

Bài tập giúp tăng chiều cao tối ưu cho trẻ

Một số bài tập đơn giản có thể áp dụng ngay tại nhà và tập hàng ngày sẽ giúp trẻ tăng chiều cao tối ưu.

Ba giai đoạn vàng phát triển chiều cao cho trẻ

Làm thế nào để tăng chiều cao cho con mình, đó là mối quan tâm của tất cả các ông bố, bà mẹ. TS.BS Phạm Thị Thúy Hòa - Chuyên gia dinh dưỡng cho biết: “Để phát triển chiều cao cho trẻ, dinh dưỡng chỉ là một trong các yếu tố. Từ 5 tuổi trở lên chiều cao liên quan đến yếu tố gen, tuy nhiên gen chỉ chiếm khoảng 30%. Môi trường cũng vô cùng quan trọng cho sự phát triển chiều cao. Môi trường có ô nhiễm hay không? Đứa trẻ hay bị nhiễm trùng, viêm nhiễm thì tức khắc nó rất thấp bé”.

Ngày nay, khoa học đã chứng minh để phát triển chiều cao cho trẻ không thể đợi đến khi trẻ ra đời mà cần có sự chăm sóc từ trong bụng mẹ. 3 giai đoạn vàng cho sự phát triển chiều cao của trẻ bao gồm:

- Giai đoạn bào thai: Trong thời kỳ này, giai đoạn tăng tốc phát triển chiều cao trong bụng mẹ là từ khoảng tháng thứ 4 của thai kỳ.



Mát xa là một trong những cách hiệu quả giúp trẻ sơ sinh tăng trưởng chiều cao.

- Giai đoạn sau khi sinh: Cứ mỗi tháng trẻ tăng khoảng 2cm. Nếu mỗi tháng không tăng đủ 2cm nghĩa là bé không đủ chất dinh dưỡng.

- Giai đoạn tiền dậy thì: Nữ từ 9 - 10 tuổi, nam 10 - 11 tuổi. Trong giai đoạn này, có khi chỉ 3 tháng trẻ tăng được 10cm. Như vậy nếu các chất dinh dưỡng được đưa vào đúng lúc, đúng giai đoạn, bé đã có được chiều cao lý tưởng rồi.

Vai trò của vận động đối với sự phát triển chiều cao của trẻ

Nhiều người băn khoăn không biết nếu bố thấp, mẹ thấp thì con có cao được hay không? Câu trả lời là có bởi ngoài yếu tố di truyền, dinh dưỡng, môi trường thì chiều cao còn phụ thuộc vào cách rèn luyện, vận động. Nếu trẻ được thường xuyên vận động, vận động đúng thời điểm thì sẽ phát huy tối đa chiều cao của trẻ.

Từ khi trẻ ở trong bụng mẹ đến 3 tuổi là giai đoạn tăng chiều cao mạnh nhất, quyết định đến 60% khả năng tăng chiều cao của trẻ. Vì vậy bố mẹ cần phải chú trọng việc rèn luyện thể chất cho trẻ tương tự như đầu tư vào chế độ dinh dưỡng.

Việc tập luyện thể dục thể thao đều đặn từ nhỏ và theo một phương pháp đúng đắn, theo các chuyên gia thể chất lý giải, sẽ giúp kích thích phát triển các nhóm cơ xương, tăng trưởng chiều cao và kích thích hệ tiêu hóa, nhờ đó trẻ có thể hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.

Nhiều phụ huynh tăng cường bổ sung cho con thật nhiều vitamin D, canxi và các chất dinh dưỡng khác với mong muốn con sẽ phát triển chiều cao nhưng có một thực tế nếu trẻ ăn nhiều mà không vận động thì chất dinh dưỡng không phát huy được tác dụng của nó. Về điều này, TS.BS Phạm Thị Thúy Hòa giải thích: "Chúng ta ăn uống tốt nhưng chỉ ngồi một chỗ mà không vận động thì canxi sẽ đi nhầm chỗ".

Nguyên tắc vận động giúp trẻ phát triển chiều cao:

- Trẻ em cần phải được tập thể dục ít nhất một tiếng một ngày và cần phải xây dựng thành thói quen, sở thích rèn luyện đều đặn. Thể dục thể thao không chỉ giúp trẻ phát triển tốt hơn chiều cao, hệ cơ xương mà còn giúp trẻ ít gặp phải các vấn đề

liên quan đến hệ tiêu hóa và hô hấp.

- Nếu thời gian tập luyện thể dục, thể thao ngắn hơn 1 giờ mỗi ngày và chỉ vận động nhẹ nhàng như đi bộ thì không có tác dụng tăng chiều cao. Trái lại, nếu cường độ tập quá căng thẳng sẽ làm tổn thương dây chằng và hệ cơ, gây phản tác dụng cho trẻ.

- Một số môn thể dục, thể thao có tác dụng thúc đẩy tốt nhất sự tăng trưởng chiều cao cho trẻ, đó là những môn thể thao có các động tác nhảy, đá chân như nhảy cao, nhảy xa, đu xà, võ thuật và các bài tập kéo giãn như yoga, múa, uốn dẻo. Chúng có tác động trực tiếp đến các mô sụn ở khớp xương, làm giãn các dây gân, kéo dài cột sống và săn chắc cơ bắp, giúp phát triển chiều cao.

