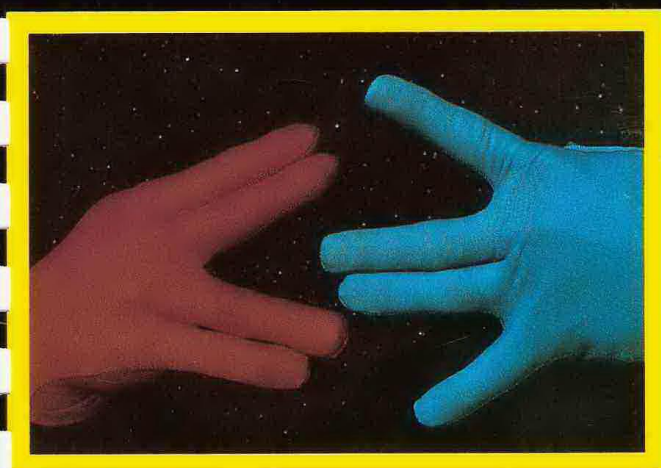
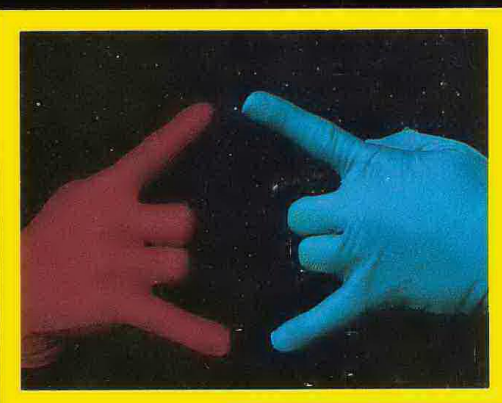




FINGER FITNESS

THE ART OF
FINGER
CONTROL



Lorraine C. &
Gregory G. Irwin

FINGER FITNESS

Искусство контроля пальцев

от

Lorraine C. и Gregory G. Irwin

перевод - OranJ

ПРЕДИСЛОВИЕ	2
ГЛАВА 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ	7
ГЛАВА 2. ЗАМКИ.....	12
ГЛАВА 3. ХЛОПКИ	24
ГЛАВА 4. СГИБАНИЯ	30
ГЛАВА 5. РАЗВОДКИ.....	36
ГЛАВА 6. КОМБИНАЦИИ СГИБАНИЙ И РАЗВОДОК	39
ГЛАВА 7. ОППОЗИТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	47
ГЛАВА 8. ТАСОВАНИЯ	57

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что такое Finger Fitness?

Finger Fitness – это уникальная программа упражнений, направленных на физические потребности кистей рук. Она построена на атлетическом подходе к состоянию кистей, путем общей и изолированной проработки движений, естественных для кистей и пальцев. Программа разработана для развития силы, ловкости, координации, гибкости и независимости в пальцах и кистях, ее философия близка к философии атлетической подготовки в спорте. Атлеты развивают свое тело (используя подъем тяжестей, бег, аэробные нагрузки и т.д.), от которого и зависит их успех в спорте, так, что тело не только начинает выглядеть лучше, но и менее подвержено воздействию стрессов, усталости, быстрее восстанавливается. В свою очередь, люди, которые по роду занятий много работают руками (кистями, пальцами), должны рассматривать свою деятельность как мини-атлетическую нагрузку, и держать свои руки в форме. Этот атлетический подход к развитию кистей рук не только способствует их улучшению с внешней стороны, но и полезен для профилактики разного рода повреждений, а также для восстановления кистей.

Как развивалась концепция Finger Fitness?

Начиная это новое и переработанное издание Finger Fitness, я осознаю, что Finger Fitness не является откровением и аксиомой, скорее, наоборот, это концепция, которая эволюционирует и будет эволюционировать. Возможности человеческой руки отличают нас от животных и позволяют нам развивать этот большой мир, в котором мы живем. Человечество не смогло бы развиваться, не развив ловкость и координацию человеческой руки. Это позволило нам изобрести инструменты, необходимые для увеличения наших возможностей к выживанию, строительству и созданию всего того, что нас окружает. Это продолжающееся совершенствование управляемости кистей/пальцев, позволяющее нам жить так, как мы живем. Следование программе Finger Fitness поможет поднять наш самый точный инструмент – руку – на следующий уровень развития. Т.к. наши руки играют такую важную роль в нашем развитии, может быть, поддержание их в форме и их развитие поможет укрепить и развить как свои индивидуальные возможности, так и возможности человечества в целом?

Впервые мой интерес к нашим рукам и их развитию, а также к необходимости держать в форме пальцы/кисти, возник у меня во время учебы в музыкальном колледже. Чтобы добиться успехов в музыке, необходимы три обязательных навыка: слуховой (т.е. возможность слышать), интеллектуальный или ментальный (возможность чувствовать гармонию, мелодию и ритм), и физический (т.е. сила, ловкость и координация). Мое музыкальное образование развило сперва первые два навыка – занятиями по развитию слуха и обучением теории. Развитию физических навыков уделялось мало времени, хотя каждый студент, конечно, занимался на своем инструменте.

В дополнение к практической игре на своем инструменте и на фортепьяно, для повышения контроля над пальцами, я начал делать в свободное время простые растягивающие и разводящие упражнения. К пользе для развития моих рук, следующие несколько лет я продолжил выполнять эти упражнения, когда работал музыкантом и преподавателем. Несколько лет я развлекал студентов трюками пальцев. Некоторые из студентов показали мне новые трюки и упражнения, которые я добавил в свой репертуар. В тот момент я осознал, что имею много групп упражнений, из которых, кажется, можно составить цельную программу. После разговоров с хирургами, мануальными терапевтами и спортивными медиками я обнаружил, что, хотя существуют программы для восстановления рук, программ для развития среднестатистических рук до более высокого уровня силы и координации – не существует. Это дало мне окончательную мотивацию для опубликования моей собственной программы упражнений, специально предназначенной для развития силы, координации и ловкости обычной кисти, и, в то же время, для профилактики медицинских проблем с кистями. В последнее время я нашел много мануальных терапевтов и людей в профилактической медицине, заинтересовавшихся во внедрении Finger Fitness в свои лечебные и профилактические программы. Упражнения, описанные в данной книге, при их правильном применении, могут быть полезны в лечении кистей и профилактике рецидивов определенных медицинских проблем с кистями. Дальнейшие исследования в этой области продолжаются и в настоящее время.

Какова польза от применения Finger Fitness?

Польза от упражнений установлена и известна в медицинских кругах. Атлетический подход в данной программе обеспечивает 3 ключевых преимущества. Первое – это развитие силы, быстроты, координации и независимости кисти и пальцев. Постоянные тренировки придают уверенности в возможностях руки, я называю это цепочкой пальцы-мозг (мозг вовлекается в процесс и тренируется не меньше чем руки).

Поддержание в форме и профилактика перенапряжений и болезней кистей через совершенствование ваших пальцев и кистей – это второе преимущество. А третье – это то, что данные упражнения могут быть полезны при различных недомоганиях и болезнях рук. Многие профессиональные терапевты и мануальные терапевты включают упражнения из этой книги в свои лечебные и восстановительные программы.

Еще одно преимущество данных упражнений – их можно выполнять в любое время и в любом месте, и все что для этого нужно – это ваши руки. Данное обстоятельство является неоценимым в нашем обществе, испытывающем нехватку свободного времени. **Finger Fitness** создана так, чтобы максимально сэкономить вам время на ее выполнение, т.к. большинство упражнений можно совмещать с обычными делами, такими, как просмотр ТВ, вождение автомобиля, или как дополнение к регулярным тренировкам в спортзале (см. внутреннюю обложку для дополнительных идей).

В общем, рука – это инструмент, и, как любой инструмент, если он поддерживается в отличном состоянии - он будет работать с максимальной отдачей. Наточенный нож режет лучше; подобно этому и развитая и натренированная рука покажет лучшие результаты.

Как использовать Finger Fitness?

Finger Fitness изложена в виде методической программы, и каждая глава раскрывает все более сложные группы упражнений. Как и другие программы, она начинается с разогревающих упражнений. Эти упражнения полезны не только для разогрева рук перед выполнением программы **Finger Fitness**, но также для разминки и придания гибкости пальцам перед любыми занятиями, в которых задействованы кисти и пальцы – такими, как игра на музыкальном инструменте, хирургия, печать текста или спорт.

Для того, чтобы использовать **Finger Fitness** правильно, важно сделать две вещи. Первое – определить для себя, какие параметры рук вам нужнее всего развить (т.е. увеличение координации, гибкости, силы и пр.), и какие группы мышц в каких движениях нуждаются (см. стр.6). Второе – определить текущий уровень и гибкость ваших пальцев и кистей. Это поможет понять, с какого уровня программы вам следует начинать. На странице 5 расположен список уровней прогресса упражнений, приведенных в данной книге. Эти уровни основываются на количестве и видах мышечных групп, участвующих в определенных движениях рук. Каждое фото в этой книге дается с порядковым номером, обозначающим, к какому уровню прогресса данное упражнение относится. Мы рекомендуем начать с 1-го уровня, с тем, чтобы ваши руки привыкли и постепенно вошли в ритм тренировок. Как только руки освоят и будут комфортно выполнять эти упражнения, двигайтесь к следующему уровню.

В итоге вы найдете упражнения, подходящие именно вам и именно для ваших целей - помните, что все люди и все руки разные. Кому-то эти упражнения покажутся проще, кому-то - сложнее, но мы верим, что каждый, сохраняя постоянство тренировок и имея адекватный отдых между ними, будет прогрессировать.

Благодарности: Я хочу поблагодарить всех тех людей, которые помогали мне развивать и совершенствовать **Finger Fitness** все эти 15 лет – моих родителей, учителей, студентов и друзей. Я хочу выразить отдельную признательность двум особенным людям в моей жизни – вдохновляющей меня моей 89-летней бабушке, которая была профессиональным пианистом и учителем все эти 15 лет, и до сих пор прекрасно играет, и моей дорогой жене, Лоррейн, без чьего понимания и поддержки данная программа и эта книга не были бы возможны.

Здоровья вашим рукам,
Грегори Г. Ирвин

ПРИМЕЧАНИЕ:

В связи с тем, что в данной программе важно прорабатывать все пальцы без исключения, мы считаем, что жесты, имеющие в обществе определенное значение и смысл, не должны ограничивать данную программу. Таким образом, ни одной из позиций, которые вы видите на картинках, не придавалось никакого иного смысла, кроме как предусмотренного настоящей программой.

Также, если вы уже имеете проблемы с болью в руках, или боль и дискомфорт появились в ходе выполнения данных упражнений, пожалуйста, прекратите их выполнение и проконсультируйтесь с врачом.

Комментарии сертифицированного мануального терапевта, Мэг Робинсон

«Рука не только символ человеческой силы и инструмент его восприятия; это также зеркало его чувств». Р. Гай Палвертафт

Finger Fitness поможет научиться управлять сложной работой мощного инструмента – Руки. Рука состоит из комплексных групп мышц, одни из которых усиливают либо противостоят другим группам, для достижения тонкого баланса, позволяющего совмещать ловкость и силу. Овладев **Finger Fitness**, читатель сможет улучшить не только физическую быстроту и ловкость, но и выработать автоматизм некоторых движений, что позволяет постоянно поддерживать руки в форме.

Травма, вызванная накопленным перенапряжением (кумулятивная травма) - в наше время актуальнейшая тема. Туннельный синдром кисти (запястья) идет сразу следом за ней, занимая второе место среди повреждений, получаемых на рабочем месте. Кумулятивная травма в большинстве случаев возникает из-за длительного пребывания рук в напряжении в неудобных, нефизиологичных положениях; в неудовлетворительных условиях. **Finger Fitness** позволит каждому хорошо разогревать и разминать руки, при выполнении определенной работы в течение дня. Вне зависимости от того, режете вы мясо или играете на музыкальном инструменте, **Finger Fitness** позволит улучшить эффективность и выносливость ваших рук.

Моя цель, как мануального терапевта – восстановить весь диапазон движений, силы, ловкости и прочих параметров поврежденной руки. **Finger Fitness** позволяет пациенту начать с небольшого набора движений на комфортной скорости, выполняя упражнения 1 и 2 уровней. Как только пациент добился достаточного прогресса, уровни 3 и 4 обеспечивают требующую напряжения нагрузку, увеличивающую силу и координацию.

ВАЖНО: Обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом до выполнения **Finger Fitness**, если вашей задачей является восстановление! Упражнения могут быть противопоказаны при острых стадиях тендинита – повреждениях сухожилий; при разрывах нервных окончаний и мягких тканей; при артритах.

УРОВНИ ПРОГРЕССА

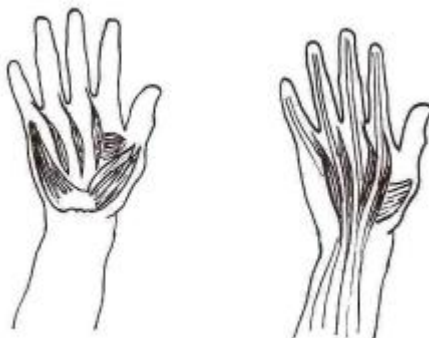
Уровень 1:	1. Участвует 1 мышечная группа за 1 раз, без изолированных движений 2. Скорость не требуется
Уровень 2:	1. Участвует 1 мышечная группа без изолированных движений 2. Участвуют 2 мышечные группы с минимальными изолированными движениями 3. Простые упражнения выполняются на умеренной скорости
Уровень 3:	1. Участвуют 2 мышечные группы с изолированными движениями 2. Участвуют 3 и более мышечные группы с минимальными изолированными движениями 3. Простые упражнения выполняются на высокой скорости 4. Сложные упражнения выполняются на умеренной скорости
Уровень 4:	1. Участвуют 3 и более мышечные группы с комплексными изолированными движениями 2. Все упражнения выполняются на высокой скорости 3. Весь диапазон движений возможно выполнить с высоким уровнем независимости пальцев друг от друга.

МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ КИСТИ

АВ-АДДУКТОРЫ

(приводящие мышцы) работают в совокупности, обеспечивая распрямление и разведение пальцев, и отведение большого пальца в сторону от ладони.

Подходящие упражнения:
РАЗВОДКИ.



Вид со стороны ладони

ГРУППА СМЕШАННЫХ МЫШЦ включает в себя мышцы-оппоненты, и червеобразные мышцы.

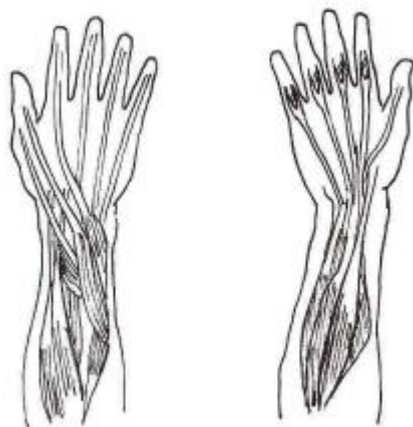
Мышцы-оппоненты поворачивают большой палец и остальные пальцы друг к другу, обеспечивая надежный захват во время зацепывания.

Червеобразные мышцы обеспечивают надежную фиксацию пальцев в разогнутом положении.

Подходящие упражнения:
Мышцы-оппоненты – в данном издании упражнений для них не предусмотрено
Червеобразные мышцы – ТАСОВАНИЯ.

РАЗГИБАТЕЛИ работают в совокупности, обеспечивая распрямление ладони и пальцев.

Подходящие упражнения:
ВСЕ, с концентрацией на ХЛОПКАХ.



Вид с тыльной стороны Вид со стороны ладони

СГИБАТЕЛИ работают в совокупности, обеспечивая захват и крепкое сжатие в кулак. Сгибатели большого пальца обеспечивают выполнение щипков.

Подходящие упражнения:
ВСЕ, за исключением ХЛОПКОВ.

ГЛАВА 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ

Гл.1 расскажет об исходных позициях и разогревающих упражнениях. В первом разделе будут показаны исходные позиции – те позиции, с которых вы начнете выполнять упражнения, описанные в данной книге. Итак, это Прямая позиция, Развернутая позиция и Закрытая позиция.

Во втором разделе мы поговорим о разогревающих упражнениях. Как и в любом другом виде упражнений, разминка очень важна, а в данной программе важна особенно – необходимо размять и прочувствовать каждый палец, перед выполнением самих упражнений.

