

# HARTOWANIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA

SPOSOBY NA HARTOWANIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA

# CO TO JEST HARTOWANIE ORGANIZMU.

HARTOWANIE, TO PRYZYWCZAJANIE ORGANIZMU DO CHŁODU I ZIMNA. JEST PROCESEM ZŁOŻONYM, W KTÓRYM ZA POMOCĄ RÓŻNORODNYCH ZABIEGÓW I ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH OBNIŻA SIĘ CZUCIE TEMPERATURY T.J. DO ZMNIEJSZENIA POBUDLIWOŚCI MECHANIZMÓW TERMOREGULACYJNYCH USTROJU, KTÓRE U LUDZI ZAHARTOWANYCH NIE REAGUJĄ PRZESADNYM SKURCZEM NA BYLE SPADEK TEMPERATURY OTOCZENIA.

# CZYM I JAK HARTOWAĆ?

POWIETRZE, SŁOŃCE I WODA – TO NATURALNE ELEMENTY PRZYRODY Z DAWIEN DAWNA WYKORZYSTYWANE JAKO ŚRODKI HARTUJĄCE ORGANIZM, WZMAGAJĄCE JEGO SPRAWNOŚĆ, ODPORNOŚĆ I ZDROWIE. CZYNNIKI TE, UMIEJĘTNIE STOSOWANE I POŁĄCZONE Z RUCHEM ODDALAJĄ STARZENIE SIĘ ORGANIZMU – PRZEDŁUŻAJĄ MŁODOŚĆ. PRZY RACJONALNYM HARTOWANIU OBOWIĄZUJĄ JEDNAK PEWNE ZASADY, KTÓRYCH LEKCEWAŻENIE MOŻE BYĆ DLA ORGANIZMU NAWET SZKODLIWE, PRZEDE WSZYSTKIM WIĘC PODCZAS HARTOWANIA NALEŻY UNIKAĆ WSZELKICH METOD „HEROICZNYCH”, JAK KĄPIELE W PRZERĘBLACH, SYPIANIE W ZIMIE W NIEOPALONYCH POMIESZCZENIACH, ZBYT LEKKIE UBIERANIE SIĘ PODCZAS DUŻYCH MROZÓW ITP. TEGO RODZAJU METODY NAJCZĘŚCIEJ KOŃCZĄ SIĘ CHOROBA. HARTOWANIE, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, NALEŻY ROZPOCZYNAĆ Z ROZWAGĄ, WSZELKIE ZABIEGI STOSOWAĆ STOPNIOWO I SYSTEMATYCZNIE. SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ POWINNY ZACHOWAĆ OSOBY BARDZO MŁODE, BLADE, ANEMICZNE, WYCHUDZONE, ZBYT NERWOWE, A PRZEDE WSZYSTKIM REKONWALESCENCI.

# PODSTAWOWE ZASADY HARTOWANIA

1. ZABIEGI NALEŻY DOSTOSOWAĆ DO STANU ZAHARTOWANIA ORGANIZMU.
2. NASTRÓJ PODDAWAĆ NALEŻY DZIAŁANIU BODŹCÓW HARTUJĄCYCH O RÓŻNYM NATEŻENIU
3. BODŹCE HARTUJĄCE NALEŻY STOPNIOWAĆ, ROZPOCZYNAĆ OD SŁABYCH I KRÓTKOTRWAŁYCH, A NASTĘPNIE ZWIĘKSZAĆ SIŁĘ ORAZ CZAS ODDZIAŁYWANIA.
4. HARTOWANIE NALEŻY PRZEPROWADZAĆ CAŁYM KOMPLEKSEM CZYNNIKÓW FIZYCZNYCH A NIE TYLKO BODŹCAMI ZIMNA.
5. HARTOWANIA BODŹCAMI ZIMNA NIE NALEŻY ROZPOCZYNAĆ W CHWILI, GDY PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZABIEGU JUŻ ODCZUWAMY ZIMNO, NA KTÓRE ORGANIZM REAGUJE ZBLEDNIĘCIEM POWŁOK SKÓRNYCH, DRŻENIEM MIĘŚNI I GĘSIĄ SKÓRKĄ.
6. HARTOWANIE NALEŻY PROWADZIĆ STALE I SYSTEMATYCZNIE, BEZ DŁUGOTRWAŁYCH PRZERW. ORGANIZM NIE HARTOWANY JUŻ PO KILKU DNIACH WYKAZUJE ZMNIEJSZONĄ ODPORNOŚĆ NA BODŹCE CIEPLNE.

