

Люди - моржи



Купальный сезон для людей - моржей

начинается в первых числах
августа.

Открытие сезона моржевания
в ноябре.

Подготовка проруби — разминка перед купанием. Место выбирают там, где глубина воды — около полутора метров — удачно можно нырнуть.



Чтобы было удобно заходить в воду и выходить из нее, у края проруби устанавливают деревянную лестницу.



Среди «Здоровяков» женщин примерно столько же, сколько и мужчин.



Моржовый кайф

Первые купальщики выходят из проруби, растираются полотенцем, стоя босиком на коврике или снегом.



Почему они не простывают?

Моржевание — это самый экстремальный вид закаливания. Его суть не в том, чтобы научиться терпеть холод, а в том, чтобы быстро менять температуру вокруг себя



Это отличная гимнастика для сосудов,
которая улучшает кровообращение.
Моржи реже болеют и быстрее
избавляются от простуды.



Моржевание — спорт

Впервые соревнования по «ледяному плаванию» прошли в Финляндии в 1989 году, а с 2000 года моржи участвуют в чемпионатах мира. Моржи-спортсмены соревнуются, кто быстрее проплывет различные дистанции: от 25 до 400 метров.

Любителей зимнего купания в России и Польше называют «моржами». В Финляндии — «выдрами», «нерпами» и «тюленями», в Северной Америке — «белыми медведями».



Маленькие моржи



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