После того, как вы хорошо размялись в исходных позициях и разогревающих упражнениях, вы готовы приступить к выполнению упражнений, которые больше всего требуются именно вам, о чем говорилось ранее. Удачи, ни одно из упражнений не является невозможным, они всего лишь требуют времени и практики для их овладения, впрочем, как и любые другие программы упражнений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения в этой главе предназначены для проработки РАЗГИБАТЕЛЕЙ и СГИБАТЕЛЕЙ. Даны упражнения 1 и 2 уровней сложности (см. стр.5 и 6)

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА: выполняйте упражнения согласно нумерации, а не согласно расположения фото. Часто можно увидеть, как за 1 и 2 упражнением идут, например, 5 и 6 – выполнять нужно последовательно – 1-2-3-4-5-6. Фото так расположены с расчетом на полный разворот бумажного экземпляра книги.

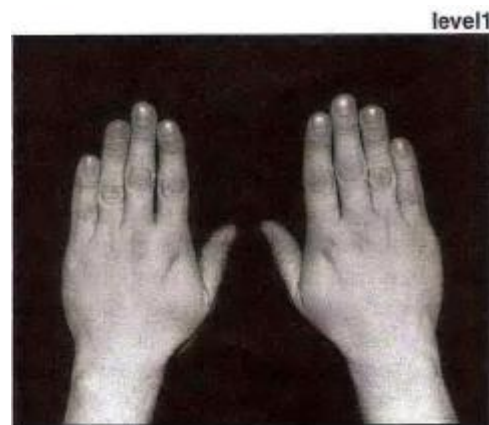
ИСХОДНЫЕ ПОЗИЦИИ

1. Прямая позиция

Кисти распрямлены. Пальцы сведены вместе.

Используйте эту исходную позицию при разогреве, сгибаниях, разводках и комбинированных упражнениях.

(разновидности этой позиции: **прямая закрытая** и **прямая открытая**).



2. Развернутая позиция

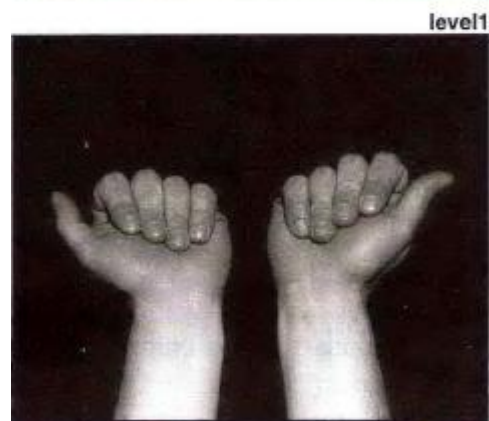
Кисти распрямлены. Пальцы разведены.

Начните с прямой позиции, медленно и без напряжений растяните пальцы в открытое положение. Является также хорошим разогревающим упражнением.



3. Закрытая позиция

Начните с прямой позиции. Согните все пальцы, пока они не достигнут ладоней. Также еще одно хорошее разогревающее упражнение.



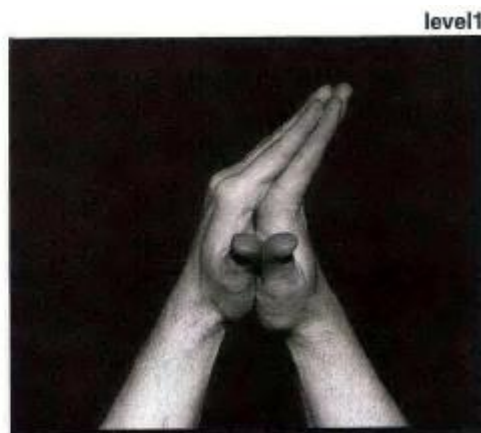
РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ №1



1. Начните с Прямой закрытой позиции – с ладонями, сведенными вместе, и пальцами, стоящими прямо



2. Расслабьте левую руку. Аккуратно надавите на пальцы левой руки, заставив их изогнуться, используя пальцы правой руки. Не сгибайте запястье.



3. Прodelайте то же самое в другую сторону.

(почередуйте эти два положения)

РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ №2



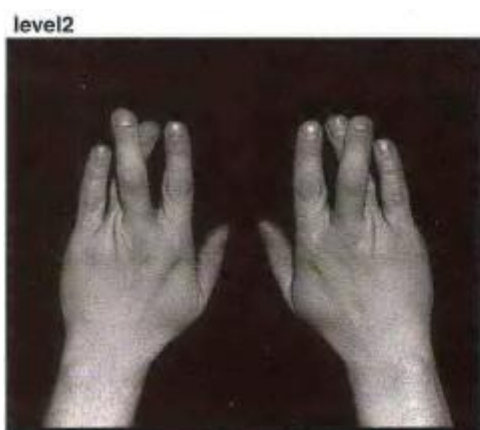
1. Сложите пальцы в замок так, чтобы правые пальцы были сверху.



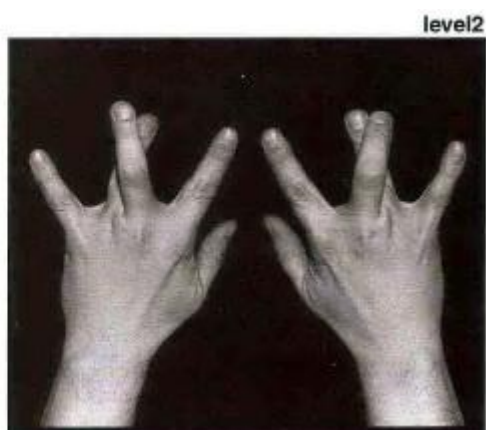
2. Измените положение пальцев так, чтобы левые пальцы были сверху.

(почередуйте эти два положения)

РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ №3



1. Начните с Прямой позиции. Скрестите средний и безымянный пальцы на обеих руках.



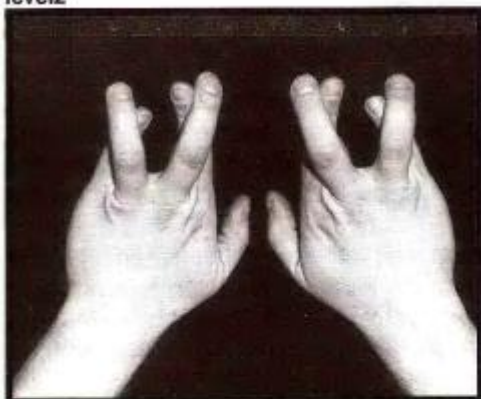
2. Сохраняйте скрещенными средний и безымянный пальцы. Разведите в стороны указательный и мизинец.

(почередуйте эти два положения)

(Возможно, поначалу потребуется помощь второй руки, пока вы не научитесь делать это упражнение одной рукой)

РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ №4

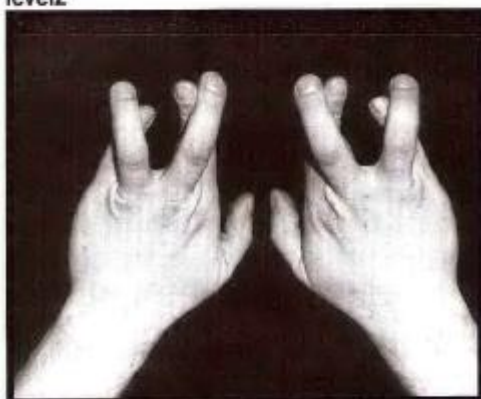
level2



1. Скрестите указательный со средним пальцем, и безымянный с мизинцем, на обеих руках.

(Возможно, поначалу потребуется помощь второй руки, пока вы не научитесь делать это упражнение одной рукой)

level2



2. Удерживайте эту позицию для начала несколько секунд, и постепенно увеличивайте время.

level2



3. После того, как вам стало комфортно удерживать пальцы в данной позиции, покачайте ваши пальцы вверх и вниз несколько секунд. Со временем и практикой спектр диапазон ваших движений будет увеличиваться.

ГЛАВА 2. ЗАМКИ

Эта программа начинается с замковых упражнений, т.к. они, вероятно, являются самыми естественными позициями для наших рук. Замок представляет собой сплетение пальцев обеих рук и сгибание их так, что пальцы одной руки лежат на суставах другой. Складывание рук в замки и обратные движения – это хорошие упражнения для начала развития силы, ловкости и независимости пальцев и кистей.

Пожалуйста, запомните, что все упражнения в данном разделе начинаются с позиции, когда спереди (или сверху) находится большой палец *правой* руки, после чего положение меняется на «*левый* сверху». Может оказаться, что для вас проще начать с позиции «левый сверху». Данная предрасположенность (правосторонний или левосторонний), возможно, задана на генетическом уровне. Мы называем это доминированием большого пальца. Если вы сложите руки в замок, то обнаружите, что естественным путем они всегда принимают одну позицию – право- или левостороннюю. Большой палец, который находится сверху, и есть ваш доминирующий (см. фото на разогревающем упражнении №2, стр.10). После того, как вы определили, правостороннее у вас складывание рук или левостороннее, можно приступить к одиночным замкам.

В одиночных замках в упражнениях участвует одновременно только одна пара пальцев, начиная с указательных и заканчивая мизинцами. Сосредотачивайтесь на движении только одной пары пальцев за единицу времени, в то время как остальные пальцы должны оставаться неподвижными и вытянутыми. После тренировки этого упражнения, состоящего из 8 последовательных шагов, оно должно выполняться в плавном и четком ритме.

Двойные и тройные замки в основном следуют тому же принципу, что и одиночные замки, за исключением того, что вы будете складывать в замок разные комбинации пальцев – по 2-3 пары одновременно. Аналогично, вам нужно будет сосредоточиться только на тех пальцах, которые вы будете складывать; остальные пальцы должны оставаться вместе и быть вытянутыми. И так же, как и с одиночными замками, нужно стремиться к тому, чтобы выполнять данные упражнения в ровном и четком ритме.

Последний раздел в данной главе немного отличается от предыдущих. Выпрямление пальцев из замка начинается с того, что все пальцы покоятся в замке, и затем как минимум одна пара пальцев выпрямляется. Другое отличие в том, что пальцы выпрямляются, но не касаются друг друга кончиками, как это было в предыдущих замковых упражнениях.

В заключение, запомните, что вы должны придти к тому, чтобы, с какой бы позиции вы ни начали, выполнение упражнения было одинаково комфортно для вас. Самостоятельно определяйте для себя время, с которым вы будете продвигаться в выполнении этих упражнений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения в данной главе полезны для проработки разгибателей и сгибателей; преимущественно упражнения даны на 2 уровне сложности, однако иногда вовлекаются 1-й и 3-й (см. стр.5 и 6).

ИСХОДНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ЗАМКОВ



Прямая закрытая позиция

Руки вытянуты, ладони вместе, пальцы разведены в стороны.

Полные замки



Правый полный замок

Начните с Развернутой позиции. Скрестите все пальцы в замок, оставив правый указательный палец ближайшим к большим пальцам. Большие пальцы сведены вместе.



Левый полный замок

Проделайте то же самое, только теперь сверху должен быть левый указательный палец.

ОДИНОЧНЫЕ ЗАМКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

level2



1. Начните с Прямой закрытой позиции.
Скрестите указательные пальцы на обеих руках, оставив сверху правый палец.

level2



2. Одновременно поменяйте местами оба пальца так, чтобы сверху был левый палец.

level2



5. Повторите это с вашими безымянными пальцами. Сверху оставьте правый палец.

level2



6. Одновременно поменяйте местами оба пальца так, чтобы сверху был левый палец.

ЗАМКИ



3. Повторите это с вашими средними пальцами. Сверху оставьте правый палец.



4. Одновременно поменяйте местами оба пальца так, чтобы сверху был левый палец.



7. Повторите это с вашими мизинцами. Сверху оставьте правый палец.



8. Одновременно поменяйте местами оба пальца так, чтобы сверху был левый палец.

1. Начните с Прямой закрытой позиции

Скрестите указательные и средние пальцы на обеих руках. Сверху оставьте правый палец.

level2



3. Возвратитесь в Прямую закрытую позицию.

Скрестите средние и безымянные пальцы на обеих руках. Оставьте сверху правый палец.

level2



5. Возвратитесь в Прямую закрытую позицию.

Скрестите безымянные и мизинцы на обеих руках. Сверху оставьте правый палец.

level2



ЗАМКИ

level2



2. Поменяйте пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.

level2



4. Поменяйте пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.

level2



6. Поменяйте пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.

ТРОЙНЫЕ ЗАМКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

level2



1. Начните с Прямой закрытой позиции.

Скрестите средние, безымянные и мизинцы на обеих руках. Оставьте сверху правый палец.

level2



2. Поменяйте все скрещенные пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.

level3



5. Вернитесь к Прямой закрытой позиции.

Скрестите указательные, средние и мизинцы на обеих руках. Оставьте сверху правый палец.

level3



6. Поменяйте все скрещенные пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.



3. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Скрестите указательные, безымянные и мизинцы на обеих руках. Оставьте сверху правый палец.



4. Поменяйте все скрещенные пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.



7. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Скрестите указательные, средние и безымянные на обеих руках. Оставьте сверху правый палец.



8. Поменяйте все скрещенные пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.

ОДИНОЧНЫЕ ЗАМКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

level2



1. Начните с полного замка.

Выпрямляйте по одному пальцу, начав с правого указательного.

level2



2. Выпрямите левый указательный палец.

level3



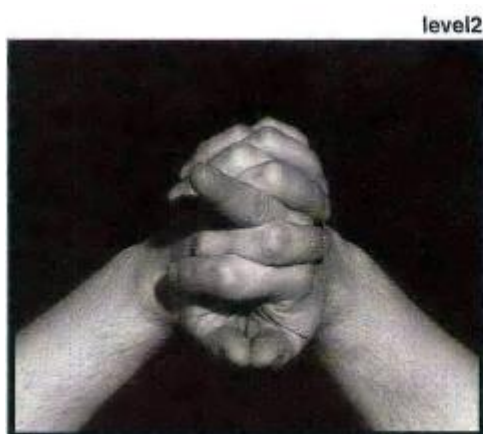
5. Выпрямите правый безымянный палец.

level3

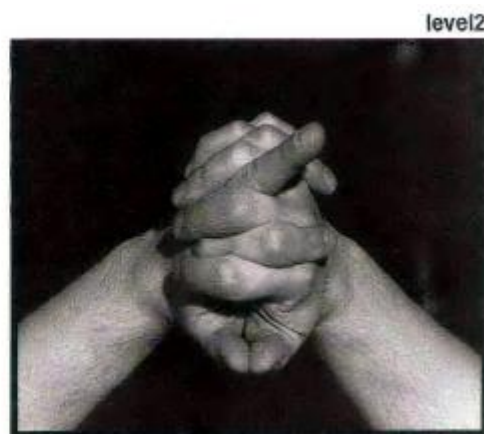


6. Выпрямите левый безымянный палец.

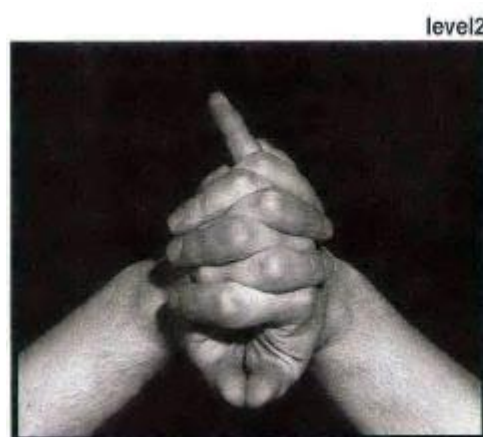
ВЫПРЯМЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ИЗ ЗАМКА



3. Выпрямите правый средний палец.



4. Выпрямите левый средний палец.



7. Выпрямите правый мизинец.



8. Выпрямите левый мизинец.

(Вернитесь к фото №1 и повторите серию).

ВЫПРЯМЛЕНИЕ ИЗ ЗАМКА ДВУХ ПАЛЬЦЕВ ОДНОВРЕМЕННО



1. Начните с полного замка.

Одновременно выпрямите
правый и левый указательные
пальцы.



2. Вернитесь к позиции полного замка.

Одновременно выпрямите
правый и левый средние
пальцы.



3. Вернитесь к позиции полного замка.

Одновременно выпрямите
правый и левый безымянные
пальцы.



4. Вернитесь к позиции полного замка.

Одновременно выпрямите
правый и левый мизинцы.

РУКА... «замечательно сконструированная, дающая человеку производить такие маневры, которые превосходят возможности любого другого животного. Пальцы могут сгибаться и выпрямляться в различных положениях, большой палец может доставать до любой точки любого другого пальца на внутренней поверхности ладони...»

