



Как начать закаляться? Советы для новичков

Если вы решили всерьез заняться своим иммунитетом и сделали выбор в пользу закаливания, вам точно помогут эти простые советы. Кстати, помимо обливания холодной водой есть и другие виды закаливания, причем каждый хорош по-своему. Эксперты областной спортивной школы олимпийского резерва выделили несколько важных полезных советов, которые должен знать каждый желающий закалить свое тело.

1) Начинать закаляться можно, только когда ты абсолютно здоров

Простудные и вирусные заболевания (например, ОРЗ, ОРВИ, грипп), гнойные раны на коже придется вылечить до начала процедур закаливания. Также закаливание организма противопоказано тем, кто страдает повышенным глазным давлением — при перепаде температур давление может стать еще выше, что спровоцирует отслойку сетчатки. Гипертоникам, гипотоникам и тем, кто страдает заболеваниями почек, стоит проконсультироваться с терапевтом перед тем, как приступать к процедурам. Ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, тахикардия — заболевания, при которых закаливание организма категорически запрещено.

2) Начинать закаляться постепенно, чтобы избавить организм от стресса

Если ваш организм не отличается богатырским здоровьем, начните укреплять его самым простым способом — приучите себя к умыванию холодной водой (делайте это постепенно — пусть сначала вода будет комнатной температуры 20-22°C, затем каждый день понижайте ее примерно на градус). В конечном итоге, вы привыкнете к умыванию холодной водой из-под крана и сможете перейти к следующему этапу без негативных последствий для организма.

3) Проводите процедуры закаливания регулярно, систематически, без перерывов

Если уж решились, то закаляйтесь ежедневно, при любой погоде и в любых условиях. Даже в поездке или турпоходе вы должны продолжать начатое, а уж что это будет за процедура — решайте сам. Имейте в виду, что закаливание может вызвать насморк, однако это не повод прекращать процедуры. Исключение — повышение температуры.

Разновидности процедур закаливания

Отбросим такие экстремальные процедуры, как моржевание и ныряние в прорубь, и поговорим о простых в выполнении и доступных каждому процедурах.

1) Воздушные ванны

Закаливание воздухом следует начинать в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже 15-16°C. На начальном этапе сеанс должен длиться 3 минуты (со временем можно увеличить до 5 минут). Раздевшись, сделайте несколько энергичных «согревающих» упражнений (ходьба на месте, приседания, отжимания, да что душе угодно). К приему ванн на

открытом воздухе можно приступить как минимум после месяца такой подготовки.

Если начнете закаляться уже сейчас, то к лету сможете перейти на воздушные ванны на улице — начинать принимать их рекомендуется при температуре 20-22°C. Первый сеанс — не более 15 минут (и только если вы подготовили организм зимними домашними разминками), последующие воздушные ванны могут быть дольше (прибавляйте по 1-2 мин. каждый день).

В холодное время года сеансы на воздухе (на балконе, например) можно проводить только спустя год предварительной подготовки (начиная с 1 минуты и постепенно увеличивая «дозу» до 15 минут).

2) Обтирания

Обтирания полезны всем, у кого нет противопоказаний и, особенно, нарушений на кожном покрове. Процедура заключается в энергичном растирании тела полотенцем, смоченным в воде. В течение 2 минут последовательно растирайте мокрым полотенцем до красноты и прилива тепла шею, грудь и спину, затем вытрите их насухо. Повторите процедуру с бедрами и ногами.

Сначала смачивайте полотенце водой, температура которой 33-34°C, постепенно (раз в 10 дней) понижая температуру на 5°C, так вы доведете ее до 18-20°C. Закрепив результат в течение 2-3 месяцев, можно перейти к снижению градуса воды до холодной — также раз в 10 дней продолжайте понижать ее на 5°C.

3) Обливания

Самый простой способ для начинающих — частичное обливание. Лучшее время для процедуры — утро. Желательно с вечера набрать ведро холодной водопроводной воды (за ночь она прогреется до комнатной температуры). Утром облейте несколько раз руки, ноги и шею и насухо разотрите их полотенцем. Через 2 недели ежедневных обливаний можно приступить к обливанию всего тела.

Что касается температуры, то эффективность закаливания возрастает по мере увеличения контраста между температурой тела и температурой воды. Каждые 10 дней, как и при обтираниях, понижайте градус воды на 5°C. Следите, чтобы температура воздуха в помещении была не ниже 20°C — так вы избежите переохлаждения.

4) Контрастный душ

Контрастное воздействие воды укрепляет сердце и сосуды, запускает обменные процессы в организме за счет быстрого притока крови к органам. Не задерживаясь подолгу на отдельных частях тела, последовательно обдайте струей воды из душа себя всего. Самая простая и понятная схема процедуры из существующих: 10-30 секунд – горячий душ, 10-30 секунд – холодный душ, повторить цикл трижды.

Начните с 10 секунд, через 2 недели можно увеличить время до 20 секунд, еще спустя 2 недели – до 30 секунд. Температура воды в первые 2-3 недели: горячая — 40-45°C, холодная — 28-30°C. Затем можно понизить температуру холодной воды до 15-20°C.

5) По морозу босиком

Закаливание стоп – доступный каждому метод. Налейте на дно ванны воду комнатной температуры (20-22°C), на 2-3 минуты встаньте в нее и поочередно переступайте с ноги на

ногу. Каждые 2-3 дня снижайте температуру воды на 1°C. Постепенно вы «дойдете» до температуры холодной воды из-под крана. Приятный бонус – этот способ закаливания организма не только способствует повышению иммунитета, но и служит профилактикой плоскостопия и гипергидроза (повышенной потливости) стоп.

При подготовке материала использовалась информация с сайта mhealth.ru.