7. DAŻYĆ NALEŻY DO OSIĄGNIĘCIA SZEROKIEJ SKALI ODPORNOŚCI NA RÓŻNORODNE BODŹCE CIEPLNE, ZMIENIAJĄC ICH INTENSYWNOŚĆ I CZAS TRWANIA.

8. TAM, GDZIE TO JEST MOŻLIWE, NALEŻY ŁĄCZYĆ HARTOWANIE Z PRACĄ FIZYCZNĄ NP. ZAJĘCIAMI REKREACYJNYMI, TURYSTYCZNYMI CZY SPORTOWYMI.

9. PRZED ROZPOCZĘCIEM ZABIEGÓW HARTUJĄCYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM DOBÓR, SIŁĘ I CZAS TRWANIA BODŹCÓW HARTUJĄCYCH, ORAZ OKRESOWO KONTROLOWAĆ STAN ZDROWIA.

10. W HARTOWANIU NALEŻY UWZGLĘDNIĆ INDYWIDUALNE OSOBNICZE WŁAŚCIWOŚCI USTROJU.

11. PROCES HARTOWANIA NALEŻY DOSTOSOWAĆ DO WARUNKÓW KLIMATYCZNYCH MIEJSCA ZAMIESZKANIA I PRACY.

# WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE:

- 1. TEMPERATURA WODY DO KĄPIELI NIE POWINNA BYĆ NIŻSZA NIŻ 20°C.
- 2. NIE WSKAKIWAĆ DO WODY, ZWŁASZCZA ZIMNEJ, GDY CIAŁO JEST ROZGRZANE, SKÓRA SPOCONA, GDY NIE ZNA SIĘ DNA.
- 3. W WODZIE NIE STAĆ BEZCZYNNIE, LECZ PORUSZAĆ SIĘ, A NAJLEPIEJ PŁYWAĆ.
- 4. NIE PŁYWAĆ I NIE KĄPAĆ SIĘ ZBYT DŁUGO W ZIMNEJ WODZIE (NIE CZEKAĆ NA POJAWIENIE SIĘ DRESZCZY).
- 5. NIE ODPŁYWAĆ ZA DALEKO OD BRZEGU, JEŚLI PŁYWA SIĘ SŁABO.
- 6. NIE NALEŻY PŁYWAĆ ANI KĄPAĆ SIĘ BEZPOŚREDNIO PO DUŻYCH WYSIŁKACH FIZYCZNYCH LUB OBFITYCH POSIŁKACH, TRZEBA NAJPIERW TROCHĘ ODPOCZAĆ.

# SPOSOBY HARTOWANIA ORGANIZMU

1. PRZEBYWAĆ NA POWIETRZU  
CODZIENNIE, WYKORZYSTUJĄC  
WSZELKIE DŁUŻSZE PRZERWY W  
ZAJĘCIACH. KRÓTKI SPACER NA  
ŚWIEŻYM POWIETRZU PODCZAS  
TAKICH CODZIENNYCH PRZERW,  
NAWET W ZIMIE, DOSKONALE WPŁYWA  
NA NASTRÓJ.