Энциклопедия «Коламбия»



ГЛАВА 3. ХЛОПКИ

Данная глава вводит в комплекс упражнений постукивания и хлопки. Вы отводите пальцы друг от друга, и затем схлопываете их в обратном движении.

Все упражнения в данной главе начинаются с Прямой закрытой позиции, которую вы видите на картинке слева внизу. Так же, как и предыдущая, данная глава включает в себя разделы «Одиночные», «Двойные» и «Тройные» хлопки. При одиночных хлопках в упражнении участвует только одна пара пальцев, в то время как остальные остаются сведенными вместе. В двойных и тройных хлопках участвуют различные комбинации из двух и трех пар пальцев, при этом остальные пальцы остаются сведенными вместе.

Ну и, наконец, не забывайте работать в данных упражнениях и продвигаться к более сложным в своем собственном темпе. Данные упражнения, как и все остальные упражнения в данной книге, требуют времени, чтобы в совершенстве овладеть ими.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнения в этой главе сконцентрированы на проработке разгибателей, и находятся на 1 и 2 уровнях сложности (см. стр.5 и 6).

ПРЯМАЯ ЗАКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ



Ладони сведены вместе и пальцы разведены в стороны. Все упражнения в данной главе начинаются с этой позиции.

ПРЯМАЯ ОТКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ



Ладони остаются сведенными вместе. Пальцы продолжают оставаться разведенными, но должны быть отведены от пальцев другой руки.

ОДИНОЧНЫЕ ХЛОПКИ

level1



1. Начните с Прямой закрытой позиции.

Отведите в стороны друг от друга указательные пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level2



2. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга средние пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level2



3. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга безымянные пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level1



4. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга мизинцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

1. Начните с Прямой закрытой позиции.

Отведите в стороны друг от друга указательные и средние пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level1



2. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга указательные и безымянные пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level2



3. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга указательные и мизинцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level1



ХЛОПКИ



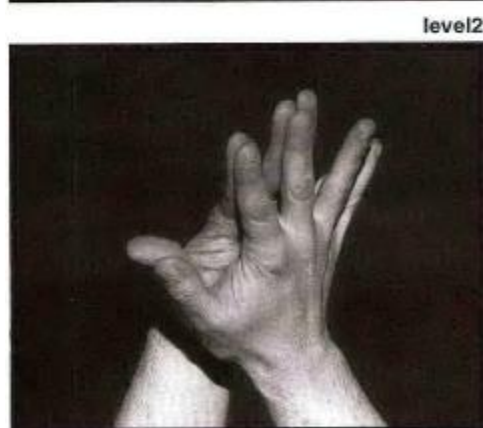
4. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга средние и безымянные пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.



5. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга средние и мизинцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.



6. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга безымянные и мизинцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

ТРОЙНЫЕ ХЛОПКИ

level2



1. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга средние, безымянные и мизинцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level2



2. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга указательные, безымянные и мизинцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level2



3. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

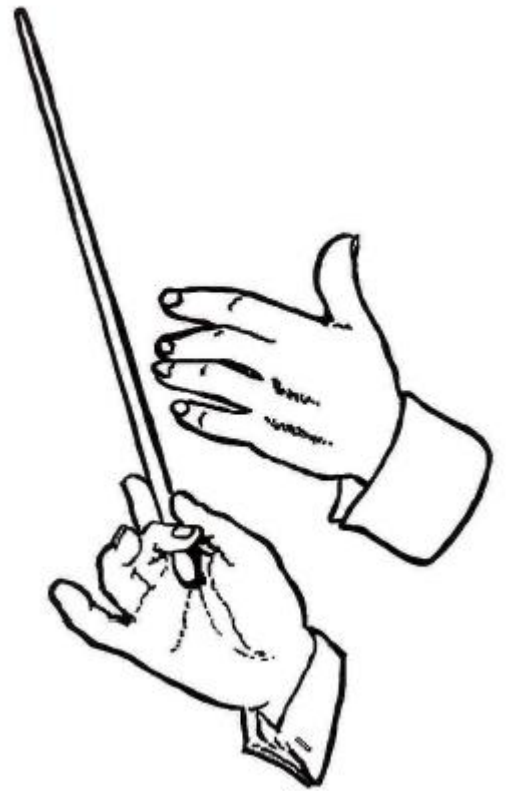
Отведите в стороны друг от друга указательные, средние и мизинцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

level2



4. Вернитесь в Прямую закрытую позицию.

Отведите в стороны друг от друга указательные, средние и безымянные. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.



«Позвольте ему ценить свои руки и ноги, ведь у него они одни».
Ральф Вальдо Эмерсон

ГЛАВА 4. СГИБАНИЯ

В данной главе мы покажем сгибания. Данные упражнения являются, наверное, лучшими для развития независимости и силы пальцев. В гл. 6 вы будете выполнять эти упражнения в сочетании с разводками, изложенными в гл.5, чтобы добиться еще большего уровня независимости и силы пальцев. Так же, как и предыдущая, данная глава включает в себя разделы «Одиночные», «Двойные» и «Тройные» сгибания. В одиночных сгибаниях вы сгибаете только по одному пальцу на каждой руке, остальные пальцы держа прямо. В двойных и тройных сгибаниях вы сгибаете различные комбинации пальцев, по 2-3 пары одновременно. Еще раз напомним, что важно сгибать участвующие в упражнении пальцы одновременно, при этом сохраняя остальные пальцы абсолютно прямыми.

Последнее по порядку, но не по значению замечание: не забывайте, что только вы сами определяете подходящую вам скорость и темп занятий. Со временем вы должны будете уметь плавно переходить из одной позиции в другую. Также помните, что одни люди прогрессируют быстрее, другие – медленнее, но прогрессируют все, поэтому никогда не унывайте и занимайтесь.

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения в данной главе направлены на проработку сгибателей и разгибателей, и находятся на уровнях сложности от 2 до 4 (см. стр. 5 и 6).

ОДИНОЧНЫЕ СГИБАНИЯ

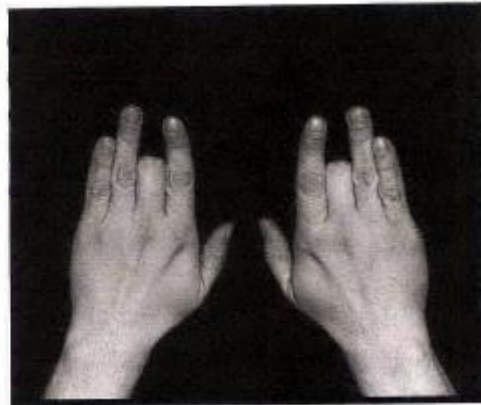
level2



1. Начните с Прямой позиции.

Согните указательные пальцы на обеих руках.

level2



2. Вернитесь в Прямую позицию.

Согните средние пальцы на обеих руках.

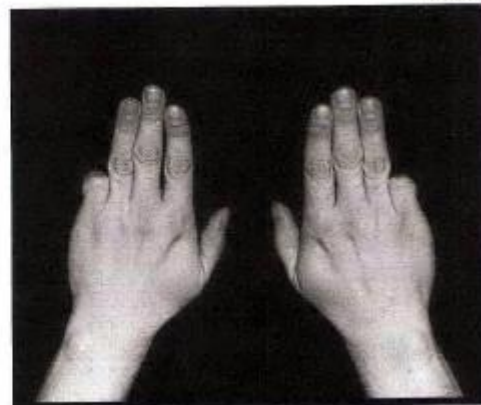
level2



3. Вернитесь в Прямую позицию.

Согните безымянные пальцы на обеих руках.

level4



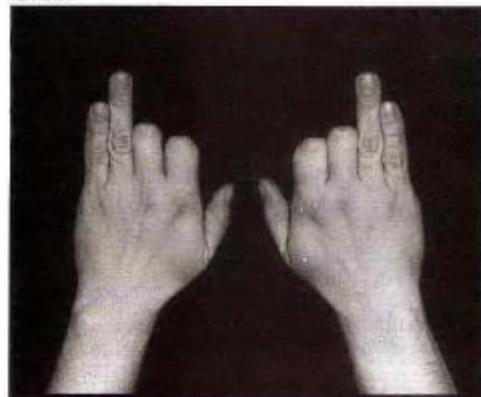
4. Вернитесь в Прямую позицию.

Согните мизинцы на обеих руках.

1. Начните с Прямой позиции.

Согните указательный и средний пальцы на обеих руках.

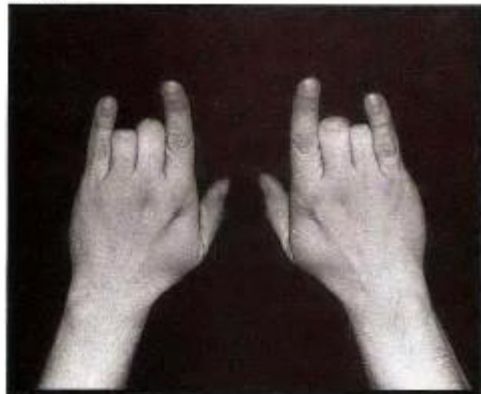
level2



3. Вернитесь в Прямую позицию.

Согните средний и безымянный пальцы на обеих руках.

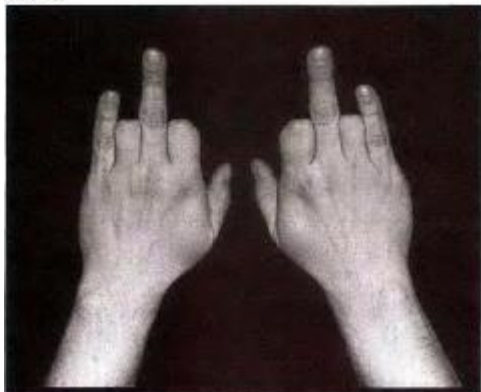
level2



5. Вернитесь в Прямую позицию.

Согните указательный и безымянный пальцы на обеих руках.

level3



СГИБАНИЯ

level2



2. Поменяйте пальцы так, чтобы безымянный и мизинец были согнуты, а остальные – выпрямлены.

level4



4. Поменяйте пальцы так, чтобы указательный и мизинец были согнуты, а остальные – выпрямлены.

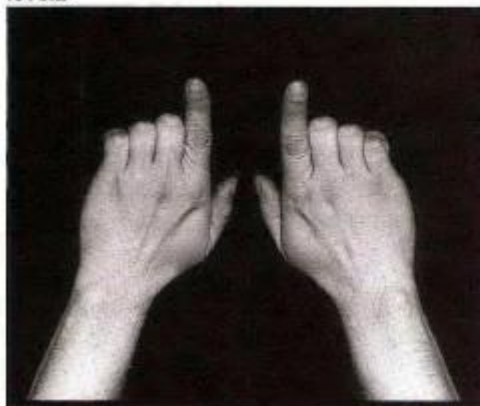
level4



6. Поменяйте пальцы так, чтобы средний и мизинец были согнуты, а остальные – выпрямлены.

ТРОЙНЫЕ СГИБАНИЯ

level2



1. Начните с Прямой позиции.

Согните средние, безымянные и мизинцы на обеих руках.

level2



2. Вернитесь в Прямую позицию.

Согните указательные, безымянные и мизинцы на обеих руках.

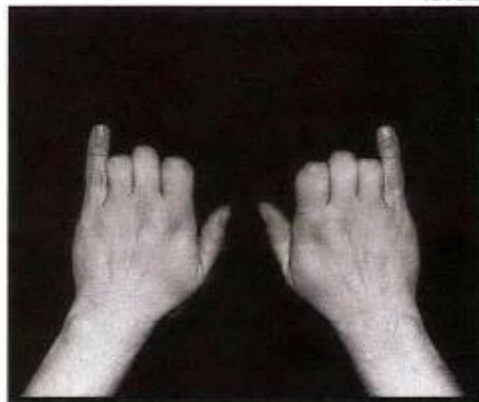
level4



1. Вернитесь в Прямую позицию.

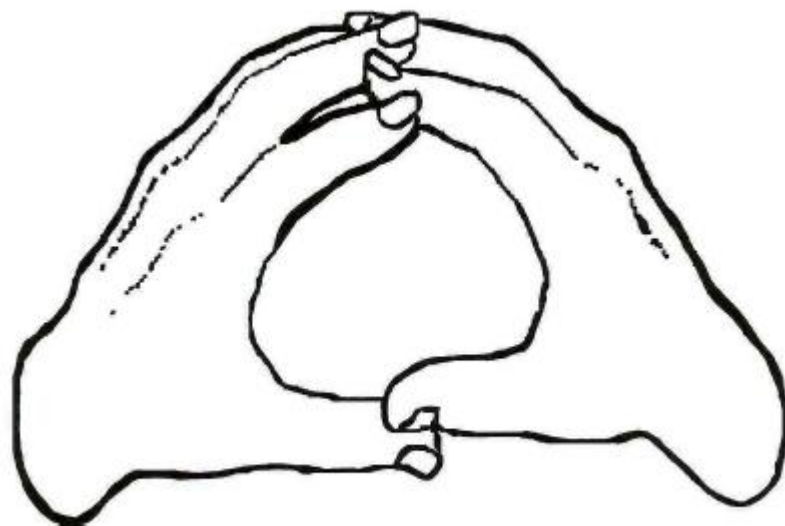
Согните указательные, средние и мизинцы на обеих руках.

level2



2. Вернитесь в Прямую позицию.

Согните указательные, средние и безымянные на обеих руках.



«Надеемся только на крепость рук,
На руки друга и вбитый крюк...»
В.Высоцкий

ГЛАВА 5. РАЗВОДКИ

Данная глава познакомит вас с разводками. Эти упражнения хороши для развития независимости, силы и гибкости пальцев.

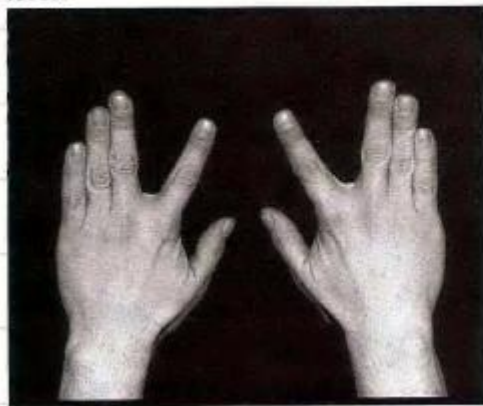
Как видите, в данном разделе только 4 упражнения. Возможно, они наиболее трудны для овладения, но не невозможны. Как и в других упражнениях, двигайтесь в своем темпе, и со временем вы сможете плавно переходить от одной позиции к другой.

Когда вы почувствуете, что выполнение развонок и сгибаний стало для вас комфортным, значит, пришло время двигаться дальше к следующим главам, в которых вы встанете перед задачей соединить эти два вида упражнений в некоторые очень интересные позиции.

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения в данной главе направлены на проработку сгибателей и разгибателей, с концентрацией на АВ-аддукторах, и находятся, в основном, на уровнях сложности 2 и 3 (см. стр. 5 и 6).

РАЗВОДКИ

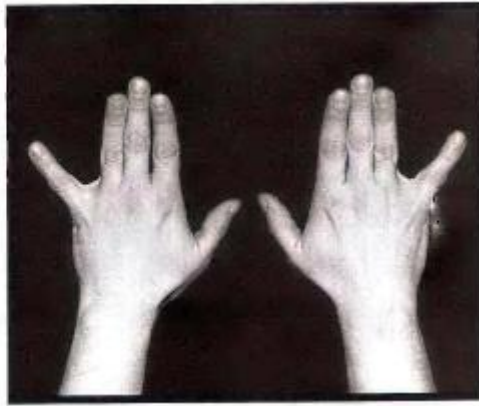
level2



1. Начните с Прямой позиции

Отведите в сторону указательные пальцы на обеих руках.

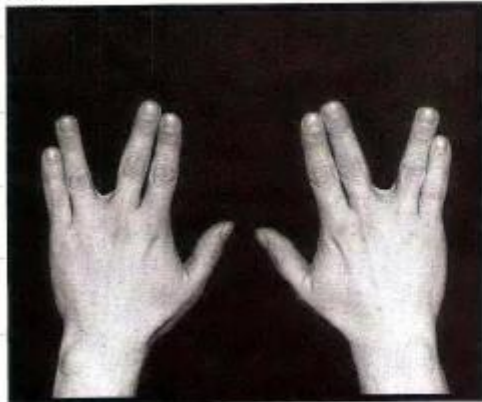
level2



2. Вернитесь к Прямой позиции

Отведите в сторону мизинцы на обеих руках.

