

چه ورزش هایی قد را بلند میکند ؟

چه ورزش هایی قد را بلند میکند ؟ این سوال بسیاری از کاربران **مستر قد** است! قصد داریم در این مقاله به سوال شما پاسخ دهیم و برای شما یک لیست از تمرین های مناسب **افزایش قد** را طراحی کردیم. اگر به ورزش و رشد قد علاقه دارید حتما ادامه مقاله را بخوانید.

آیا والیبال قد را بلند میکند ؟

یکی از سوالاتی که خیلی از ما میپرسید این است که آیا ورزش والیبال برای بلند شدن قد مناسب است یا خیر ؟

جواب این سوال هم بله است هم خیر اگر بخواهیم به صورت خیلی راحت و ساده بگم به ژنتیک شما بر میگردد.

برخی از افراد هستند که این ورزش برایشان به صورت یک محرک رشد عمل میکنه و در دوران بلوغ و کودکی به رشد آن ها کمک میکند.

پیشنهاد میکنم اگر در سن رشد هستید و به والیبال علاقه دارید صرفا برای چند ماه هم که شده این ورزش را امتحان کنید.

شاید شما هم در این دسته **افراد خوش ژنتیک** باشید که با همین ورزش ساده هم رشد قد دارند.

نکته: سعی کنید بیشتر حرکت پرشی را انجام دهید تا رشد بیشتری داشته باشید. هر چه بیشتر بپرید احتمال افزایش قد شما بیشتر خواهد شد!

همچنین باید توجه کنید که روزانه باید ۱ ساعت حداقل تمرین کنید تا نتیجه بگیرید.

تمرینات والیبال برای افزایش قد

همان طور که گفتیم والیبال در برخی شرایط قد شما را بلند میکند.

در این قسمت یکی از مهم ترین حرکات والیبال که در خانه هم میتوانید انجام دهید را معرفی میکنیم.

با انجام این حرکت بدن شما کش خواهد آمد و این کشش در بلند مدت موجب رشد قد شما خواهد شد.

بنابراین اگر دنبال یک حرکت ساده والیبال برای رشد کردن قد هستید حتما این حرکت را از دست ندهید.

این حرکت آنقدر مهم بود که در لیست مقاله چه ورزش هایی قد را بلند میکند ؟ قرار دادیم پس حتما انجام دهید.

در این حرکت مانند تصویر بالا شما باید روزانه چند دقیقه مثلا نیم ساعت تا جایی که می توانید بپرید و دست خود را بالا ببرید.

توجه: اگر میخواهید رشد خود با والیبال را بیشتر کنید باید روی تغذیه خود نیز تمرکز کنید! تصور کنید که شما هر روز ورزش میکنید و بدن خود را تحت فشار قرار میدهید و به آن غذا خوبی نمیدهید، به نظر شما نتیجه چه خواهد شد ؟ مشخص است! هیچ نتیجه ای نمیگیرید. بنابراین شما باید یک برنامه غذایی مناسب رشد قد داشته باشید. اگر نمیدانید چه چیزی باید بخورید نگران نباشید! میتوانید به مقاله **برای افزایش قد چه بخوریم ؟** مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید.

چه ورزش هایی قد را بلند میکند ؟

آیا بسکتبال قد را بلند میکند ؟

جواب این سوال هم مثل بخش قبلی است دقیقا به ژنتیک شما بر می گردد.

یکسری افراد هستند که بدنی منعطفی دارند و با ورزش های پرشی انعطاف بیشتر میشود و در نتیجه رشد قد خواهند داشت.

توجه کنید برای نتیجه گیری از این ورزش ها باید در سن رشد باشید و اگر صفحات رشد شما بسته شده باشد دیگر فایده ای ندارد.

نکته: برای اینکه بفهمید صفحات رشد شما باز است یا خیر ۲ راه دارید! اول از همه میتوانید به پزشک مراجعه کنید تا بدن شما بررسی شود.

همچنین شما میتوانید با تیم مستر قد در ارتباط باشید تا در این زمینه مشاوره رایگان دریافت کنید.

تمرین بارفیکس را تست کنید

بارفیکس یکی از ورزش هایی است که در افزایش طول بالاتنه به شما کمک خیلی خوبی خواهد کرد.

اما همین ساده هم نیست که به نظر می رسد شما باید این تمرین را در زوایای مختلف بزنید و طی روز های متوالی انجام دهید.

