

Советы по закаливанию

Общие советы по закаливанию.

Начинать закаливаться советуют в то время года, когда температура окружающей среды будет самой комфортной для тела. В этом случае организм лучше адаптируется к новым условиям, не испытывает стресса к внешним воздействиям и на иммунитет не будет оказываться сильного давления.

Закаливаться начинайте постепенно, последовательно переходя от простого к сложному. Если будете форсировать события, то добьётесь результатов противоположных вашему ожиданию. А в некоторых случаях слишком резкое начало может закончиться серьёзной болезнью. Если вы всё же начали закаливаться, то ни в коем случае не останавливайтесь. Даже недельный перерыв отбросит вас далеко назад и придётся начинать с более раннего уровня, навёрстывая упущенное.

В ходе процедур по закаливанию постоянно сверяйтесь со своими ощущениями. Обращайте внимание на своё настроение перед закаливанием, во время и после. В случае, если вы пребываете в хорошем настроении, ощущаете себя бодрым и чувствуете прилив сил, то вы правильно подобрали нагрузки.

Советы по закаливанию воздухом

Советуем во время пребывания в помещениях носить одежду полегче. Найдите пограничное состояние когда вам ещё комфортно, но раздеваться дальше – холодно.

При удобной возможности ходите босиком. Не только по квартире, но и по земле за городом. При ходьбе босиком вы так же массируете стопы, а это очень полезно.

Если собираетесь на открытый воздух – одевайтесь так, чтобы вам не было жарко. По мере занятий можно уменьшать количество одежды, вы сами это почувствуете – организм для собственного обогрева будет нуждаться всё в меньшем укутывании. Но никогда не переступайте ту черту, когда вам будет не комфортно.

Если вы очень долгое время пребываете в помещении, то периодически открывайте окно на 15-20 минут, а сами находитесь в этой комнате. Советуем больше свободного времени проводить на улице. Придумайте себе занятие, чтобы всё больше находится на открытом воздухе.

Одним из самых главных советов по закаливанию воздухом является дыхательная гимнастика.

Советы по закаливанию водой

Закаливание водой следует начинать с обливания ног холодной водой, но никак не всего тела.

Далее, когда вы не будете испытывать дискомфорта при соприкосновении кожи с водой, можно переходить к ежедневным обтираниям холодным мокрым полотенцем.

К обливанию ног постепенно подключайте обливание рук, ягодиц, спины, шеи и, уже в самый последний момент, можете обливаться целиком. В ходе закаливания водой используйте всем известный контрастный душ. Не даром он известен своими полезными свойствами.

Если есть такая возможность, то купайтесь в естественных водоёмах и делайте это как можно чаще (но не дольше!). По возможности продлевайте своё купание до наступления более холодных окружающих температур. Таким образом вы научитесь лучше реагировать на изменение температур.

Советы по закаливанию солнцем

Обязательно перед началом приёма солнечных ванн необходимо проконсультироваться с врачом на наличие у вас противопоказаний к закаливанию солнцем, даже временных, после перенесённых недавно заболеваний.

Как гласят и предыдущие советы по закаливанию – больше времени проводите под открытым солнцем, находитесь на воздухе. Наиболее благоприятным временем для приёма солнечных ванн является утро до 10 и вечер после 17 часов.

Не стоит бояться процедур по закаливанию, достаточно соблюдать нехитрую технику безопасности и подходить к делу без фанатизма. Но важно запомнить главное – пренебрежение основными правилами закаливания принесёт вашему организму вред, вместо пользы. К мероприятиям по закалке стоит подходить подготовленным. Для начала будет не лишним узнать о своих способностях и возможностях. В качестве проверки начинайте заниматься закаливанием не в полную силу. Зато, когда вы почувствуете в себе силы для дальнейших занятий и будете систематически закаливаться, то вы откроете для себя незабываемое чувство здорового тела.