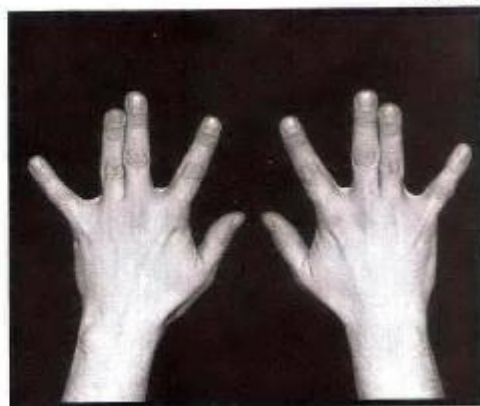
level2



3. Вернитесь к Прямой позиции

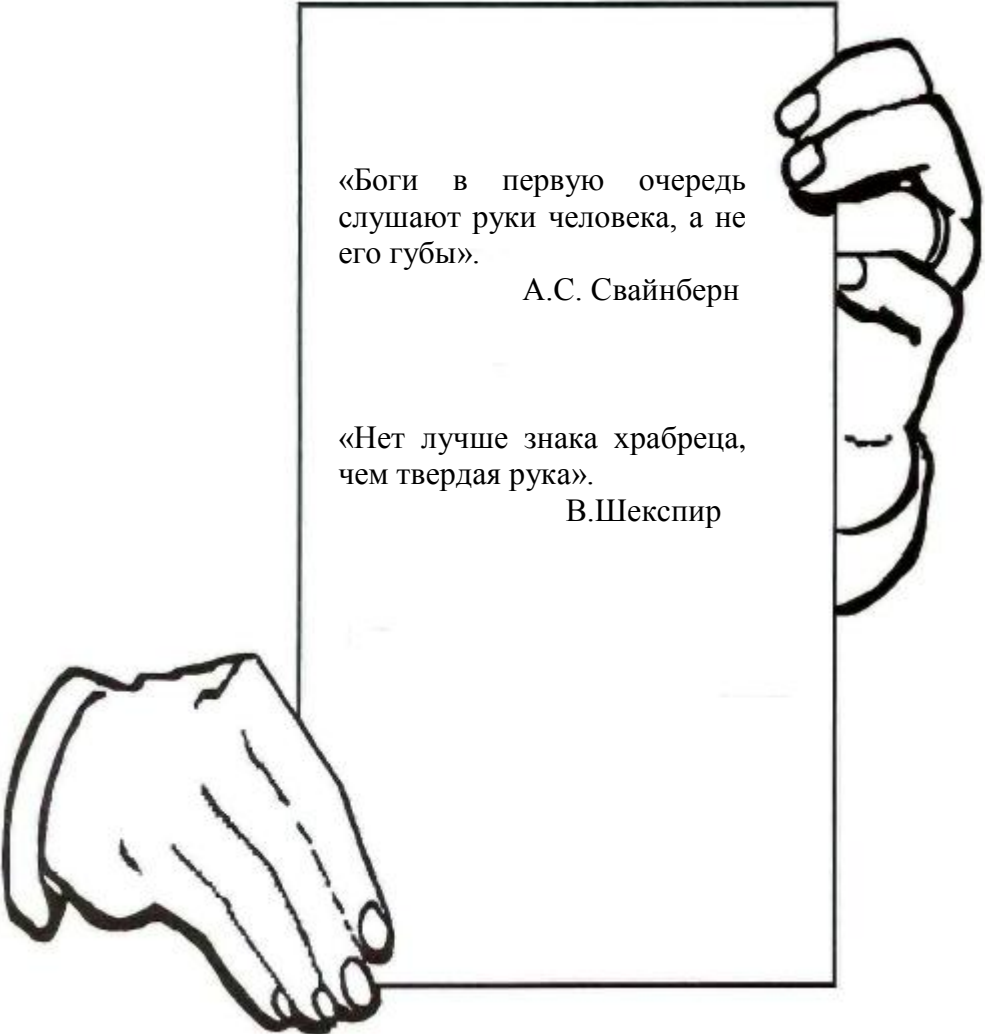
Разведите в стороны указательные+средние и безымянные+мизинцы на обеих руках.

level3



4. Вернитесь к Прямой позиции

Отведите в стороны указательные от средних и мизинцы от безымянных на обеих руках.



«Боги в первую очередь
слушают руки человека, а не
его губы».

А.С. Свайнберн

«Нет лучше знака храбреца,
чем твердая рука».

В.Шекспир

ГЛАВА 6. КОМБИНАЦИИ СГИБАНИЙ И РАЗВОДОК

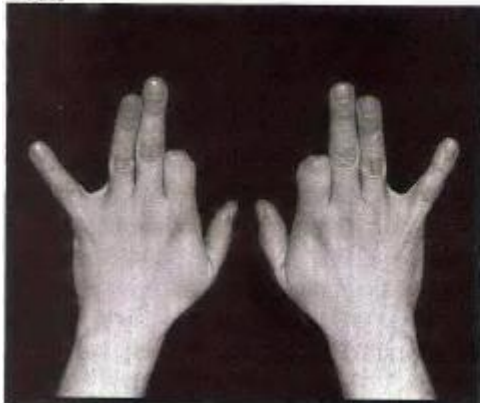
В этой главе будут скомбинированы навыки сгибаний и развонок, которыми вы овладели в предыдущих двух главах. Эти комбинированные упражнения отлично повышают уровень независимости, силы и гибкости пальцев.

В данной главе представлены упражнения на одиночные, двойные и тройные сгибания и разводки. Во время одиночных сгибаний/развонок вам нужно будет сгибать только один палец, с одновременным разведением других пальцев. Выполняя двойные сгибания/разводки, вы будете сгибать два пальца с одновременным разведением других пальцев. И, наконец, при тройных сгибаниях/разводках вы будете сгибать сразу три пальца с одновременным разведением остальных.

Три важных замечания, которые вы должны постоянно помнить и следовать им: первое – обе руки должны быть всегда в одинаковых позициях (т.е., если вы сгибаете и разводите какие-то пальцы на правой руке, то и на левой руке вы должны делать в точности то же самое); второе – сгибания/разводки на обеих руках делаются строго одновременно; и третье – пальцы, не участвующие в движениях, остаются прямыми и неподвижными.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данные упражнения сконцентрированы на проработке АБ-аддукторов, сгибателей и разгибателей, и находятся на 3 и 4 уровнях сложности (см. стр. 5 и 6).

level3



1. Начните с Прямой позиции.

Согните указательные пальцы.
Одновременно отведите в
стороны мизинцы.

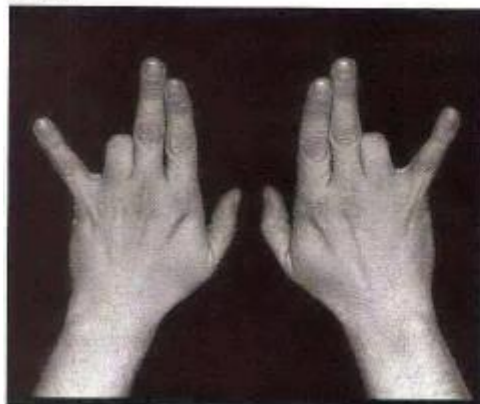
level3



2. Вернитесь к Прямой
позиции.

Согните указательные пальцы.
Одновременно разведите в
стороны безымянный с
мизинцем и указательный со
средним.

level4



5. Вернитесь к Прямой
позиции.

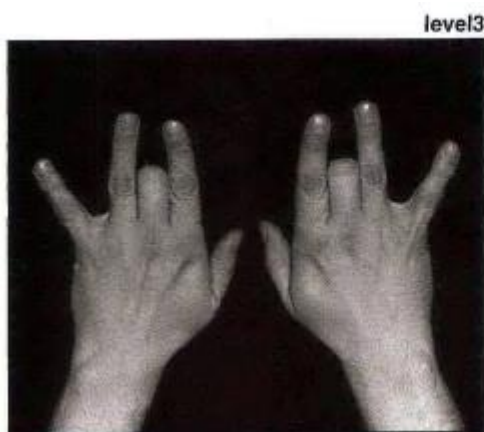
Согните безымянные пальцы.
Одновременно отведите в
стороны мизинцы.

level4



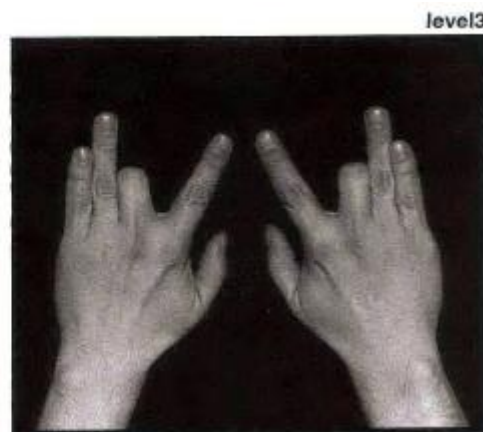
6. Вернитесь к Прямой
позиции.

Согните безымянные пальцы.
Одновременно отведите в
стороны указательные.



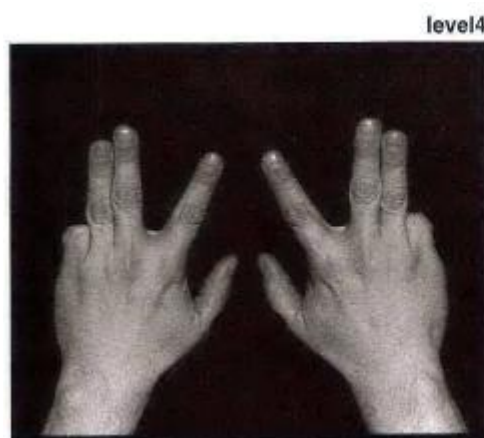
3. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните средние пальцы.
Одновременно отведите в стороны мизинцы.



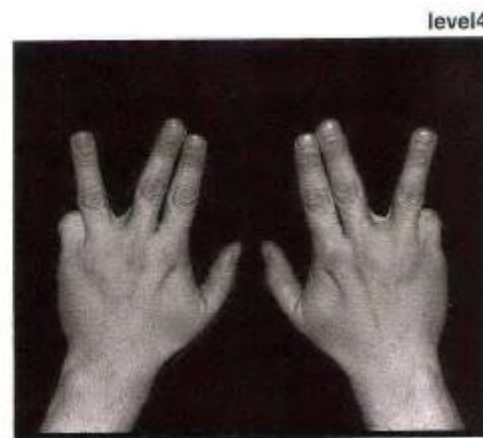
4. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните средние пальцы.
Одновременно отведите в стороны указательные.



7. Вернитесь к Прямой позиции.

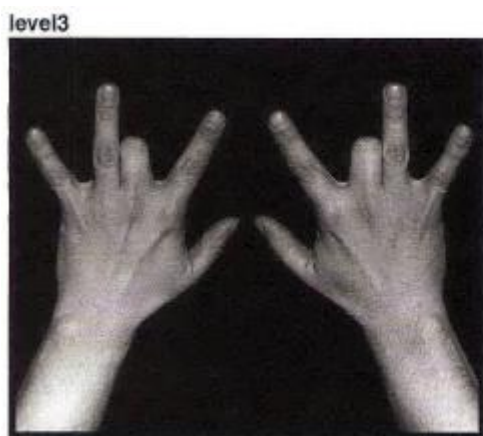
Согните мизинцы.
Одновременно отведите в стороны указательные пальцы.



8. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните мизинцы.
Одновременно отведите в стороны указательный со средним от безымянного с мизинцем.

ОДИНОЧНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ



1. Начните с Прямой позиции.

Согните средние пальцы.
Одновременно отведите в стороны указательные и мизинцы (средние и безымянные должны оставаться вместе).

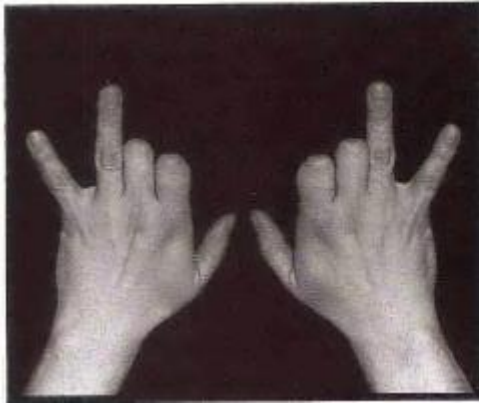


2. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните безымянные.
Одновременно отведите в стороны указательные и мизинцы (средние и безымянные должны оставаться вместе).

ДВОЙНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ

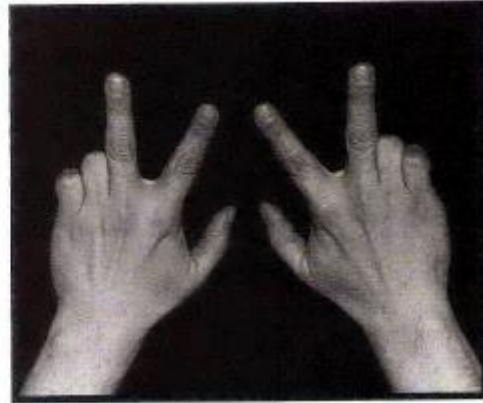
level3



1. Начните с Прямой позиции.

Согните указательные и средние пальцы. Одновременно отведите в стороны мизинцы.

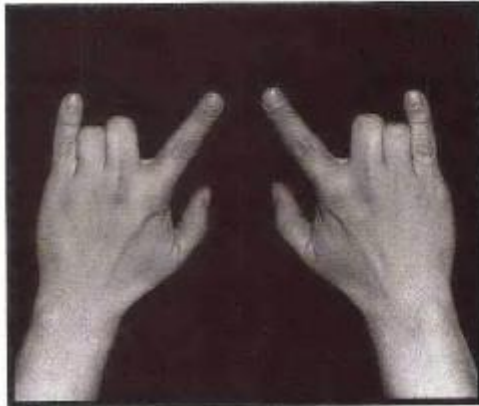
level3



2. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните безымянные и мизинцы. Одновременно отведите в стороны указательные пальцы.

level3



3. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните средние и безымянные пальцы. Одновременно отведите в стороны указательные.

level3

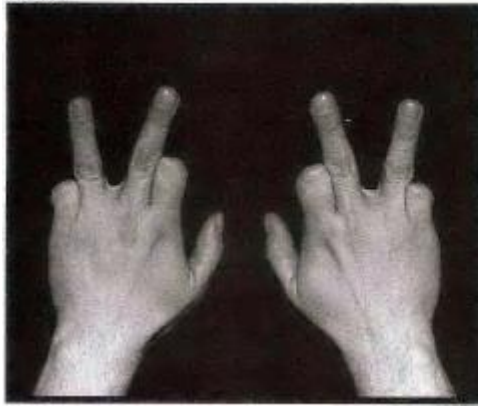


4. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните средние и безымянные пальцы. Одновременно отведите в стороны мизинцы.

ДВОЙНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ

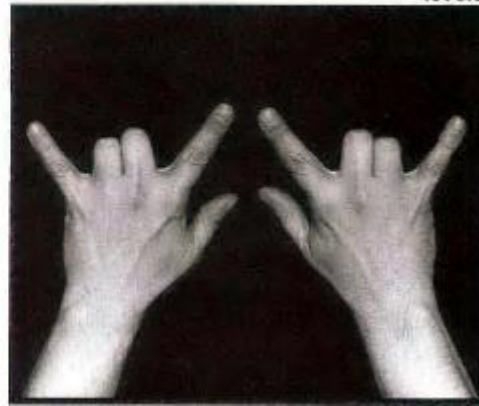
level4



1. Начните с Прямой позиции.

Согните указательные и мизинцы. Одновременно отведите в стороны указательные со средними и безымянные с мизинцами.

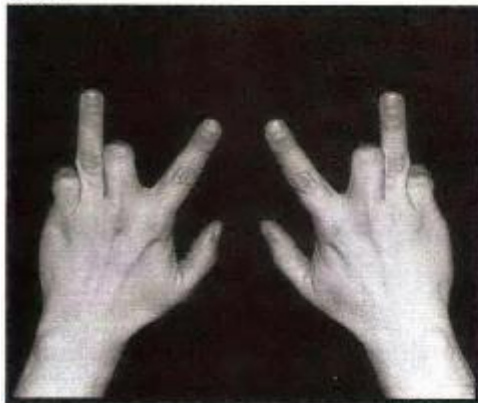
level3



2. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните средние и безымянные. Одновременно отведите в стороны указательные и мизинцы.

level4



3. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните средние и мизинцы. Одновременно отведите в стороны указательные.

