

## Комплекс упражнений Берга для увеличения роста

1. Исходное положение стоя, ноги на расстоянии 20-30 см друг от друга, руки сцеплены вверху в замок. Встаем на носки и сильно тянемся вверх всем телом, затем руки опустить, сцепить замком за спиной, встать на пятки, приподнять носки. Повторить упражнение 10-15 раз. Упражнение выполняем плавно, без резких движений.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, начинаем вращение ими вперед сначала в лучезапястных, затем в локтевых и, наконец, в плечевых суставах. Повторяем по 10-20 раз, затем руки опускаем и расслабляем. Потом нужно повторить упражнение в обратную сторону.
3. И.п. то же. Наклоны головы вправо и влево, пытаюсь коснуться ухом плеча, не поднимая плечо. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
4. Ноги расставлены шире плеч. Выполняем наклоны вперед, касаясь пальцами пола, повторяем 15-20 раз. По мере тренированности можно постепенно уменьшать расстояние между ногами и увеличивать глубину наклона (касаться пола сжатыми кулаками, ладонями).
5. Ноги на ширине плеч. Делаем прогиб назад, стараясь достать пальцами до пяток. 15-20 раз.
6. Правую ногу сгибаем в колене, поднимаем и прижимаем стопой к колену левой ноги. Из такого положения наклоняемся вперед как можно ниже. Повторяем 15-20 раз поочередно с каждой ногой.
7. Руки отводим назад и беремся за перекладину или за спинку стула примерно на уровне лопаток. Приседаем 20 раз, не отпуская опору.
8. Ноги вместе, сделать 20 наклонов вперед-вниз, стараясь коснуться лбом коленей.
9. Сидя на полу, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, стопа оттянута назад. Наклоняемся вперед, касаясь руками пола.
10. В положении лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. Поочередно поднимаем ноги вверх под прямым углом к туловищу, оттягивая носок вверх.
11. И.п. лежа на животе, ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнимаем от пола вверх голову, плечи и прямые ноги, обхватываем ноги руками и тянемся вверх.
12. Встать на колени, опереться на руки, которые расставлены на ширину плеч. Наклониться вперед, одновременно, садясь на пятки, руки вытягиваем, касаемся пола, голову опускаем.
13. Сидя на полу, ноги сложены «по-турецки», руки перед грудью сомкнуты в замок. Поднимаем руки вверх и тянемся вверх.
14. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, Наклоняемся вперед, стараемся достать руками кончики пальцев на ногах, а головой — колени.
15. Выполняем упражнение лежа на спине, руки находятся на пояснице. Поднимаем ноги вверх, стараемся дотянуться ими до пола за головой. Делаем 5-10 повторений, постепенно увеличивая количество повторений до 20.



Все упражнения повторяют по 15-20 раз. Не нужно делать повторения быстро и резко. Смысл методики заключается в том, что вы медленно растягиваете руки, ноги и позвоночник. Всё делаем медленно и плавно. Комплекс упражнений по методике Берга для увеличения роста следует выполнять 2 раза в день.