ما در مقاله **افزایش قد در یک هفته با ورزش** کاملا آموزش داده ایم که چطور در طول هفت روز این تمرین را اجرا کنید که خوب نتیجه بگیرید.

توجه: شاید اجرا حرکت بارفیکس برای شما سخت باشد! و شنیدن اسم آن در مقاله چه ورزش هایی قد را بلند میکند ؟ برای شما خوشایند نباشد! البته حق هم دارید، این حرکت سخت است.

اگر این تمرین برای شما نیز دشوار است نگران نباشید. شما میتوانید بارفیکس را به صورت خوابیده و یا با دستگاه در باشگاه اجرا کنید تا سختی کمتری داشته باشید.

تمرینات اصلاحی انجام دهید

یکسری از تمرین ها هستند که ما آن ها را اصلاحی می نامیم.

حالا چرا تمرین اصلاحی؟؟ چون که این تمرین ها در بدن شما اصلاحاتی انجام می دهند یعنی نوسانات بدن شما را از بین می برند و باعث رشد کردن شما خواهند شد.

این نوسانات شامل گودی کمر یا افتادگی شانه و یا پراتنزی بودن پا می شود. شما در هر سنی که باشید با از بر طرف کردن این موارد افزایش قد خواهید داشت.

اگر به این تمرین ها علاقه دارید حتما **پکیج افزایش قد** مستر قد را بررسی کنید ما در آن پکیج با فیلم این تمرین ها را آموزش داده ایم.

اگر دنبال تمرین های رایگان زود بازده هستید توصیه میکنم مقاله **ورزش برای افزایش قد** را مطالعه کنید و تمرین های اون بخش هم انجام دهید.

چه ورزش هایی قد را بلند میکند ؟

بهترین زمان انجام ورزش کی است ؟

خیلی از شما از ما میپرسید که ما کی تمرین انجام بدیم که بیشترین و بهترین نتیجه را بگیریم. زمان ایده آل که می توان در نظر گرفت ساعت ۴ تا ۶ است اگر صبح انجام بدهید و ناشتا باشید ممکن است عضله از دست بدهید. اگر شب باشید ممکن است خسته باشید و توان کافی برای انجام یک تمرین پر شدت را نداشته باشید. اما توجه کنید این زمان به شما بر میگردد هر وقت که احساس کردید انرژی کافی برای ورزش را دارید به باشگاه بروید.

سوالات پرتکرار در مورد ورزش های رشد قد

آیا ورزش باعث رشد کردن قد می شود ؟

بله در هر سنی که باشید با انتخاب یک ورزش درست و مناسب سن و سالتون می توانید رشد کنید مثلا اگر در دوران بزرگسالی هستید باید حرکات اصلاحی را انجام دهید یا اگر کودک و نوجوان هستید باید از ورزش های دیگه مثل بسکتبال و والیبال استفاده کنید البته که شما هم می توانید تمرین های اصلاحی انجام دهید.

آیا تمرین های ورزشی برای هر سنی مناسب است ؟

بله اگر تمرین درست را انتخاب کنید نتیجه میگیرید پیشنهاد میکنم به پشتیبان آنلاین سایت پیام دهید و از اون مشاوره رایگان بگیرید تا بهترین تمرین را با توجه به شرایط شما معرفی کند.

ورزش مهم است یا غذا خوردن ؟

اگر در سن رشد هستید اول غذا اما اگر در سن رشد نیستید تمرین مهم تر است این مورد که عرض کردم برای رشد کردن قد است اما به صورت کلی غذا مهم ترین رکن در زندگی ما است.

چقدر باید ورزش کنم تا قدم بلند بشه ؟

اگر می خواهید سریع نتیجه بگیرید و کم وقت دارید حتما تمرینات پکیج مستر قد را انجام دهید با روزی نیم ساعت وقت گذاشتن رشد قدی ۷ الی ۱۵ سانتی متری خواهید داشت.

نتیجه گیری و پیام آخر

امیدوارم از این مقاله استفاده لازم را برده باشید و دیگر بدانید چه ورزش هایی قد را بلند میکند.

اگر هر سوالی دارید از ما در بخش نظرات بپرسید همچنین برای مشاوره رایگان و تخصصی به پشتیبان آنلاین سایت پیام دهید و با او در ارتباط باشید.