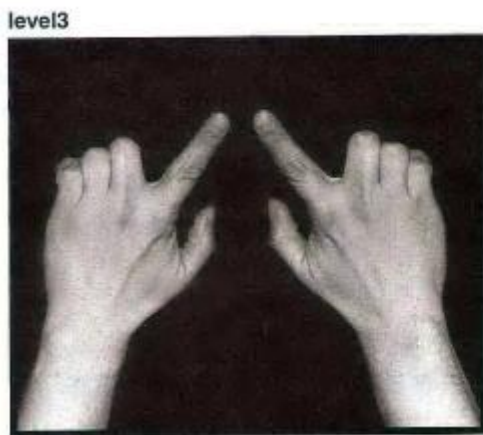
level4



4. Вернитесь к Прямой позиции.

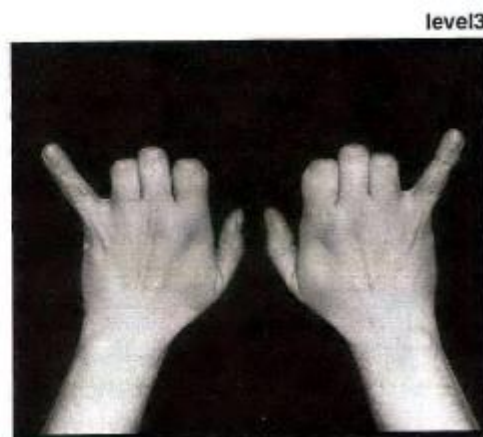
Согните указательные и безымянные. Одновременно отведите в стороны мизинцы.

ТРОЙНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ



1. Начните с Прямой позиции.

Согните средние, безымянные и мизинцы. Одновременно отведите в стороны указательные.



2. Вернитесь к Прямой позиции.

Согните указательные, средние и безымянные. Одновременно отведите в стороны мизинцы.



«Руки невидимых духов касаются струн
Этого загадочного инструмента – души,
И играют прелюдию судьбы».

Х.В. Лонгфелло

«Рука – один из самых прекрасных
всеохватывающих и мощных
механизмов, изобретенный не человеком».

У. Витман



ГЛАВА 7. ОППОЗИТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Данная глава, как и гл.6, потребует от вас навыков, полученных в упражнениях на сгибания и разводки, но уже на новом уровне. В этой главе одна рука будет выполнять движения, прямо противоположные тем, что будет выполнять другая рука – в смысле движений на сгибания и распрямления. Если определенный палец согнут на правой руке, то он будет выпрямлен на левой. Чтобы сделать описание упражнений в данной главе более понятным, описание движений дано для каждой руки в отдельности. Эти упражнения, пожалуй, лучшие для развития независимости левой и правой рук друг от друга, а также независимости и гибкости пальцев.

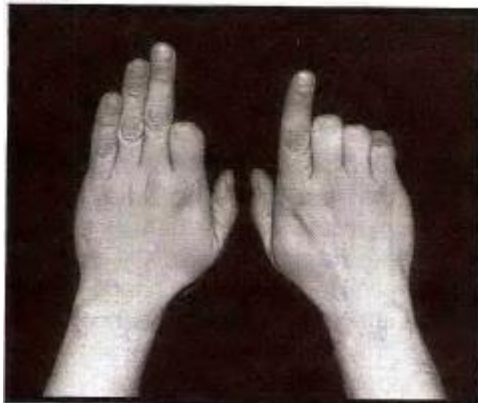
Первые два раздела этой главы познакомят вас с оппозитными сгибаниями и оппозитными разводками. В оппозитных сгибаниях вы будете сгибать пальцы, как и в гл.4, но, в то время, как на одной руке пальцы будут сгибаться, на второй они будут выпрямляться. Аналогично и с оппозитными разводками: вы будете отводить пальцы в стороны, как и в гл.5, но движения на обеих руках будут противоположны.

Последние три раздела в данной главе расскажут об оппозитных одиночных сгибаниях/разводках, оппозитных двойных сгибаниях/разводках и оппозитных тройных сгибаниях/разводках. Подобные упражнения, в принципе, уже были показаны в гл.6, но теперь, взамен одинакового их исполнения на обеих руках, вы будете делать противоположные движения.

Вещи, о которых важно помнить, аналогичны тем, о которых говорилось в предыдущей главе 6. А именно: разводки и сгибания на обеих руках необходимо делать одновременно, а те пальцы, которые не участвуют в движении, должны оставаться прямыми и неподвижными. Единственное отличие от предыдущей главы – что, какая бы ни была позиция пальцев на одной руке, она должна быть в точности противоположная на другой.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эти упражнения направлены на проработку АБ-аддукторов, сгибателей и разгибателей, и находятся на 3 и 4 уровнях сложности (см. стр. 5 и 6).

level3



1. Начните с Прямой позиции.

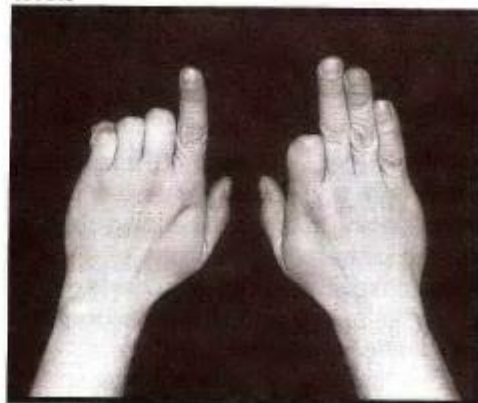
ЛЕВАЯ

Согните указательный палец.
Выпрямите средний, безымянный и мизинец.

ПРАВАЯ

Согните средний, безымянный и мизинец.
Выпрямите указательный.

level3



2. Поменяйте пальцы.

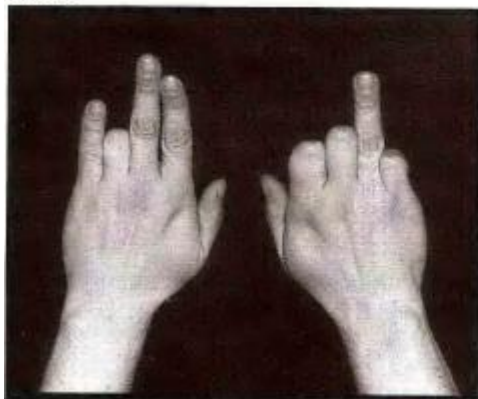
ЛЕВАЯ

Согните средний, безымянный и мизинец.
Выпрямите указательный.

ПРАВАЯ

Согните указательный палец.
Выпрямите средний, безымянный и мизинец.

level4



5. Вернитесь к Прямой позиции

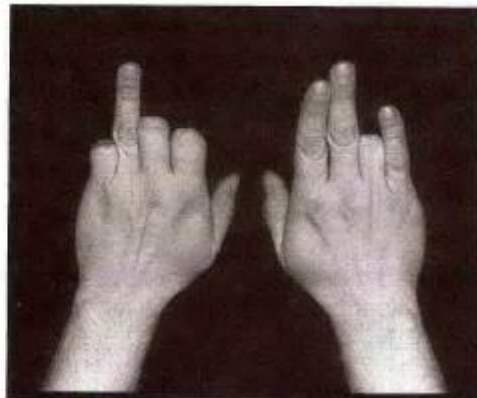
ЛЕВАЯ

Согните безымянный палец.
Выпрямите указательный, средний и мизинец.

ПРАВАЯ

Согните указательный, средний и мизинец.
Выпрямите безымянный.

level4



6. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните указательный, средний и мизинец.
Выпрямите безымянный.

ПРАВАЯ

Согните безымянный палец.
Выпрямите указательный, средний и мизинец.



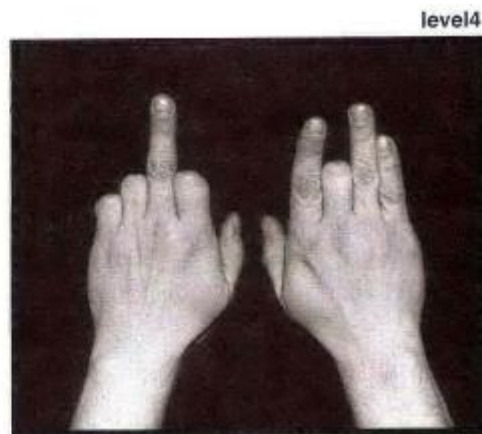
3. Вернитесь к Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

Согните
средний.
Выпрямите
указательный,
безымянный и
мизинец.

ПРАВАЯ

Согните
указательный,
безымянный и
мизинец.
Выпрямите
средний.



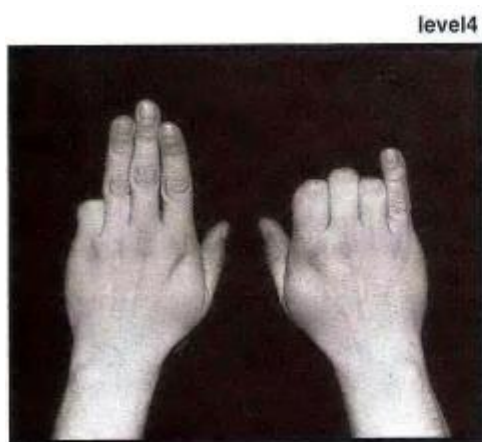
4. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните
указательный,
безымянный и
мизинец.
Выпрямите
средний.

ПРАВАЯ

Согните
средний.
Выпрямите
указательный,
безымянный и
мизинец.



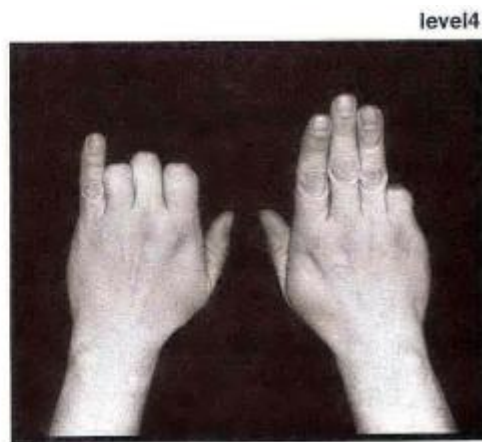
7. Вернитесь к Прямой позиции

ЛЕВАЯ

Согните
мизинец.
Выпрямите
указательный,
средний и
безымянный

ПРАВАЯ

Согните
указательный,
средний и
безымянный.
Выпрямите
мизинец.



8. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните
указательный,
средний и
безымянный.
Выпрямите
мизинец.

ПРАВАЯ

Согните
мизинец.
Выпрямите
указательный,
средний и
безымянный

1. Начните с Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

Согните
указательный
и средний
пальцы.
Выпрямите
безымянный и
мизинец.

ПРАВАЯ

Согните
безымянный и
мизинец.
Выпрямите
указательный
и средний.

level4



3. Вернитесь к Прямой позиции.

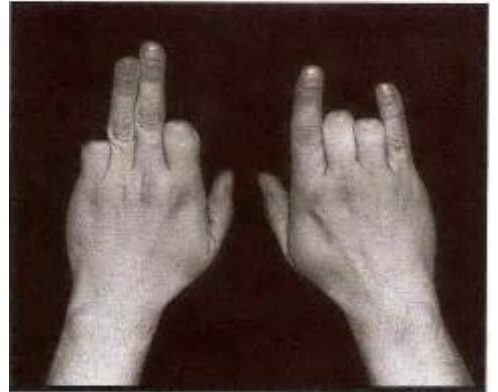
ЛЕВАЯ

Согните
указательный
и мизинец.
Выпрямите
средний и
безымянный.

ПРАВАЯ

Согните
средний и
безымянный.
Выпрямите
указательный
и мизинец.

level4



5. Вернитесь к Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

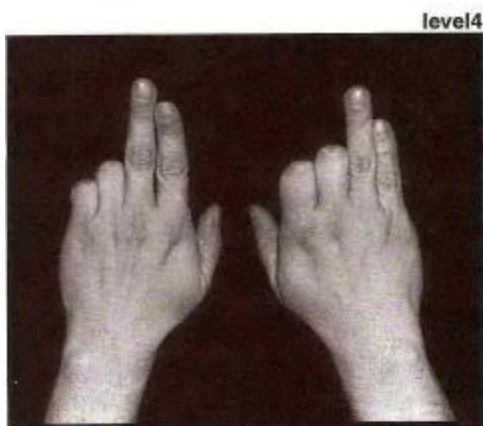
Согните
указательный
и безымянный.
Выпрямите
средний и
мизинец.

ПРАВАЯ

Согните
средний и
мизинец.
Выпрямите
указательный
и безымянный.

level4





2. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните
безымянный и
мизинец.
Выпрямите
указательный
и средний

ПРАВАЯ

Согните
указательный
и средний.
Выпрямите
безымянный и
мизинец.



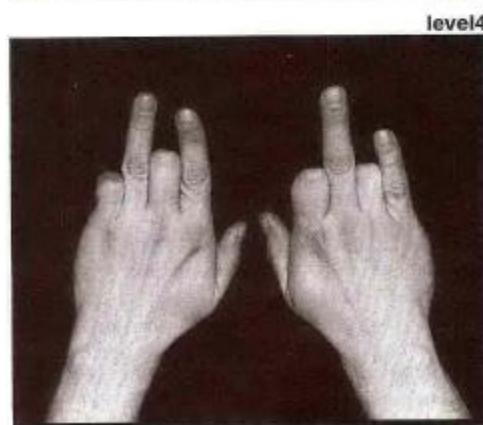
4. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните
средний и
безымянный.
Выпрямите
указательный
и мизинец.

ПРАВАЯ

Согните
указательный
и мизинец.
Выпрямите
средний и
безымянный.



6. Поменяйте пальцы.

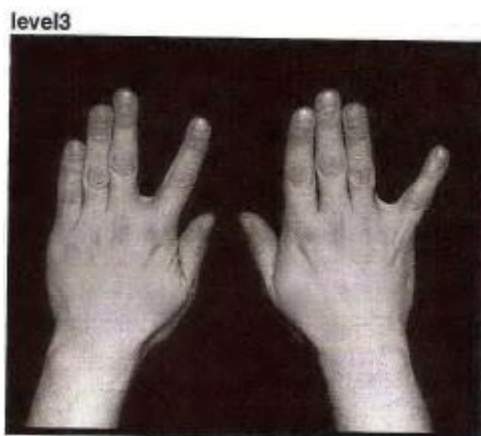
ЛЕВАЯ

Согните
средний и
мизинец.
Выпрямите
указательный
и безымянный.

ПРАВАЯ

Согните
указательный
и безымянный.
Выпрямите
средний и
мизинец.

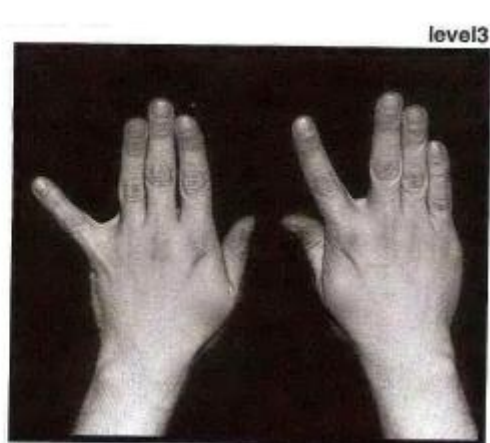
ОППОЗИТНЫЕ РАЗВОДКИ



1. Начните с Прямой позиции.

ЛЕВАЯ
Отведите в сторону указательный палец.

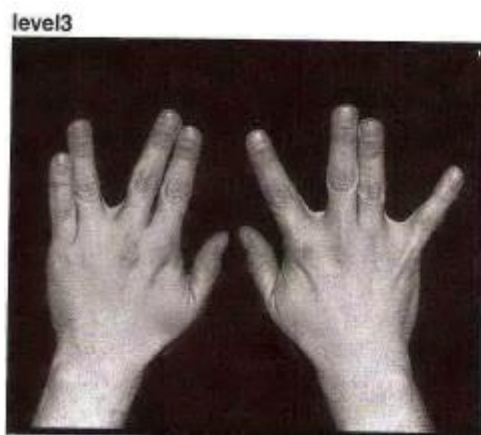
ПРАВАЯ
Отведите в сторону мизинец.



2. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ
Отведите в сторону мизинец.

