



СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС 1	2
КОМПЛЕКС 2	5
КОМПЛЕКС 3	7
КОМПЛЕКС СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ	9
АУТОТРЕНИНГ	9
ТРЕНАЖЁРЫ	11



КОМПЛЕКС 1.

- **УПР 1.1.** Исходное положение (в дальнейшем И.П.) — стоя, ноги на ширине стопы, руки вверх сцеплены в замок. Встать на носки и сильно потянуться вверх всем телом, затем руки опустить, сцепить замком за спиной, встать на пятки, приподнять носки. Повторить упражнение 10-12 раз.

Старайтесь не прогибаться. Тянитесь вверх руками и грудной клеткой, словно пытаетесь достать до потолка. Во второй части упражнения также старайтесь держать корпус прямо.

- **УПР 1.2** (И.П.) — то же, руки в стороны, вращаем ими вперед поочередно в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Повторить 10-12 раз, руки опустить, расслабить. Повторить упражнение в обратном направлении.

Выполняя вращения прямыми руками, движения синхронизируйте с дыханием (руки движутся вниз – выдох, вверх – вдох), поэтому выполняйте медленно, не ускоряя дыхание.

- **УПР 1.3.** (И.П.) — стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны головы направо и налево, старайтесь коснуться ухом плеча, не приподнимая плечо. Повторите 10-12 раз в каждую сторону.

На вдохе вытягиваемся макушкой вверх. Делаем наклон головой в сторону, тянемся макушкой в сторону. На выдохе возвратиться в исходное положение.

- **УПР 1.4.** (И.П.) — ноги расставлены шире плеч. Наклоняемся вперед, касаясь пальцами пола, повторяем 20 раз.

Спина прямая.



- **УПР 1.5.** Ноги на ширине плеч. Прогибаемся назад, стараясь достать пальцами до пяток (20 раз).

Прогибаясь, пытаемся соединить лопатки.



- **УПР 1.6.** Правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к колену левой ноги. В таком положении наклоняемся вперед, стараясь коснуться руками пола (по 20 раз на каждой ноге).

Спину, шею и голову держим ровно.



- **УПР 1.7.** Руки отвести назад и взяться за перекладину или за спинку стула примерно на уровне лопаток. 20 раз присесть, не отпуская опоры.

Ноги расставлены на ширину плеч и слегка выставлены вперед.

- **УПР 1.8.** Ноги поставить вместе, 20 раз наклониться вперед, стараясь коснуться лбом коленей.

Встаньте прямо и поставьте ноги вместе. Наклонитесь вперед и обхватите руками ноги так низко, насколько возможно, и при этом сохраняем колени и позвоночник выпрямленными.

Чтобы максимально растянуть спину и подколенные сухожилия, нагните голову ближе к ногам.



- **УПР 1.9.** Сели на пол, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, стопа оттянута назад. Наклоняемся вперед, касаясь руками пола.
- **УПР 1.10.** Легли на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Поочередно поднимаем ноги под прямым углом к туловищу.

Упражнение также можно делать, удерживая ноги на весу.



- **УПР 1.11.** Перевернулись на живот, ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнимаем от пола голову, плечи и ноги, не сгибая их, обхватываем ноги руками и тянемся вверх.

- **УПР 1.12.** Встали на колени, оперлись на руки, расставленные на ширину плеч. Наклонились вперед, одновременно, садясь на пятки, руки вытянули, коснулись пола, голову опустили.



- **УПР 1.13.** Сели на пол, ноги сложили "по-турецки", руки перед грудью сомкнули в "замок". Поднимаем их вверх и насколько возможно тянемся вверх.

Спину не прогибаем.

- **УПР 1.14.** Сидя на полу, ноги вытянем вперед, Наклоняемся вперед, стараясь достать руками кончики пальцев на ногах, а головой — колени.

Главными ошибками при выполнении этого упражнения, являются сгибание коленей или поворот ног, коленями или ступнями наружу. Держите ступни вместе так, чтобы пальцы ног были перпендикулярны полу. Не сгибайте спину. Всегда стремитесь подтянуть грудь и живот к ногам, а не шею к коленям, держите прямо шею и позвоночник. Это поможет наклоняться, не сгибая позвоночник.



- **УПР 1.15.** Легли на спину, руки на пояснице. Поднимаем ноги вверх, стараясь как бы дотянуться ими до пола за головой.

Упражнения нужно повторять по 15-20 раз.

Эти упражнения способствуют не только росту, но и формированию правильной, красивой осанки, так что рекомендуем всем "выкроить" немного времени для занятий. Делать их надо через 1,5-2 часа после еды.

