

Упражнения для увеличения роста.

Если вы хотите знать, можно ли увеличить рост на самом деле, а не только зрительно, то раздел [«Форма»](#) для вас. С этой целью были разработаны и уже многими опробованы специальные программы, позволяющие человеку подрасти в буквальном смысле. Наиболее известные методики роста приведены ниже.

- [Методика Транквиллитати](#). Упражнения из данной методики изначально предназначались для облегчения состояния людей, испытывающих боли в шее и различных отделах позвоночника. Но как оказалось, люди, которые занимались по методике Транквиллитати, не только выздоравливали, но и замечали увеличение собственного роста.
- [Методика Норбекова](#). В данную систему входят упражнения, способствующие улучшению осанки, наращиванию хрящевой ткани между позвонками, а также упражнения, стимулирующие рост костей ног. Автор методики уверяет, что с её помощью можно увеличить рост на 2–10 см.
- [Упражнения Лонского](#). Выполняя упражнения 1 час утром и 1 час вечером, можно подрасти на несколько сантиметров. Необходимо также заниматься баскетболом и тренироваться в бассейне.
- [Методика Берга](#). То, что человек может увеличить свой рост лишь до 20 лет, одним из первых поставил под сомнение именно А. Берг. Он утверждал, что даже в 30 лет стать выше вполне реально. Дело в том, что у каждого человека есть резервы роста и методика Берга призвана их пробудить. В неё входят не только физические упражнения с использованием коврика с шипами и тренажёров, но также аутотренинг. Заниматься необходимо перед сном и сразу после утреннего подъёма.
- [Методика Евминова](#). Есть некоторые сходства с методикой Норбекова. Упражнения Евминова выполняются на специальной доске. По словам автора, его методика помогает вырасти в любом возрасте минимум на 3–5 см. Происходит это за счёт восстановления и укрепления элементов костно-хрящевой системы позвоночного столба.
- [Инверсионные упражнения](#). Смысл этой методики состоит в том, что тренировка проходит в перевёрнутом положении тела. Упорные занятия помогают достичь удивительных результатов. Эти упражнения, помимо увеличения роста, ещё и очень полезны для позвоночника. Они помогают избавиться от различных проблем, таких как межпозвоночная грыжа, пояснично-крестцовый радикулит, неправильная осанка.
- [Велосипедные тренировки](#). Езда на велосипеде – один из наиболее эффективных способов удлинения ног. Нужно поднять седло таким образом, чтобы ногам пришлось тянуться к педалям носками стоп во время езды. Для тренировок подойдёт ваш обычный велосипед.
- [Плавание](#). Самый лучший стиль плавания для роста – это брасс. Если плавать этим стилем регулярно, тело будет подвергаться постоянным растяжениям в чередовании с расслаблением. Чтобы подрасти на 2 см и более, нужно интенсивно тренироваться – минимум 3 раза в неделю по часу в день.