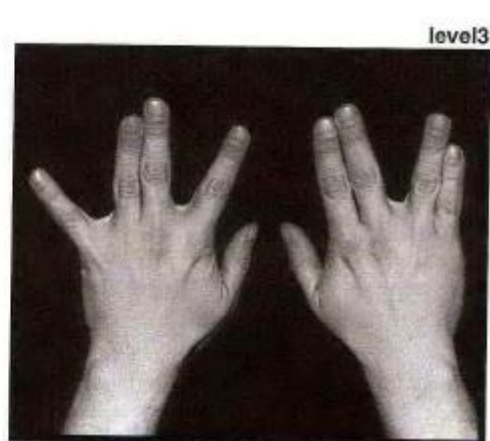
ПРАВАЯ
Отведите в сторону указательный палец.



3. Вернитесь к Прямой позиции.

ЛЕВАЯ
Разведите указательный и средний с безымянным и мизинцем.

ПРАВАЯ
Разведите указательный и средний; и безымянный и мизинец, одновременно.



4. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ
Разведите указательный и средний; и безымянный и мизинец, одновременно.

ПРАВАЯ
Разведите указательный и средний с безымянным и мизинцем.

ОППОЗИТНЫЕ ОДИНОЧНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ

level4



1. Начните с Прямой позиции.

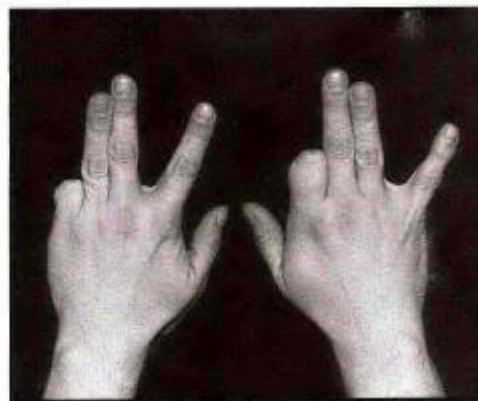
ЛЕВАЯ

Согните указательный палец и одновременно отведите в сторону мизинец.

ПРАВАЯ

Отведите в сторону указательный палец и одновременно согните мизинец.

level4



2. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Отведите в сторону указательный палец и одновременно согните мизинец.

ПРАВАЯ

Согните указательный палец и одновременно отведите в сторону мизинец.

level4



3. Вернитесь к Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

Согните средний палец и одновременно отведите в сторону мизинец.

ПРАВАЯ

Отведите в сторону указательный палец и одновременно согните безымянный.

level4



4. Поменяйте пальцы.

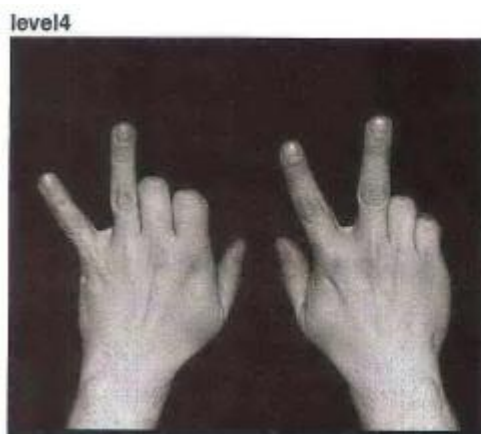
ЛЕВАЯ

Отведите в сторону указательный палец и одновременно согните безымянный.

ПРАВАЯ

Согните средний палец и одновременно отведите в сторону мизинец.

ОППОЗИТНЫЕ ДВОЙНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ



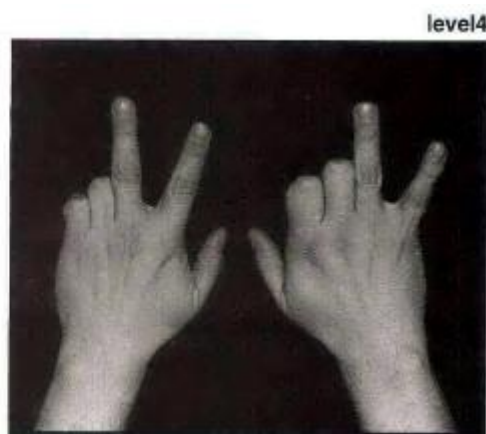
1. Начните с Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

Согните указательный и средний пальцы. Одновременно отведите в сторону мизинец.

ПРАВАЯ

Согните безымянный и мизинец. Одновременно отведите в сторону указательный палец.



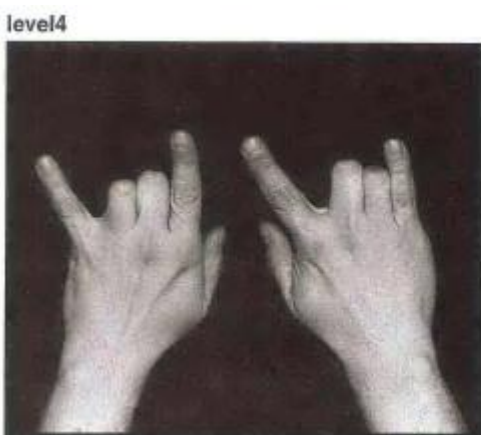
2. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните безымянный и мизинец. Одновременно отведите в сторону указательный палец.

ПРАВАЯ

Согните указательный и средний пальцы. Одновременно отведите в сторону мизинец.



1. Вернитесь к Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

Согните средний и безымянный пальцы. Отведите в сторону мизинец.

ПРАВАЯ

Согните средний и безымянный пальцы. Отведите в сторону указательный палец.



2. Поменяйте пальцы.

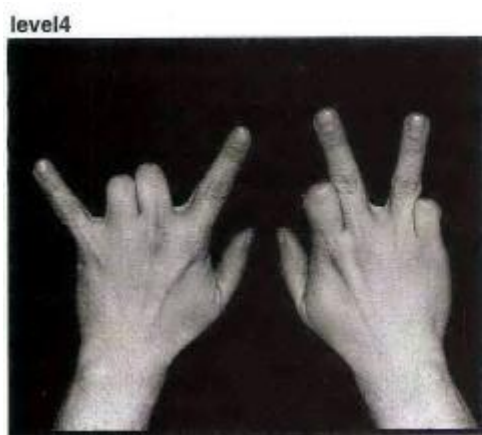
ЛЕВАЯ

Согните средний и безымянный пальцы. Отведите в сторону указательный палец.

ПРАВАЯ

Согните средний и безымянный пальцы. Отведите в сторону мизинец.

ОППОЗИТНЫЕ ДВОЙНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ



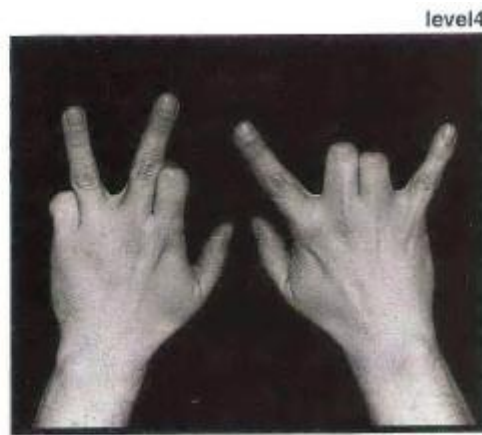
1. Начните с Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

Согните средний и безымянный пальцы, одновременно отведя в сторону указательный и мизинец.

ПРАВАЯ

Согните указательный и мизинец, одновременно разведя средний и безымянный.



2. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните указательный и мизинец, одновременно разведя средний и безымянный.

ПРАВАЯ

Согните средний и безымянный пальцы, одновременно отведя в сторону указательный и мизинец.



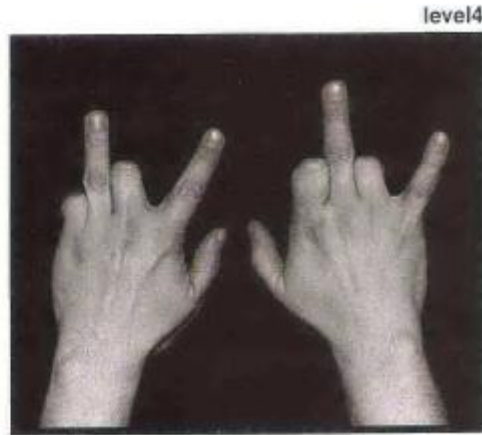
1. Вернитесь к Прямой позиции

ЛЕВАЯ

Согните указательный и безымянный, одновременно отведя в сторону мизинец.

ПРАВАЯ

Согните средний и мизинец, одновременно отведя в сторону указательный.



2. Поменяйте пальцы.

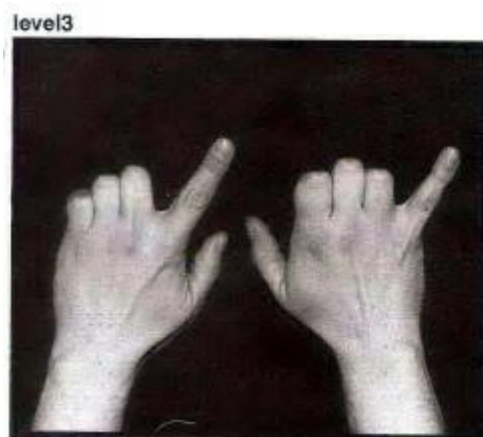
ЛЕВАЯ

Согните средний и мизинец, одновременно отведя в сторону указательный.

ПРАВАЯ

Согните указательный и безымянный, одновременно отведя в сторону мизинец.

ОППОЗИТНЫЕ ТРОЙНЫЕ СГИБАНИЯ/РАЗВОДКИ



1. Начните с Прямой позиции.

ЛЕВАЯ

Согните
средний,
безымянный и
мизинец,
одновременно
отведя в
сторону
указательный.

ПРАВАЯ

Согните
указательный,
средний и
безымянный,
одновременно
отведя в
сторону
мизинец.

2. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Согните
указательный,
средний и
безымянный,
одновременно
отведя в
сторону
мизинец.

ПРАВАЯ

Согните
средний,
безымянный и
мизинец,
одновременно
отведя в
сторону
указательный.

ГЛАВА 8. ТАСОВАНИЯ

Эта последняя глава расскажет о так называемых тасованиях. Тасования являются еще одним способом развить независимость пальцев. Данную главу можно разделить на две части: подготовительные упражнения и собственно тасования. Все эти упражнения начинаются с Закрытой позиции.

Подготовительные упражнения поделены на разделы: одиночные, двойные, тройные, оппозиционные двойные и оппозиционные тройные. В одиночных, двойных и тройных подготовительных упражнениях вы научитесь изолированным движениям одного, двух или трех пальцев поднятием их из Закрытой позиции. В этих упражнениях обе руки делают одно и то же. В оппозиционных двойных (последний раздел перед собственно упражнениями на тасования) вы, опять же, научитесь изолированному движению двух пальцев, поднимая их из Закрытой позиции, однако теперь вы будете поднимать на левой и правой руках противоположные пальцы.

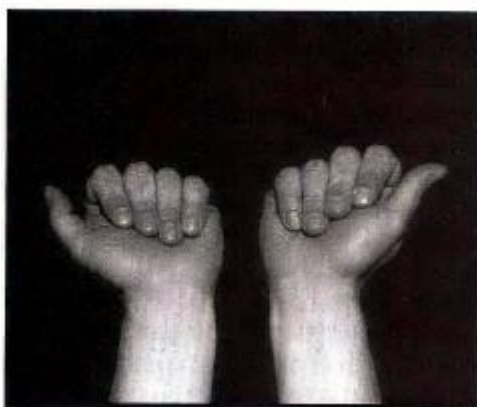
Последние два раздела данной главы познакомят вас собственно с тасованиями. Первым на очереди будет двойное тасование. В этих упражнениях различные, противоположные на разных руках, комбинации пальцев поднимаются из Закрытой позиции, руки поворачиваются, смыкаются и разъединяются, позиции пальцев меняются, и руки снова смыкаются. Эти упражнения необходимо будет повторять снова и снова, пока вы не будете их выполнять плавно и четко.

Одиночные тасования – это небольшая вариация упражнений двойных тасований, описанных выше. В них вы начинаете, поднимая из Закрытой позиции указательный палец правой руки, в то время как указательный палец левой согнут. Вы продолжаете поднимания и сгибания со средним, безымянным и мизинцем. Ваши руки разворачиваются, смыкаются и разъединяются, так, как было указано выше. Затем вы повторяете то же самое, но начинаете с того, что пальцы на левой руке разгибаются, в то время как пальцы на правой согнуты. То же самое, тренируйте эти упражнения, пока не будете их выполнять в плавном ритме.

Основная идея тасований состоит в том, чтобы выпрямленные пальцы на верхней руке менялись местами с согнутыми пальцами нижней руки. Помните, что пальцы, не участвующие в движениях, должны оставаться неподвижными.

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения в данной главе направлены на проработку АБ-аддукторов, сгибателей и разгибателей, с концентрацией на червеобразных мышцах. Находятся на 3 и 4 уровнях сложности.

ЗАКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ



Все пальцы кроме большого касаются ладоней.
Все упражнения в данном разделе начинаются с этой позиции.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - Одиночные

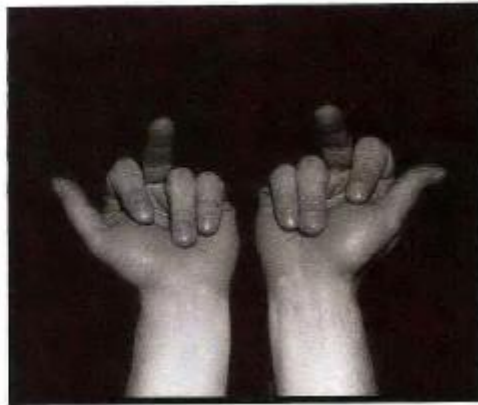
level2



1. Начните с Замкнутой позиции.

Поднимите указательные пальцы на обеих руках в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются прижатыми к ладоням.

level3



2. Вернитесь к Замкнутой позиции.

Поднимите средние пальцы на обеих руках в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются прижатыми к ладоням.

level4



3. Вернитесь к Замкнутой позиции.

Поднимите безымянные пальцы на обеих руках в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются прижатыми к ладоням.

level2



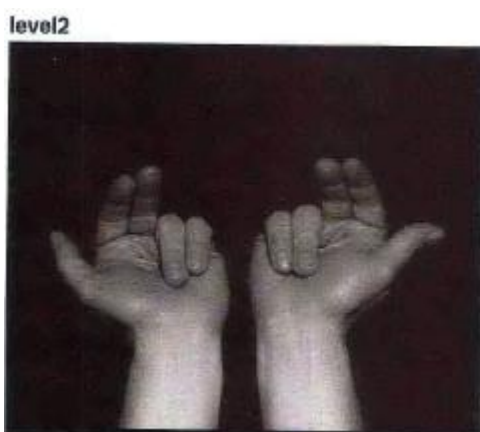
4. Вернитесь к Замкнутой позиции.

Поднимите мизинцы на обеих руках в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются прижатыми к ладоням.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - Двойные

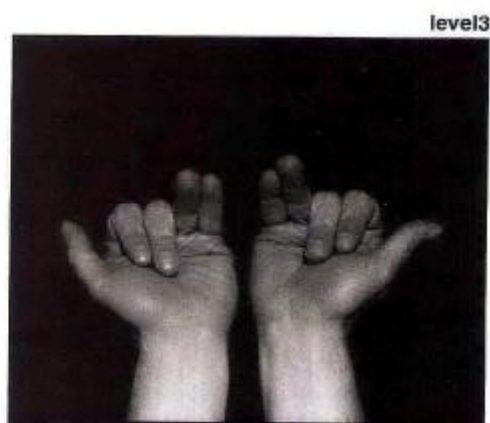


Начните с Закрытой позиции –
все пальцы кроме большого прижаты к ладоням



1. Начните с Закрытой позиции.

Поднимите указательные и средние пальцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



2. Вернитесь к Закрытой позиции.

Поднимите безымянные и мизинцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – Двойные

level4



3. Начните с Закрытой позиции.

Поднимите средние и безымянные пальцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

level2



4. Вернитесь к Закрытой позиции.

Поднимите указательные и мизинцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

level3



5. Вернитесь к Закрытой позиции.

Поднимите средние и мизинцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

level4

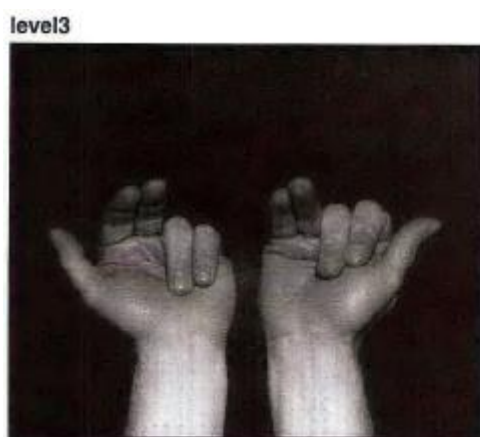


6. Вернитесь к Закрытой позиции.

