

حرکات کششی برای افزایش قد

حرکات کششی برای افزایش قد بسیار موثر هستند به همین دلیل تصمیم گرفتیم که بهترین حرکات کششی برای بلند شدن قد را انتخاب کنیم و در این پست به شما آموزش دهیم. اگر می خواهید با تمرین های کششی آسان در خانه رشد قد داشته باشید حتما در این مقاله با مستر قد همراه باشید.



آیا حرکات کششی برای افزایش قد مناسب هستند ؟

راه های زیادی برای بلند شدن قد وجود دارد که ما در مستر قد به خیلی از آن ها پرداخته ایم.

یکی از این راه ها انجام دادن حرکت های کششی است که واقعاً موثر هستند.

این تمرین ها خیلی به حرکات یوگا شباهت هم دارند.

را بررسی کنید اگر به یوگا علاقه دارید مقاله **حرکات یوگا برای رشد قد**

در کل اگر به دنبال ورزش کردن و رشد کردن قد شما هستید حرکات کششی به چند دلیل مناسب هستند.

اولا این حرکات آسان هستند و هر کسی در حد توان خود می تواند انجام دهد.

مثل حرکات بدنسازی با وزنه سنگین سر و کار ندارید.

دوما بدون هیچ هزینه و بدون هیچ وسیله می توانید این تمرین های کششی را انجام دهید.

حرکات کششی برای افزایش قد

مورد آخر که این تمرین ها را متمایز می کند این هستش که شما می توانید در خانه انجام دهید ما ورزش های زیادی داریم

ما تمرین هایی را معرفی کردیم که نیاز به باشگاه داشت مثلا در مقاله [افزایش قد در یک هفته با ورزش](#)
اما الان حرکات کششی مخصوص قد کشیدن را هر جا که باشید می توانید انجام دهید

در ادامه بیشتر با این تمرینات آشنا می شویم

پکیج افزایش قد تضمینی تا 15 سانتی متر

از اینجا دانلود کنید



نکات پیش از انجام تمرینات کششی

قبل از اینکه هر ورزشی کنید شما باید یسری موارد را چک کنید تا تمرین خوبی داشته باشید و مصدوم نشوید

خوشبختانه حرکاتی که در ادامه بررسی می کنیم حرکت هایی هستند که احتمال صدمه دیدن در آن ها تقریبا صفر است

اما با این حال ما باید جانب اطمینان را رعایت کنیم و مواردی را قبل از ورزش کردن انجام دهیم

ساعت قبل از ورزش چیزی نخورید یا قهوه میل کنید دقیقه الی ۱ مورد اول این است که تا ۴۵

(چپست در ویکی پدیا بخوانید برای افزایش متابولیسم بدن (اگر نمی دانید [متابولیسم](#)
و گرفتن انرژی می توانید این کار را کنید مورد بعدی این است که وعده قبل تمرین شما باید سبک باشد

حرکات کششی برای افزایش قد

قبل از انجام خود تمرین ورزشی شما باید گرم کنید گرم کردن شما دو قسمت دارد.

و به تمرین شما بستگی دارد اگر بالا تنه را قصد دارید تمرین دهید.

دقیقه گرم کنید دقیقه تا ۳۰ بالا تنه را گرم کنید و بالعکس مثل تصویر بالا می توانید ۱۰



حرکات کششی برای رشد قد بالا تنه

خیلی از افراد به دنبال بلند شدن قدشان در قسمت بالا تنه یعنی کمر به بالا هستند

به همین دلیل در این قسمت حرکتی بسیار ساده برای شما قرار دادیم که به شما کمک کند

این تمرین دیپ نام دارد شما برای انجام این تمرین نیاز به یک نیمکت یا صندلی دارید

باید دشت شما را روی میز یا وسیله مورد نظر قرار دهید و به پایین بروید و مجدد بالا بیاید

این تمرین به پشت بازوی شما هم کمک می کند

سعی کنید در انجام حرکت دیپ آرام انجام بدین یعنی خیلی آرام بالا و پایین بروید

با این کار فشار بیشتری به شما وارد می شود البته اگر باشگاه می روید با دستگاه و وزنه هم می توانید تست کنید