КОМПЛЕКС 2.

- **УПР 2.1.** Сели на пол, ноги врозь. Сгибаем правую ногу в колене, не отрывая ногу от пола, дотягиваем пятку до туловища. Левую также сгибаем и ставим так, чтобы она внешней стороной стопы коснулась правой ноги у колена. Поворачиваем туловище влево — беремся правой рукой за стопу левой ноги, затем заводим левую руку за спину и касаемся правого бедра. Голову поворачиваем, чтобы подбородок находился над левым плечом. Все это делаем на медленном, глубоком вдохе. Зафиксировали позу на несколько секунд, задержав дыхание. Теперь на выдохе возвращаемся в исходное положение — плавно, не делая резких движений. Расслабились, отдохнули несколько секунд и повторили упражнение — в обе стороны по 2 раза.
- **УПР 2.2.** Встали, ноги вместе. Поднять руки над головой — глубокий вдох, медленно наклониться вперед, касаясь руками ног, а носом — коленей (выдох). В этой позе стоять до 5 секунд. Вернуться в исходное положение (вдох). Повторить 4 раза.
- **УПР 2.3.** Лечь на живот. Сделать медленный, глубокий вдох, голову поднять как можно выше. Затем, напрягая мышцы спины, поднять плечи, выгибая туловище назад, слегка опираясь на руки. Задержать дыхание, оставаясь в этой позе 7- 12 секунд. Медленный вдох — возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение.



- **УПР 2.4.** Повернулись на спину, мышцы расслаблены. Медленно поднимаем ноги под прямым углом к туловищу: опираясь на руки и локти, делаем стойку на предплечьях (лопатках). "Держим" стойку сначала 3-4 минуты, по мере освоения комплекса — до 10 минут. Возвращаемся в исходное положение, расслабляемся, дышим медленно, глубоко через нос.

На первых порах ноги не выпрямляйте и держите согнутыми. Локти расставляйте на ширину плеч, колени чуть разводите. После уверенного освоения этого промежуточного положения начните осторожно вытягивать носки ног вверх, стараясь как можно сильнее устремить их ввысь.

- **УПР 2.5.** Сели на пол, ноги вытянуты перед собой. Правой рукой возьмитесь за пальцы левой ноги и поднимите ее, насколько возможно, вверх.левой рукой дотянитесь до стопы правой ноги, и в таком положении задержитесь на 1-2 минуты. Дыхание произвольное, глубокое.
- **УПР 2.6.** Легли на спину, руки не много в сторону, ладонями к полу. Ноги подняли на 45° от пола, подержали так, затем подняли до прямого угла. Дыхание медленное, глубокое. Теперь перенесли ноги как можно дальше за голову, задержались на несколько секунд, вытянули еще дальше, стараясь коснуться пальцами пола за головой. Колени прямые, дыхание глубокое. Последняя, самая трудная часть упражнения: постарайтесь согнуть колени и коснуться ими головы, в этом положении находитесь несколько секунд, пока не устанете. Затем медленно вернитесь в исходное положение.
- **УПР 2.7.** Стоим, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Делаем медленные наклоны влево, стараясь дотянуться рукой до ступни. В таком положении задерживаемся на 5 секунд и медленно возвращаемся в исходное положение. Повторяем в обе стороны 2 раза. Дышим произвольно.
- **УПР 2.8.** Ложимся на живот, ноги вместе. Руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз. Поднимаем туловище как можно выше, откидывая голову назад. Поворачиваем влево и стараемся увидеть пятку правой ноги. При этом руки и ноги остаются в прежнем положении, а нижняя часть тела не отрывается от пола. Затем поворачиваемся вправо и стараемся увидеть пятку левой ноги. Вновь прогибаемся вверх и назад, и опускаемся вниз. Повторяем в последовательности вверх-влево-вправо - вниз, задерживаясь в каждом положении от 2 до 30 секунд.

Схема дыхания в этом упражнении несколько необычная. Начав с полного выдоха в упоре лежа, сделайте максимально глубокий вдох при подъеме тела. Возвращаясь в упор лежа, вы делаете полный выдох.



Останавливаясь в крайних точках для выполнения напряженной паузы, задерживайте дыхание на несколько секунд после вдоха и выдоха.

