

## Увеличение роста: упражнения, методика



Исследования антропологов свидетельствуют, что на протяжении тысячелетий средний рост человека не оставался постоянным, а был подвержен колебаниям. Наиболее низкорослыми были неандертальцы (около 160 см), жившие в период раннего и среднего палеолита (древнейший период каменного века), а наиболее высокими — кроманьонцы (около 183 см), люди современного типа, существовавшего в Европе в позднем палеолите. На период средневековья приходится резкое уменьшение среднего человеческого роста. Представление о рыцарях как о великанах, бытующее порой среди нас, совершенно неверно. Изучение рыцарских доспехов, хранящихся в музеях ряда стран, показало, что рост рыцарей колебался от 165 до 170 см, причем нередко он составлял менее 160 см. В последующие столетия наблюдается некоторое увеличение среднего роста

людей. Так, к примеру, у Наполеона, считавшегося коротышкой, был рост 165 см, а это по сравнению с ростом средневековых рыцарей далеко не малая величина.

В настоящее время наблюдается относительно более раннее или более высокое физическое развитие, быстрее по сравнению с предыдущим поколением наступает и половое созревание, то есть наблюдается акселерация. Это явление объясняют целым рядом причин, среди которых следует назвать повышение материального благосостояния, улучшение лечебно-профилактической помощи, воздействие факторов современной цивилизации и др. В основном акселерация физического развития приходится на период полового созревания (отмечается в 11 — 17 лет). При этом значительно увеличивается длина тела (за последние 100 лет в среднем на 10 см), прирост же его поперечных размеров отстает. К окончанию периода полового созревания наблюдается значительное увеличение массы и силы мышц, поперечных размеров тела и одновременно происходит постепенное окостенение скелета.

У акселератов выше не только уровень физического развития, но и уровень функциональных возможностей организма. Опережение в развитии на 1 — 2 года может быть по всем морфологическим и функциональным показателям. Такую акселерацию называют гармоничной. Однако чаще акселерация характеризуется неравномерным ростом организма, нарушением соотношения длины и ширины тела, длины ног и туловища. При этом наряду с быстрым ростом тела может отмечаться отставание в развитии отдельных органов и систем (к примеру, относительно малое сердце). Это состояние временное, с возрастом величина сердца нормализуется. При малом сердце отмечается понижение артериального давления, тахикардия и систолический шум в области верхушки сердца. Адаптация к нагрузке происходит с большим напряжением. Работоспособность у таких подростков обычно снижена.

Возможно и отставание от сверстников по темпам физического развития и полового созревания на 1 — 2 года (ретардация). Ретардация, как и акселерация, может быть гармоничной и негармоничной.

Здоровый образ жизни — соблюдение требований гигиены, отказ от вредных привычек, занятия физической культурой и спортом играют немаловажную роль для нормального роста развивающегося организма (при малой физической активности происходит задержка в развитии костей, и рост может замедлиться) .

В результате специальных научных исследований было выявлено, что при рационально дозируемых статических и динамических нагрузках кости укрепляются, лучше растут. На сегодняшний день не вызывает сомнения тот факт, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют усилению роста организма, стимулируют его развитие. В то же время чрезмерно высокие физические нагрузки могут в значительной степени замедлить и даже остановить процесс роста.

Особенно благоприятны для роста упражнения на растягивание, например висы на перекладине и подтягивания. Они способствуют растягиванию позвоночника и снимают давление на межпозвоночные диски. Выполнять эти упражнения следует на фоне расслабления мышц — (релаксации), тогда действенность их увеличивается. Весьма полезны также прыжковые упражнения (например, прыжки вверх), потягивания вверх, наклоны вперед и вбок, прогибы назад, упражнения на расслабление и др. Стимулируют рост занятия баскетболом, волейболом, прыжками, плаванием, а также массаж, тепловые процедуры, закаливание. Усиление роста при этом обуславливается раздражением зон роста и стимуляцией обменных процессов в организме. Однако воздействия на процесс роста эффективны в основном до 16 — 18 лет у женщин и 18— 20 лет у мужчин, то есть пока не закрыты зоны роста в эпифизах. Своевременное применение комплекса мер, стимулирующих рост, может дать прибавку его до 10 — 20 процентов.