حرکات کششی برای افزایش قد



تمرین نیمه حرفه ای بلند شدن قد بالا تنه

یکی دیگر از ورزش های مخصوص بلند شدن قد از قسمت بالا تنه تمرین تصویر بالا است

خیلی سخت هم نیست و تا افراد نیمه حرفه ای می توانند آن را انجام دهند

روش انجام دادن این حرکت به این شکل است که شما به یک میز نیاز دارید

پای خود را روی میز بگذارید و باسن را رو به بالا ببرید با اینکار هم روی باسن خود کار میکنید و بلند شدن بالا تنه خود را خواهید دید

الی ۴ بار در هفته می توانید انجام دهید این تمرین را ۳

اگر سوال دارید که چه تعدادی برای شما مناسب است با پشتیبان آنلاین مستر قد آشنا باشید و با در بخش نظرات با ما مکاتبه کنید

حرکات کششی برای افزایش قد



بهترین حرکت کششی رشد قد کمر

اگر یک ورزشکار حرفه ای هستید این بخش از مقاله برای شما است

دارای سطح بندی مختلفی برای **درجه سختی** هستند حرکات کششی برای **افزایش قد** حرکتی که در این بخش داریم به نسبتا سخت است در این تمرین شما باید پای خود را مثل تصویر بالا دراز کنید

دست خود را بچرخانید و رو به عقب بگذارید و چند ثانیه مکث کنید

الی ۶۰ ثانیه مکث کنید تا فشار بیشتری حس کنید این حرکت به صورت تعدادی نیست باید ۳۰

اگر خیلی این حرکت برای شما ساده است مثل تصویر بالا از یک **وزنه خارجی** استفاده کنید

کار دیگه ای که برای فشار بیشتر می توانید انجام دهید بیشتر مکث کنید به جای ۶۰ ثانیه دو دقیقه انجام دهید

حرکات کششی برای افزایش قد



بلند شدن پاها با ورزش های کششی

در این قسمت میخواهیم برسیم به تمرین هایی که برای افرادی است که به دنبال **قد کشیدن در پایین تنه و پاها** هستند

این تمرین خیلی رایج است که با کشش واقعاً درد در پا و حس سوختگی را حس خواهید کرد

خیلی از شماها شاید نتوانید مثل فرد بالا پا های خود را لمس کنید علت آن خشک بودن بدن شما است

شاید شما در کودکی ورزش نکرده اید و به اصطلاح بدن شما **انعطاف** ندارد

اما نگران نباشید شما اگر همین تمرین ها را مستمر انجام دهید به مرور زمان بدنتان انعطاف می پذیرد و رشد قد خواهید داشت

این حرکت کششی را برای بلند کردن قد خودتان استفاده کنید

هر چقدر که میتوانید مکث کنید و هر روز این زمان مکث کردن را بیشتر کنید

حرکات کششی برای افزایش قد



تمرین کششی رشد کردن قد برای حرفه ای ها

حرکت بعدی که برای رشد قد پاهای شما داریم حرکت تصویر بالا است

در این تصویر شما یک پا را روی به داخل جمع میکنید و پا مخالف را رو به جلو میگذارید

با دو دست به سمت پای جلو خم می شوید

توجه کنید که شما باید پای شما صاف باشد اگر پای شما صاف نباشید فشار کمتر خواهد شد

اگر پای شما صاف نباشید کششی که باید وارد شود وارد نخواهد شد

بعد از انجام این کار پای خود را عوض کنید و حرکت را مجدد تکرار کنید هر چقدر توانستید فشار را بیشتر کنید تا تاثیر این حرکت بیشتر شود

حرکات کششی برای افزایش قد



سوالات پر تکرار شما

- آیا میتوان با حرکت های کششی رشد قد داشت ؟
- والیبال برای قد بلندی بهتر است یا حرکات کششی ؟
- تمرینات را چند ساعت و چند روز در هفته انجام دهیم ؟
- این تمرینات برای من کم است چه کاری کنم ؟

نتیجه گیری و پیام آخر

- در پایان این مقاله امیدوارم این تمرین ها برای شما مفید بوده باشد و بتوانید از آن ها به خوبی استفاده کنید.
- به عنوان نکته آخر اگر بخواهم یک روش اصولی برای قد کشیدن بگویم این است که باید خوب بخورید.
- ورزش کنید و استراحت خوبی داشته باشید و از همین حرکات کششی برای افزایش قد استفاده کنید.
- اگر هر بخش از این پست برای شما نامفهوم بود حتما در بخش نظرات با **مستر قد** در میان بگذارید.

حرکات کششی برای افزایش قد