Способы и методы закаливания организма

Закаливание –это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления.

- ✔ Закаливание может помочь укрепить организм, повысить сопротивляемость организма.
- ✔ Закаливание - древний метод крепкого здоровья и долголетия.
- ✔ Закаленный организм устойчив к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Это особенно важно в таких странах, как Россия, с длительной и суровой зимой.

Виды закаливания

- ✔ Закаливание воздухом
- ✔ Водные процедуры
- ✔ Солнечные ванны
- ✔ Обтирание снегом
- ✔ Хождение босиком
- ✔ Моржевание
- ✔ Баня, с купанием в холодной воде.

Если вы решили закаляться, то начинать рекомендуется летом. Этот период наиболее безопасен и комфортен с психологической и физической точки зрения. Переход к более сложным методам закаливания следует осуществлять постепенно.

Примеры закаливания

Холодное обтирание

Обтирание проводится при температуре не ниже 18 градусов.

Делается обтирание так:

Смочите полотенце холодной водой и оботрите руки и туловище. После этого быстрыми движениями оботритесь сухим полотенцем.

Водные процедуры для ног

- Эти процедуры рекомендуются людям, часто болеющим простудными заболеваниями. Вечером, перед сном, опустите ноги в прохладную воду на 3-5 минут. Начинайте принимать ножные ванны с температуры 38 градусов, каждый день, понижая ее на 1 градус.

Контрастный душ

Контрастный душ делают так:

- ✔ Теплая вода (30 сек)
- ✔ Горячая вода (30сек-1 мин)
- ✔ Холодная вода (30сек-1 мин)
- ✔ Горячая вода (30 сек)
- ✔ Холодная вода (до 5 мин)