

# Закаливание и спорт



Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



# Закаливание и спорт



Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде.



# Закаливание и спорт




Закаливание необходимо начинать с  
**детства**



# Закаливание и спорт



Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано:  детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей.

# Закаливание и спорт



Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.





# Закаливание и спорт



Хожение босиком — ходьба без обуви и носков. Это частое явление в развивающихся странах, но редко встречается в странах с высоким уровнем развития, где в силу исторических причин принято носить обувь.



# Закаливание и спорт



Испокон веков известно, что  
переохлаждение ног приводит к  
простудным заболеваниям и, возможно к  
деформациям стопы



# Закаливание и спорт



Обливание холодной водой должно чередоваться обливанием теплой чтобы организм не переохладился





# Закаливание и спорт



После каждого занятия не забывайте  
выпить горячего чая с лимоном



# Закаливание и спорт

Любые  
спортивные  
нагрузки и  
закаливание  
должны быть  
контролируемыми  
– не  
переусердствуйте  
, а еще лучше –  
консультируйтесь  
с врачами!

