

Bài tập tăng chiều cao đơn giản tại nhà hoàn toàn có thể giúp bạn cao thêm 15-30cm dễ dàng, áp dụng cho nam và nữ kể cả trong giai đoạn dậy thì hay đã trưởng thành.

Bạn đang buồn chán vì ở nhà chống dịch, chẳng có gì để làm? Vậy hãy tranh thủ quãng nghỉ này để giúp mình phát triển chiều cao hơn nhé. Dưới đây là 12 bài tập thể dục tăng chiều cao nhanh nhất nếu bạn chăm chỉ luyện tập mỗi ngày:

Bài tập tăng chiều cao 1. Các bài tập giúp tăng chiều cao với xà đơn

Bài tập xà đơn (hay xà ngang) đều là các bài tập tăng chiều cao tối đa cho cả nam và nữ. Đây là một trong những cách tăng chiều cao nhanh chóng vì nó động tác thực hiện và mang lại hiệu quả cao.

Hít xà đơn hay xà ngang không những phát triển chiều cao mà còn giúp hệ cơ xương bền bỉ, dẻo dai hơn. Bên cạnh đó, bài tập này còn hỗ trợ điều trị thoát vị đĩa đệm và đau cột sống rất tốt.

Các bài tập phát triển chiều cao với xà đơn cho nữ

Cách thực hiện bài tập xà đơn như sau:

- Đặt cả 2 tay lên xà ngang và thả lỏng các cơ, đồng thời dang rộng 2 tay song song với vai và bám chặt vào thanh xà. Hãy nhớ đeo găng tay để tránh bị đổ và đau tay trong khi tập luyện nhé!
- Dùng lực của tay để nâng từ từ cơ thể lên cao, 2 chân co và bắt chéo nhau hoặc để thẳng nhưng không được chạm đất, giữ tư thế này trong vòng 15 – 30 giây hoặc có thể lâu hơn càng tốt.
- Sau đó, từ từ hạ người trở về tư thế ban đầu và giữ hơi thở đều. Lặp lại động tác từ 10 – 15 lần đối với nữ, nam từ 20 lần hoặc nhiều hơn.
- Bạn nên kiên trì và chăm chỉ tập luyện bài tập này vào mỗi sáng để đạt hiệu quả tối ưu.

Các bài tập phát triển chiều cao với xà đơn cho nam 2. Tập thể dục tăng chiều cao: Căng cơ kiểu rắn hổ mang

Bài tập yoga theo tư thế rắn hổ mang là bài tập thể dục tăng chiều cao cho nữ hiệu quả. Tập luyện động tác mỗi ngày không chỉ giúp bạn phát triển chiều cao, nó còn giúp cơ thể bạn trở nên linh hoạt, dẻo dai và giảm mỡ bụng rất hiệu quả.

Cách thực hiện:

- Đầu tiên, bạn cần chuẩn bị một tấm thảm yoga. Tiếp đến, bạn nằm úp người xuống sàn nhà, giữ đầu thẳng với thân người, 2 tay nép sát vào đùi.
- Đưa 2 tay lên trước, lòng bàn tay úp xuống sàn nhà, cánh tay song song với 2 vai.
- Tiếp đến, khép 2 chân lại và dùng lực cánh tay để nâng thân người cao lên đồng thời cổ và đầu ngửa ra sau, cảm hướng cao và thẳng.
- Giữ tư thế này trong vòng 30 giây và điều chỉnh hơi thở đều đặn, rồi từ từ hạ thân trên trở về tư thế ban đầu.
- Lặp lại tư thế này 5 lần. Hãy luyện tập bài yoga này vào mỗi buổi sáng để nâng cao sức khỏe và phát triển chiều cao nhé.

Tư thế căng cơ rắn hổ mang – Bài tập thể dục tăng chiều cao đơn giản tại nhà 3. Tập tăng chiều cao với tư thế cuộn người Pilates

Pilates trong những năm gần đây rất được chị em Hàn Quốc ưa chuộng. Bài tập cuộn người Pilates giúp tăng chiều cao hiệu quả và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như: điều trị các chứng đau khớp, đau đốt sống,... Vì vậy, bạn nên chăm chỉ tập luyện bài tập thể dục này để có được chiều cao lý tưởng và một sức khỏe dẻo dai và bền bỉ.

Cách thực hiện:

- Bạn chuẩn bị 1 tấm thảm yoga trải dưới sàn rồi úp trên đó và thả lỏng cơ thể.
- Tiếp đến, khép cả 2 chân vào nhau rồi nâng cao chân và hướng từ từ về phía đỉnh đầu, dùng tay để kéo căng cơ. Đồng thời, 2 tay nắm tay cổ chân và nâng người lên.

- Giữ tư thế này trong vòng 10 – 15 giây rồi hạ chân quay về tư thế chuẩn bị.
- Tập luyện bài tập này 15 lần/ngày vào mỗi buổi sáng.

