

Полезный холод



Для чего и как **правильно** закаляться



объясняемрф

Чем полезно закаливание



Закаливание стимулирует **температурные рецепторы организма**.



Правильное закаливание укрепляет иммунитет, улучшает терморегуляцию и ускоряет обменные процессы.

Оно также **тонизирует сосуды и сердце**, укрепляет нервную систему, помогает **снизить вес, повышает тонус кожи и заряжает энергией**.



Правила закаливания

РФ



- ◆ Начинайте закаливание только здоровыми и **после консультации с врачом**



- ◆ **Занимайтесь регулярно**, не делайте больших перерывов

- ◆ **Соблюдайте принцип постепенности.** Плавнo понижайте температуру воды, воздуха и длительность процедур



- ◆ **Сочетайте закаливание с физическими упражнениями**, чтобы повысить его эффективность

- ◆ Во время процедур **контролируйте общее самочувствие**, пульс и давление



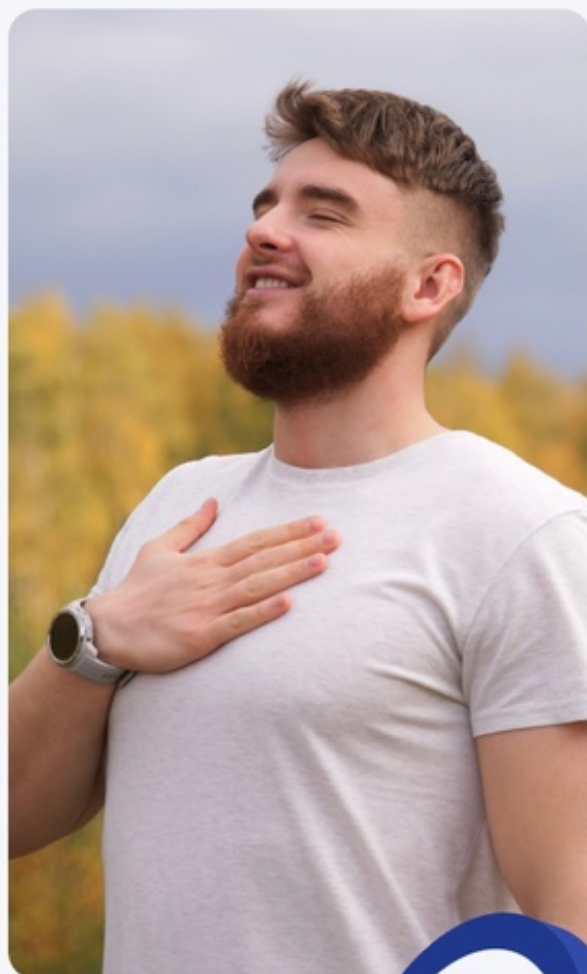
- ◆ Если почувствовали недомогание, **прекратите закаливание и обратитесь к врачу**

Воздушные ванны



Самый простой
и доступный метод
закаливания —
**аэротерапия,
или воздушные ванны.**

Процедуры
продолжительностью
20–30 минут начинайте
в помещении
или на улице
при температуре
15–20 градусов тепла.



Постепенно увеличивайте время,
а затем **переходите к воздушным
ваннам** с температурой 5–10 градусов
продолжительностью 15–20 минут.
На открытый воздух (например, на балкон)
выходите в лёгком спортивном костюме.



Закалённые люди могут принимать воздушные
ванны и **при температуре ниже нуля**, но даже
им лучше находиться на воздухе в постоянном
движении и не более 5–10 минут.

Солнечные ванны



Солнечные ванны стимулируют выработку витамина D, тем самым **поддерживая и укрепляя иммунитет.**

- ◆ Температура воздуха не должна быть выше 30 градусов
- ◆ Лучшее время для процедуры летом — с 07:00 до 12:00. Осенью и весной — с 11:00 до 14:00
- ◆ На голову нужно надеть **светлый головной убор**, а на кожу — нанести **солнцезащитный крем**. Во время процедуры лучше спокойно ходить
- ◆ **Начинать ванны можно с 5–10 минут**, затем увеличивать время на 5–10 минут, постепенно доведя продолжительность до 1–2 часов в сутки, с перерывами в тени по 15 минут после каждого получаса 
- ◆ **Пейте воду каждые 10 минут процедуры**, а после неё облейте водой или примите душ

Обтирание



Обтирание — **первый этап закаливания водой**. Процедура заключается в двухминутном энергичном растирании тела мокрым полотенцем.

Начните с верхней части туловища. По очереди разотрите шею, грудь и спину **до покраснения и ощущения тепла, а затем вытрите их насухо**. То же самое сделайте с ногами.

Для новичка подойдёт вода температурой 33–34 градуса.

Можно понижать её на 5 градусов каждые 10 дней.



Переходите на этот вид закаливания после обтирания. Лучше всего процедуру проводить **по утрам после душа.**

- ♦ В первые дни температура воды должна составлять **34–35 градусов**. Взрослым следует **снижать её каждые два-три дня** на 1–2 градуса — до 8–12 градусов

- ♦ **Для малышей** до года температуру воды фиксируют на 22–23 градусах

- ♦ После обливания нужно сразу же **обтереться сухим мягким полотенцем**

- ♦ **Для детей постарше и пожилых** температуру постепенно снижают до 16–18, а для школьников — до 12–15 градусов



Контрастный душ



Самая простая схема процедуры включает **три повторения цикла**: 10–30 секунд под горячим душем, затем 10–30 секунд под холодной водой.

Рекомендуется **начать с 10 секунд**, увеличить время до 20 секунд через две недели и до 30 секунд — ещё через две недели.



В первые две-три недели температура горячей воды должна составлять **40–45 градусов**, а холодной — 28–30 градусов. Затем **можно постепенно снижать температуру** холодной воды до 15–20 градусов.

