

## **Ежедневные упражнения пианиста, предотвращающие профессиональные заболевания.**

Предлагаемые упражнения полезны не только для развития игрового аппарата, но и для профилактики профессиональных заболеваний.

Выполняются они вне инструмента.

Упражнения достаточно просты, легко запоминаются и не требуют большого помещения.

### ***1. «Ветряная мельница».***

Исходное положение (далее – И.п.). Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. Вращать всей рукой в максимальной амплитуде, не вытягивая при этом пальцы, по часовой стрелке и против. Скорость вращения постепенно увеличивается, а затем уменьшается.

Данное упражнение полезно для развития плечевых суставов, укрепляет сердце, предотвращает артриты и артрозы. Если выполнять его в дни, когда луна находится в знаках Девы, Стрельца или Рыб, то его благотворное воздействие на организм многократно увеличится.

### ***2. «Бросим камень».***

И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руки свисают вдоль туловища. Поочередно правой и левой рукой бросаем воображаемый камень, движение резкое и сильное. Благодаря этому упражнению хорошо освобождаются все суставы и мышцы руки. В дни прохождения луны по знакам Девы, Стрельца и Рыб уделять больше времени этому упражнению.

### ***3. «Обнять себя».***

Это упражнение можно выполнять сидя. Обхватить себя руками как можно крепче, так, чтобы ладони рук почти соединились на спине. Ощутить, что все суставы рук растянулись, затем поменять положение рук так, чтобы сверху оказалась другая рука. Опустить и расслабить руки.

### ***4. «Ножницы».***

Выпрямленные до кончиков пальцев руки перекрещивать перед собой с такой силой, чтобы задвигались лопатки на спине. Постепенно увеличить темп, а затем снова замедлить. Это упражнение помогает ощутить мышцы спины.

### **5. «Рисуем в воздухе».**

Вытянуть перед собой руку до кончиков пальцев и кончиками пальцев рисовать в воздухе любые фигуры, ощущая цельность всей руки. Главное: кончики пальцев «ведут» за собой всю руку. Можно выполнять одновременно двумя руками в разные стороны. Укрепляются плечевые суставы и мышцы рук.

### **6. «Плечи вверх!».**

Поднять плечи как можно выше («до ушей») и через несколько секунд полностью опустить. Затем наклонить голову вперёд и через несколько секунд поднять. Это упражнение расслабляет плечи и шею и способствует профилактике остеохондроза. Выполнять его лучше всего в те дни, когда луна находится в Близнецах.

### **7. «Круги плечами».**

Чертим плечом круги сначала в одну, потом в другую сторону. Упражнение развивает свободу и подвижность плеча. В дни, когда луна проходит созвездие Близнецов, посвятить ему больше времени. Польза упражнения в том, что оно предупреждает артрит плечевых суставов.

### **8. «Плечо вперёд – плечо назад».**

Не поднимая плеча, двигать им вперёд и назад. Укрепляются плечевые суставы, а это, в свою очередь, предупреждает артрит. Не пропустите дни Близнецов для выполнения этого упражнения!

### **9. «Палец в кулак!».**

Упражнение можно выполнять сидя. На счёт «Раз» полностью раскрыть ладонь руки, а на счёт «два» схватить первый палец в кулак. Это упражнение развивает мышцы и суставы ладони и является профилактикой артритов и артрозов. Лучше выполнять его в дни прохождения луны по знакам Девы, Стрельца и Рыб.

### **10. «Рисуем каждым пальцем».**

При натянутой ладони рисовать кончиком каждого пальца поочередно круги в одну и другую стороны. Пальцы не должны сгибаться. Упражнение развивает активность пальцев и способствует профилактике артрита. Лучше выполнять его, когда луна проходит созвездие Рыб.

### ***11. «Ножницы из пальцев».***

Упражнение требует тренировки, с первого раза может не получиться. Вытянуть пальцы и раздвинуть их между третьим и четвёртым, чтобы образовались «ножницы». Упражнение развивает самостоятельность пальцев, укрепляет мелкие суставы кисти, предупреждает артрит. Если выполнять его в дни Рыб, то оно принесёт огромную пользу.

### ***12. «Укрепляем суставы пальцев».***

На счёт «раз» ударить кончиками пальцев по ладони как можно ближе к запястью; на счёт «два» ударить по середине ладони; на «три» ударить у основания пальцев. Упражнение способствует профилактике артрита; лучше выполнять его в дни, когда луна находится в Рыбах.

### ***13. «Клоун».***

Упражнение выполняется стоя, руки опущены. Поднимать только локти, а кисти свободно свисают вниз. Плечи не поднимать. Упражнение укрепляет локтевой сустав, предотвращает артрит. Выполнять в дни Девы, Стрельца и Рыб.

### ***14. «Вращаем локтем».***

Чертить круги в воздухе, вращая руку в локтевом суставе. Разрабатывается локтевой сустав; это предотвращает артрит. Не пропустить дни Девы, Стрельца и Рыб.

### ***15. «Ножная швейная машинка».***

Выполняется сидя. Пальцы ног подтянуть к себе, а затем максимально вытянуть. Укрепляются вены, суставы лодыжки, икроножные мышцы. Это профилактика тромбофлебита, вывихов ног. Наибольшую пользу это упражнение принесёт в дни Рыб.

Регулярное выполнение этих несложных упражнений не только раскрепостит игровой аппарат, но и позволит избежать многих профессиональных заболеваний и укрепит здоровье.