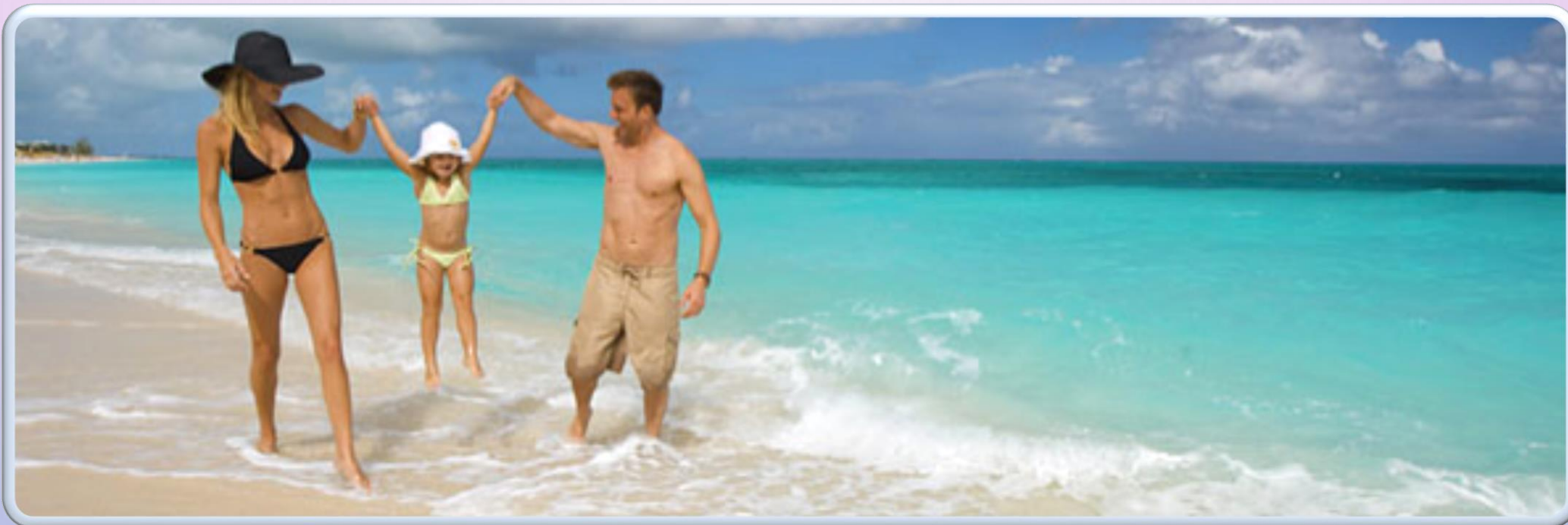


**2. KORZYSTAĆ Z KĄPIELI SŁONECZNYCH STAŁE I SYSTEMATYCZNIE, ZWŁASZCZA OD WIOSNY DO JESIENI, I TO W JAK NAJLŹEJSZYM STROJU.**



3. W DNIACH WOLNYCH OD ZAJĘĆ W KAŻDYM TYGODNIU KILKA GODZIN PRZEBYWAĆ NA POWIETRZU POZBAWIONYM KURZU. TAKI ODPOCZYNEK POWINIEN MIEĆ CHARAKTER CZYNNY, A WIĘC OBOWIĄZKOWO BYĆ POŁĄCZONY Z UMIARKOWANYM RUCHEM (SPACERY, WYCIECZKI)





4. ODPOCZYNEK ROCZNY (URLOP, WAKACJE) NALEŻY POŁĄCZYĆ Z WYJAZDEM W PIĘKNE OKOLICE, POZBAWIONE KURZU I HAŁASU. WYCIECZKI, SPORTY, TURYSTYKA – UPRAWIANE W TYCH WARUNKACH – DZIAŁAJĄ HARTUJĄCO NA ORGANIZM I ŁAGODZĄ UJEMNY WPŁYW PRACY ZAWODOWEJ I WIELKOMIEJSKIEGO ŻYCIA.

# GIMNASTYKA PORANNA

5. CODZIENNĄ GIMNASTYKĘ PORANNAŃ UPRAWIAĆ TYLKO W STROJU GIMNASTYCZNYM I PRZY OTWARTYM OKNIE.



6. CZĘSTO WIETRZYĆ MIESZKANIE I MIEJSCE PRACY  
– NIEZALEŻNIE OD PORY ROKU.