Pilates – Động tác tăng chiều cao hiệu quả

Xem ngay: Vòng 2 thon gọn với 12 bài tập giảm mỡ bụng nhanh nhất chỉ trong 1 tuần.

4. Tăng chiều cao với bài tập giãn cơ

Bài tập giãn cơ giúp bạn tăng chiều cao đơn giản tại nhà:

- Đầu tiên, bạn cần ngồi bệt trên nền nhà, lưng thẳng và 2 chân mở rộng như hình chữ V.
- Đưa 2 tay ra trước và để song song với vai rồi gập người sát xuống nền nhà sao cho 2 tay chạm vào đầu ngón chân.
- Giữ động tác trong vòng 15 giây rồi quay về tư thế đầu tiên.
- Bạn nên luyện tập vào mỗi buổi sáng hoặc buổi chiều và lặp lại động tác 5 lần.

Bài tập giãn cơ tăng chiều cao **5. Bơi trên cạn: Bài tập tăng chiều cao hiệu quả nhất**

Bơi trên cạn là bài tập giúp tăng chiều cao hiệu quả dành cho trẻ. Động tác tập trung chủ yếu vào phần lưng và hông, rất tốt cho cột sống và xương chậu. Động tác tăng chiều cao với tư thế bơi trên cạn được thực hiện như sau:

- Trước tiên, bạn hãy chuẩn bị thảm tập yoga và trải trên sàn.
- Sau đó, bạn nằm úp người trên thảm yoga đồng thời 2 tay duỗi thẳng ra phía trước, lòng bàn tay úp xuống.
- Tiếp đến, dùng lực nâng đồng thời cả 2 tay và chân song song với mặt thảm cao nhất có thể.
- Giữ tư thế này trong vòng 20-30 giây rồi quay về tư thế ban đầu. Thực hiện lại động tác từ 5 – 10 lần/ngày vào buổi sáng.

Bơi trên cạn: Bài tập tăng chiều cao hiệu quả cho trẻ

Tham khảo: Cách tính ngày rụng trứng – Giúp tăng khả năng thụ thai hoặc ngừa thai như ý.

6. Động tác gym cho khung xương chậu

Tập gym tăng chiều cao cho khung xương chậu rất thích hợp cho tuổi dậy thì, vì đây là giai đoạn xương chậu phát triển nhất. Trong lúc thực hiện bài tập này, bạn sẽ cảm thấy các bó cơ bị kéo căng, tạo áp lực lên cột sống và 2 bên hông.

Bài tập gym giúp tăng chiều cao cho xương chậu:

- Đầu tiên, hãy chuẩn bị chiếc thảm yoga và nằm thẳng người với lưng tiếp giáp trên bề mặt thảm yoga.
- Kế đến, đặt cánh tay và 2 vai trên thảm, đồng thời đầu gối co và dùng bàn tay giữ cổ chân kéo về vùng mông.
- Nâng xương chậu lên và uốn cong lưng, giữ tư thế trong vòng 30 giây rồi trở về vị trí ban đầu.
- Thực hiện 5 – 10 lần/ngày vào các buổi sáng.

Nâng xương chậu: Bài tập tăng chiều cao tuổi dậy thì **7. Đứng bằng một chân: Bài tập phát triển chiều cao**

Trong các bài tập yoga tăng chiều cao thì động tác đứng bằng một chân được áp dụng nhiều nhất vì có thể thực hiện mọi lúc và mọi nơi như công viên, trong nhà,...

Cách thực hiện:

- Đầu tiên, bạn hãy chọn một bề mặt bằng phẳng, sau đó đứng thẳng người với 2 tay khép vào đùi, bàn chân theo hình chữ V.
- Kế đến, bạn co 1 chân từ từ lên đặt vào đùi trong, đồng thời 2 tay chắp vào nhau và đưa lên cao, duỗi thẳng.
- Giữ tư thế trong vòng 30 giây và thực hiện bài tập với chân ngược lại.
- Thực hiện bài tập 3 – 5 lần/ngày.

Đứng 1 chân – Bài tập giúp tăng chiều cao đơn giản

Xem thêm: 20+ Dấu hiệu mang thai sớm trong tuần đầu để nhận biết nhất.

8. Bài tập tăng chiều cao tại nhà với tạ chân

Các bài tập tăng chiều cao cho nam như tạ chân có công dụng giúp xương khớp trở nên săn chắc và khỏe mạnh, đồng thời làm giãn cơ xương giúp tăng trưởng chiều cao đáng kể. Nữ cũng có thể thực hiện bài tập với mức tạ phù hợp.

