentar el ejercicio</p>	<p>Here are useful guidelines for physical exercise as well as for wind performance. If a muscle hurts or is too easily fatigued on the day after a practice session, then it is overstressed. In that case, the muscle may need several days of rest before rigorous exercise is attempted again. If no fatigue is felt at all on the day after an intensive practice session, then exercise should be attempted with greater intensity. In this instance, the muscles need a more</p>
--	---

<p>con mayor intensidad. En este caso, los músculos necesitan un entrenamiento más riguroso. La sensibilidad y la conciencia corporal guían las decisiones durante las sesiones de práctica. Como regla general de precaución, aumente la tensión lentamente en lugar de demasiado rápido. Los atletas suelen emplear el entrenamiento cruzado para aumentar la resistencia, la potencia o la agilidad. En lugar de centrarse en una sola tarea, entrenan en otros deportes o realizan diversas actividades. Los velocistas, por ejemplo, pueden practicar levantamiento de pesas; los levantadores de pesas, nadar. Los instrumentistas de viento también deben considerar otras actividades que puedan aumentar la capacidad vital y la condición física general, además de tocar su instrumento. Como se mencionó anteriormente, muchos estudios han demostrado que el ejercicio regular no solo mejora la salud y la condición física, sino que también reduce la tensión y la depresión.]</p>	<p>rigorous workout. Sensitivity and body awareness guide choices during practice sessions. As a general rule of caution, increase the stress slowly rather than too quickly. Athletes commonly employ cross-training to increase endurance, power, or agility. Instead of focusing on just one task, they will train in other sports or engage in various activities. Sprinters, for instance, might engage in some weightlifting; weight lifters might swim. Wind players should also consider other activities that can increase vital capacity and overall fitness apart from performing their instrument. As noted earlier, many studies have shown that regular exercise not only increases health and fitness but also reduces tension and depression.</p>
--	---

<p>[Todos estos aspectos del ejercicio ayudan al músico a tener éxito en una profesión psicológica y físicamente exigente. Si bien, hasta cierto punto, los músculos de nuestros sistemas respiratorio y articular reciben entrenamiento cruzado mediante actividades rutinarias (la lengua, en particular, es bastante activa al hablar, comer y beber), las exigencias de la interpretación ejercen una nueva presión sobre los músculos respiratorios y articulares, y pueden producirse lesiones cuando la presión supera la capacidad de respuesta del cuerpo. Aumentar el tiempo dedicado a tocar un instrumento mejora la resistencia general. Un estudiante que practica media hora, por ejemplo, podría añadir dos minutos al día a cada sesión de práctica hasta alcanzar los cincuenta</p>	<p>All of these aspects of exercise help the musician succeed in a psychologically and physically demanding profession. Although to a certain degree, the muscles of our respiratory and articulatory systems receive cross-training by means of routine activities (the tongue, in particular, is quite active during speaking, eating, and drinking). However, performance demands put new stress on the respiratory and articulatory muscles, and injury can result when stresses exceed the body's capacity to respond. Increasing the time spent playing an instrument improves general endurance. A student who practices for half an hour, for instance, could add two minutes a day to each practice session until they achieve fifty minutes. A ten-minute break for every fifty-minute practice session is</p>
---	--

minutos. Se recomienda un descanso de diez minutos por cada sesión de práctica de cincuenta minutos. En cualquier caso, los músicos deben ser sensibles a la fatiga. En los fagotistas, esta fatiga es tan probable en los brazos y hombros como en los sistemas articulatorio o respiratorio. Ejercicios físicos como el levantamiento de pesas, los estiramientos, el entrenamiento de resistencia, etc., proporcionan un entrenamiento cruzado que ayuda a los instrumentistas a evitar lesiones causadas por sostener un instrumento en ensayos y conciertos prolongados. Los músculos del cuerpo trabajan con mayor eficiencia después del calentamiento. Esto es especialmente cierto al realizar ejercicios extenuantes. Dedique unos 10 minutos al calentamiento antes de realizar ejercicios extenuantes. Para los músicos, este tiempo puede dedicarse a una rutina de calentamiento, escalas y arpeggios, notas largas o práctica lenta de pasajes difíciles.]

recommended. In any case, however, players need to be sensitive to fatigue. With bassoonists, this fatigue is as likely with the arms and shoulders as with the articulatory or respiratory systems. Physical exercises such as weightlifting, stretching, resistance training, etc., provide a cross-training that helps instrumentalists avoid injury caused by holding an instrument in long rehearsals and concerts. Muscles in the body work most efficiently after warming up. This is particularly the case when strenuous exercises are undertaken. Provide about 10 minutes for warm-up before engaging in strenuous exercises. For musicians, this time could be spent in a warm-up routine, scales and arpeggios, long tones, or slow practice of difficult passages.

End Notes

Farkas, Philip. *The Art of French Horn Playing*. Summy-Birchard Music, 1956, p. 63.

Schwarzenegger, Arnold, and Bill Dobbins. *Arnold's Bodybuilding for Men*. Simon & Schuster, 1981, pp. 225–26.



<https://www.2reed.net/Metodo/>



<https://2reed.net/>



<https://terryewell.com/>