



Как правильно закаляться?



Закалка холодом - отличная профилактика множества заболеваний. Главное - правильно начать!



Закаливание – это гигиеническое ятие, благодаря которому организм челмероприовека становится более устойчивым к неблагоприятному воздействию окружающей среды, а также становится выносливее

Закаливание – это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физио - логических механизмов защиты и адаптации организма.

Закаливание это....



Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран миро- закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

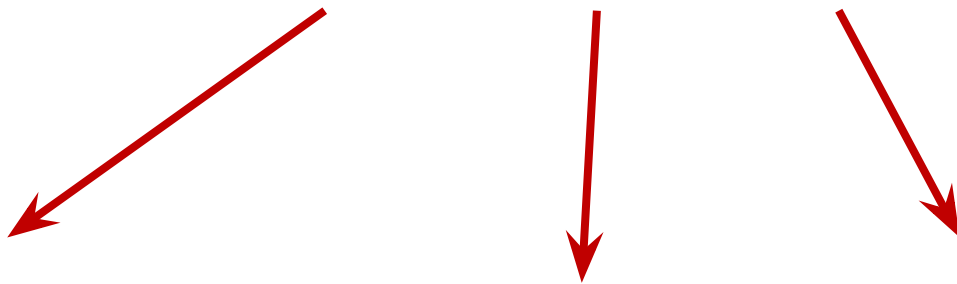
Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

Немного из истории закаливания.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.

Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить все возможные лишения.

Принципы закаливания.



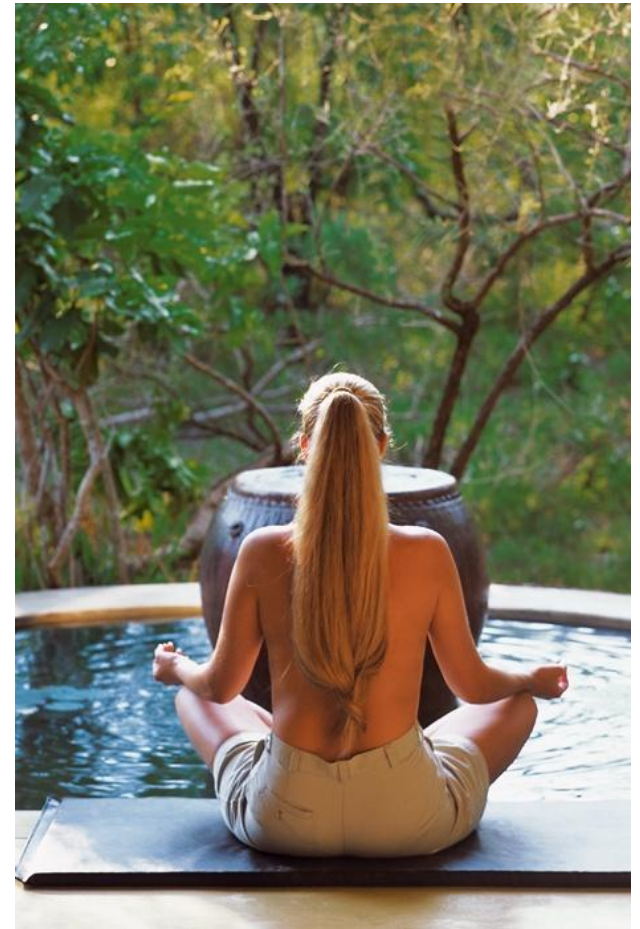
Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель

Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

Несколько шагов закаливания

Шаг первый : Воздушные ванны



Итак, ваши рецепторы уже привыкли к холодному воздуху, и необходимо их «познакомить» с холодной водой, а точнее с мокрым полотенцем. Вторым этапом при закаливании является обтирание. Для этого необходимо смочить водой грубую ткань и по частям растереть тело. Сначала растирается шея, потом переходим к груди, а дальше растираем спину. После чего все насухо вытираете. Некоторые советуют, чтобы тело обсохло само. Тем самым эффект от закаливания появится в несколько раз быстрее.

После того, как вы завершили все процедуры с туловищем, переходим к растиранию ног. Температура воды, в которой смачивается ткань для обтирания, должна быть на 1-2 градуса выше, чем при обливании в дальнейшем.

Начинайте закаливание с воздушных и солнечных ванн. Оптимальной температурой будет 14 градусов по Цельсию для взрослого и 22-24 градуса – для детей. Принимать воздушные ванны можно на улице, однако стоит подбирать определенные места, так как необходимо снять с себя одежду. В течение одной-двух минут нужно выполнить несколько простейших упражнений (можно просто походить). Для начала этого будет вполне достаточно. Для воздушных ванн выбирайте места, где нет ветров

Постепенно вам необходимо увеличить ваше пребывание на холоде до 30-40 минут, и переходить на более низкие температуры. После того, как справились с первым этапом, переходим на следующий уровень

Шаг третий: Контрастные процедуры



Далее приступаем к истинно водным процедурам, однако соблюдаем осторожность. Ваше желание окунуться в холодный прорубь идет в разрез с физической подготовкой тела и нервной системой. Водные процедуры стоит начинать с контрастного душа. В течение первых 2 недель ежедневно принимайте душ приемлемой (теплой) для вас температуры. После чего переходим на контраст. Принимайте душ, как и ранее, только на 10 секунд закрутите вентиль с красной отметкой, и постоит под холодной водой. Постепенно увеличивайте время пребывания под холодной водой до 1 минуты. Допускаются не более трех контрастов – переключение горячей и холодной воды.

Шаг четвёртый: Босиком по снегу



Теперь можно приступить к закаливанию стоп. Отмечено, что хождение босиком по холоду укрепляет железы и иммунную систему. Можно, к примеру, ступить босыми ногами на снег, и постепенно довести пребывание на снегу до 3 минут, а потом и до 15. Тот, кто научится ходить по снегу, не будет болеть простудами и другими ОРВИ.



Шаг пятый : В баню!



Высокая температура, так же как и холодная, является мощным раздражителем для человеческого организма. Для начала в бане необходимо хорошо прогреться (до 45 минут), изрядно попотеть, после чего окунуться в холодную воду: бассейн или прорубь. Такая процедура очищает легкие, улучшает газообмен, а также очищает тело от токсинов и повышает выносливость организма. Для адаптации к последующему этапу достаточно нескольких приходов в баню по 2-3 часа.



Шаг шестой:
В последний бой !



Если вы осилили все предыдущие этапы, то осталось окунуться в прорубь. Но и здесь соблюдайте крайнюю осторожность. Для начала достаточно просто войти и сразу выйти из холодной воды. После чего насухо вытереться полотенцем и быстро одеться. Постепенно увеличивайте время пребывания в воде до 2-3 минут. Поначалу старайтесь купаться в безветренную погоду. В норме купаться можно хоть каждый день, однако 1-3 раз в неделю так же будет вполне достаточно для сохранения здоровья. Перед тем, как начать закаляться, посоветуйтесь со своим врачом и пройдите медицинское обследование.



Будьте
здоровы!