**Парень, хочешь подрасти?**

***Пять советов спортивного врача***

Какой мальчик не мечтает стать высоким?! Высокий - значит, взрослый, сильный, главный, думает он. А ведь парень на самом деле может вырасти выше мамы, деда, папы, если знать, как этого достичь.

**5 полезных советов**:

***1. Как можно раньше начинай делать специальную гимнастику.***

Врачи знают, что, если раздражать зоны роста в длинных трубчатых костях и позвонках, скелет можно изрядно удлинить. У парней эти зоны роста окостеневают только к шестнадцати-семнадцати, а у некоторых и к двадцати годам, так что времени на тренировки не так уж много. Раздражают зоны роста специальные физические упражнения - прыжки в высоту и висы. К тому же эти упражнения развивают и вытягивают мышцы - важно, чтобы мышцы не отставали от роста костей и не сдерживали их. А вот заниматься штангой, пока еще растешь, - нельзя. Поднятие тяжестей замедляет рост. Яркий пример тому - крестьянские парни, которым в детстве приходилось таскать тяжести. Из них вырастают мужики хоть и кряжистые, но низкорослые.

Гимнастика такая: сначала надо 15-20 мин разминаться. Можно неторопливо бежать на месте - 70-80 шагов в минуту. Согревшись, начинайте готовить суставы, связки и мышцы к предстоящим нагрузкам. Делайте любые упражнения на гибкость, растяжение и расслабление, разнообразные наклоны, шпагаты, мостики, махи, встряхивания... Импровизируйте!

Теперь, когда вы размялись, переходите к основной части комплекса. Он состоит из восьми упражнений.

Вис на перекладине, когда руки захватывают ее сверху. Перекладина должна быть на такой высоте, чтобы вы, повиснув на ней и расслабившись, не касались земли ногами. Повисев 20-30 секунд, столько же отдохните. Повторите упражнение 3-5 раз.

Прыжки на месте. Попытайтесь в прыжке достать кончиками пальцев высоко расположенный предмет (люстру, край шкафа, ветку дерева...). Сделайте 10 прыжков, отталкиваясь обеими ногами. Не торопитесь, интервал между прыжками должен быть 5-8 секунд. Отталкиваясь, вкладывайте в прыжок всю силу, вытягивайтесь вверх всем телом. Отдохните 2-3 минуты, выполняя при этом какое-нибудь упражнение на расслабление. Затем сделайте еще 10 прыжков.

После трех-четырех минут отдыха, заполненного упражнениями на расслабление, сделайте 10 прыжков, отталкиваясь одной ногой.

Теперь 10 прыжков, отталкиваясь другой ногой. 3-4 минуты отдыха.

Вис на перекладине вниз головой. Повиснув на перекладине на руках, поднимите ноги вверх и, согнув в коленях, зацепитесь ими за перекладину. Медленно опустите вниз туловище и руки. Висите 20-30 секунд. Не задерживайте дыхание. Повторите упражнение 2-3 раза.

Вернемся к упражнению № 2, но теперь прыжки выполняйте с разбега, изо всей силы отталкиваясь двумя ногами, вытягивайтесь в струнку.

А теперь упражнение № 3, выполняйте его тоже с разбега.

И еще раз упражнение № 4 - и опять с разбега.

Этот комплекс надо делать два раза в день - утром и вечером, свободных от тренировок дней может быть не больше двух в неделю.

К этой схеме следует добавить несколько важных рекомендаций. Со временем висы на перекладине можно выполнять с отягощением (при этом ваш рост увеличится еще заметнее): попросите кого-нибудь повиснуть у вас на ногах, а когда вы висите вниз головой - возьмите в руки гантели.

Вообще все упражнения на перекладине - разнообразные подтягивания, "выходы", вращения - очень полезны. И прыгать надо где только можно, стараясь достать потолок. Число прыжков постепенно доведите до двухсот-трехсот в день.

Если есть возможность играть в баскетбол - играйте. Полезно также плавать брассом.

Физические упражнения хорошо дополнять тепловыми процедурами (сауна, русская баня, ванны - температура воды 37-39оС - с морской или обычной солью, хвойным экстрактом), самомассажем... Все это не только раздражает зоны роста, но и усиливает микроциркуляцию и обмен веществ в организме.

Страстное желание вырасти и упорные занятия могут добавить 10-12 см к заложенному природой росту.

***2. Налегай на каши***.

Почему в армии парни быстро растут? Потому что много двигаются и каждый день едят ненавистную кашу.

Кроме каши для роста важны еще такие продукты (я называю их в порядке важности): овощи, фрукты, хлеб, мясо и молочная еда. Эта "шестерка" должна быть на столе регулярно.

Пища для растущего парня должна быть богата витаминами, особенно витамином А, и микроэлементами, в первую очередь цинком, йодом, железом, медью, которые способствуют росту. Витамина А много содержится в рыбьем жире, сливочном масле, во всех молочных продуктах, яйцах, печени, моркови, различных ягодах, особенно в малине, цинка - в мясе, бобовых, яичном желтке, йода - в морских продуктах.

***3. Не нервничай***

Подросток, который постоянно лезет на рожон, суетится, плохо растет. Надо поменьше заводиться самому и научиться не обращать внимания на подколы других.

Избегает стрессов тот, кто может вовремя успокоиться и расслабиться. Вы заметили, что все нервные ростом мелковаты, а невозмутимые - очень часто дылды. Так что учитесь у "пофигистов".

Самый интенсивный рост у мальчиков приходится на 13-14 лет.

***4. Нельзя болеть***

Частые простуды замедляют рост, поэтому придется закаляться. Самый простой способ - принимать по утрам контрастный душ: то прохладный, то горячий. Только делать это надо каждый день, без перерывов.

***5. Надо очень хотеть вырасти***

Поставьте перед собой задачу вырасти за год, скажем, на 7 см. Напишите расписку, что вы обязуетесь во что бы то ни стало увеличить свой рост на эти сантиметры. Теперь вы просто обязаны расти, чтобы сдержать данное самому себе слово.

Тренируйтесь каждый день не только наяву, но и мысленно. Едете в транспорте, ждете автобуса на остановке - не теряйте времени, представляйте, как вы делаете упражнения на вытяжение, как вытягивается ваше тело... Прикажите ему: "Расти!"

Но не надо измерять рост часто. Решили, что подрастете за год на 7 см, вот и проверьте свой рост через год после начала занятий. И не болтайте на каждом углу о том, что хотите вырасти, любопытство окружающих может вам повредить.

И конечно, нельзя ни курить, ни пить водку, вино, пиво: алкоголь и табак сведут все ваши усилия на нет. И спать надо не менее восьми часов, ведь именно во сне вы растете.

Доктор медицинских наук,

профессор Сергей Васильевич Хрущев