

## **Здоровье начинается с... ног**

### **Секреты закаливания профессиональных спортсменов**

**Ни для кого не секрет, что закаливание омолаживает организм и делает его более выносливым и крепким! Но не все знают, что лучше всего начинать этот процесс именно с ног. И особенно хорошо это делать в бане!**

**С детства нас учили «держать ноги в тепле», говорили, что «все болезни от ног». Но, к великому сожалению, большинство людей в нашей стране, да и в мире, не уделяют большого внимания закаливанию ног, а обращают на них внимание, только когда начинают болеть.**

#### **Удел спортсменов**

Наверное, мало кто знает, как правильно ухаживать за стопами и закаливать их в бане. А поучиться этому можно у спортсменов, которые тщательно заботятся о своем здоровье, чтобы достичь высоких профессиональных результатов. Такие виды спорта, как бобслей, велоспорт, бокс, бег и т.д. нуждаются в людях с сильными ногами. Поэтому спортсмены стабильно закаляют ноги в бане, чтобы справляться с нагрузками, которые могут стать губительными для нетренированных людей.

#### **Баня укрепляет**

Суть закаливания ног в бане состоит в контрастных изменениях температуры тела, что влечет за собой принудительную адаптацию организма к неблагоприятным условиям. У закаленного человека теплообменные процессы более гибки, что позволяет ему легче переносить как жару, так и холод. Такая способность становится особенно важной с наступлением непогоды, ведь не зря в это время люди чаще болеют. Именно поэтому нужно укреплять и тренировать свой организм.

#### **Стальные ноги**

Секрет сильных ног, как у ведущих спортсменов, заключается в том, что в первую очередь нужно парить именно стопы. Сначала необходимо подготовить их, пропарив дубовым веником при температуре воздуха 90–100°C. Это, во-первых, позволит улучшить кровообращение в ногах и обеспечить гимнастику сосудов. Во-вторых, будет способствовать стимуляции биологически активных точек (а их на ступнях великое множество) и укреплению нервной системы. А в-третьих, поможет улучшить тонус мышц.

Далее, после парения стоп, необходимо опустить ноги в тазик с ледяной водой. Можно даже добавить туда льда. Эту процедуру хорошо повторить 2–3 раза, не выходя из бани, пока лед не растает и вода не нагреется. Спортсмены обычно делают 3 таких подхода по 30–60 секунд. Неподготовленным людям можно начинать с более мягких контрастов, постепенно понижая температуру воды и добавляя лед.

Если Вы будете закалять ноги хотя бы раз в неделю, то болезнями Вас будет не напугать. Занимайтесь своим здоровьем регулярно и будьте здоровы!

Александр АНЕЧКИН