

Hôm nay tôi xin đưa ra một số bài tập của các môn thể thao có tác dụng cải thiện chiều cao

Việc tập luyện những môn thể thao này hằng ngày, chắc chắn chiều cao của bạn sẽ được cải thiện thêm vài cm nữa đấy. Tuy nhiên không phải môn nào cũng có tác dụng cải thiện chiều cao, Chúng tôi xin giới thiệu **4 môn thể thao giúp tăng trưởng chiều cao**.

Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, tập luyện thể dục thể thao bền bỉ và đúng phương pháp sẽ làm tăng quá trình trao đổi chất và tuần hoàn máu, tăng tiết hoóc môn tăng trưởng GH, tăng trọng khối xương. Vì thế, để cải thiện chiều cao, nhất thiết cho trẻ tập luyện chăm chỉ từ 30-60 phút mỗi ngày nhé. Bởi vì nếu tập luyện cường độ không phù hợp với từng lứa tuổi hoặc tập trong thời gian ngắn sẽ không thúc đẩy phát triển chiều cao đâu.

1. Đạp xe

Đạp xe mỗi ngày 30-60 phút đều đặn sẽ giúp kéo giãn các khớp xương ở chân, tay và body của trẻ. Chú ý cần khi đạp xe bạn nên nâng yên xe lên cao đến mức vừa phải. Như thế, hiệu quả tập luyện sẽ cao hơn.



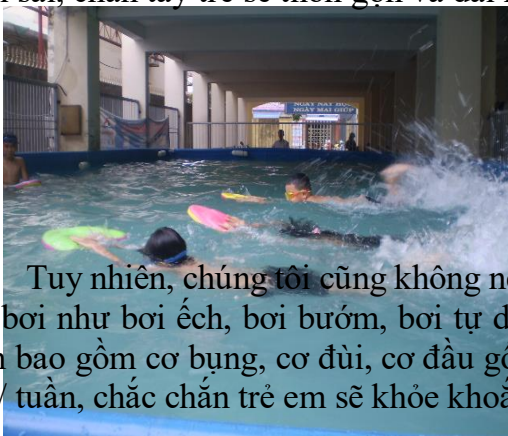
2. Lên xà đơn

Với thao tác theo một chuỗi động tác cố định, động tác luôn luôn lấy sức rướn với cầm các kiểu (cầm trên, cầm dưới, ưỡn lưng, đánh lăng) và có thể kéo hít để thân người lên cao (hình ảnh minh họa) xà đơn được xem là một môn thể dục hấp dẫn nhất cho phát triển chiều cao đấy. Vì thế, tốt nhất mỗi ngày cho trẻ làm quen với xà đơn nhé. Chỉ cần 5-10 phút.



3. Bơi lội

Là môn thể thao tốt nhất để rèn luyện sức khỏe, sự dẻo dai và sức bền của tất cả các nhóm cơ. Tùy theo cách bơi khác nhau mà các nhóm cơ được vận động với cường độ khác nhau. Nhưng nếu muốn chú trọng phát triển chiều cao, chú ý cho trẻ tập bơi tự do còn gọi là bơi sải, chân tay trẻ sẽ thon gọn và dài hơn.



Tuy nhiên, chúng tôi cũng không nên thiên vị kiểu bơi nào mà trên thực tế tất cả các kiểu bơi như bơi ếch, bơi bướm, bơi tự do... để có tác dụng toàn diện tới tất cả nhóm cơ chính bao gồm cơ bụng, cơ đùi, cơ đầu gối, dây chằng và các bắp thịt. Hãy cho trẻ bơi 03 ngày/ tuần, chắc chắn trẻ em sẽ khỏe khoắn và thúc đẩy chiều cao hơn.

Học sinh trường Tiểu học Phù Đồng, Quận Hải Châu, Đà Nẵng đang trong giờ học bơi

.4. Bóng rổ, bóng chuyền

Được coi là một môn thể thao năng động, với ưu điểm chính là sử dụng các động tác tay, bật nhảy cao của chân... nên cũng rất phù hợp để phát triển chiều cao cho trẻ. Việc tác động với bóng trên lưới này sẽ khiến cho các cơ xương chân tay của bạn giãn ra mà trở nên cao lớn hơn.



(Học sinh trường Tiểu học Nguyễn Du, Quận Hải Châu, TP.Đà Nẵng)



(Học sinh trường Tiểu học Phù Đổng, Quận Hải Châu, TP.Đà Nẵng)



(Học sinh trường Tiểu học Phù Đổng, Q.Hải Châu, TP.Đà Nẵng đang trong giờ học bóng rổ)

Sưu tầm: Thầy .Lê Đức Trọng