

Роман Снетков

# АНТИХОЛОД



Пошаговое руководство по  
закаливанию. Из новичка в ледяного  
монстра

Роман Снетков

**АНТИХОЛОД**

«Автор»

2025

**Снетков Р.**

Антихолод / Р. Снетков — «Автор», 2025

Эта книга о закаливании - о том как стать сильным духом и телом. Это пошаговое руководство как прокачать в себе энергичность, бодрость, волю, уверенность в себе и перестать болеть. Это путь к с здоровью, красоте и силе.

© Снетков Р., 2025

© Автор, 2025

# Роман Снетков

## АНТИХОЛОД

Роман Снетков

### АНТИХОЛОД

*Пошаговое руководство по закаливанию.  
Из новичка в ледяного монстра.*

Москва 2025

### Содержание

Введение

Глава 1. Дыхание и Mindset

Глава 2. Вход в закаливание. Руки, ноги и не только

Глава 3. Холодный душ и обливания

Глава 4. Моржевание

Глава 5. Воздушные ванны

**Ну, а мы в эфире обитаем,  
Мы во льду астральной вышины,  
.....  
Стужею космической зимы  
В поднебесье дышим бесконечно.  
Холодом сплошным объаты мы,  
Холоден и звонок смех наш вечный.  
Герман Гессе  
(из романа “Степной волк”)**

### Введение

Здравствуйтесь дорогие друзья! Благодарю вас за приобретение этой книги! На самом деле вы должны быть благодарны сами себе, потому что вы решили позаботиться о своем здоровье и это правильно. Ведь намного лучше быть неуязвимым для болезней, быть здоровым и полным сил, чем болеть, глотать какие-то непонятные лекарства и химикаты, лежать на кровати и страдать. Гораздо приятнее быть бодрым, энергичным, осознанным. Когда ты здоров и бодр, дух наполнен радостью и оптимизмом. Только так можно достигать больших высот. Я надеюсь эта маленькая книга поможет вам перестать болеть и сделает вас сильнее во всех аспектах.

**Давайте еще раз поймем, что же мы получим от закаливания:**

1 – Первое это конечно же здоровье. Никто не хочет болеть. А с помощью этой книги вы выработаете стальной иммунитет, к которому не прилипнет ни одна зараза. Я действительно перестал болеть никакие сезонные вирусы мне не страшны. Если и доводится болеть, то это происходит очень редко, а протекает очень быстро от 1 до 3 дней и как правило по симптомам это выражается как легкое недомогание. Никаких соплей, а тем более кашля я давно не помню. Это и улучшение сердечно-сосудистой системы, дыхательной и приведение в порядок эндокринной. Перечислять все плюсы закаливания для здоровья можно долго и мы к ним еще обязательно вернемся.

2 – Молодость, красота, долголетие. Процедуры приведенные в этой книге обладают также мощнейшим омолаживающим эффектом. Кажется у Виктора Суворова а “Аквариуме” было про то, что: кто принимает холодный душ, выглядит на 15 лет моложе... И действительно холодный душ благотворно влияет на состояние кожи и волос. Во время закаливания происходит сильнейший массаж сердечно-сосудистой системы, который тренирует ее, а кровь которая перетекла от периферии к центру, к жизненно важным органам насыщает их кислородом, очищает, омолаживает. Также при закаливании вырабатывается бурый жир. Тот самый полезный бурый жир, который нас согревает, сжигает наш обычный белый жир (делая стройнее), и участвует еще в целом ряде полезных для организма процессах.

3 – Это энергия. Во время процедур и в течение всего дня вы будете ощущать заряд бодрости и позитива. Вы будете полны энергии и будете отдаваться вашим делам на все 100! Так происходит потому что дофамин подскакивает до 400% и держится более двух часов в высоких значения и снижается естественным образом только к концу дня. Это самый быстрый и действенный метод прогнать хандру, лень скуку и в тоже время получить заряд бодрости, энтузиазма и оптимизма.

4 – Радость, позитивный взгляд на мир и выход из депрессии. Как я уже сказал это улучшение эндокринной системы. Это система приводит в порядок наши гормоны. Уменьшается кортизол – гормон стресса, повышается тестостерон – король гормонов, гормон королей. Кроме того во время закаливания выделяется адреналин, который в малых дозах полезен как позитивный стресс, а еще эндорфин, один из гормонов радости по Лоретте Бройнинг.

