لزيادة الطول بشكل طبيعي، خاصة خلال سنوات النمو، يمكنك التركيز على مجموعة من التمارين التي تساعد في تمدد وتقوية العضلات وتحسين وضعية الجسم. التعلق بالبارفيكس من التمارين الفعالة، حيث يمكنك الإمساك بالعارضة والبقاء معلقًا مع إبقاء يديك وذراعيك مشدودتين، حاول البقاء في هذه الوضعية لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 ثانية وكرر التمرين عدة مرات في اليوم. تمرين الكوبرا مفيد أيضًا، حيث تستلقي على بطنك وتضع يديك تحت كتفيك ثم ترفع صدرك للأعلى مع تمديد العمود الفقري، ابقَ في هذه الوضعية لبعض الوقت وكرر التمرين عدة مرات. يمكنك تجربة تمرين الجسر، حيث تستلقي على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع القدمين على الأرض وترفع منطقة الحوض للأعلى مع الضغط على عضلات الظهر والأرداف، حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوانٍ وكررها مرات متعددة. تمرين تمدد الساقين من التمارين التي يمكن القيام بها بالجلوس على الأرض ومد الساقين للأمام والانحناء محاولًا لمس أصابع قدميك مع الحفاظ على الساقين مستقيمتين، كرر ذلك عدة مرات. القفز مفيد أيضًا، مثل القفز على الحبل أو القفز في المكان، فهو يساعد على تنشيط الدورة الدموية وتحفيز هرمونات النمو. السباحة تعتبر من أفضل الرياضات التي تساهم في تمدد الجسم بالكامل، لذا احرص على ممارستها بانتظام لتحفيز العضلات وتمديد العمود الفقري. لا تنسَ أن تتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالبروتينات والفيتامينات والمعادن، مع الحصول على قسط كافٍ من النوم لتعزيز النمو السليم.

Summarized by © lakhasly.com