



Grūdinimasis – tai procedūrų sistema, didinanti žmogaus organizmo atsparumą nepalankių meteorologinių veiksnių poveikiui.

Kas vyksta grūdinantis?

Grūdinimosi metu odos receptoriai, veikiami aplinkos temperatūros, perduoda impulsus į centrinę nervų sistemą. Nuo šalčio odos kraujagyslės susitraukia ir dėl to išsiskiria mažiau šilumos, o nuo šilumos kraujagyslės išsiplėčia ir kūnas atšąla (prie to prisideda ir prakaitavimas). Išorės dirgikliai sukelia stresinę organizmo reakciją. Dėl to intensyvėja medžiagų apykaita, padidėja šilumos gamyba (veikiant šalčio dirgikliams). Odos receptorių dirginimas grūdinimosi procedūrų metu gali būti prilyginamas akupunktūrai ar kitoms gydomosioms procedūroms, kai veikiami biologiškai aktyvūs taškai.

Grūdinimosi procedūrų metu didėja organizmo aprūpinimas krauju, nes stimuliuojama širdies ir kraujagyslių sistemos veikla. Gerėja audinių aprūpinimas deguonimi ir kitomis būtinomis medžiagomis. Taip pat didėja ir organizmo atsparumas stresui.

Tinkamai pasirinktos ir sistemingai atliekamos grūdinimosi procedūros tobulina žmogaus organizmo gebėjimą koordinuoti šilumos gaminimą ir jos išspinduliavimą reaguojant į aplinkos sąlygas ir padeda išvengti tiek kūno peršalimo, tiek perkaitimo.

Grūdinimasis bus sėkmingas, jei laikysitės svarbiausių grūdinimosi principų:

Sistemingumo principas. Grūdinimosi procedūros turi būti atliekamos sistemingai, be pertraukų, ištisisus metus. Pertraukos mažina grūdinimosi efektyvumą. Padaręs pertrauką, net ir labai užsigrūdinęs žmogus procedūras vėl turėtų pradėti nuo švelnesnių, paprastesnių.

Laipsniškumo principas. Grūdinimosi procedūrų trukmę ir intensyvumą reikia didinti pamažu. Pradinis procedūrų intensyvumas priklauso nuo organizmo atsparumo ir kitų ypatybių.