

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



Хождение 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!