- **УПР 2.9.** Сели на корточки. Руки в "замке" перед собой. Попытаемся встать на голову. Опускаем голову рядом с переплетенными пальцами так, чтобы коснуться пола. Медленно подтягиваем колени и, оттолкнувшись от пола, поднимаем ноги вверх, выпрямляемся в таком положении на 5-20 секунд. Это будет трудно, поэтому для начала воспользуйтесь чьей-то помощью. В заключение медленно возвращаемся в исходное положение на корточки, затем встаем на ноги, выпрямляемся и стоим 1-2 минуты.
- **УПР 2.10.** Сели "по-турецки", откинули голову назад и, медленно наклоняясь назад, коснулись теменем пола. Руки при этом вытянуты вдоль туловища. Остаемся в этом положении 1-2 минуты. Дышим глубоко и медленно. Возвращаемся в исходное положение, опираясь руками о пол.

Итак, мы переходим к изучению третьего, более сложного комплекса упражнений. Рекомендуется также включить его в ежедневные занятия гимнастикой. Каждое упражнение нужно делать ритмично, повторять по 10-15 раз, если его выполняете поочередно для рук и ног, то начинайте с правой.

КОМПЛЕКС 3.

- **УПР 3.1.** Стоим, руки вытянуты перед собой. Одной рукой плавно, свободно описываем круг, другой одновременно как бы очерчиваем равнобедренный треугольник. Счет произвольный.
- **УПР 3.2.** Стоим или сидим, руки перед грудью согнуты в локтях ладонями вниз. Одной рукой вращаем по часовой стрелке, слегка разгибая ее в локтевом суставе, другой — против.
- **УПР 3.3.** Стоим. Вытянутой вперед рукой описываем круг по часовой стрелке. В то же время кистью этой же руки описываем круг против часовой стрелки. Движение выполняем плавно, руку не сгибаем. Впоследствии выполняем упражнение обеими руками.
- **УПР 3.4.** Стоим. Одновременно громко хлопаем руками над головой и ударяем об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заканчиваем упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом ногой.
- **УПР 3.5.** Стоим, ноги на ширине плеч. На счет "раз" прямые руки скрещиваем внизу (впереди). На счет "два" правая рука взмывает вверх с открытой ладонью (левая в это время внизу ладонью вниз). На счет "три" кисти сжимаем в кулак, на счет "четыре" обе кисти оказываются под прямым углом к предплечью, на счет "пять" руки перекрещены внизу, кулаки сжаты. На счет "шесть" положение рук меняем.



- **УПР 3.6.** Стоим, ноги на ширине плеч. На счет "раз" руки скрещиваем на груди. На счет "два" правую руку опускаем вниз, корпус наклоняем вправо, левую руку приподнимаем в плече и сгибаем в локте. На счет "три" левую прямую руку поднимаем вверх, заводя за голову, правое плечо опускаем вниз, руку слегка сгибаем в локтевом суставе.
- **УПР 3.7.** Легли на левый бок. На счет "раз" ноги сгибаем в коленях под прямым углом, правую руку поднимаем вверх, левая лежит на полу. На счет "два" делаем поворот, меняем положение рук, правую руку кладем на корпус.
- **УПР 3.8.** Лежим на спине, ноги прямые. На счет "раз" правую ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, руки заведены за голову, корпус приподнят и развернут вправо. На счет "два" меняем положение ног, корпус разворачиваем влево.
- **УПР 3.9.** Лежим, корпус развернут вправо, ноги вместе приподняты, правая рука в упоре. Насчет "раз" максимально разгибаем левую ногу в тазобедренном суставе и сгибаем в коленном, захватив ее рукой и максимально приблизив к туловищу. На счет "два" ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, захватив рукой стопу и максимально приблизив ногу к корпусу.
- **УПР 3.10.** Сели на пол. Ноги разведены, левая рука внизу у туловища, правая за головой. Руки разогнуты. На счет "раз" руками захватили ногу и пригнули корпус к полу. На счет "два" корпус наклонили вперед, руки согнули. На счет "три" другую ногу захватили руками и наклонили корпус. На счет "четыре" ноги свели вместе, захватили руками корпус и приблизились к полу.
- **УПР 3.11.** Стоим, ноги на ширине стопы, руки немного разведены в стороны. Правой рукой описываем треугольник, левой — круг, ногой одновременно вычерчиваем квадрат.
- **УПР 3.12.** Стоим, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и приподняты немного вверх. Правой рукой двигаем вверх-вниз, левой описываем круг.

Итак, освоены комплексы общей и начала несимметричной гимнастики. Теперь мы приступаем к изучению методики оздоровительно-стимулирующей гимнастики с элементами массажа, которую выполняют с помощью специального коврика, имеющего пластмассовые шипы. Если кожа чересчур чувствительная, можно для первых занятий воспользоваться обычным резиновым ковриком с мягкими шипами, которые продают в хозяйственных магазинах, но потом заменить его на более жесткий — из пластмассы. Только обратите внимание: такая гимнастика противопоказана при инфекционных и требующих хирургического вмешательства заболеваниях, нельзя также массировать ковриком бородавки, родинки, воспаленные участки кожи, ссадины.