Что же конкретно можно рекомендовать тем, кто хочет подрасти? Прежде всего, следует правильно питаться. Рацион должен быть достаточным по калорийности и полноценным по своему качественному составу. Можно рекомендовать простую, здоровую пищу: каши — гречневую, овсяную, творог с медом, печень, яйца, достаточное количество разнообразных овощей и фруктов, шиповник, облепиху, цветочную пыльцу.

Вести здоровый образ жизни: соблюдать режим труда и отдыха и обязательно заниматься физической культурой и спортом, отдавая предпочтение упражнениям, раздражающим зоны роста: упражнениям на растягивание, расслабление, прыжковым упражнением и т. п., а также таким видам спорта, как баскетбол, волейбол, прыжки в высоту и т. д. Регулярно выполнять специальные упражнения (примерный комплекс приведен ниже), дополняя их плаванием в бассейне 2 — 3 раза в неделю (желательно брассом), тепловыми процедурами (сауна, теплые ванны — 37 — 39' — с морской солью, хвойным экстрактом, лекарственными растениями), массажем и закаливающими воздействиями. Все это будет вызывать раздражение зон роста, оживит микроциркуляцию и обмен веществ в тканях организма и в конечном итоге приведет к более или менее выраженному ускорению процессов роста.

В заключение приведем примерный комплекс специальных упражнений для стимуляции роста. Сначала нужно сделать небольшую разминку из несложных общеразвивающих упражнений. Начните ее с ходьбы, затем

разомните суставы рук, ног, позвоночника с помощью круговых вращательных движений, наклонов вперед, вбок, прогибов назад, поворотов, махов. После следует легкий 3 — 5-минутный бег, а затем специальные упражнения:

1. Встаньте возле стены лицом к ней и потягивайтесь кверху (например, к заранее отмеченной вверху линии), приподнимаясь на носках и максимально распрямляясь.
2. Подтянитесь, затем опустившись, максимально расслабьтесь и повисите несколько минут.
3. В висе выполняйте маятникообразные колебания ног вправо-влево (мышцы должны быть максимально расслаблены) .
4. В расслабленном висе повороты корпуса вправо-влево.
5. Прыжки вверх: поочередно отталкивайтесь правой, левой, затем обеими ногами, подпрыгивая, старайтесь достать рукой высоко расположенный предмет.
6. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, руки в стороны. Поочередно поднимайте то одну, то другую ногу до прямого угла.
7. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки за спиной в «замке». Прогнуться, приподнимая голову и плечи.
8. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела. Поднимать сомкнутые прямые ноги.
9. И. п. — лежа на спине, руки на поясице. Поднимайте сомкнутые прямые ноги, пытаясь «закинуть» их за голову.

Каждое из упражнений повторяйте многократно (6 — 12 и более раз, в зависимости от вида упражнений и физической подготовленности).

Реклама

Спортивные товары, организации и другое

ЯндексДирект

Naturella о здоровом образе жизни

Полезные советы женщинам и девушкам. Вдохновляйся природой.

[www.naturella.ru](http://www.naturella.ru)

Делай покупки с выгодой

Элитные бренды со скидкой 70% . У нас есть все. Присоединяйся!

[shopping.kurivip.ru](http://shopping.kurivip.ru)

Увеличение роста от 7 до 12 см!!

Препарат для увеличения роста в возрасте 14-35 лет. 4-я упаковка в подарок!

[www.aktigrol.ru](http://www.aktigrol.ru)

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Стать выше на 12 см сегодня!

Увеличить свой рост до 12 см. прямо сейчас (до 20 см. за 3- 6 месяцев)

[nizkih.net](http://nizkih.net)

Все для детей!

Товары и услуги на доске бесплатных объявлений AVITO.ru!

[www.avito.ru](http://www.avito.ru)

Как увеличить рост?

Надоел маленький рост? Что делать? Этот курс поможет Вам увеличить рост!

[rosti-wwerh.narod.ru](http://rosti-wwerh.narod.ru)

Хотите увеличить свой рост?

Смотрите здесь! Увеличение роста на 5-10 см! В любом возрасте.

[videokursoff.ru](http://videokursoff.ru)

Как увеличить свой рост!

Узнай как увеличить рост на 5-12см. Без операций и препаратов! Гарантия!

[superrost.efimenko1.com](http://superrost.efimenko1.com)

Все объявления

Дать объявление

покупка емкостного оборудования \* Купить спортивные тренажеры - купить орбитреки.

Спорт и семья <http://www.sportfamily.ru/school/rost>