Поднимите указательные и безымянные в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



Начните с Закрытой позиции.



1.

ЛЕВАЯ

Поднимите
указательные и
средние
пальцы.
Остальные
пальцы
остаются в
неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите
безымянные и
мизинцы.
Остальные
пальцы
остаются в
неподвижности.

2.

ЛЕВАЯ

Поднимите
безымянные и
мизинцы.
Остальные
пальцы
остаются в
неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите
указательные и
средние
пальцы.
Остальные
пальцы
остаются в
неподвижности.



3.

ЛЕВАЯ

Поднимите средние и безымянные пальцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите указательные и мизинцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



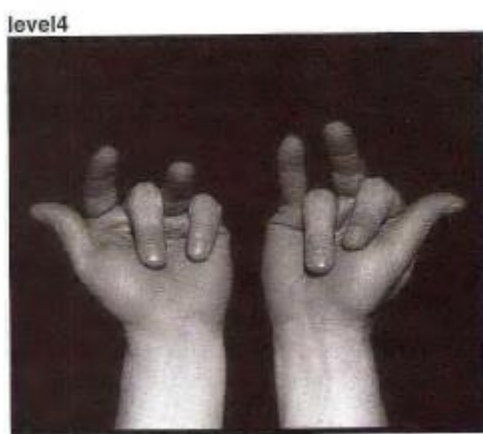
4.

ЛЕВАЯ

Поднимите указательные и мизинцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите средние и безымянные пальцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



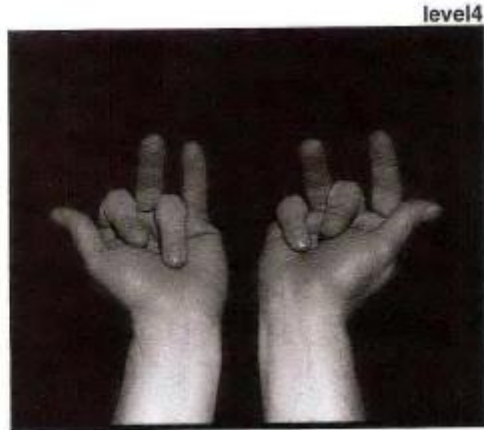
5.

ЛЕВАЯ

Поднимите указательные и безымянные пальцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите средние и мизинцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



6.

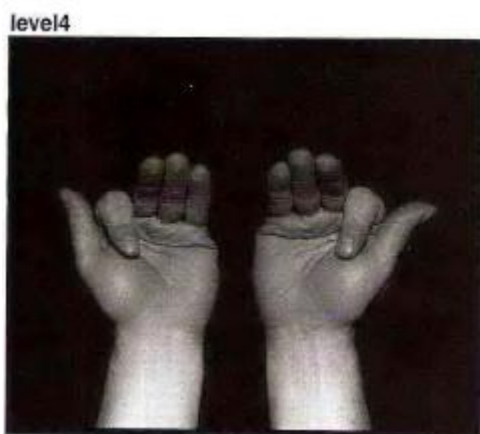
ЛЕВАЯ

Поднимите средние и мизинцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите указательные и безымянные пальцы. Остальные пальцы остаются в неподвижности.

РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ТАСОВАНИЯМИ - Тройные



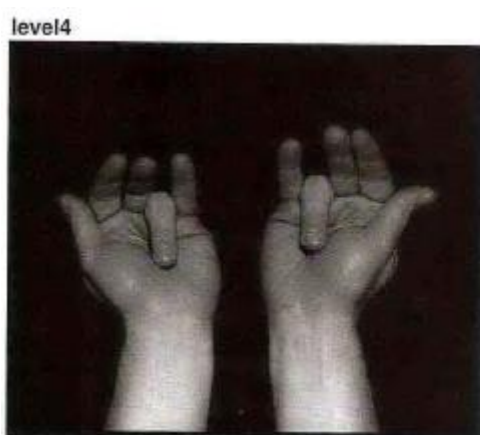
1. Начните с Закрытой позиции.

Поднимите средние, безымянные и мизинцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



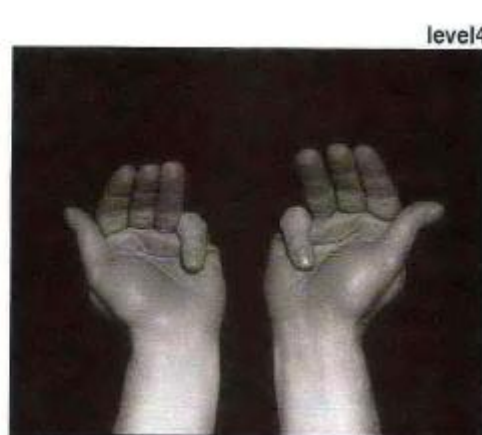
2. Вернитесь к Закрытой позиции.

Поднимите указательные, безымянные и мизинцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



3. Вернитесь к Закрытой позиции.

Поднимите указательные, средние и мизинцы в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



4. Вернитесь к Закрытой позиции.

Поднимите указательные, средние и безымянные в вертикальную позицию. Остальные пальцы остаются в неподвижности.



«Все в наших руках».
К. Кинчев

1. Начните с Закрытой позиции.

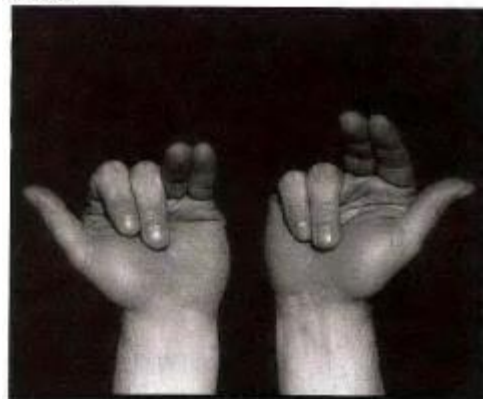
ЛЕВАЯ

Поднимите
безымянный и
мизинец.
Остальные пальцы
остаются в
неподвижности.

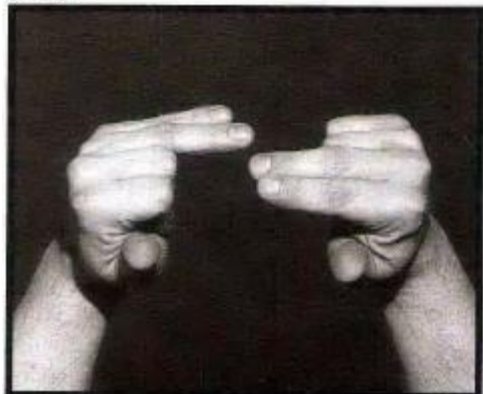
ПРАВАЯ

Поднимите
указательный и
средний.
Остальные
пальцы остаются
в неподвижности.

level3



level3

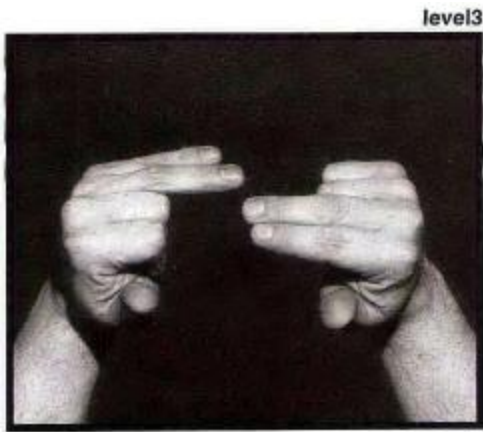


level3

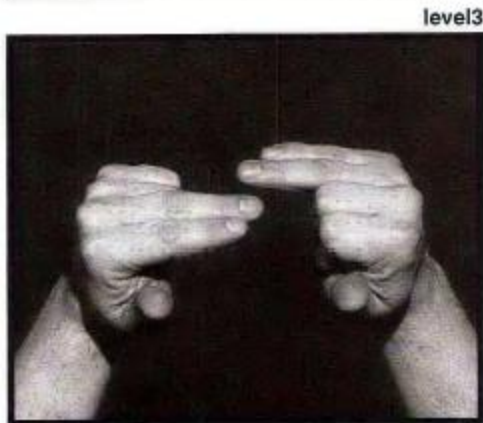


2. Разверните руки так, чтобы ладони смотрели друг на друга.

3. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкоснулись. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.



4. Разведите руки.



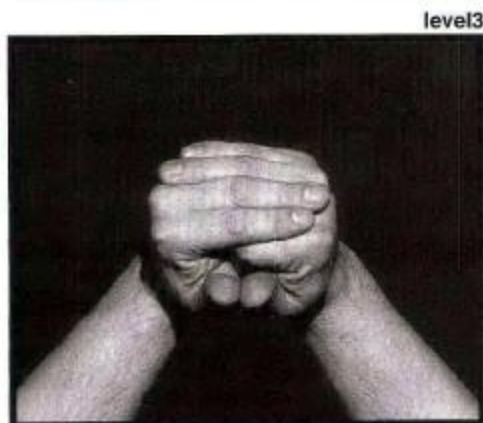
5. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Поднимите
указательный и
средний пальцы.
Остальные пальцы
остаются в
неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите
безымянный и
мизинец.
Остальные
пальцы остаются
в неподвижности.



6. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкасались. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда вы станете более искусным, вы должны уметь делать эти упражнения от фото 3 до фото 6 в прямом и обратном порядке.

1. Начните с Закрытой позиции.

ЛЕВАЯ

Поднимите
средний и
безымянный
пальцы.
Остальные пальцы
остаются в
неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите
указательный и
мизинец.
Остальные
пальцы остаются
в неподвижности.

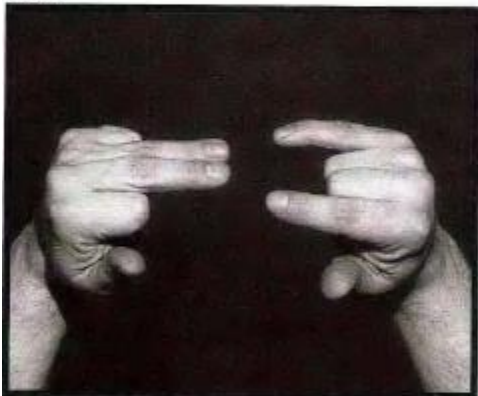
2. Разверните руки так, чтобы ладони
смотрели друг на друга.

3. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони
соприкасались. Большие пальцы остаются
сведенными вместе и вертикально.

level4

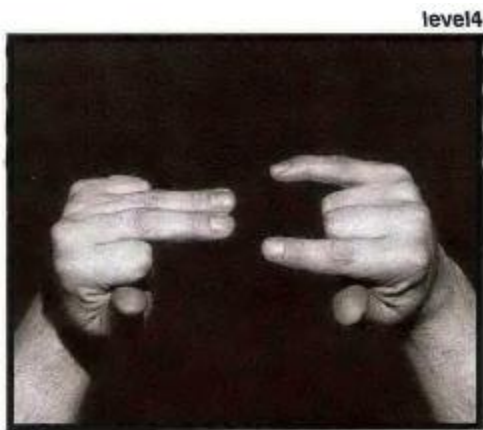


level4

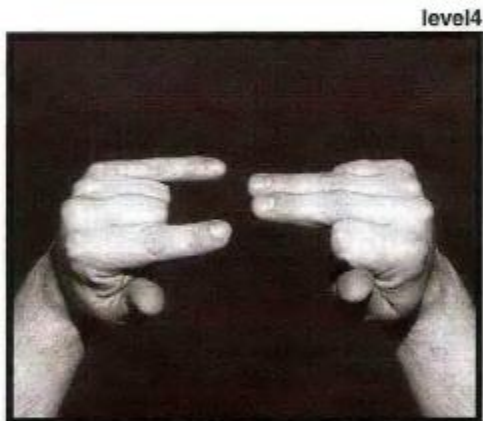


level4





4. Разведите руки.



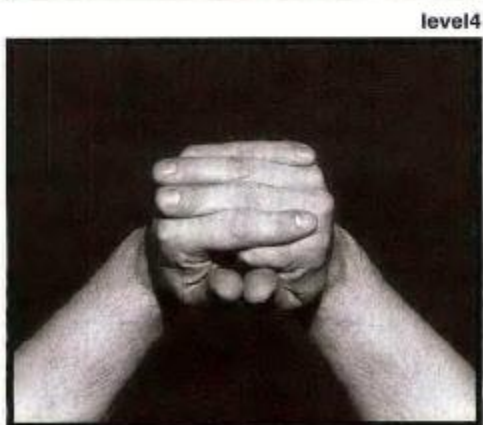
5. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Поднимите
указательный и
мизинец.
Остальные пальцы
остаются в
неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите
средний и
безымянный.
Остальные
пальцы остаются
в неподвижности.



6. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкасались. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда вы станете более искусным, вы должны уметь делать эти упражнения от фото 3 до фото 6 в прямом и обратном порядке.

1. Начните с Закрытой позиции.

ЛЕВАЯ

Поднимите
указательный и
безымянный
пальцы.
Остальные пальцы
остаются в
неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите
средний и
мизинец.
Остальные
пальцы остаются
в неподвижности.

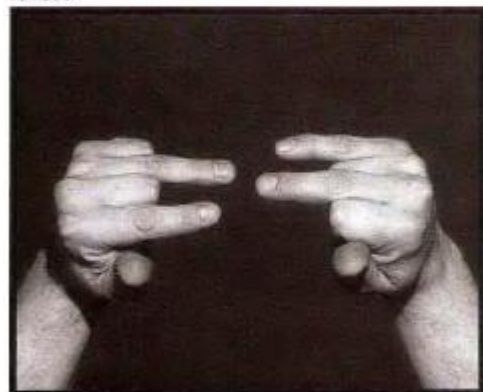
2. Разверните руки так, чтобы ладони
смотрели друг на друга.

3. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони
соприкасались. Большие пальцы остаются
сведенными вместе и вертикально.

level4



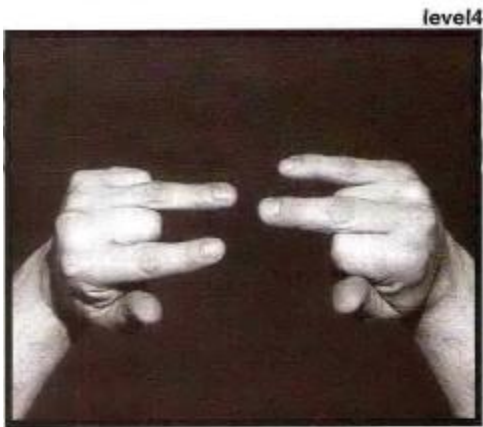
level4



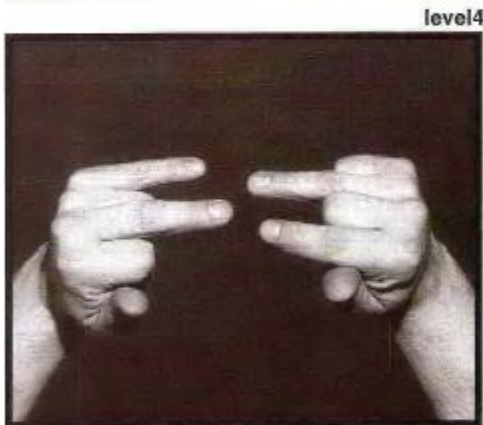
level4



ТАСОВАНИЯ



4. Разведите руки.



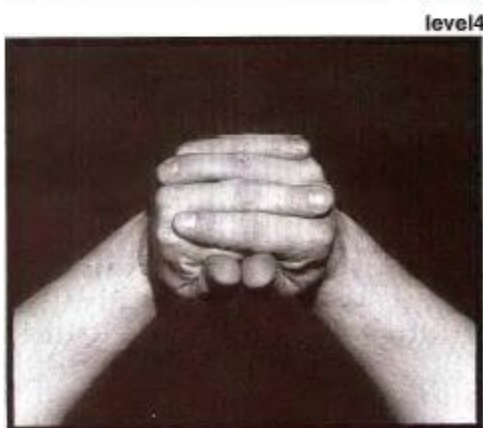
5. Поменяйте пальцы.

ЛЕВАЯ

Поднимите
средний и
мизинец.
Остальные пальцы
остаются в
неподвижности.