5 – Это прокачка силы воли и уверенности в себе. Да, каждый раз перед тем как врубить холодный душ или окунуться в прорубь вы преодолеваете себя. На это каждый раз надо решаться. Прыжок в прорубь можно сравнить с прыжком с парашютом, каждый раз захватывает дух. Всегда сначала так неохота лезть в воду, а потом такой кайф и каждый раз говоришь как хорошо, что это сделал. Каждый раз вы прокачиваете силу волю, вы понимаете что вы можете это сделать и гордитесь собой. У вас вырабатывается серотонин. Вы нравитесь себе, вы горды собой. От этого растет чувство уверенности в себе. Вы становитесь смелее и решительнее. Это все не может не отразиться на других аспектах вашей жизни.

### **Предостережения**

Все процедуры описанные в книге рассчитаны на вполне здоровых людей, поэтому если у вас есть какие-то заболевания, пожалуйста проконсультируйтесь с врачом можно ли вам заниматься. Если у вас есть какие-то проблемы с сердечно-сосудистой системой, проблемы с давлением или какие-то хронические или иные заболевания уточните у своего врача можно ли вам использовать практики приведенные в данной книге. Если вы здоровы, но вы беременная женщина, то я рекомендую воздержаться от приведенных в этой книге практик, или что-то делать,

но избирательно, дозированно и под строгим наблюдением специалиста. Лицам моложе 18 лет рекомендую проконсультироваться с родителями перед тем как приступать к процедурам.

С другой стороны, хотелось бы вас успокоить, некоторые процедуры приведенные здесь действительно выглядят экстремальными, но я думаю экстремальными их можно назвать по зрелищности и по ощущениям, а вот по риску и травмоопасности я бы назвал их безопасными. Естественно важно подходить ко всему очень внимательно и ответственно. Думайте головой и прислушивайтесь к собственным чувствам и откликам вашего организма.

### **Кто я такой**

Меня зовут Роман Снетков и я довольного давно занимаюсь закаливанием. Помню как еще в первом классе на Крещение набирал себе холодную воду ванну и окунался. Период активного закаливания насчитывает где-то последних лет 5-10, смотря как считать. Каждую зиму я вот уже лет 15 или окунался в прорубь на Крещение или плавал в черном море на 1 января. Параллельно с этим, там где я видел возможность окунуться, я это делал. Лет 8 назад был мой первый 30 дневный марафон 5 минутного холодного душа. Это было еще то приключение. Ну и с тех пор я постоянно принимаю холодные души, ванны, обливаюсь из колодца или ныряю в прорубь уже не эпизодически, а на постоянной основе. А в 2022 году всю зиму я провел в шортах и футболке. Все о чем я здесь говорю, я проверил на себе.

### **Мой подход**

Я сразу хочу сказать, что я не претендую на роль всезнающего гуру. Я лишь делюсь своим опытом. Если у вас есть какие-то сомнения, не поленитесь уточнить в интернете информацию, которая вызывает у вас сомнения или проконсультируйтесь с кем нибудь. Проанализируйте то что вы нашли с тем, что говорю я. В итоге вы сами принимаете решения, и ответственность за свое здоровье и жизнь несете тоже вы.

Я же говорю про свой опыт и опираюсь на опыт и труды уже можно сказать классиков как отечественных – Порфирий Иванов, так и зарубежных – Вим Хоф. Также я постоянно мониторию и изучаю эту тему в англоязычном мире, слежу за сообществами любителей холода по всему миру, беру на вооружения их фишки и лайфхаки, изучаю биохакеров и популярных личностей кто связан с темой саморазвития и в том числе тех кто практикует закаливание.

Если взять за основу какой-то принцип в моей системе закаливания, то он будет звучать примерно так: Без страха и фанатизма. Это тот золотой промежуток, в котором находится продуктивное, эффективное и самое главное безопасное закаливание. Многие совершают ошибку одной или другой крайности. То есть одни боятся и не решаются, что-то сделать или начинают закаляться слишком медленно, что не дает положительных эмоций, должного эффекта и провоцирует потерю мотивации. А другие начинают действовать слишком напористо и неподготовленно, что тоже ведет или к потенциальному риску и негативному воздействию на организм или того хуже к вреду здоровью и реальным травмам.

