

## Постепенное обливание

Таблица №1. График системы обливания холодной водой: «Постепенное обливание»

Неделя	Область обливания
1	В течение первой недели необходимо поливать только стопы. Важно именно обливать, а не держать их долго под водой, делая своеобразные холодные ванночки для ступней. Даже такая небольшая процедура может принести бодрость и зарядить с самого утра
2	На следующей неделе к обливанию стоп добавляются коленные суставы. Поливать необходимо не только спереди, но и захватывать заднюю поверхность голенистопа
3	Постепенно поднимаясь выше, к третьей неделе можно обливать стопы, колени и бедра. Обратите внимание также на внутреннюю поверхность бедра. Эта часть особенно чувствительно к холодным температурам, поэтому на первых этапах может быть трудно привыкнуть к новым ощущениям
4	В последнюю неделю месяца обливаний можно переходить к уровню поясничного отдела. Теперь, когда ноги уже достаточно освоились, можно задействовать нижнюю часть торса. Начиная от пупка и вниз, можно обливать каждую часть тела
5	На 5 неделе завершается курс подготовки к обливанию. С этого момента тело уже достаточно готово, чтобы комфортно реагировать на холодную воду, льющуюся полностью по всему телу – от шеи до стоп. Далее остается лишь соблюдать регулярность и не останавливаться на достигнутом