

Закаливание водой: моржевание

Выполнила: Микрюкова Лиана р-13

Что такое моржевание?

Моржеванием принято называть форму закаливания, которая предполагает зимнее плавание. Купание осуществляется в проруби, открытых пресных и соленых водоемах с температурой от +15 до -2°C. Участвовать в процедурах могут мужчины, женщины и дети с 10-12 лет.

Правильная техника мержевания предполагает кратковременное погружение в ледяную воду. Подготовленные лица могут совершать плавание на небольшие расстояния.

Польза моржевания

Польза моржевания заключается в возможности активизировать собственные защитные способности организма. При погружении происходит быстрая потеря значительного количества тепла, что позволяет ускорить кровообращение и наладить температурную регуляцию организма.

УСЛОВИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

Новичкам рекомендуется заниматься моржеванием в специальных клубах, где за всеми их действиями следят дипломированные врачи, дающие бесплатные консультации.

При погружении нужно использовать незамерзающую прорубь. Проход к месту купания рекомендуется оборудовать обогреваемыми мостками. Для безопасного входа и выхода из воды необходимо наличие лестницы или пологого берега.

Как начать закаливание?

Многие задаются вопросом, с чего начать закаливание. Опытные врачи-иммунологи советуют выполнить предварительную подготовку к резкой смене температур. Для этого человеку необходимо:

- принимать контрастный душ;
- ненадолго выходить на морозный воздух в легкой одежде;
- совершать процедуры обливания холодной водой.

В процессе подготовки к купанию в проруби важно отказаться от согревания путем приема алкогольных напитков. Чтобы восстановить нормальную температуру тела, следует использовать растирание полотенцем, теплую одежду и горячий чай. Полезно совершать физические упражнения, повышающие тонус мышц и восстанавливающие процессы кровообращения.

Как погружаться в прорубь?

Вначале необходимо разогреть тело и размять мышечный каркас. Человек может выполнить несложный тренировочный комплекс, заняться бегом или приседанием.

В прорубь с ледяной водой не следует идти сразу после бани. Необходимо подождать естественного охлаждения кожных покровов. Категорически запрещается заниматься моржеванием после употребления различных доз спиртосодержащих напитков любого уровня крепости.

Если человек ныряет впервые, ему нельзя находиться в воде дольше нескольких секунд. В противном случае могут возникнуть опасные для жизни дыхательные спазмы.

- После выхода из воды следует насухо вытереться теплым и сухим полотенцем. Далее человек приступает к растиранию конечностей и живота, поясницы и груди. Интенсивные массирующие движения выполняются по часовой стрелке.

Вред моржевания

При нырянии в холодную воду происходит уменьшение большого круга кровообращения, быстрое повышение кровяного давления и ускорение пульса. У лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы могут возникать мигрени и головокружение, признаки острой гипертонии и боли в груди.

При повышенной чувствительности организма к низким температурам может возникать переохлаждение. Подобное состояние развивается даже при кратковременном нахождении в холодном водоеме. При ослабленном иммунитете человек может легко простудиться, заболеть ангиной или пневмонией.

Противопоказания

Категорический запрет на занятия закаливающими процедурами установлен для женщин во время беременности. Гинекологи предупреждают будущих мам о потенциальной опасности даже в тех случаях, когда беременность проходит без значительных осложнений. Особую осторожность следует проявлять при обучении моржеванию несовершеннолетних детей.

Медики рекомендуют отказаться от плавания в открытых водоемах зимой тем пациентам, у которых были диагностированы:

- гиперчувствительность к низким температурам;
- тяжелые патологии сердечно-сосудистой системы;
- бронхо-легочные поражения;
- нарушения функционирования щитовидной железы;
- инфаркт миокарда;
- воспаление предстательной железы;
- нарушения кровообращения мозга;
- рак молочной железы;
- эпилепсия, склонностью к судорогам;

Спасибо за внимание!