

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

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!

Гимнастика кистей рук и пальцев.

Гимнастика кистей рук и пальцев важна как профилактическое средство от профессиональных заболеваний. Упражнения увеличивают силу и эластичность мышц рук и пальцев.

