

Κι όμως μπορεί κάποιος να ψηλώσει -Οι 10 ασκήσεις που χαρίζουν έξτρα ύψος [λίστα]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ύψος είναι κάτι που δημιουργεί προβλήματα αυτοπεποίθησης για πολύ κόσμο και αρκετοί θα ήθελαν να μπορούσαν να «κλέψουν» λίγους παραπάνω πόντους. Αν νομίζετε όμως ότι είστε κολλημένοι στο ύψος σας, κάνετε λάθος. Με μερικές απλές ασκήσεις μπορείτε να ψηλώσετε.

Κολύμβηση

Η κολύμβηση είναι μια άσκηση που απαιτεί άφθονο τέντωμα το οποίο μπορεί να αυξήσει σταδιακά το ύψος σας. Ωστόσο, θα πρέπει να κολυμπάτε συχνά και για μεγάλα χρονικά διαστήματα, προκειμένου να δείτε σημαντικά αποτελέσματα.

Μονόζυγο

Το τέντωμα και το τράβηγμα από το μονόζυγο σας χαρίζει έξτρα πόντους. Ωστόσο πρέπει να κάνετε αρκετές επαναλήψεις μέσα στην εβδομάδα.

Αγγίξτε τα πόδια σας

Σκύψτε με τεντωμένα πόδια και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Αν δε το καταφέρετε με την πρώτη, μην απογοητεύεστε, η τελειότητα απαιτεί εξάσκηση.

Το τέντωμα της Κόμπρας

Τεντώνει τη σπονδυλική στήλη μακραίνοντας το σώμα. Ξαπλώστε μπρούμυτα και κρατώντας τα πόδια στο έδαφος προσπαθήστε να σηκώσετε τον κορμό σας κάθετο από τη μέση και πάνω.

Γέφυρα

Η κλασική άσκηση που κάναμε όταν είμασταν παιδιά, τεντώνει τη σπονδυλική στήλη και χαρίζει έξτρα πόντους.

Σκοινάκι

Δυναμώνει και τεντώνει τους μυς των ποδιών χαρίζοντας σε αυτούς ελαστικότητα και σε εσάς μπόι.

Αλματάκια

Από καθιστή στάση πηδήξτε ψηλά και τεντωθείτε στον αέρα. Η άσκηση δυναμώνει τους μυς των ποδιών και τεντώνει τη σπονδυλική στήλη

Πηγή: iefimerida.gr