

СУСАННА СЁБЕРГ

# ПЛАВАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Как сделать  
первый шаг к здоровью,  
счастью и крепкому  
иммунитету

МИ∞

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
Глава 1. Зимнее плавание в разные эпохи .....	11
Глава 2. Контакт с природой .....	17
Глава 3. Тенденции зимнего плавания .....	23
Глава 4. Зимнее плавание — кто, где, когда и как .....	31
Глава 5. Боевое крещение .....	45
Глава 6. Реакция на холодовый шок .....	57
Глава 7. Акклиматизация .....	71
Глава 8. В клубе или самостоятельно .....	87
Глава 9. Холодный душ .....	97
Глава 10. Поиск мотивации .....	107
Глава 11. Опасности и поведение в холодной воде .....	113
Глава 12. Помогает ли зимнее плавание стать здоровее .....	133
Глава 13. Помогает ли подражание предкам стать здоровее? .....	155
Глава 14. Бурый жир .....	167
Глава 15. Зимнее плавание и здоровая психика .....	187
Глава 16. В сауне .....	199
Благодарности .....	232
Об авторе .....	233
Примечания .....	234

*Заранее проконсультируйтесь с врачом перед началом новых занятий на холоде или жаре.*

*Убедитесь, что вы не страдаете следующими заболеваниями:*

- *ишемическая болезнь сердца и/или стенокардия;*
- *тяжелая аритмия;*
- *высокое кровяное давление.*

*Ни автор, ни издатель не несут ответственности за возможные травмы, финансовые или материальные потери.*



# **ПРЕДИСЛОВИЕ**



Сусанна Сёберг, Instagram: [susanna\\_soeberg](https://www.instagram.com/susanna_soeberg)

Мне очень нравится Эльза, главная героиня знаменитого мультфильма «Холодное сердце» студии Disney. Даже если оставить в стороне ее волшебную способность строить замки изо льда и превращать лето в зиму, она поражает своей любовью к холоду. И ее радость хорошо понимают многие зимние пловцы. В привыкании к холоду нет ничего сверхъестественного или волшебного — почти каждый может рано или поздно научиться плавать в ледяной воде или сидеть в проруби с широкой улыбкой. Это наслаждение и для тела, и для души. Моя книга поможет вам понять, как именно это происходит.

Когда-то мне нужны были душевные силы, чтобы бороться с замерзанием в воде, но сейчас холод беспокоит меня намного меньше. И если уж мерзлячка вроде меня может научиться плавать зимой, то на это способен любой. Всё дело в правильном настрое.

Несколько лет назад, еще до того как я начала заниматься зимним плаванием, мы с мужем прогуливались ранним зимним утром по морскому побережью. Мы заметили небольшую группу людей в халатах, эти люди направлялись к морю. Солнце светило из-за серых облаков, а над сине-черной водой парил туман, напоминавший широкое белое одеяло. «Неужели они собираются плавать?» — удивилась я. На причале все сбросили халаты и без тени сомнения начали спускаться по лестнице. Я представила себе, насколько холодна сейчас вода. Пловцы один за другим погружались в студеное море с тихим всплеском. Было заметно, что они держат происходящее под контролем! Немного поплавав, они вернулись к причалу. Они улыбались и смеялись; казалось, они переполнены энергией!

С тех пор мы с мужем стали заниматься зимним плаванием, иногда к заплывам присоединяются и наши дети. Нам очень приятно и интересно заниматься этим всей семьей. После заплыва мы чувствуем себя батарейками, наполненными энергией.

«Но подождите-ка, — скажет скептик, — зачем плавать зимой? Это же ужасно холодно!» Ответы связаны с разными физическими, умственными, психологическими, социальными и экологическими аспектами зимнего плавания. Я как исследователь счастлива знать, что люди очень интересуются происходящим с их телами и пользой для здоровья от разных занятий. В книге мы рассмотрим многие из этих тем, и я надеюсь, что вы узнаете много нового. Возможно, книга побудит кого-то из читателей заняться зимним плаванием или хотя бы попробовать.

