Автор: admin
27.05.2011 14:22 -

Как натренировать твердость руки?

Твердая рука – качество не врожденное, оно нарабатывается незамысловатыми регулярными тренировками. Взрослые люди, переставая давать своим рукам развивающую нагрузку, теряют твердость руки, что способно навредить и работе, и быту.

Мелкую моторику детям начинают тренировать с шести месяцев упражнениями с пальцами и кистью. Впоследствии упражнений дается все больше, сложнее, что необходимо для нормального развития ребенка.

Несмотря на это, в дальнейшем встречаются странные ситуации. Студент художественного училища не может от руки провести прямую линию. Работник конструкторского бюро просит бухгалтера нарисовать на чертеже стрелочки. Даже дома не всякий человек способен аккуратно хлеб порезать.

Но не все потеряно. Вариантов упражнений немало, однако стоит выделить направления. Это общее состояние рук, навык владения ими и умение сосредотачиваться.

Базис

Основная проблема, требующая внимания, это **дрожь в руках**. Происходит она зачастую от ослабления мышц. Для улучшения их состояния полезно тренироваться сразу в двух направлениях.

Первое – это умение держать руку в целом. Традиционное упражнение, часто применяемое в тирах стрелками, делается с гантелей. Удерживайте гантель в вытянутой перед собой руке, пока хватит сил. Посчитайте, сколько секунд удалось удержать ее в первый раз, округлите число в меньшую сторону и в следующие разы через одну-две тренировки прибавляйте по пять секунд, пока не сможете без труда удерживать руку в течение десяти минут.

Второе – кисть и пальцы. Основной тонус задается с помощью кольцевого эспандера.

Выберите не слишком жесткий, не слишком мягкий и совершайте сжимания каждый день, постепенно повышая нагрузку. Остановить рост усилий можно на пятидесяти жимах, или даже немного снизить планку по достижении этого числа. Не забывайте – чрезмерное усилие с эспандером ухудшает пластику пальцев.

Более тонкая тренировка, сообщающая гибкость пальцам, совершается с двумя-тремя шариками. Регулярно вращая их в кисти, вы хорошо разработаете суставы. К тому же шарики снимают напряжение с рук в качестве массажера, если вы устали от физической работы.

Эти упражнения не только поднимают кондицию мышц и суставов, они позволяют вам лучше чувствовать свою руку, что не менее важно для хорошей координации движений. Однако навык твердости руки во многом приходит с опытом.

Навык

Занятий, не столько требующих твердости руки, сколько доводящих ее до нужного уровня, много. Например, рисунок. Можно завести специальный блокнот и каждый день делать зарисовки окружающего мира. Уже через месяц у вас обострится чувство пространства, да и движения станут уверенней.

Кроме того, можно заняться вышиванием крестиком, оригами, лепкой из скульптурного пластилина, резьбой по дереву, гравировкой по металлу или стеклу, играть на гитаре. Все эти занятия дают хорошую тренировку пальцам, кисти и оттачивают движения.

Сосредоточение

И все же без умения собрать внимание на своем деле даже с хорошим умением ваши руки будут совершать ошибки. В данном случае есть очень хороший вариант, придумать альтернативу которому не просто – играйте в бирюльки. Найти их можно в магазинах для детей, а эффект переоценить сложно. Это и внимание, и успокоение мыслей, и координация.

Описанные упражнения не занимают много времени, воздействуя не только на тело. Развитие твердости руки и самоконтроля улучшает способность к восприятию информации, затрагивает ум. Нужно только немного вашего упорства и желания стать еще лучше, а для некоторых – повысить квалификацию, и все получится.

Автор - **Родион Крокет**
Источник