Несколько слов о постепенности. В отличие от многих систем закаливания, я использую так называемую условную постепенность. Это значит, что закаляться я вас призываю не в том смысле, что постепенно надо понижать градус воды, а наоборот, привыкать к самой холодной воде, которую только можно найти, но постепенно в количественном отношении. В этом отношении я нашел солидарность с доктором Бубновским, который также в не зависимости от возраста и подготовки, рекомендует сразу лезть в холодную воду. Суть в том, чтобы регулировать

либо количество выливаемой на себя воды, либо регулировать время нахождения в холодной воде. Я не сторонник постепенной закалки, где вам надо сначала обтираться мокрым полотенцем, потом обливаться чуть теплой водой и постепенно понижать градус. Это очень неэффективно, не несет оздоравливающих ценности и все затягивается надолго, так что у людей пропадает весь энтузиазм по поводу таких мероприятий. Мы же не будем рассусоливать, но будем действовать аккуратно и эффективно. Если боитесь облиться из ведра, облейтесь из кружки, но вода должна быть холоднющая. Впрочем подробнее о методике конкретных процедур вы узнаете ниже. Наберитесь терпения и приготовьте ваше мужество, вас ждет увлекательное приключение.

## **Глава 1. Дыхание и Mindset**

Перед тем как приступить к закаливанию давайте немного поговорим о дыхании и об установках нашего сознания. Кроме того, что дыхательные упражнения приведенные ниже, сами по себе полезны и интересны, они во многом помогут нам на пути закаливания.

### **Дыхание ледяного человека**

В данной главе я представляю вам дыхание ледяного человека, Вима Хофа, неоднократного рекордсмена книги рекордов Гиннеса и самого известного и влиятельного популяризатора закаливания в мире. Он просидел во льду 2 часа, проплыл подо льдом расстояние футбольного поля, забрался без экипировки в одних шортах на Эверест. Короче гуглите и поймете кто это такой и почему его метод стоит хотя бы попробовать.

Есть версия, что Вим Хоф взял свой метод дыхания у Тибетских монахов и видоизменил его. Он понял, какой механизм отвечает за какие процессы и сделал свою версию. Не знаю правда это или нет, но метод Вима Хофа сильно отличается от дыхания Туммо – как раз того самого дыхания, которое использовалось монахами для согревания. Но об этом дыхании, более подробно, я тоже расскажу. А вообще я слышал, что Вим в первые свои воркшопы, использовал дыхание Туммо и только позже уже стал использовать свой собственный метод. Я привожу вам оба, дабы вы сами выбрали, что вам больше подходит или практиковали оба. Сам же Вим Хоф говорит в своей книге, что хоть его метод родственен тибетскому методу Туммо, но он ничего не заимствовал и ни у кого не учился. У него не было гуру или наставника. Его учителями были каналы и парки в Амстердаме.

Вим говорит, что начал работать над дыхательными практиками, потому что понял, что первое с чем мы сталкиваемся при входе в холод это с тем, что мы начинаем задыхаться, бесконтрольно заглывать воздух. Мы делаем дыхательную практику перед тем как идти в холод, чтобы изменить химию своего тела; кровь ощелачивается, насыщается кислородом и необходимыми веществами. Благодаря дыханию мы генерируем тепло через межреберные мышцы и также увеличиваем толерантность к боли.

Дыхательная практика Вима Хофа это самый быстрый из известных мне способов сделать свой организм щелочным. Я лично проверял это на тестере. Такое дыхание доставляет кислород в труднодоступные места, оживляя клетки нашего организма. Мы в буквальном смысле перепрограммируем свое тело. Настраиваем его на здоровье, гармонию и хорошее самочувствие – ни это ли называется счастьем. Дыхание помогает снять воспалительные процессы в организме, справиться с иными проблемами болезнетворного характера. Это дыхание как часть метода Вима Хофа помогает быть более спокойным и осознанным в момент погружения в

прорубь или когда вы решили принять холодный душ. Это дыхание успокоит вашу нервную систему и вы легче перенесете холод.

