

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**.

Ano, 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 **třéninkem 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.