

Как начать закаляться?

О том, что такое закаливание, вряд ли нужно рассказывать. Многие, желая «наконец-то заняться собой», включают его в свои планы, наряду с гимнастикой, прогулками или ещё каким-то активным отдыхом. «Всё, начинаю завтра» – и это действительно происходит. Но вскоре первоначальный энтузиазм куда-то девается. Нет времени, расхотелось, забыл и так далее. С чего бы это?

Ответ простой – чтобы какое-то дело вошло в привычку, нужно включить его в свой распорядок дня. То есть, решив закаляться каждый день, стоит определить, когда именно. В большинстве случаев это занятие хорошо «впишется» утром. Времени на него уйдёт немного, в пределах 10 минут. По рабочим дням можно успеть даже быстрее, а в выходные, наоборот, продлить удовольствие... Расскажу о том, что проверено личным опытом и может пригодиться ещё кому-то.

Утро на свежем воздухе

Пора вставать, уже совсем пора... Поднялись? Теперь пойдём на балкон в одних плавках (или купальнике) – мы же собрались «прохлаждаться». Сколько там на термометре? Если сейчас июнь, июль или август, то вряд ли ниже +10, даже ранним утром. Иными словами, не так уж и холодно. Поэтому летом начать легко, главное – продолжать каждый день, при любой погоде.

Осенью температура заметно снизится, а привычка к «воздушным ваннам» уже возникнет. Если же первый раз пришёлся на зиму, то впечатления будут куда сильнее. Под одеялом было тепло, а на балконе – совсем наоборот. Особенно если стоять босиком в сугробе, который успел вырасти за ночь, и ловить пролетающие снежинки, чувствуя их всем телом...

Конечно, такое начало может показаться чрезмерным. Но опасаться здесь всё равно нечего. Начать закаляться можно в любую погоду, выбирая только длительность «купания» в холодном воздухе. Для первого раза хватит и полминуты, чтобы не перестараться. Вышли, постояли, вернулись... После возвращения в комнату сразу покажется, что в ней жарко. Хотя температура там обычная.

После зарядки

Для полноценной зарядки по утрам чаще всего нет времени. Но её можно хотя бы

обозначить, выполнив одно или два упражнения. Сделали, разогрелись? А теперь – в ванную. Открываем холодную воду, наполняем ведро и опрокидываем его на плечи... Ощущения довольно сильные, особенно если зимой да ещё с непривычки. А переохладиться невозможно, ведь всё происходит очень быстро.

Вместо обливания можно вставать и под душ. Это, конечно, будет проще, но сила воздействия увеличится. То есть из-под холодных струй сразу захочется выскочить. Значит, уже достаточно, больше пока и не надо. Если закаляться почти каждый день и не бросать начатое дело, то продолжительность увеличится сама собой. И когда летом опять отключат горячую воду, это волновать уже не будет.

Для будущих «моржей»

Тем, кто собрался купаться в проруби (на Крещение или просто так), легче всего начать с холодной ванны. Приступать к этому занятию удобно летом, когда из-под крана течёт вода с температурой около 20 градусов. В реках, озёрах или прудах она примерно такая же. Окунуться в это время года совсем несложно. Осенью вода станет холоднее, а к зиме там будет уже +5. Привыкнув к домашнему купанию, будет легко зайти в прорубь.

Если же сейчас не лето, то будет спокойнее начать с обливания или душа. Этим стоит позаниматься недели две-три, а своё первое купание сделать совсем коротким. Можно представить себе, каким оно будет: наполняем ванну холодной водой и шагаем в неё, а затем окунаемся... Ой! И сразу же вылезаем.

Принимать холодную ванну лучше не ежедневно, а с некоторыми паузами. Если купаться один раз в три-четыре дня или только по выходным, для начинающих это будет в самый раз. Долго лежать в холодной воде тоже ни к чему, куда важнее регулярность. Пройдёт совсем немного времени – и подобный «экстрим» станет обычным делом.

Закаляться можно очень по-разному. Способов придумано уже много, и если какой-то не подошёл – можно попробовать новые. Некоторые из них будут хороши летом или в межсезонье. Например, бег в лёгкой одежде. Или хождение босиком, которое тоже закаляет. А вот зарядку на улице можно делать в любое время и при любой погоде.

Автор - **Евгений Екимов**

[Источник](#)