

Marcin
Zarzemkowski

NEURO COLD BREW

Neurokawa o morsowaniu



Pierwsze kroki

CZYLI JAK TO UGRYŹĆ NA ZIMNO?

- Po pierwsze bezpieczeństwo
- Po drugie odpowiedzialność
- Po trzecie zostaw sobie energię na powrót.

Tak jak wspomniałem jeśli zachowamy pierwsze 3 zasady nic złego nie ma prawa się zdarzyć.

Jeśli zaplanujemy sobie dzień w którym się to stanie, będzie fajnie jeśli będzie ładna pogoda. Mam na myśli brak wiatru, bo to on potrafi popsuć zabawę. Jeśli Was „owieje” to się przeziębienie i zniechęcie. Solidna rozgrzewka biegowa z plecakiem załadowanym w ręcznik, worek na mokre ciuchy i coś ciepłego co założycie po wyjściu z wody. Ponczo do morsowania to wygoda zwłaszcza dla Pań. Przydaje się jako przebieralnia. :)

Ostatecznie po rozgrzaniu się do czerwoności szybko zrzucacie ciuchy i bez dumania i wachania wchodzimy na tyle ile sobie zaplanowaliśmy. Pierwsza chwila to szok, adrenalina, wszystko w ważnym ciele mówi wam że umrzecie i musicie uciekać.

Potem przychodzi ochota na skakanie żeby się rozgrzać... Można to sobie darować bo bardziej się wychłodzić. Stajecie nieruchomo i kontrolujecie oddech. Spokojny i miarowy bez hiperwentylacji. Jeśli w wodzie się przewentylujecie i zakręci wam się w głowie będzie niewesoło. Bobrze jest mieć wtedy przy sobie kogoś doświadczonego. Taki ktoś ogarnie sytuację gdyby coś szło nie tak.

Czujecie że zaczynacie drzeć, zużywanie w ten sposób mnóstwo energii. Jeśli nie planujecie odchudzania to i to staracie się powstrzymać. Kiedy zdobędziecie nad tym władzę nic was nie pokona



Na pierwszej lustracji moje dłonie po morsowaniu. Brak czucia i krążenia przez kilka godzin po morsowaniu. Tego nie chcemy. Wiąże się to z bólem i nie jest zdrowe.

Druga ilustracja to głębokie zanurzenie. Zwykle nie zanurzam szyi i wchodzę tylko do obojczyków. Szyja, doły nadobojczykowe to obszary bardzo wrażliwe na temperaturę. Dłoni też nie mocze po to żeby mieć z nich potem pożytek. Zgrabiałymi gałązkami ciężko ubiera się buty i wiąże sznurowadła...:)

Buty do morsowania to wygoda. Dłużej wytrzymacie i dacie radę wrócić na swoich stopach tam skąd przyszlście. Bez też się da ale trzeba znać swoje granice.



Polecam przeczytać „Zimna siła” Dawid Dobropolski Wpływ zimna na organizm okrążony badaniami naukowymi i wieloletnim doświadczeniem autora.

„Co nas nie zabije” Scott Carney Autor chcąc obalić mit lcemana przekonuje się że to co wie o zimnie to tylko czubek góry lodowej.

„4-godzinne ciało” Timothy Ffrriss Rozdziały dotyczące odchudzania zimnem fajnie opisują pracę nad brunatną tkanką tłuszczową.