Продолжительность комплекса — не более 15 минут. Участки кожи, на которые вы будете воздействовать, надо предварительно вымыть теплой водой с



мылом, обсушить полотенцем, затем пальцами погладить, растереть, размять кожу (см. беседы В.И. Иванова, доктора мед. наук, в "Крестьянке" за 1984-1989 гг.).

КОМПЛЕКС СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Сесть, положить ноги на коврик. Встать на коврике, стоять минуту. Повторить это упражнение 3-5 раз.
- Сесть на стул, поставить ноги на коврик — сначала на носки, затем сделать пережат на пятки, повторить движение 5-10 раз, постепенно усиливая давление на подошвы. Это полезное упражнение поможет быстро стряхнуть сонливость, стимулирует деятельность внутренних органов.
- Стоя перед ковриком, становиться на него попеременно то правой, то левой ногой, стоять так минуту, опираясь на ступню. Повторить упражнение по 2-3 раза для каждой ноги.
- Лечь спиной на коврик, расслабиться, полежать так 2-3 минуты.
- Из того же положения медленно поднимать вверх руки с гантелями весом 1-2 кг (по мере освоения комплекса вес может быть доведен до 8-10 кг), так остаться минуту.
- Сесть около коврика спиной к нему, сделать 10 пережатов назад — упражнение улучшает кровообращение в области спины, снижает боли при миозите спины, остеохондрозе и т. п.
- Определите участок тела, кожа которого обладает повышенной чувствительностью, возьмите в руки коврик и надавливайте им поочередно на эти участки. Упражнение можно делать несколько раз в день, оно уменьшает порог болевого раздражения.
- Лягте на пол, обопритесь о коврик руками, отожмитесь 5-10 раз.
- Сели на пятки, стопы вывернуты внутрь и перекрещены, руками уперлись в пол перед собой, коврик рядом. Приподнимаем колени, руками захватываем коврик и придвигаем его под колени, руки поднимаем вверх, "замираем" на 1-3 минуты.

АУТОТРЕНИНГ

Как бы хорошо вы ни освоили эти упражнения, этого будет недостаточно, если не подкрепить физическую тренировку аутогенной — психологической. Заниматься аутотренингом лучше лежа или сидя, в спокойной позе. Обопритесь спиной и затылком о спинку кресла или валик для головы, руки положите на



подлокотники кресла или на кровать, носки ног направлены немного в стороны, глаза закрыты.

Перед занятием постарайтесь максимально напрячь мышцы всего тела, а затем расслабить их. Забудьте обо всем постороннем, сосредоточьте все внимание на смысле произносимых слов, каждую фразу повторяйте про себя 3-5 раз. Занятие продолжается 5-10 минут.

Теперь о том, какие слова нужно углубленно, сосредоточенно повторять. Они могут быть разными. Предлагаемый текст — ориентировочный, вы можете заменить его, но вот менять слова потом, в ходе занятий, не следует.

Итак, приняли удобную позу, расслабились, начинаем мысленно произносить текст, не давая отвлекать себя никаким внешним раздражителем:

Я успокаиваюсь. Я совершенно спокоен (спокойна).

Мои ноги тяжелеют. Ручей становятся тяжелыми.

Приятное тепло разливается по левой ноге, постепенно переходит в правую ногу, в левую руку, в правую руку. Тепло разливается по всему туловищу.

Тело становится теплым.

Сердце бьется спокойно.

Дыхание ровное, легкое.

Туловище расслаблено.

Мышечная сила рук сохраняется и усиливается.

Сейчас занятия на тренажере или упражнения на развитие гибкости будут для меня особенно полезны. Тело вытянется максимально. Оно стало пластичным, оно послушно моей воле.

Когда вы произносите последнюю фразу, плавно сожмите кисти в кулак и держите так 5-10 секунд. Вы уже догадались, что непосредственно после занятий аутотренингом нужно будет переходить к тренажерам. Речь об этом впереди, пока же запомним еще один текст, который мы будем повторять дополнительно к уже приведенному, когда освоим упражнения на тренажере:

Все мое тело стало пластичным.

Оно удлиняется все больше и больше.

Длиннее становятся туловище, ноги.

Я расту медленно и неуклонно.



