

Гимнастика кисти рук и пальцев,
как подготовка к занятиям на гитаре
и профилактика профессиональных заболеваний всех
инструменталистов.

Занятия на любом музыкальном инструменте связаны с нагрузкой на суставы и мышцы рук.

Слабые пальцы и не разогретые мышцы рук создают опасность профессионального заболевания, которое называется «переигранные руки».

Работая над произведением, требует технического развития. Но не одно упражнение развивающее технику, не может дать дальнейшего совершенствования без предварительной подготовки рук.

Одна из систем, подготавливающих наши руки к работе на инструменте, является гимнастика кистей рук и пальцев.

По моему мнению большой эффект упражнениям гимнастики дает мысленное утяжеление каждого упражнения при неоднократном повторении их до боли или усталости, с последующим отдыхом.

Упражнение №1

Вращение кистей рук в левую, а затем в правую сторону с гантелями - представляя их с доступным каждому весом – затем руки опускаем и отдыхаем.

Эффект – растяжение и разогревание запястий - это делает руки свободные

Упражнение №2

Сжимание и разжимание пальцев в суставах, представляя в них металлические прутья - ощущая боль. Повторяем до полной усталости - затем отдыхаем, сбросив руки в низ.

Эффект – укрепляем суставы пальцев рук.

Упражнение № 3

Вращение больших пальцев левой и правой рук, с максимальной амплитудой, в левую и правую сторону, до ощущения тепла в мышцах больших пальцев – это особенно необходимо гитаристам.

Эффект – независимость, разогрев и усиления мышц больших пальцев.

Упражнение № 4

Пальцы обеих рук собираются в «щепотку» и резким выбросом вперед от локтей раскрываются «веером» до максимальной растяжки и фиксируют ее. Руки при этом не выпрямляются. Повторяем несколько раз и отдыхаем.

Эффект – увеличивается растяжение между пальцами рук, и прогреваются кончики пальцев, за счет резкого выброса крови в мелкие капилляры. Это упражнение особенно полезно в холодное время года.

Упражнение № 5 – «силовое»

Берем в руки, или мысленно представляем, «пушистые» теннисные мячики и выжимаем из них «слезу», максимально сжимая двумя руками до ощущения покалывания и тепла в ладонях. Затем сбрасываем руки и отдыхаем. Так повторяем три раза.

Эффект – разогревает и укрепляет мышцы кистей рук.

Упражнение № 6

Делаем как упражнение №4, но большие пальцы рук сжимаются в кулаках, затем выброс, растяжка – фиксируется и так несколько раз. После этого руки отдыхают.

Эффект - как в упражнении №4, а так же снимаем напряжение мышц кистей рук, полученное в упр. №5.

Упражнение №7

Вращение открытых ладоней рук, поочередно влево и право, мысленно представляя сопротивление воды, как бы «замешивая» ее.

Эффект – как в упр.№1, укрепляет суставы запястья, а в дальнейшем и освобождает их.

Упражнение № 8

Координация пальцев рук.

Держим ладони перед собой, и мысленно обращаясь к каждому пальцу рук, сжимаем одновременно, затем разжимаем поочередно каждый палец. Затем делаем эти движения различными парами пальцев.

Надеюсь, этот комплекс упражнений сделает сильнее ваши руки и поможет дальнейшему техническому развитию музыканта-исполнителя!

Желаю творческих успехов!