

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ХОЛОДНОГО ДУША

Как правильно принимать холодный душ



1. Холодный душ помогает укрепить кровеносные сосуды и улучшить кровообращение.
2. Холодный душ – отличное средство для стимулирования работы иммунной системы.
3. Холодный душ – помогает поднять настроение и снять приступы депрессии.
4. Принятие холодного душа способствует улучшению циркуляции лимфы.
5. При принятии холодного душа происходит углубление дыхания.
6. Холодный душ способствует сжиганию жира.
7. большую пользу приносит Холодный душ сразу после тренировки – он помогает быстрее восстановить мышцы за счет активного притока к ним крови, насыщенной

Холодный душ для детей:

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА ЗАКАЛИВАНИЯ

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ

если начали,
не ищите повода
сегодня пропустить.

ПОСТЕПЕННОСТЬ

интенсивность и
продолжительность
процедур
увеличивайте плавно.

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

обращайте внимание на возраст,
настрой самого ребенка,
сопутствующие болезни, бытовые факторы.



Закалять малыша начинают с первых дней появления на свет. Подмывая, купая, переодевая младенца, родители и не подозревают, что тем самым тренируют его терморегуляцию. Нужно сказать, что ребенок появляется на свет уже подготовленным к внешним природным условиям

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ХОЛОДНЫЙ ДУШ:

Рекомендуется принимать холодный душ по утрам – эта процедура бодрит, «включает» все системы организма и поднимает настроение.

Не стоит сразу вставать под холодный душ, особенно если раньше вы не увлекались обливаниями холодной водой. Прежде, чем вставать под душ, оботритесь мокрым полотенцем, намочите холодной водой руки и ноги, умойте лицо.

Следите за своими ощущениями – если от холодной воды у вас перехватывает дыхание, следует слегка увели-

В самой ванной температура должна быть умеренно теплой, чтобы после обливания холодной водой организм не подвергался дополнительному охлаждению.

При принятии душа будьте осторожны, обливая голову. Не следует подвергать голову воздействию низких температур слишком долго – это может привести к ухудшению самочувствия, головокружению и тошноте. Также не следует обливать холодной водой грудь в области сердца – это может вызвать изменения сердечного ритма даже у здорового человека;

Первые сеансы принятия холодного душа не должны быть слиш-

ком долгими – 1-2 минут будет вполне достаточно. Со временем продолжительность процедуры можно постепенно увеличивать, доводя до 15 минут.

После принятия душа полезно будет тщательно растереть все тело, включая руки и ноги (кроме груди в области сердца –

Закаливание—это важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма

