

Занятие: Инструментальный ансамбль «Western»

Тема занятия: «Ежедневные упражнения для тренировки пальцев»

Дорогие ребята, возьмите себе за правило разминать руки перед игрой. Разминка должна стать неотъемлемой частью ваших тренировок и выступлений на публике. И чем больше времени вы будете ей уделять – тем лучше.

Во-первых, напрягая неразогретые мышцы, вы рискуете их травмировать. Тендинит (воспаление сухожилий) и артрит (воспаление сустава) – профессиональные болезни гитаристов. Банальная разминка сильно уменьшает риск травм.

Во-вторых, гимнастика для рук сильно повышает эффективность тренировок. Попробуйте разминаться перед игрой – и почувствуете, насколько быстрее и точнее стали бегать по грифу ваши пальцы. Личное наблюдение: без разминки максимальная скорость исполнения пассажей падает на 25-30%

Прочсть, посмотреть видеоматериалы и выполнить упражнения по ссылке:

<https://music-education.ru/trenirovka-dlya-gitarista-uchimsya-igrat-bystro/>