

Правила закаливания

Регулярность

Процедуры по закаливанию должны проводиться ежедневно. Если допускать длительные перерывы, то все достигнутые результаты сойдут на нет.

Постепенность

Неподготовленный организм не должен подвергаться воздействию экстремальных факторов, например, обливанию ледяной водой или купанию в проруби. Главное условие правильного закаливания – это медленное и плавное понижение температуры воды или воздуха и постепенное увеличение продолжительности процедур.

Учет индивидуальных особенностей организма

При выборе методов закаливания следует учитывать возраст, состояние здоровья, сопутствующие заболевания.

Контроль за самочувствием (пульс, частота дыхания) до, во время и после процедуры позволит регулировать нагрузку в зависимости от состояния здоровья. Самоконтроль учитывает следующие показатели: общее самочувствие, уровень артериального давления, сон, аппетит, массу тела.

Если после закаливающих процедур, появилась бессонница, вялость, повышение температуры, кашель, то тренировки временно следует прекратить и обратиться за помощью к специалисту.

Внимание!

Перед тем, как начать закаливание организма:

- убедитесь, что вы полностью здоровы
- скажите своему врачу о том, что хотите начать закаляться, ведь выбор метода закаливания зависит от состояния здоровья и условий жизни
- проводите закаливающие процедуры ежедневно, без длительных перерывов
- в случае болезни прекратите закаливание и проконсультируйтесь с врачом – когда вам вновь можно будет приступить к процедурам.

И помните, самое главное – позитивный настрой в работе над своим здоровьем: процедуры пойдут на пользу, и Ваш организм скажет Вам спасибо!



Если хочешь
быть здоров -
закаляйся!



*Закаляйся -
если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!
В. Лебедев - Кумач*

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также на повышение адаптации к условиям внешней среды.

Важнейшее профилактическое значение закаливания в том, что оно не лечит, а предупреждает болезнь. Закаленный человек легко переносит неблагоприятные факторы внешней среды (жару, мороз, ветер), которые ослабляют защитные силы организма, что может привести к развитию различных заболеваний.

Основные принципы закаливания

Как начать закаляться, чтобы не навредить организму, а укрепить здоровье, повысить иммунитет, увеличить продолжительность жизни? Обязательное условие правильного закаливания – это следование здоровому образу жизни, где нет места алкоголю и курению.

Адекватное закаливание не вызывает побочных эффектов, наоборот, после систематического выполнения процедур поднимается настроение, нормализуется сон, повышается работоспособность, улучшается физическое и психическое здоровье.

Закаливание водой

- при закаливании холодной водой рекомендуется начинать с обтирания тела влажным полотенцем
- начинать обливаться нужно водой комнатной температуры и снижать её на 1°C в два-три дня
- в первые дни обливание начинают с нижней части тела, постепенно поднимаясь к плечам. По мере общего закаливания организма можно обливать себя всего сразу
- температура окружающего воздуха должна быть около 18°C
- при закаливании холодной водой по окончании процедуры кожа должна быть холодной, но внутри тела – ощущение тепла, которое как бы расширяется наружу, согревая всё тело
- по завершении водных процедур необходимо растереть тело руками, особенно стопы и ушные раковины (скопление биологически активных точек), а волосы вытереть полотенцем
- в теплое время года нужно купаться в открытых водоемах.

Закаливание солнцем

- рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов
- обязательно наличие головного убора!
- первоначально солнечные ванны должны составлять не более 15 минут, постепенно, увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут, можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут.
- не рекомендуется принимать пищу за час до и после этих процедур.



Закаливание воздухом

- рекомендуется начинать с обдувания вентилятором обнаженного тела, постепенно уменьшая расстояние до вентилятора и увеличивая длительность процедуры. Начинать с 5-10 мин. ежедневно
- помещение, в котором будет осуществляться закаливание, должно быть заранее проветренным
- продолжительность закаливания вначале должна составлять 4-5 минут, в дальнейшем может быть увеличена до получаса
- после привыкания организма, можно выходить на более холодный открытый воздух (прогулки, занятия спортом на открытом воздухе).