

# БОДИ АТАК

# Как да започна?

## Какво е Боди Атак?

Този вид аеробен спорт е много подобен на степ аеробиката, но темпото му е по-бързо, за висок разход на енергия. Включени са упражнения за всички мускулни групи, гирички, разтягане и разпускане за бързи резултати.

Боди Атак подобрява значително работата на сърдечно-съдовата система, повишава тонуса и доброто настроение.



## Какво да облека?

Удобната дреха винаги ще ти е от полза. Не носи дрехи, които стягат тялото и не ти позволяват да се движиш свободно. Спортният екип трябва да осигурява достатъчно проветривост. Пази тялото си, тъй като по време на тренировки ще си загорят и изпотен, а прекалено топъл или прекалено лек екип могат да причинят прегряване или преохлаждане.

Повечето хора, носят спортни долнища, шорти, тениска или спортен екип от памучни или незапарващи материи.

Носи си задължително чисти спортни обувки за зала с удобна подметка, без грайфери или бутони.

Ние вярваме, че обичаш чистотата и за това не се съмняваме, че екипът и спортните ти обувки ще бъдат чисти.

## Какво да си нося?

Тренировките ще накарат тялото ти да се изпоти, за това си носи две хавлиени кърпи - една за тренировката и една за душ, ако желаеш да ползваш нашите бани, които са абсолютно безплатни за всички трениращи в залата. Чехли за баня няма да са ти излишни.

Ако желаеш, може да си донесеш и пластмасова бутилка за вода, за да ползваш нашите автомати за минерална вода, която също е безплатна. На бара в залата можеш да намериш и пластмасови чашки за еднократна употреба.

За самата тренировка е желателно да си носиш две гирички по 1 кг. Ако не можеш ние ще ти осигурим.

Останалото е да донесеш своята енергия и добро настроение :)

## Първите тренировки

Съвсем нормално е първите няколко пъти да се чувстваш леко напрегнат преди тренировка. Хората не обичат да са "нови" в нещо и обикновено имат големи изисквания в началото. Не притискай себе си.

Със сигурност няма да знаеш какво да правиш или как да го правиш, за това считай нашите инструктори за свои най-добри приятели. Дори и те някога са започнали със същите неуверени стъпки. Питай за всичко, което те интересува.

Боди Атак е високо динамичен спорт и първите няколко пъти ще ти е малко трудно да повтаряш



движенията на инструкторите. Не се притеснявай, че нещата не стават веднага. Сам ще се убедиш, че след няколко посещения вече не си толкова скован и не бъркаш "стъпките" :).

Търси винаги място от където имаш добра видимост към инструктора. Не е задължително да си точно отпред, но се опитай да си в центъра на залата. Избягвай огледалата. Съсредоточи се върху движенията на инструктора. Не е нужно да виждаш колко често бъркаш. Това води само до объркване и ще те разсее.

Напомняй на себе си, че си нов и трябва все

отнякъде да започнеш.

Първите няколко посещения се съсредоточи върху прости цели - да заучиш упражненията и терминологията. Не се концентрирай върху качеството на изпълнението си. То ще се повиши от самосебе си с течение на времето. Със всяко следващо посещение ще ставаш все по-уверен и сигурен в това което правиш. Обърни внимание на положението на краката по време на изпълнението на различните упражнения. Това ще ти даде допълнително усещане за сигурност и стабилност. Винаги ще си с лице към инструктора. Това е най-добрият начин да виждаш как да правиш нещата. Ако обаче това те смущава, гледай краката на хората пред и около теб. Когато почувстваш сигурност в движенията на краката, започни да обръщаш внимание на останалите части - ръце, рамене и т.н. докато цялото ти тяло заработи в синхрон.

Не се притеснявай, ако чувстваш затруднение в нещо. Говори с инструктора. Той винаги ще може да те посъветва какво да направиш.

Ще си превъзбуден след първата тренировка и с нетърпение ще чакаш следващата.

Тук трябва да те предупредим!

Тялото ти може би никога не се е движило така, както сега и няколко дни ще имаш неприятна мускулна треска. Това състояние отминава за 3-4 дни и след първите няколко редовни тренировки завинаги ще забравиш за нея. Просто трябва да я приемеш като естествено състояние на организма, който се адаптира към новите натоварвания.

Носи си сухи дрехи, за да се преоблечеш след тренировка. Не излизай навън загрят и потен. Това може да доведе до сериозна настинка.

И накрая - не тренирай непосредствено след хранене. Избягвай да пиеш прекалено много вода по време на тренировките. Когато стомахът ти е пълен, затрудняваш работата на сърцето и дишането, което е крайно непрепоръчително.



## Правилата в залата

За да могат и други да ползват уреда, на който тренираш, ние ти препоръчваме да го освобождаваш, докато почиваш между сериите.

Оставяй тежестите, гирите, дъмбелите и лостовете на местата им, след като приключиш с упражнението си. Неприятно е да прескачаш щанги и гирички, докато се опитваш да стигнеш до уреда, на който искаш да работиш, нали?

При проблеми с уредите, моля, обръщай се към нашите инструктори. Не се опитвай да "ремонтираш" проблема, защото това може да доведе до по-тежка повреда или нараняване.

Ние обичаме чистотата, както и ти, нали? Нека заедно да се стремим да я запазим, за да е приятно на всички трениращи. Изхвърляй отпадъците и празните чашки в кошчетата за боклук.

Крайно препоръчително е да си носиш малка хавлия по време на тренировката, защото тялото се изпотява, а не е приятно, ако трябва да седнеш на уред, който е "влажен". Така и ти ще се чувстваш по-комфортно и няма да ти се налага да се бършеш с крайчето на тениската ;) Не оставяй ценности в шкафчетата в съблекалнята. Те се заключват, но недобросъвестният човек винаги ще намери начин да открадне нещо, ако си го е поставил за цел.

Изчаквай, ако банята е заета и няма свободен душ. Осведоми се предварително коя е мъжката и коя женската баня и използвай тази, която отговаря на твоя пол.

В сауната задължително влизай с бански или завит с хавлия, защото някои хора се смущават от голотата на другите.

Ако си решил да ползваш масажните процедури на Здравен и Спортен Център АЯКС, направи го с чисто тяло. Душът преди това не отнема много време.

В тоалетните ни също има кошчета за отпадъци, за това сме убедени, че ще ги ползваш по предназначение. Моля, не изхвърляй твърди, неразтворими предмети в тоалетните чинии.

При сърдечносъдови проблеми, ставни заболявания, бременност или рискови заболявания, ние ти препоръчваме да се консултираш първо със своя личен лекар.

Екипът от Здравен и Спортен Център АЯКС предварително ти благодари за интереса, проявен към нашата зала.

Ще те очакваме в твоите първи стъпки към тялото, което обичаш.



gym@ajax-sport.com  
www.ajax-sport.com

**АЯКС**  
HEALTH & SPORTS GYM

Телефон за контакти  
056 / 811 863