Gợi ý một số bài tập vận động giúp tăng chiều cao tối ưu cho trẻ:

- Với các bé ở độ tuổi sơ sinh, bố mẹ có thể tập cho bé các động tác đơn giản như giơ chân, giơ tay, hoặc đặt bé nằm trên sàn rồi giúp bé vận động chân tay. Ngoài ra, mát xa cho bé cũng là bài tập hữu hiệu giúp bé phát triển tốt chiều cao ở giai đoạn này.

- Với các bé từ 1 - 2 tuổi: Đây là độ tuổi bé tập đi và biết vận động nhiều hơn nên bố mẹ có thể hỗ trợ con tăng cường vận động bằng cách tích cực dạy trẻ tập đi trên mặt phẳng, dạy con cách vươn người, chạy trong phòng.

- Với trẻ từ 3 - 5 tuổi: Lúc này bé đã có thể tham gia vào nhiều trò chơi vận động. Hãy dạy trẻ vận động tích cực hơn bằng cách: Thường xuyên đưa trẻ đến nơi có không gian rộng để bé chạy nhảy, dạy bé tập đi xe đạp, dạy trẻ tập bơi sớm và bắt đầu tham gia một số bài tập thể dục như đu xà...

- Ở độ tuổi lớn hơn, cho trẻ tham gia các bài tập vươn cao, kéo giãn cơ, xương và toàn thân:

Đu xà: Mỗi ngày nên cho bé đu xà 5 phút và tùy theo độ tuổi mà thay đổi cường độ khác nhau để phát triển toàn diện các nhóm cơ cho trẻ.

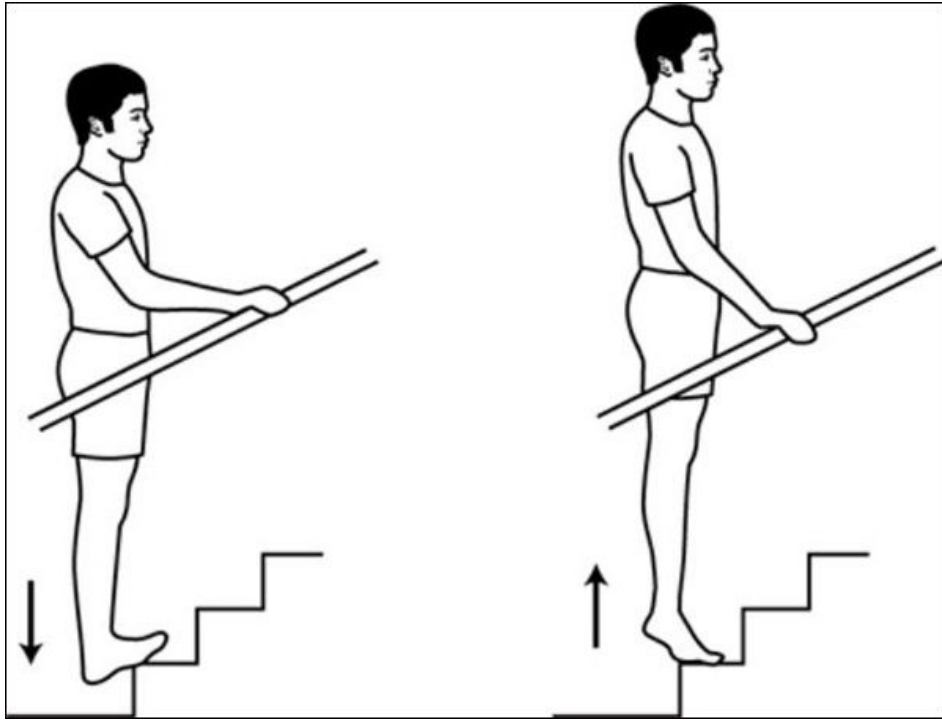


Duỗi thẳng cột sống: Đây là động tác giúp kéo giãn cột sống, tăng cường sức mạnh cho các cơ vùng lưng. Thực hiện động tác này bằng cách hướng dẫn trẻ nằm úp trên sàn, duỗi thẳng bàn chân, rướn cổ lên, uốn cong cột sống ra sau. Mỗi ngày nên thực hiện động tác duỗi thẳng cột sống từ 3 - 5 phút khi mới ngủ dậy để đạt được hiệu quả phát triển chiều cao tối ưu.



Đứng bằng nửa bàn chân trên bậc: Động tác này có tác dụng kéo căng các vùng cơ chân, thúc đẩy các cơ hoạt động và phát triển. Cho bé đứng bằng nửa bàn chân trên bậc cầu thang hoặc tấm gỗ phẳng, dồn lực vào mũi bàn chân, nâng người lên

xuống khoảng 20 lần.



Ngoài ra có một số môn thể dục thể thao rất tốt cho sự tăng trưởng chiều cao của trẻ, có thể kể đến như đạp xe, bơi lội, bóng rổ.