



قد بکش

چند سؤال مهم و جواب‌های مهم‌تر!

• مستانه تابش • تصویرگر: سام سلماسی

تا حالا این جمله را از زبان پدر و مادر یا بزرگ‌ترها شنیدید که می‌گویند: «میخوای قد بکشی برو بسکتبال یا والیبال بازی کن و دور ژیمناستیک را خط بکش!» و چه استعدادهایی که فقط به خاطر یک مسئله آن هم رشد قدی، به هدر رفته و فرد به اشتباه وارد ورزشی شده که علاقه‌ای به آن نداشته است. با وجود این که در سال‌های اخیر رسانه‌ها خیلی رشد کرده‌اند و دسترسی ما هم به انواع و اقسامشان بیش‌تر شده، ولی هم‌چنان باورهای نه‌چندان درستی مثل: ورزش بسکتبال باعث رشد قدی می‌شود، رواج داشته و طرفداران پروپاقرصی هم دارد.

ورزش قدم را می‌سوزاند؟

نه! اصطلاح سوزانده شدن قد در واقع یک اصطلاح عامیانه است و زمانی از آن استفاده می‌شود که می‌خواهیم بگوییم فلان ورزش باعث می‌شود قدمان کوتاه بماند؛ هر چند که علم چنین مسئله‌ای را رد می‌کند. لابد دارید از خودتان می‌پرسید که پس چرا همه‌ی بسکتبالیست‌ها و والیبالیست‌ها بلندقد هستند؟ علتش روش استعدادیابی است. در واقع بچه‌های بلندقدتر برای این نوع ورزش‌ها انتخاب می‌شوند.

با این وجود اگر می‌خواهید قد بلندتری داشته باشید، باید حسابی ورزش را جدی بگیرید. ورزش و فعالیت بدنی عضلات و استخوان‌های شما را قوی می‌کند، باعث می‌شود در محدوده‌ی وزن سالم‌تان باقی بمانید. ورزش کمک می‌کند تا غده‌هایی که مسئول رشد بدن هستند بهتر کار کنند.

حداقل باید چند دقیقه در روز ورزش کنیم؟ حدود ۳۰ دقیقه و در این زمان باید روی انجام تمرینات زیر تمرکز کنید:

ورزش‌های تقویت‌کننده‌ی قدرت مانند دراز و نشست یا شنا.

ورزش‌های تقویت‌کننده‌ی انعطاف‌پذیری بدن مانند ژیمناستیک و ورزش‌های کششی.

ورزش‌های هوازی مانند دوچرخه یا طناب زدن یا دویدن.

روی حفظ راستای بدن تمرین کنید. حفظ راستای بدن یعنی چه؟ یعنی حواسمان به صاف بودن ستون فقرات و شانه و گردن و شکل ایستادن و نشستن‌مان باشد. اگر راستای بدن درست نباشد، کوتاه‌تر از آن چیزی که واقعاً هستیم به نظر می‌رسیم.

تا به حال کسی را دیده‌ای که قوز داشته باشد؟ این فرد به خاطر انحنا‌ی ستون فقراتش به جلو خم شده و کوتاه‌تر دیده می‌شود.

اگر می‌خواهید راستای بدنی درستی داشته باشید، به وضعیت بدنیتان در موقع ایستادن، نشستن و خوابیدن خیلی دقت کنید تا انحنا‌های طبیعی ستون فقراتتان تغییر نکند.





شلیک!

قسمت دوم
(تأثیر ورزش)



من چقدر قد می‌کشم؟

اگر پسر هستید، قد پدر و مادرتان را با هم جمع بزنید و سپس آن را تقسیم بر دو کنید. حالا عددی را که به دست آمده با عدد ۶.۵ جمع بزنید. از نظر ژنتیکی متوسط قد شما این مقدار خواهد بود. اگر دختر هستید، قد پدر و مادرتان را با هم جمع بزنید و سپس آن را تقسیم بر دو کنید. حالا عددی را که به دست آمده منهای عدد ۶.۵ کنید. از نظر ژنتیکی متوسط قد شما این مقدار خواهد بود. پادتان باشد که این فرمول فقط یک عدد تقریبی را برای متوسط قد شما براساس وضعیت ژنتیکی و خانوادگی نشان می‌دهد و عوامل دیگر محیطی از خواب تا تغذیه و ورزش در قد نهایی شما مؤثر هستند.

مکمل برای رشد قدی، لازم هست یا نه؟

این مسئله کاملاً به تشخیص پزشک و علت کم بودن سرعت رشد قدی شما بستگی دارد. مثلاً اگر به دلیل پزشکی رشد قد شما کم باشد، پزشک متخصص ممکن است برایتان داروهای تجویز کند.

حرکات کششی برای بلندقدتر شدن



حرکت شماره ۱

حرکات کششی را فراموش نکنید! آن‌ها مهم‌ترین بخش از ورزش‌هایی هستند که روی قد تأثیر خوبی می‌گذارند. اما چگونه؟ وقتی شما ورزش می‌کنید و حرکات کششی را انجام می‌دهید صفحه‌هایی که بین مفاصل شما هستند و عضلات و رشته‌هایی که عضله و استخوان را به هم مربوط می‌کنند، همه کشیده می‌شوند، اجرای این حرکات کمک می‌کند تا بدن مقدار بیش‌تری کلسیم و پروتئین به استخوان‌ها و عضلات برساند و آن‌ها بهتر رشد می‌کنند. پنج نمونه از محبوب‌ترین حرکاتی که با ایجاد کشش در بدن می‌توانند به رشد قدی کمک کنند را در این صفحه می‌بینید! اگر آن‌ها را هر روز تمرین کنید، مطمئن باشید بهتر قد می‌کشید!

حرکت شماره ۵



حرکت شماره ۲



حرکت شماره ۴



حرکت شماره ۳

