

## 长高运动有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678415669203221.html>

范文网，为你加油喝彩！

仁寺洞-手机除灰

### 一）劝诫人们勤奋学习的格言：

1·少壮不努力，老大徒伤悲。——《长歌行》

2·好学不倦，必成大才。——林肯

3·一个人知道的越多，他就越有力量。  
——高尔基

4·聪明在于学习，天才在于积累。——列宁

5·业精于勤，荒于嬉。——韩愈《进学解》

2023年3月10日发(作者：环境保护图形标志)

长高的运动常做这6种运动助你长高

供应室马玉娟

很多家长都希望自己的孩子能够长得更高，那么怎么锻炼才

能长高呢?为了能让孩子长高，家长们可谓是煞费苦心，其实，

想让孩子长高，只要让孩子坚持做能长高的运动就可以了，这些

健身运动促进孩子的发育，长得更高。

每个父母都希望自己的孩子高高大大。虽然孩子的身高有

70%~80%源于遗传，但适度补充营养、充分运动等对长高还是

很有帮助的。未成年时经常进行体育锻炼，不但有助长个，还能

改善人体的血液循环，增强对营养的吸收，提高骨细胞的生长能

力。

数据显示，我国青少年的运动量严重不足，因此，家长一定

要鼓励孩子多运动，同时注意保护措施。首先要积极参加多形式

的体育运动，包含跑跳和转身等多种形式，可以促进全身骨骼、

肌肉发育，不要仅局限于打篮球、跑步、游泳等单一运动。其次

要科学运动，注意保护措施，以防引起骨和骨垢板的损伤。运动

时最好保证心率达到120~140次/分钟，运动到孩子出汗、发热、

面色红润为宜。最后要保证孩子睡眠。青春期生长发育跟雄性激素、生长激素等的分泌有关系，这些往往在凌晨时达到分泌高峰，所以要保证孩子的充分睡眠。

几种能助孩子长高的常见运动：

#### 1、慢跑10分钟

做柔韧训练和放松训练20分钟，包括劈腿、前后弯腰、抖动身体等，可以加速身体代谢，提升机体各种生理能力，有助孩子长高。

#### 2、跳跃训练

跳跃训练是非常好的选择，家长们可以让孩子练习跳跃运动，但是也要适量进行，不要过度，每天200次以上，比如跳起摸高，双脚跳起、单脚跳起轮流做，尽可能跳得更高。跑步和跳跃属于负重运动，可以起到刺激下肢软骨增生的作用，但最好配合一些全身性运动。跳跃容易影响脚的发育，对膝关节和踝关节冲击较大，要穿有弹性的鞋子，保护关节。5~10岁的孩子可选择跳

绳，耗时少但耗能大，能刺激骨质，促进骨骼生长、消耗多余脂

肪，提高平衡感和反应力。

### 3、游泳

游泳时，蹬腿和伸展脊柱的动作以及水的浮力，对脊柱骨、

四肢骨的增长都是非常有利的。4~8岁的孩子就可以学习游泳了。

### 4、牵拉运动

可以父母双方一人握住双手，另一人抓住双脚，同时向相反

方向轻轻牵拉身体，每次20秒。

### 5、引体向上

可以起到拉伸脊柱的作用，促使脊柱骨的增生。也可在单杠

上悬垂，每次坚持20~30秒。

### 6、球类运动

球类运动是非常好的长高运动，而且球类运动有趣味性，不

会让孩子排斥，像篮球、排球、网球、羽毛球等都是很好的全身

性运动。球类运动对孩子来说基本不会有运动过量的风险，只要

保证第二天不会太过劳累就可以。运动后要有放松练习，比如慢

跑一会儿，运动中要注意补水。

综上所述，球类运动、引体向上、牵拉运动、游泳、跳跃训

练和慢跑这六种运动项目，就是家长在平时为了帮助孩子增高可

让孩子常做的运动，需要注意的是，促进孩子的长高除了可选择

运动

你知道怎样锻炼才能长高吗？

一、要养成一个早晨提前40到60分钟起床的习惯。

二、早晨起来后，外出先跑跑步，将身体跑到微热就行，作为

每天早晨锻炼活动前必须的准备事项。

三、做做广播体操，或者学习简单的武术套路或练武的一些基

本动作，注意：初学练武时，先不要求神似，而必须追求形似。

才能保证自己的举手投足符合练武人的出手不离方寸。

四、青少年如何锻炼身体才能长高?每天早晨锻炼时，进行一

下深呼吸后，凭借一口气尽力对天长啸(能锻炼和提高自己的肺

活量与底气)。每天多进行原地起跳、原地起跳抹高、助跑起跳、

助跑起跳抹高的锻炼(可以有效的促进自己身体长高，还可以提高弹跳力与爆发力)，如果有条件多吊吊单杠、双杠(以能达到并超过高中体育锻炼标准以上为好)。

五、每天睡觉前准备一杯开水，清晨起床后的第一件事是给凉开水加点热开水后，空腹把它喝了(一是稀释体内因睡眠后的血液粘稠问题;二是有利于锻炼身体时不出现供血、供氧不足的不良状态;三是有清扫体内垃圾的作用，提高身体的消化功能，有利于多长肉，特别是多长腱子肉;四是可以消除清晨起床就锻炼时，可以出现的各种身体不适状态)，清晨起床空腹就饮水适应后，每天每次必须喝400ml以上。

六、想要长得高，首先就要吃的好，每天早晨一定要吃饱饭，不吃饱怎么长个子，当然中午也必须吃好、吃饱。鸡、鸭、鱼、肉可以随便吃。但是，晚饭：一是最好要吃点面食(馒头、面包、面条等);二是最好少吃点鸡、鸭、鱼、肉;三是吃好就行，不要吃的太饱。因为，晚饭的这三条都是长肉的最有利条件，自己必须控制把握好，以免形成摄入量过多而造成尽长脂肪肉(肥肉)，不

长腱子肉(瘦肉)的主要原因。

七、晚饭两小时后，可以外出走走，做做俯卧撑、吊吊单杠、

双杠或者在家做做双手倒立、俯卧撑、仰卧起坐的锻炼，锻炼到

身体发热即可，等到身体适应后再增加运动量。

结语：通过对上面文章的阅读，相信大家对这些能助孩子长高

的常见运动都已经有了更多的了解了吧!想要长高，就要坚持做

这些运动，并且搭配合理的饮食习惯，希望今天小编的介绍能够

帮助到大家。坚持锻炼还能让孩子的身体更加强壮哦!

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发