

Контрастное закаливание



Контрастное закаливание – это поочередное воздействие холода и тепла на организм. Такое закаливание особенно эффективно, так как вырабатывает высокую устойчивость организма к действию и низким, и высоким температур, тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене реакций на возникающие температурные раздражители.

Способы и методы контрастного закаливания:

1.Использование естественных факторов среды летом:
смена суточных температур воздуха;
купание в водоемах.



2.Использование сочетания естественных условий среды и искусственно созданных факторов зимой:

неоднократный выход на мороз из тёплого помещения в плавках и тапочках (или даже босиком). Разница температуры тела и атмосферного воздуха может достигать до 60°C;
чередование посещения бани с охлаждением (выход на холодный воздух, обтирание снегом, обливание холодной водой из бочки, окунание в прорубь).

3.Контрастное закаливание водой:

обливания водой контрастной температуры, разница температур может составлять от 15 до 40°C;
контрастный душ

Польза контрастных процедур для организма:

1. закаливание: тренировка механизма терморегуляции, повышение устойчивости организма к перепаду температур, повышение иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям;
2. стимуляция работы нервной системы, бодрящее и освежающее действие, тренировка волевых качеств, повышение работоспособности;
3. активизация метаболизма, усиление кровообращения, уменьшение застойных явлений, вывод шлаков;
4. улучшение состояния кожи: очищение и повышение гладкости;
5. помощь при похудении в результате ускорения метаболизма в проблемных зонах и подтягивания кожи;
6. увеличение тонуса и эластичности кровеносных сосудов, в том числе профилактика варикозного расширения вен и улучшение их состояния при наличии заболевания;
7. улучшение деятельности эндокринной системы.



Основные принципы и правила закаливания таковы:

1. Учет возраста и состояния здоровья.

Закаливание детей, равно как и закаливание женщин и пожилых людей имеет ряд особенностей. Кроме того, закаливание, особенно таким радикальным методом как зимнее плавание имеет ряд противопоказаний.

2. Постепенность: от простого к сложному.

Наиболее эффективным путем повышения холодовой нагрузки будет увеличение силы раздражителя при сравнительно коротком временном воздействии. В последствии можно увеличить и продолжительность воздействия.

3. Регулярность.

Закаливающие процедуры должны проводиться каждый день или в крайнем случае через день. Если закаливающие процедуры прерываются на длительное время, наработанные рефлексy постепенно затухают. Поэтому, после длительного перерыва закаливание надо начинать с более легких процедур, чем в момент прекращения.

4. Правильная дозировка процедур и самоконтроль.

Основными критерием для подбора дозировки являются самочувствие, аппетит, сон, настроение. Наблюдение за своим состоянием позволит сделать процесс закаливания более эффективным.

Моржевание



Моржевание – это плавание,
или же просто погружение
человека в холодную воду,
температура которой
составляет от 4-80С.

Польза моржевания

Погружаясь в прорубь или другой источник холодной воды, человеческий организм испытывает стресс. Этот рефлекс провоцирует мгновенный выброс адреналина. Как известно, данный гормон отвечает за жизненную энергию и помогает организму приспособиться к нестандартным ситуациям. Именно благодаря ему снижается чувствительность, сердцебиение становится более частым, а кровяное давление возрастает. Так устроен человек, что в экстремальной ситуации его иммунитет становится сильнее, чтобы бороться за выживание.



Противопоказания моржевания и купания в проруби

Очень часто одного желания совершить подвиг и нырнуть в прорубь бывает недостаточно, конечно, если дорожить здоровьем и собственной жизнью.

Поэтому следует изучить противопоказания моржевания:

- острые воспалительные заболевания,
- обострение хронических заболеваний,
- болезни сердечно-сосудистой системы,
- серьезные проблемы с почками и дыхательной системы,
- гинекологические воспаления,
- нарушения в работе нервной системы,
- аллергия на холод,
- поражение сосудов,
- алкогольное и наркотическое опьянение.



Моржевание для мужчин

Частое погружение может привести к незначительным расстройствам пищеварения. Зимнее купание изнашивает в значительной степени мужскую гормональную систему, ухудшая репродуктивную функцию. Это происходит из-за резких перепадов температуры, что и влияет на сперматогенез.

Моржевание для женщин

Вспомните русские сказки, там девицы всегда умывались ледяной ключевой водицей. И это не спроста. Данный процесс, как и зимнее купание, омолаживает женский организм. К данному результату пришли врачи, которые долгие годы наблюдали за женщинами «моржами». Кроме того, погружение в холодную воду помогает сохранить молодость кожи и румянец на лице.+

Моржевание для детей

Зимнее купание – стресс сам по себе, плюс негативный настрой ребенка – добра не жди. Врачи запрещают заниматься моржеванием детям до 16 из-за несформировавшейся гормональной системы. Иначе, данное действие может спровоцировать сбои в эндокринной системе.