Все мы знаем, каково это — быть перегруженными мыслями. Мой опыт показывает, что холод улучшает и без того хорошее настроение. Но еще лучше он помогает в тяжелые времена. Нет ничего другого — ни лекарств, ни других спортивных упражнений, — что способно подвергнуть ваше тело такому сильному напряжению и одновременно освободить от него ваш мозг! И в этой книге я расскажу, почему так происходит.

Зимние пловцы часто рассказывают об ощущении счастья. А кто из нас не хочет быть чуть счастливее? Многие задают вопрос, с чего начать и как преодолеть свои опасения. Кое-кто уверен, что зимнее плавание — удел немногих смельчаков. Но я скажу вам, что для этого занятия не нужны ни особенно хорошая спортивная форма, ни суперсилы, как у Эльзы. Советую новичкам подходить к занятиям с умиротворением, развивать смелость, привыкать к холоду и не делать ничего экстремального. Зимнее плавание — социальное занятие, приносящее удовольствие. Но вдобавок это способ снижения стресса и средство улучшения жизни и в других ее проявлениях.

Эта книга — в первую очередь руководство для новичков в мире зимнего плавания. Надеюсь, она вдохновит их бросить вызов опытным спортсменам.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Плавать зимой могут почти все, но есть исключения: люди с невылеченной ишемической болезнью сердца и/или болью в груди (стенокардией), тяжелыми нарушениями сердечного ритма и нелеченой гипертонией. Если вы принадлежите к какой-то из этих групп или сомневаетесь в состоянии своего здоровья, проконсультируйтесь с врачом.

Кроме прочего, я много говорю о том, что именно дает зимнее плавание для здоровья. Продлевает ли купание в холодной воде жизнь? Связаны ли с ним какие-нибудь риски? Мои рассказы основаны на данных организаций, которые занимаются вопросами охраны здоровья, такими как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Не все вопросы удалось рассмотреть детально из-за отсутствия соответствующих исследований.

Параллельно с освоением навыков зимнего плавания я получила в Копенгагенском университете ученую степень в области здравоохранения и медицинских наук. Моя сфера — зимнее плавание и работа бурого жира в организме. Мне как исследователю невероятно повезло: объектами моего изучения стали самые счастливые люди в мире!

В этой книге есть данные и из моего исследования: я опросила 180 людей в возрасте старше 18 лет, не занимавшихся зимним плаванием. Кроме этого, я делюсь опытом клинических испытаний, проведенных для моей диссертации: это были лабораторные тесты с контролируемой температурой тела и рандомизированные испытания новичков на причале в Копенгагене. Участники демонстрировали огромную силу воли и увлеченность. Это снова подкрепляет мой тезис о том, что и вы можете заниматься зимним плаванием: удивительно, как много способно сделать тело, если этого хочет мозг! Эта книга дает вам редкую возможность изучить исследовательскую работу

ученого на самых ранних ее этапах. Результаты моих экспериментов пока не преданы широкой огласке.

Можно ли считать зимнее плавание оздоравливающим? Хороший вопрос. Отчасти я отвечаю на него в своих исследованиях, в частности в том, что я пишу о буром жире. Его влияние сильнее всего, когда вы подвергаете себя воздействию холода. Но, как ни удивительно, он почти неизвестен большинству из нас. Бурый жир помогает здоровью, активизируется под воздействием холода, создает тепло (а значит, и способствует сжиганию калорий). Именно поэтому он помогает людям, имеющим лишний вес или диабет 2-го типа.

Многие согласятся, что люди, проводящие немало времени на улице, меньше мерзнут. Отчасти это можно объяснить действием бурого жира. Может, у Эльзы, обладавшей фантастической адаптивностью к холоду, имелись большие его запасы? Хотите быть такими же, как она? Зимнее плавание помогает максимально приблизиться к таким сверхспособностям.

Зимнее плавание — не новомодное изобретение. Им занимались с давних времен, и в наши дни оно возрождается.

Приглашаю вас в путешествие, начавшееся еще в IV в. до н. э.: именно тогда заговорили о влиянии холодной воды на здоровье. А затем мы окажемся на борту корабля вместе со знаменитым шотландским доктором Джеймсом Карри...