

ПРОГРАММА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

I. Подготовительный этап: начало закаливания



Первый шаг к оздоровлению – сон с открытой форточкой в холодное время года, с открытым окном – в теплое.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе в любое время года независимо от погоды. Продолжительность прогулок определяется самочувствием, уровнем тренированности, состоянием здоровья и возрастом.

Пребывание на воздухе хорошо совмещать с занятиями активными видами спорта: зимой – коньки, лыжи; летом – волейбол, бадминтон и другие подвижные игры.

Воздушные ванны подготавливают организм к закаливанию водой. Начинайте с температуры в +20 градусов по 10-15 минут, с постепенным понижением температуры на 1-2 градуса в неделю.

Первые попытки закаливания:

- Умывание холодной водой утром и вечером.
- Ходжение босиком сначала дома, а летом по траве, песку, камешкам.
- Летом – плавание в открытых водоемах, зимой – регулярные занятия в бассейне.



II. Основной этап



Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм, нежели воздух. К начальной стадии водного закаливания – к **обтиранию** приступают с комфортной для тела температуры воды в +28...+30 градусов. Влажным полотенцем или губкой обтирайте руки, ноги, затем туловище. После процедуры следует растереть тело сухим полотенцем до появления чувства тепла. Каждую неделю снижают температуру воды на 2 градуса, доводя ее до +10 °С.

Контрастный душ. Схема воздействия: на 20 секунд включается теплая вода, на 5 секунд холодная, затем цикл повторяется 3-4 раза. Раз в 2-3 недели увеличивайте время пребывания под холодной водой на 5 секунд, пока время действия горячей и холодной воды не сравняется. После душа тело растирается сухим полотенцем до покраснения кожи.



Обливание – следующая стадия закаливания водой. Начальная температура воды должна составлять 20 °С. Обливаться лучше из ведра, чтобы вода плавно скользила по всему телу. Общая продолжительность процедуры не должна превышать 1-2 минут. После процедуры тело разогревается сухим полотенцем. Еще более сильное воздействие оказывает обливание холодной водой после парной в бане.



III. Моржевание

Моржевание – погружение в холодную воду наиболее серьезный вид закаливания. Подходит только для здоровых тренированных людей без хронических заболеваний. Всем тем, кто решил начать закаливание с помощью моржевания, необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

Попадая в ледяную воду организм человека получает сильнейший стресс, в ответ на который рефлекторно из надпочечников выбрасывается адреналин. Этот гормон в экстремальных ситуациях помогает организму выжить: сердцебиение учащается, поднимается артериальное давление и уровень глюкозы в крови, то есть происходит мобилизация всех систем организма для защиты от опасности.

Подготовка к моржеванию:

Подготовку к моржеванию надо начинать с лета, обливаясь холодной водой на улице, плавая в открытых водоемах, не переставая купаться и осенью. На этапе подготовки к зимнему купанию обтирайтесь снегом, совершайте пробежки босиком по снежным дорожкам, чтобы организм постепенно привыкал к низким температурам.



Правила моржевания:

1. Перед купанием тело необходимо разогреть с помощью пробежки или выполнения физических упражнений.
2. Первый заход в ледяную воду не должен длиться более 5 секунд.
3. Новичкам не желательно погружаться в воду с головой.
4. Во время купания стараться дышать носом.
5. Купаться надо регулярно, хотя бы раз в неделю.
6. После выхода из воды тело энергично растирается полотенцем, надевается одежда и совершается небольшая пробежка, чтобы согреться.



IV. Солнечные ванны

Самое полезное время для принятия солнечных ванн, чтобы избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов, для средней полосы России утром с 9.00 до 12.00 часов и вечером с 16.00 до 18.00. Начальный период пребывания на солнце не должен превышать 5 минут, прибавляя ежедневно по 5 минут доводят время до часа. Голову защищают головным убором, а глаза – солнцезащитными очками.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!