

增高4~10厘米的科学运动

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/20 15:47

青春期科学地运动能使身高增长4~10厘米,并且体态更优美。孩子们可根据自己的兴趣爱好,选择方便易行和易于坚持的运动种类。

有氧运动 游泳、慢跑、快步行走、滑冰、骑车、球类运动等有氧运动,通过大肌群参与有节律的反复运动,加速血液循环,促进新陈代谢和生长激素分泌。有氧运动最好每周3~5次,每次30~60分钟,每天不超过2小时,可分2~3次进行。

弹跳运动 人体的高矮主要由下肢骨骼长短决定,跳绳、跳皮筋、蛙跳、纵跳摸高等弹跳运动,可使下肢得到节律性的压力,充足的血液供应便会加速骨骼生长。弹跳运动以每天1~3次,每次5~10分钟为宜

伸展运动引体向上、韵律操、太极拳、踢腿、压腿、芭蕾练习等伸展运动,可增加柔韧性,使身体变得更加轻松和灵活。配合前两种运动,每周进行3~5次。