

ОРИГИНАЛ	ПЕРЕВОД
<p>PUMPING IRON JR. <i>By Ian K. Smith, M.D.</i> Time, Jun , 05, 2009</p> <p><i>Weight training won't stunt a child's growth, but the lifts have to be chosen with care. Here's how.</i></p> <p>I remember the first day I walked into a YMCA weight room, a scrawny kid just entering those joyous years of puberty. There was a tinny radio in one corner with a coat hanger for an antenna cranking out the Bee Gees. Bulked-up men were whistling the tune to Saturday Night Fever as they heaved and bench-pressed rusty iron. One of them glanced at my skinny legs and rumpled socks. "Be careful," he warned me. "At your age, this could stunt your growth."</p> <p>This, at the time, was a widely held view. Even today many doctors counsel preteens and teenagers against weight lifting. Some believe prepubescent athletes lack the necessary levels of circulating androgens--hormones like testosterone that help build muscle--to benefit from strength training. Others fear that overdeveloped athletes will lose the flexibility and range of motion necessary for optimal performance. And because strength training can be dangerous, some are worried it could expose young athletes to unnecessary injuries.</p> <p>But that view is changing. Recent studies have shown that young athletes can effectively participate in resistance-training programs without increasing their risk of injury. The key, according to a study in the Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, is designing a program that takes into account the child's age, size, experience and chosen sport. Not only are the experts saying it's O.K. for a child as young as seven to participate in strength training, but they're also beginning to dispel some of the misconceptions about its risks and</p>	<p>МИСТЕР МУСКУЛ <i>По Айэну К. Смитту, доктору медицинских наук</i> Журнал "Time" 5 июня 2009г.</p> <p><i>Силовые тренировки не препятствуют росту ребенка, однако, к выбору нагрузок надо подходить со всей тщательностью.</i></p> <p>Вот как мне запомнился мой первый день в тренажерном зале местной Молодежной христианской ассоциации. Тогда я был худощавым мальчишкой, недавно вступающим в прекрасные годы отрочества. В висящем в углу маленьком, выдавшем виды радио, играли «Bee Gees». Большие мускулистые мужики, качая ржавое железо, насвистывали мелодию из «Лихорадки субботним вечером». Один из них, взглянув на мои тонкие ноги и сморщенные носки, предупредил: «Будь осторожен, малец, в твоём возрасте это опасно – ты можешь перестать расти».</p> <p>В то время многие так считали. Да и сейчас многие врачи не рекомендуют детям и подросткам качать мышцы. Некоторые считают, что занятия на тренажерах в этом возрасте не дают ожидаемых результатов, ссылаясь на то, что дети, не достигшие половой зрелости, испытывают недостаток активных андрогенов – гормонов, которые наряду с тестостероном участвуют в образовании мышечной ткани. Другие боятся, что перетренированные спортсмены потеряют в гибкости, необходимой для достижения оптимальных результатов. И, наконец, в связи с определенной опасностью, которую представляют силовые тренировки, некоторые обеспокоены тем, что в таком молодом возрасте это может привести к травмам.</p> <p>Сейчас мы постепенно меняем эти взгляды. Недавние исследования показали, что юные атлеты могут успешно заниматься силовыми тренировками, не подвергая себя при этом повышенному риску получения травмы. Согласно исследованию, проведенному американской академией хирургов-ортопедов, главное – разработать такую программу тренировки, которая учитывала бы возраст ребенка, его антропометрические данные (рост и вес), предшествующий опыт и вид спорта, которым он занимается. Эксперты не только утверждают, что, уже начиная с 7 лет, ребенок может заниматься тренировками силы (силовыми упражнениями), но они также пытаются развеять некоторые заблуждения об их риске и пользе.</p>

benefits.

It's true that thousands of strength-training injuries afflict children each year. But at the same time, more and more young athletes are safely increasing strength and performance on the athletic field. What makes the difference? A lot of it has to do with supervision. You can't just fill up the basement with heavy machinery and leave the kids to figure out for themselves how to use it.

Before any child begins a strength-training program, parents should run through a simple checklist. First, the child must be able to follow instructions. Second, he or she should be taught the rudiments of proper technique by a professional accustomed to working with children (and not by the kid next door). Third, realistic goals should be set. Finally, the child should be checked by a physician to make sure he or she is both physically and psychologically prepared to handle this type of program.

It's important not to lift too much too fast. Children should work out only with a weight they can lift eight to 12 times for three sets without completely exhausting their muscles. Exercise intensity can be increased in 1-lb. or 2-lb. increments while the number of repetitions remains constant. The best lifts are multijoint exercises that train major muscle groups such as the calves, hamstrings, quadriceps, pectorals (chest) and deltoids (lateral arm).

There are some lifting maneuvers that children should avoid: power lifts and squats are dangerous, even for adults.

Strength training can be safe and fun, but as in anything else, moderation is key.

Никто не спорит, что каждый год дети, занимающиеся в тренажерных залах, получают множество травм. Но в то же время все больше юных атлетов улучшают свои физические показатели, не получая при этом травм. В чем тут собака зарыта? А в том, что успех занятий во многом зависит от тренера. Нельзя просто поставить силовые тренажеры и оставить ребенка самостоятельно решать, как с ними обращаться.

Прежде чем ребенок приступит к силовым тренировкам, родители должны его подготовить. Во-первых, он должен уметь следовать инструкциям. Во-вторых, ребенок должен получить элементарные сведения о правильной технике выполнения упражнений, и сделать это должен профессиональный человек, имеющий опыт работы с детьми, а не соседский мальчишка. В-третьих, нужно ставить реальные цели. Наконец, ребенок должен пройти медосмотр, чтобы убедиться, что он физически и психологически подготовлен к выбранному режиму тренировок.

Важно помнить, что быстрый темп упражнений и чрезмерная нагрузка приносят больше вреда, чем пользы. Масса поднимаемых тяжестей должна быть посильной для ребенка, т.е. такой, которую он сможет поднять 8-12 раз в три подхода, не перегружая при этом мышцы. Интенсивность упражнений можно увеличивать, добавляя по 0,5 – 1 кг, в то время как число повторов остается постоянным. Лучше всего делать упражнения, в которых задействовано сразу несколько суставов и которые направлены на разработку главных мышечных групп (икроножная, мышца подколенного сухожилия, четырехглавая мышца бедра, мышцы груди и дельтовидная мышца руки).

Некоторые приемы детям противопоказаны, например, жим штанги лежа или приседания со штангой, которые представляют определенную опасность и для взрослых.

Силовая тренировка может быть безопасной и даже приносить радость, главное – соблюдать умеренность.