

TENDENCIAS

5 deportes que te ayudarán a crecer

El Ciudadano · 2 de septiembre de 2015



Si quieres que la genética no mande, apúntate estas disciplinas que te harán ganar unos centímetros. Eso sí, tienes que estar en edad de crecimiento.

1. El baloncesto.

Fuente: giphy.com

Los saltos constantes y los lanzamientos harán que tus huesos se alarguen un poco más de lo normal. No pasarás del 1,60 al 1,90, pero seguro que rascas algún centímetro.

2. El vóley.

Fuente: huffingtonpost.com

El querer llegar a la pelota, hará que tu cuerpo se estire hasta límites insospechados. Por ello, tus huesos y músculos se verán alongados.

3. La natación.

Fuente: pinterest.com

El ejercicio completo y el fortalecimiento de la espalda, te harán ir más erguido, lo que se traduce en unos centímetros de diferencia comparándolo con ir con la “joroba” a cuestras.

4. El ciclismo.

Fuente: pinterest.com

Dar pedaladas asegura, además de un fortalecimiento de las articulaciones, la posibilidad de alargar esos miembros. ¿El truco? Subir el sillín para que nos cueste alargar las piernas hasta el final del pedal.

5. El ballet.

Fuente: huffingtonpost.com

Válido tanto para niños como para niñas, el ballet reeduca tu postura, te alarga las extremidades y te aporta muchísima flexibilidad.

Fuente: [BuZZ Marca](#)

Fuente: El Ciudadano