### *Техника выполнения*

Сначала нужно успокоиться и принять удобную позу. Это можно делать как сидя так и лежа. Лежа за частую бывает даже предпочтительнее, так как вы можете полноценно расслабиться. Сначала делаете 30-40 полноценных, глубоких, довольно резких вдохов и выдохов. Выдох же при этом должен быть короче. Вы как бы “отпускаете” воздух который набрали. Таким образом у вас получится большее количества поступления кислорода, чем “потери” углекислого газа который мы выдыхаем. Это нам и нужно, так мы запасем в клетках кислород и создаем щелочную среду. Дыша таким образом вы можете почувствовать легкое головокружение и покалывания в пальцах рук или еще где. Это абсолютно нормально. Следующий шаг – где-то после 30-ого вдоха вы делаете еще один глубокий полноценный вдох и полноценный выдох, выгоняете весь воздух из легких и задерживаете дыхание. И так сидите сколько сможете вытерпеть. Не надо впадать в крайности. Во-первых, не надо превозмогать невозможное и до потери сознания пытаться продержаться как можно дольше. Но с другой стороны нежелательно сильно потворствовать своим инстинктам и раньше времени делать вдох. Делаем, максимум сколько можем продержаться, но без надрыва. Иначе потом можете долго ходить со звоном в ушах. Если он появился, нужно умерить пыл. Итак, мы досидели до того момента, как нам срочно нужно вдохнуть воздух, делаем это – вдыхаем его полной грудью. Носом или ртом не важно. Набираем полные легкие и... уже не выдыхая, прямо сразу как сделали этот долгожданный вдох и набрали полные легкие воздуха, снова задерживаем дыхание, но уже на этот раз на 10-15 секунд. Выдыхаем. Далее расслабляемся и слушаем свои ощущения. Это один раунд. Таких раундов желательно сделать 3-4. С каждым раундом вы увидите, как вы дольше и дольше можете задерживать воздух. Для отслеживания своего прогресса, (хотя нет особой необходимости меряться долгой задержки дыхания) вы можете взять секундомер. У всех людей разный объем легких и разная степень тренированности, поэтому здесь не место соревнованиям и сравнениям. Просто делайте эту практику и если вам интересно, то совершенствуйтесь постепенно, без фанатизма и резких движений.

Я довольно давно практикую метод Вима Хофа. Но не скажу, что делаю это так часто как это делают люди, которые полностью доверились методу Вима и не мыслят каждое свое погружение в холодную воду без предварительного обряда дыхательных процедур. Достоверно мне неизвестно, что именно благодаря дыхательным практикам Вима Хофа, улучшилось качество моего закаливание. А именно то, как я благотворно и безболезненно проделываю процедуры или сам факт довольно длительного пребывания в ледяной воде. Но я думаю это в определенной степени помогло, в совокупности с частыми закаливающими практиками. У меня довольно большой объем легких и я с детства любил практиковать задержку дыхания, поэтому я довольно долго могу сидеть без кислорода. Но на меня ровняться, не стоит, я сам порой иногда грешу и видимо перехожу за грань, что потом может вызвать неприятный шум в ушах.

### *Предостережения*

Не делайте это во время погружения в холодную воду. Есть вероятность, что вы можете потерять сознание. А также не переусердствуйте, как я уже говорил с задержкой дыхания, дабы не отключиться и не заработать неприятный писк в ушах. Делайте эту практику до погружения в холод.

## **Дыхание тибетских монахов (Туммо)**

Туммо значит внутренний огонь. Об этом способе дыхания я узнал на просторах интернета. Признаться, меня очень удивило, то что может дать это дыхание, если это конечно правда. Дело в том, что давным давно Тибетские монахи изобрели волшебный способ дыхания, с помощью которого они научились контролировать температуру своего тела. Это позволяло им не замерзать в Гималаях находясь в раздетом состоянии. И способом проверки такого дыхания был экзамен, который заключался в следующем: на склоне холодных снежных гор, монахи поливали себя ледяной водой, также они поливали ледяной водой и простыни. Потом они укутывали себя в эти простыни и в течении какого времени, делая определенные дыхания разогревали свое тело изнутри высушивая тем самым простынь. Тот кто быстрее всех высушивал на себе простынь или те монахи кто укладывался с этой задачей в определенный срок, считались сдавшими экзамен. Конечно меня заинтересовал такой метод дыхания, я его изучил, опробовал на себе и теперь хочу поделиться с вами.

Это дыхание благотворно влияет на наше тело, ощелачивает его, приносит кислород в труднодоступные места, снижает воспалительные процессы, помогает выводить токсины. Для нас же закаливающихся, это возможность преодолевать низкие температуры, создавая внутренний огонь – то есть повышая температуру тела изнутри.

### *Техника выполнения*

На самом деле никто толком не знает, настоящую технику туммо и сколько их существует и вообще как делать ее правильно. Многие ученые и исследователи самоучки ездили в Тибет к монахам обучиться технике туммо, но до сих пор конкретной демонстрации “белым” человеком этой техники продемонстрировано не было, особенно по части разогревания мокрых простыней на собственном теле. Я искал в интернете и в литературе, но кроме указанных имен, как например Девид Ноель, путешественницы середины прошлого века в Тибет, и указание ими, что они воочию видели таинство туммо, не нашел конкретного описания техники и тем более демонстрации. Здесь я привожу возможно одну из техник туммо, которую я нашел на просторах интернета. Не берусь гарантировать, что именно она является подлинной и наиболее действенной.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.