К проблеме похудения каждая девушка и женщина подходит по – своему. Кто-то выбирает голодовку или экстренную диету, изнурительные тренировки, другие - спа процедуры или иные способы. Но не стоит забывать о ещё одном положительном воздействии на организм, в результате которого уходят «лишние кг» и укрепляется иммунная система. Речь идет об обливаниях водой. Но не просто прохладной водой, а о резкой смене тёплой и холодной струи воды, т.е. контрастном душе. Контрастный душ для похудения – это эффективное средство борьбы с целлюлитом.

Польза обливаний

Во время резкой смены тёплой струи воды на холодную и наоборот происходит следующее:

* мышцы приходят в тонус,
* кровеносные сосуды становятся эластичными и крепкими (в горячей воде они расширяются, а в холодной воде - сужаются),
* организм закаляется, укрепляется иммунитет,
* стимулируется работа всех внутренних органов.

Противопоказания

Данная манипуляция с обливаниями имеет ограничения. Действие холодной воды на кровеносную систему может привести к спазмам сосудов, что чревато нежелательными последствиями.

Контрастный душ противопоказан при:

* варикозном расширении вен,
* ВСД,
* гипертонии,
* заболеваниях крови и кровеносной системы,
* обострениях различных хронических болезней,
* онкологических заболеваниях.

Нежелательно делать контрастный душ во время менструации. Так, в период менструаций иммунитет женщины слабеет, сердечно-сосудистая система становится более чувствительной.

Средство от целлюлита

Целлюлит – это специфическая болезнь подкожных жировых клеток, в результате которого в ней накапливается жировые отложения, вода и шлаки. Частой причиной этого является нарушенное кровообращение, замедленный лимфотока и отложение токсинов. При контрастном душе, резком переходе от горячей воды к холодной, улучшается кровоток и лимфоток. Сперва мышцы расслабляются, затем сокращаются, постоянно тренируюсь и восстанавливая свою эластичность и приобретая упругость. При этом одновременно происходит выброс шлаков через поры.

Приём контрастного душа: правила

Контрастный душ принимается утром или вечером. Разница заключается лишь в том, что утром процедуру желательно принимать за полтора часа до выхода на улицу и после зарядки. А в вечернее время – как минимум за два часа до сна. Максимально разрешимая длительность применения контрастных обливаний – не более 10 минут. Делать контрастный душ нужно сверху донизу, не обливая только голову. Резкая смена температур может привести к выпадению волос и возникновению проблем со зрением.

Так как же правильно принимать контрастный душ? Его следует проводить поэтапно:

1. На первоначальном этапе температура тёплой воды должна составлять 36-38°С, а прохладной – не ниже 28°С. Обливаться теплой водой следует в три раза дольше, чем холодной. К примеру, приём тёплой воды длиться минуту (60 секунд), а обливание холодной водой должно составлять 20 секунд. Этот этап следует растянуть на полторы – две недели, что бы организм привык к перепадам температуры. Главное, чтобы сеанс обливания, не доставлял дискомфорт, а был приятным.
2. Далее шаг за шагом температурный режим следует довести до 40°С для горячей и 20°С для холодной воды. Длительность одного приёма обливаний увеличивается: до трёх минут для горячей воды и минута для холодного обливания. За одну процедуру контрастного обливания нужно проводить не менее четырёх повторов.

Заканчивать контрастный душ следует холодным обливанием. При регулярном применении контрастного обливания, появляется заметное омолаживание кожи, бодрость и лёгкость.

Нюансы

Во-первых, контрастные обливания рекомендуется применять регулярно. Но не чаще двух раз в неделю. При ежедневном использовании душа как лечебного в течения месяца, следует делать перерыв на пару недель. Затем снова продолжать обливания раз – два в неделю.

Неправильное применение лечебного действия контрастного душа и постоянный стресс для организма может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе нервного расстройства.

Во-вторых, при проведении процедуры используется прохладная и тёплая вода. Ни в коем случае нельзя доводить до абсурда, и устраивать обливание кипятком и ледяной водой. Если хорошо разогретое тело окатить ледяной водой, могут возникнуть воспалительные процессы и даже полиартрит.

В-третьих, после душа обязательно нужно вытереть тело насухо полотенцем для большей теплоотдачи, и соответственно, потери энергии и жировых запасов под кожей.

Как повысить эффект?

Чтобы процедура резкой смены контрастной воды обеспечила большую эффективность, при приёме душа можно использовать мочалку или пальчиковый массажёр. При прорабатывании круговыми движениями проблемных зон, холодную струю воды направляют на данный участок тела.

Также рекомендуется дробное рациональное питание и умеренную физическую нагрузку. И, как результат совокупности контрастного душа, правильного питания и тренировок, организм перестраивается, начинает активно сжигать собственные жировые запасы.

В поисках действенных методов похудения, женщины готовы прибегнуть к всевозможным способам: голоданию, экспресс-диетам, косметическим хитростям и изнуряющим тренировкам. Существует ещё один довольно приятный и эффективный способ - контрастный душ для похудения. Он полезен для всего организма в целом, а как антицеллюлитная процедура, контрастный душ – один из самых дешёвых способов похудеть. По отзывам при применении контрастного душа для похудения уходит от двух до десяти килограмм.

Удачи всем в стремлении похудеть!