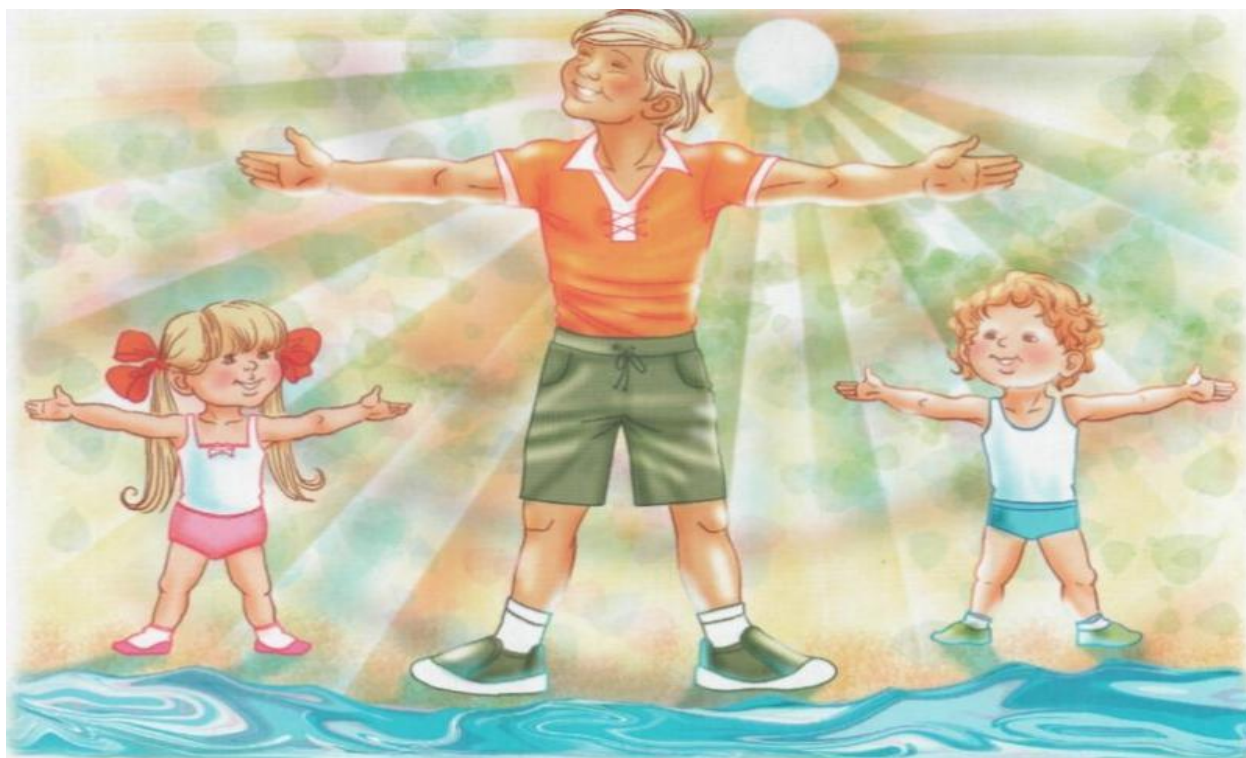


Закаливание весной: воздушные ванны.

Закаливание весной способствует более быстрой адаптации человека к воздействию холода. Секрет заключается в том, что после зимних морозов организм ещё не привык к теплу. Низкие температуры в этот период не являются огромным стрессом, поэтому специалисты рекомендуют начинать закаливание именно весной.

Возможности **весеннего закаливания** не ограничены. Самое главное – принять твёрдое решение и немедленно приступить к занятиям. Начинать нужно с простых процедур. Когда организм адаптируется к холоду, нагрузки следует постепенно увеличивать.

Первые весенние солнечные лучи так и манят выйти в парк, к речке, в лес. Именно на природе закаливание будет не только эффективным, но и очень приятным.



Воздушные ванны можно принимать уже при температуре +12 градусов. Такие процедуры лучше проводить в одежде для купания. Если такой возможности нет, отправляйтесь на прогулку в лёгкой одежде из хлопка.

Для начала закаливание проводится несколько минут. Постепенно время процедуры увеличивается до 40 минут.

Если нет возможности принимать солнечные ванны на улице, уже с ранней весны можно держать открытыми все окна в доме.

Во время прогулки на свежем воздухе можно пройтись босиком по молодой травке. Эта процедура способствует закаливанию организма, массирует ступни и приносит огромное эмоциональное удовольствие.



Закаливание весной: разнообразие водных процедур.



Благодаря **весеннему закаливанию** можно не только укрепить здоровье, но и коренным образом изменить свою жизнь.

Весна – благоприятное время и для закаливания водой. Контрастный душ, обливание ног или всего тела, обтирание – эти процедуры не занимают много времени и приносят много пользы для здоровья.

Начинать водные процедуры рекомендуют с обтирания тела водой комнатной температуры. Через время следует перейти к контрастному душу, далее – к обливаниям. Именно весной, когда ртутный столбик градусника ещё не поднимается высоко, холодная вода не является для организма человека шоковой терапией.