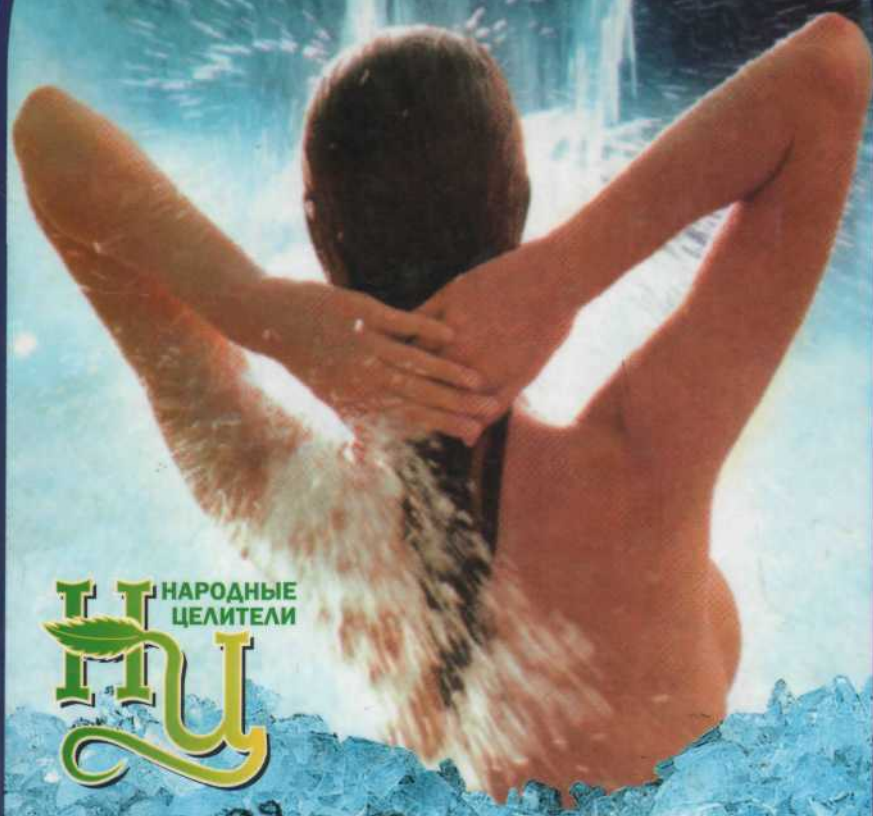


0730950-1

Энциклопедия ЗАКАЛИВАНИЯ

Александр
КОЛГУШКИН



ИИЦ НАРОДНЫЕ
ЦЕЛИТЕЛИ

Колгушкин А. Н.
Энциклопедия закаливания.— М.: «РИПОД
КЛАССИК», 2000.— 416 с.

С «Энциклопедией закаливания», подготовленной лучшим специалистом в стране, президентом Российского союза закаливания и зимнего плавания, вы сможете легко и доступно избавиться от простуд, насморка и аллергических заболеваний; просыпаться утром с ощущением свежести, а засыпать как младенец; продлить мужскую силу до самой старости и сохранить женскую привлекательность; не бояться промочить ноги или искупаться в холодной воде. Легко, просто, доступно, надежно и проверено. Удачи и здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.	7
ОТ СКИФОВ ДО НАШИХ ДНЕЙ.	11
ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ . .	18
МЕХАНИЗМ ЗАКАЛИВАНИЯ.	28
ТРАДИЦИОННОЕ И НЕТРАДИЦИОННОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ.	36
Традиционное закаливание.	36
Нетрадиционное закаливание.	
Показания к закаливанию.	
Противопоказания к нетрадиционному закаливанию.	41
СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ.	47
Преодолей себя.	47
Дозирование водных процедур.	49
Закаливание и образ жизни.	62
МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.	67
Закаливание водой.	67
Закаливание морской водой.	82
Организация и проведение занятий по закаливанию водой.	92
Контрастное закаливание.	95
Закаливание стоп.	103
Закаливание воздухом.	107

Закаливание солнцем.	121
Закаливание снегом.	129
Закаливание против жары.	134
Закаливание против кислородной недостаточности.	141
Особенности закаливания женщин.	147
Особенности закаливания пожилых людей	157
Закаливание студентов.	164
Закаливание детей.	170
О САМЫХ ЗАКАЛЕННЫХ	197
Спортивные соревнования.	197
Марафонское плавание в холодной воде	202
Пределы выживаемости.	217
СТРУКТУРА КОЛЛЕКТИВОВ ЗАКАЛИВАНИЯ .	225
Секция, клуб закаливания и зимнего плавания	225
Об опыте работы трех клубов.	232
«Моржи» одного клуба.	256
Региональный клуб (отделение) и Всероссийский союз закаливания и зимнего плавания	275
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САНИТАРНЫЙ НАДЗОР.	289
КУЛЬТУРА И ЭСТЕТИКА ЗАКАЛИВАНИЯ	295
Закаливание и эмоции.	299
«Моржи» и природа.	302
Праздники «моржей».	307
СОН РАЗУМА РОЖДАЕТ ЧУДОВИЩ_____	316
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ	328
Финансы.	328

Физкультурно–спортивные сооружения.	330
Неиспользованные возможности.	334
Одежда и обувь.	
Прорубь.	341
Инвентарь и оборудование.	348
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ	354
ЗАКАЛИВАНИЕ ЛЮДЕЙ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ	374
Закаливание — основа и источник здоровья . .	374
От здоровья физического к здоровью	
психическому.	381
Прикладное значение закаливания.	396
Экономическая эффективность закаливания . .	392
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	397
Литература.	405