ПРАВАЯ

Поднимите
указательный и
безымянный.
Остальные
пальцы остаются
в неподвижности.



6. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкасались. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда вы станете более искусным, вы должны уметь делать эти упражнения от фото 3 до фото 6 в прямом и обратном порядке.

level2



level2



1. Начните с Закрытой позиции.

ЛЕВАЯ

Разверните руку по направлению к правой руке.

ПРАВАЯ

Выпрямите все пальцы и разверните руку по направлению к левой.

2. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкасались. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.

level3

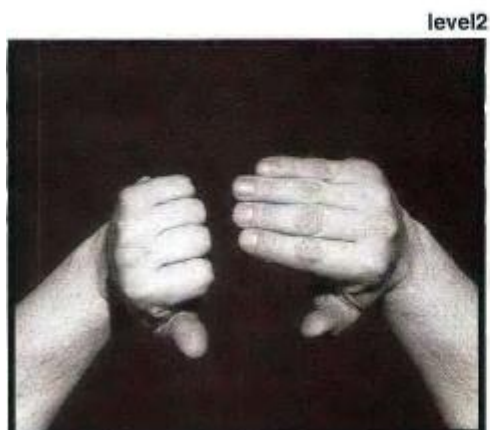


level3

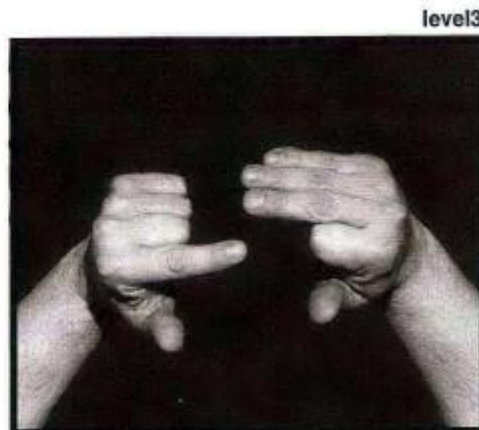


5. Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкасались. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.

6. Разведите руки.



3. Разведите руки



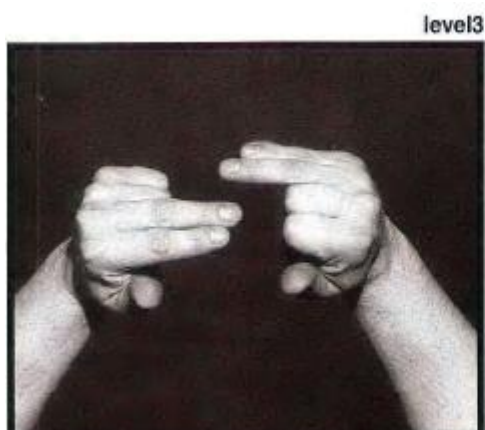
4.

ЛЕВАЯ

Выпрямите
указательный
палец.

ПРАВАЯ

Согните
указательный
палец.



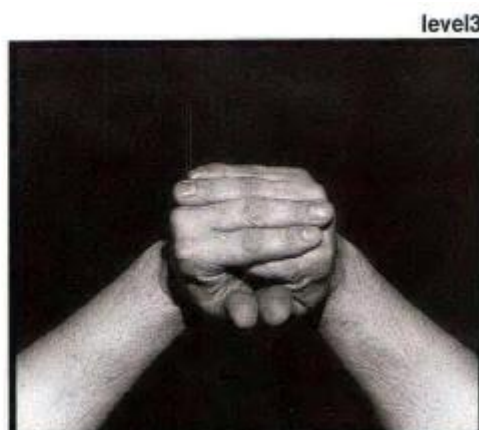
7.

ЛЕВАЯ

Выпрямите
указательный
и средний
палец.

ПРАВАЯ

Согните
указательный
и средний
палец.



8.

Сведите руки вместе, так, чтобы
ладони соприкасались. Большие
пальцы остаются сведенными
вместе и вертикально.

level3



9. Разведите руки

level4



10.

ЛЕВАЯ

Выпрямите
указательный,
средний и
безымянный
пальцы.

ПРАВАЯ

Согните
указательный,
средний и
безымянный
пальцы.

level2



13.

ЛЕВАЯ

Выпрямите все
пальцы.

ПРАВАЯ

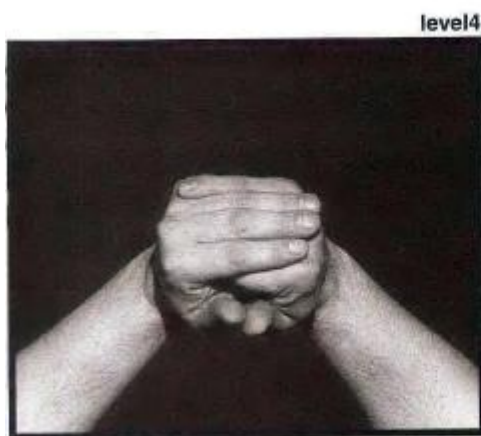
Согните все
пальцы.

level2



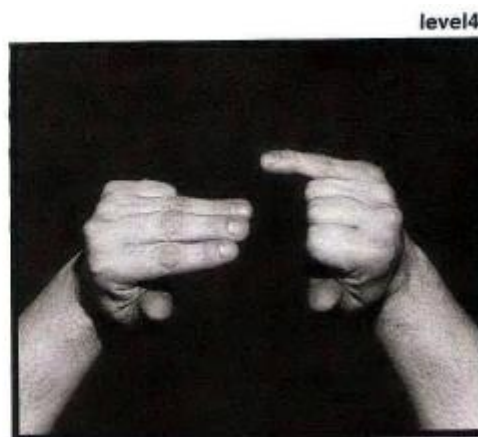
14.

Сведите руки вместе, так, чтобы
ладони соприкасались. Большие
пальцы остаются сведенными
вместе и вертикально.



11.

Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкасались. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.



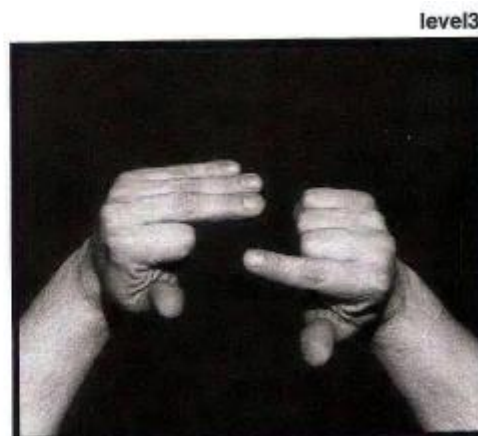
12.

Разведите руки.



15.

Разведите руки.



16.

ЛЕВАЯ

Согните указательный палец.

ПРАВАЯ

Выпрямите указательный палец.

level3

**17.**

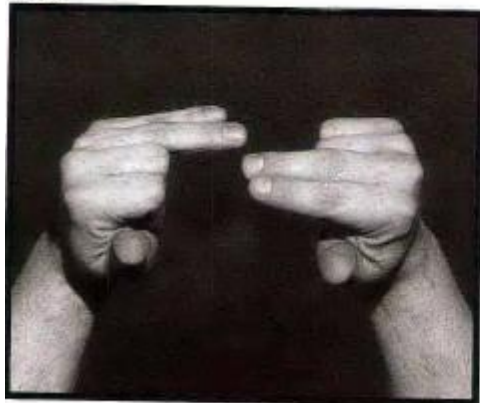
Сведите руки вместе, так, чтобы ладони соприкасались. Большие пальцы остаются сведенными вместе и вертикально.

level3

**18.**

Разведите руки.

level3

**21.**

Разведите руки.

level4

**22.****ЛЕВАЯ**

Согните указательный, средний и безымянный пальцы.

ПРАВАЯ

Выпрямите указательный, средний и безымянный пальцы.



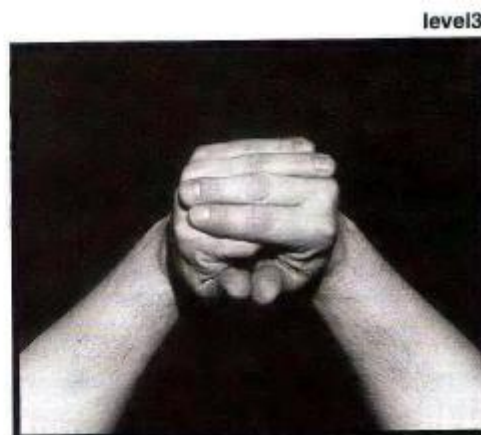
19.

ЛЕВАЯ

Выпрямите
указательный
и средний
пальцы.

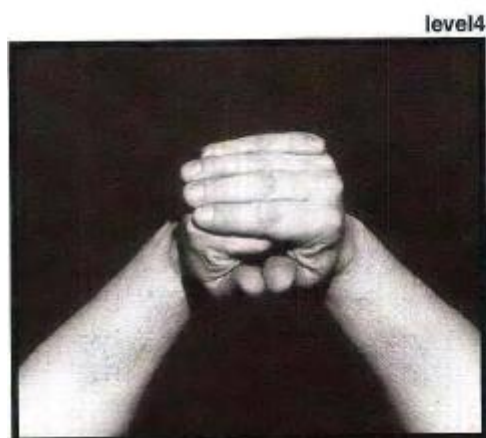
ПРАВАЯ

Согните
указательный и
средний
пальцы.



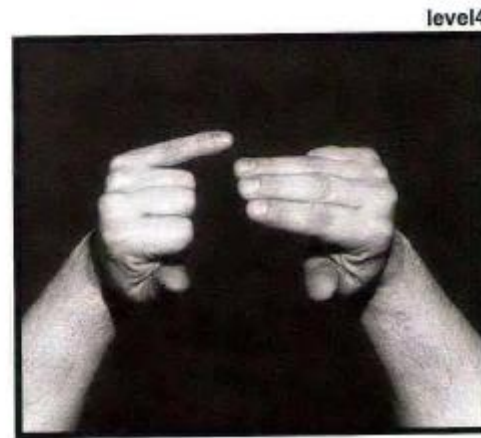
20.

Сведите руки вместе, так, чтобы
ладони соприкасались. Большие
пальцы остаются сведенными
вместе и вертикально.



23.

Сведите руки вместе, так, чтобы
ладони соприкасались. Большие
пальцы остаются сведенными
вместе и вертикально.



24.

Разведите руки.

(Вернитесь к фото №1 и
повторите сначала).

BIBLIOGRAPHY

- Bartlett, John. **Familiar Quotations**. Boston, MA: Little, Brown and Company, Thirteenth Edition. 1955. pg. 127a, 411b.
- Bridgwater, William and Seymour Kurtz, editors. **The Columbia Encyclopedia**. New York, NY: Columbia University Press, Third Edition. 1963. pg. 904.
- Chase, Robert A. *Anatomy and Kinesiology of the Hand*. **Rehabilitation of the Hand**. St. Louis, MO: The C.V. Mosby Company. 1990.
- Pulvertaft, R. Guy. *Psychological Aspects of Hand Injury*. **Rehabilitation of the Hand**. St. Louis, MO: The C.V. Mosby Company. 1990.
- Sieg, Kay W. and Sandra P. Adams. **Illustrated Essentials of Musculoskeletal Anatomy**. Gainesville, FL: Megabooks, Inc., 2nd. Edition. 1985.
- Stevenson, Burton. **The Home Book of Quotations**. New York, NY: Dodd, Mead & Company, Ninth Edition. 1964. pg. 849 - 851.

Грегори Г. Ирвин

Бизнесмен, преподаватель, эстрадный артист... вот лучшие описания этого разносторонне талантливого человека, посвятившего себя изучению и преподаванию программы **Finger Fitness**.

Грег закончил в 1981 г. Университет Майами, Оксфорд, Огайо, по специальности «перкуSSIONист». Еще в школе ему приходилось сдавать экзамены по фортепиано. Это было как раз в тот момент, когда он увлекся тренировкой своих пальцев – выполнением простых сгибаний и разводов, как способе сделать их более отзывчивыми. После окончания вуза, Грег работал, замещая должность преподавателя, и, с помощью своих студентов, продолжал развивать репертуар для пальцев.

В качестве эстрадного артиста, Грег приглашался в качестве специального гостя на многочисленные живые шоу: «Tonight Show» Джонни Карсона, «You Bet Your Life» с Биллом Косби, «To Tell The Truth» и «The ChevyChase Show», где он изумлял миллионы зрителей своими упражнениями и своим оригинальным Балетом Пальцев. Эти упражнения и этот новый вид искусства привели к его появлению на 14 международных шоу в Канаде, Англии, Франции, Германии, Венгрии, Италии, Японии и Испании.

Позднее Грег расширил свою программу до медицинской области. Он проводил семинары для терапевтов, массажистов, специалистов по охране труда. Грег был признан Музеем истории и науки в Луисвилле, Кентукки, человеком с самыми ловкими руками, и постоянно выступал там в рамках выставки «A Show of Hands».

Лоррейн С. Ирвин

Лоррейн в 1982 г. закончила Университет Майами, Оксфорд, Огайо, по специальности «антрополог». После окончания Лоррейн отвечала за становление бизнеса, связанного с программой **Finger Fitness**. В данный момент она является управляющим их постоянно расширяющейся компании, и отвечает за администрирование, исследования, а также за систематизацию и изложение материала в данной книге.

В свободное время Лоррейн продолжает работать на ниве изящных искусств, в области графики и рисования, в Университете Майами.

Грег и Лоррейн живут в районе Грейт Цинциннати со своими тремя роскошными кошками – Джессикой, Руби и Эмерсон.

Мэг Робинсон

Мэг в 1985 г. окончила Государственный Университет Огайо, Коламбус, Огайо, по специальности «охрана и медицина труда». В 1992 она стала сертифицированным терапевтом, и практикует уже 8 лет в госпитале реабилитации руки, Огайо. Мэг занималась оценкой и анализом программы **Finger Fitness** в данной редакции, и приведением ее к медицинским и терапевтическим стандартам.



«Соединим же наши руки, а вместе с ними – и сердца».
В. Шекспир

Подходящее время для Finger Fitness - когда...

Смотрите ТВ
Слушаете музыку
Стоите в очереди
Едете в машине
Стоите в пробке
Сидите на учебе
Говорите по телефону
Смотрите скучный концерт или спектакль
На теплоходе, поезде, автобусе или в самолете
Ожидаете врача
Пытаетесь заснуть
В больничной кровати
У парикмахера
На лифте или эскалаторе
Во время кофе-брейка
Как часть вашей физнагрузки в спортзале
Как разогревающие упражнения перед выступлениями
Когда ваш дом занесло снегом
Вместо хрустения костяшками
Вместо того чтобы грызть ногти
На автобусной остановке
В прачечной самообслуживания

Когда вам больше нечем заняться.

«...Уровень контроля над пальцами, который приобретается с выполнением данных упражнений, является бесценным приобретением для любого гитариста, басиста или клавишника...»

- Том Малхерн. Журнал «Guitar Player» (июнь 1989 г.)

«... Практически каждая воображаемая комбинация пальцев – «сгибания», «замки», «разводки», «хлопки» - рассмотрены здесь, позволяя каждому разогреться, повысить координацию и силу пальцев всеми мыслимыми и немыслимыми способами...»

- Адам Будофский. Журнал «Modern Drummer» (ноябрь 1989)

«Эта уникальная и новаторская методика, изложенная автором, имеет огромный потенциал в области развития ловкости кистей рук, их оздоровления и нормального функционирования».

- Джон С. Гиллен, Профессор медицины.

Профессии, в которых рекомендовано применение Finger Fitness

Художники
Рабочие-сборщики
Космонавты
Автомеханики
Биржевые брокеры
Портные
Торговцы карточками
Столяры
Кассиры
Хирурги
Операторы РС
Ремесленники
Зубные врачи
Чертежники
Электрики
Стилисты-парикмахеры
Ювелиры
Слесари

Операторы механизмов
Ремонтники
Иллюзионисты
Сортировщики писем
Участники военных парадов
Массажисты
Скалолазы
Музыканты:
Духовики
Барабанщики
Гитаристы
ПеркуSSIONисты
Пианисты
Струнники
Телефонные операторы
Паяльщики
Актеры кукольных театров
Мануальные терапевты

Скульпторы
Секретари
Швеи
Спортсмены:
Армрестлеры
Баскетболисты
Бейсболисты
Боулеры
Игроки в американский футбол
Гольфисты
Гимнасты
Штангисты и атлеты
Хирурги
Ветеринары
Эксперты по видеоиграм
Официанты