Thực hiện bài tập như sau:

- Chuẩn bị thảm yoga và quả tạ 2kg.
- Ngồi trên thảm yoga cùng tư thế chống 2 tay vuông góc với mặt thảm và ngả người ra phía sau, bàn tay giữ hông.
- Đặt tạ vào hai chân, co duỗi 10 – 15 nhịp và không được làm rơi tạ.
- Để tạ được cố định hơn, bạn có thể buộc dây để tạ cố định vào chân. Làm như vậy sẽ dễ tập hơn rất nhiều.
- Thực hiện bài tập này từ 3 – 4 lần/tuần.

Tạ chân – Bài tập phát triển chiều cao hiệu quả cho nam **9. Cúi gập người: Động tác giúp tăng chiều cao**

Cúi gập người là cách tăng chiều cao đơn giản tại nhà mà không làm bạn mất nhiều thời gian. Bài tập này có độ khó vừa phải, mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, cũng như giúp tăng chiều cao cho con trẻ đang trong giai đoạn dậy thì.

Cách thực hiện bài tập cúi gập người như sau:

- Ngồi trên thảm yoga và duỗi thẳng 2 chân về phía trước.
- Từ từ cúi gập người, đưa 2 tay nắm lấy đầu ngón chân và kéo căng người về phía trước.
- Giữ tư thế này càng lâu càng tốt và hít thở đều, lặp lại từ 10-15 lần. Thực hiện bài tập mỗi ngày để tăng tính hiệu quả.

Cúi gập người – Cách tăng chiều cao hiệu quả nhất **10. Bài tập tư thế chiến binh I: Giúp tăng chiều cao nhanh**

Bài tập tư thế chiến binh I có tác dụng giúp xương khớp linh hoạt và tăng cường sức mạnh đôi tay, đôi chân, bụng, đùi cũng như hỗ trợ tăng chiều cao hiệu quả.

Cách tập luyện tư thế chiến binh I:

- Bạn đứng thẳng người với lòng bàn chân hướng xuống sàn.
- Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, đồng thời bước chân phải lùi ra phía sau.
- Đặt bàn chân trái song song với sàn, xoay hông sang trái, chùng gối chân trái, duỗi thẳng chân phải, siết chặt cơ đùi và hít thở sâu.
- Đồng thời đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong.
- Giữ tư thế này trong khoảng 30 giây sau đó đổi bên.
- Thực hiện 4 – 5 lần bài tập này trong ngày.

Tư thế chiến binh I: Động tác tăng chiều cao hiệu quả cho nữ

Xem ngay: Cách nhận biết đàn ông lần đầu quan hệ – “Bắt mạch” trai còn “Zin” chuẩn xác 100%.

11. Nhảy dây: Bài tập thể dục tăng chiều cao

Bài tập nhảy dây là cách tăng chiều cao vô cùng đơn giản và hiệu quả. Không những giúp phát triển chiều cao mà bài tập này còn giảm mỡ bụng, hỗ trợ giảm cân an toàn và nhanh chóng.

Cách thực hiện bài tập nhảy dây tăng chiều cao:

- Chuẩn 1 sợi dây chuyên dụng.
- Dùng 2 tay cầm lấy 2 đầu của sợi dây rồi quay sợi dây từ trước ra sau, dùng lực nâng cơ thể nhảy qua dây, chân không chạm dây và chạm đất khi nhảy.
- Thực hiện mỗi ngày từ 50 lần đến khi mồ hôi đổ, tập mỗi ngày 10-15 phút.

Nhảy dây – Bài tập giúp tăng chiều cao nhanh nhất **12. Bài tập đẩy tường: Bài tập tăng chiều cao đơn giản**

Bài tập đẩy tường sẽ giúp xương cột sống thẳng và trở nên dẻo dai, linh hoạt hơn. Khi bạn chăm chỉ thực hiện động tác này, nó sẽ giúp bạn cao thêm 2-3cm sau 3 – 4 tháng.

Cách thực hiện như sau:

- Bạn đứng thẳng và chống cả 2 tay vào tường
- Tiếp đến, bước chân trái lên trước và chân phải lùi ra sau, khụy gối xuống và dùng lực của cánh tay đẩy vào tường.
- Giữ cơ thể ở tư thế này trong vòng 15 giây và lặp lại động tác này 5 – 10 lần/ngày.

Đẩy tường: Cách tăng chiều cao hiệu quả nhất

Trên đây là tất cả những bài tập tăng chiều cao hiệu quả mà bạn có thể áp dụng. Để chiều cao tăng nhanh nhất, bạn nên chăm chỉ luyện tập ít nhất 30 phút/ngày, kết hợp với chế độ ăn uống hợp lý. Nếu cần thiết, nên bổ sung thêm các loại thực phẩm chức năng hỗ trợ tăng trưởng chiều cao phù hợp.

Đừng quên theo dõi FIFA4.NET để biết thêm nhiều bài tập tốt cho sức khỏe bạn nhé.

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Cao thêm 15-30cm nhờ 12 bài tập tăng chiều cao đơn giản tại nhà](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/cao-them-15-30cm-nho-12-bai-tap-tang-chieu-cao-don-gian-tai-nha/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF