Jak se otužovat?



Otužování a zdraví

Co si představíte, řekne-li se otužování? Možná se jen otřesete při představě těch nejotrlejších, kteří v zimě vysekají na rybnících díry do ledu a koupou se. Otužování však není jen o tom a samozřejmě k tomuto bodu nemusíte dospět, abyste posílili svůj imunitní systém.

Právě **posílení imunitního systému je hlavním důvodem, proč se otužovat**. Díky tomu se snadněji vyhnete nachlazení či chřipce, ale je i pomocí při prevenci s jinými nemocemi. **Posílíte také svou tělesnou zdatnost a pevnou vůli.**

Na druhou stranu není vhodné pro lidi se srdečními chorobami. Máte-li nějaké jiné zdravotní problémy, měli byste se poradit s lékařem.

Jak na otužování?

Rozhodli jste se také začít s otužováním? Důležitá je postupnost. Kdybyste hned skočili do studené vody, dosáhli byste akorát prochladnutí a následné nemoci.

Začněte třeba tím, že nebudete nadměrně vytápět svůj domov. Spěte také při otevřeném okně, alespoň na ventilačku. Pokud už venku velká zima, alespoň stáhněte topení. V místnosti, kde spíte, by mělo být do 20 stupňů celsia.

Dalšími praktikami přispívajícími k otužování je **sportování ve volné přírodě, rozcvička u otevřeného okna, ale i saunování**.

A teď to hlavní: Otužování ve vodě

Výše jsme si uvedli aktivity, které přispívají k otužování a kterými je dobré začít. Hlavní otužovací procedura je však spojená s vodou. **Začněte tréninkem ve sprše.**Na začátek stačí vlažná voda a postupně přidávejte stále více studené. **Nesprchujte se déle než několik minut a vždy začínejte od nohou směrem vzhůru.** K „otužovací sprše“ je nejlépe přistupovat v ranních hodinách.

Až když už se otužujete nějakou dobu, můžete přistoupit rovnou ke sprchování studenou vodou. Ani tak byste neměli na sebe rovnou pustit proud studené vody. Namočte si nejdříve předloktí, paže, dolní končetiny a postupujte směrem k horní části těla. Je vám to nepříjemné? V tom případě sprchování neprodlužujte. Celkově by mělo trvat zhruba 3 minuty, ale k této době můžete dospět až časem.

Při otužování ve vodě je podstatná pravidelnost. Jakmile přerušíte otužování (třeba kvůli nemoci), je nutné opět začínat postupně.