Теперь, когда мы освоили все необходимые комплексы, подготовили свое тело к "решительному броску", пора переходить к тренажерам; хотя, еще раз подчеркиваем, занятия только на них, без предварительной работы, о которой шла речь в наших беседах, принесут не много пользы. Изготовить тренажеры придется по нашим чертежам. Теперь общая продолжительность занятий по увеличению роста составит в день не менее 1,5-2,5 часа, можно "разбить" их на несколько раз — как вам удобнее. А вот тяжелых физических нагрузок на это время лучше избегать.

ТРЕНАЖЁРЫ

Примерный план построения занятий: легкая разминка, упражнения на гибкость, аутотренинг; затем прогреваем мышцы с помощью электрогрелки, душа, ванны и т. п., только потом приступаем к занятиям на тренажерах.

Осваиваем их постепенно: поначалу не стоит подвешивать груз тяжелее, чем 20-25 % веса тела. Затем понемногу наращиваем усилия и к концу первого года доводим груз до 75-80 % веса тела.

Примерная схема наращивания груза: при вашем весе 70 кг первоначальная нагрузка должна быть равной 14-17 кг, ежедневно (кроме выходных) добавляем *по 150 г* — к концу года груз составит 56-60 кг. *При этом и первые 14 кг берем* не сразу, а наращиваем их за 3-4 подхода к снаряду. Вот почему пружинный тренажер (рис. 1) с дозированной шкалой (диаметром) поначалу предпочтительнее тренажера с блоками и грузами (рис. 2): в нем применяется ручка особой конструкции, на которую наматывается трос, вы можете регулировать его длину и правильно дозировать усилие на протяжении всего занятия.

Движения делайте плавные, без рывков, в замедленном темпе. Длину троса отрегулируйте так, чтобы, приподнявшись на носках, вы могли вытянутыми руками захватить поперечную планку на ширине плеч. Если придать планке форму треугольника, она будет удобнее для захвата, не выскользнет из рук.

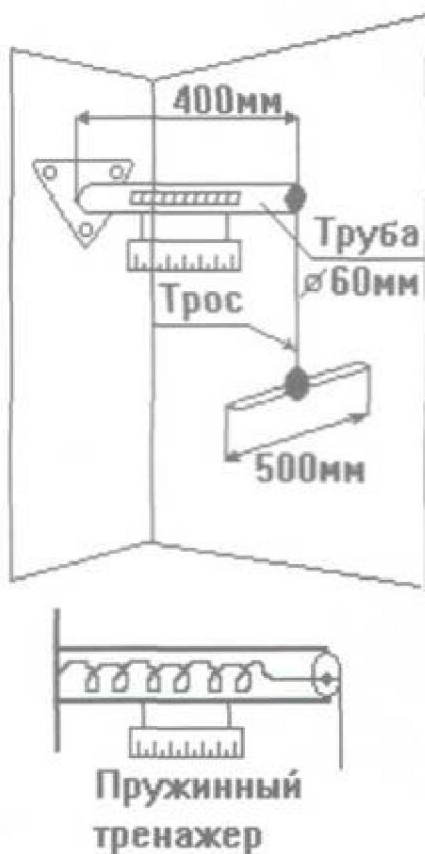


Рис. 1



Рис. 2

Захватив планку, опуститесь на всю ступню и приподнимите груз, а при работе на пружинном тренажере проверьте величину усилия по указателю.

Во время первых 10-12 занятий необходимо научиться расслаблять мышцы туловища: для этого, разогрев мышцы, вытянув руки вверх, перемещайте трос (см. чертеж), но не за счет подъема на носки, а только за счет удлинения туловища. Продолжительность занятий на тренажере в это время не более 15-20 минут, затем прибавляем ежедневно по 3-5 минут, доводя продолжительность тренировки до 1,5 часа. Если появились неприятные ощущения в пояснице — прервите занятия.

Научившись расслаблять мышцы, переходим к выполнению серии затухающих движений по амплитуде, стараясь по мере уменьшения амплитуды колебаний максимально удлинять туловище. При этом делаем движения вперед, назад, вбок, круговые. Продолжительность каждого подхода 3-5 минут, между подходами отдохните лежа, занимаясь в это время аутотренингом. Только не отвлекайтесь, сконцентрируйте все внимание на основной мысли: я вырасту, я расту. Хорошо сопроводить занятия тихой музыкой.

Колебания в росте за период одного занятия могут составить 0,3-2 см в зависимости от интенсивности занятий, времени суток, ваших индивидуальных особенностей. Правда, этот прирост не стабилен — он держится от нескольких



часов до суток, однако систематические занятия помогут не только удержать его, но и нарастить.

Желаем успеха!
Для сайта Ярасту.ru
www.yarasty.ru

Использовались фотоматериалы сайта telona.ru.