

# Кардио Фитнес

## Как да започна?

### Какво е КАРДИО ФИТНЕСЪТ?

Кардио фитнесът е чудесна възможност да накараш сърцето да работи, да свалиш килограми или просто да се раздвижиш. Симулаторите за тичане, каране на колело или изкачване на стълби са чудесни за общо укрепване на организма, замявка, отслабване и тонус.



### 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 загреят 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 материали.

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. Те 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.

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.

Кардиофитнесът има способността да те



накара да се прирастиш след няколко посещения. Просто трябва да си търпелив.

Времето ще лети, ще изпитваш смесени емоции и чувства, ще проявяваш воля за да тичаш още 5 минути. Ще си доволен, когато успееш да се справиш. Напомняй на себе си, че си нов и трябва все отнякъде да започнеш.

Упражненията са сравнително прости и познати, но ако имаш въпроси нашите инструктори винаги ще ти отговорят.

Със всяко следващо посещение ще ставаш все по-уверен и сигурен в това което правиш.

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

Кардио упражненията имат невероятен положителен ефект върху дишането. Със всяка следваща тренировка белите ти дробове ще дават на тялото и сърцето все повече и повече кислород, с което твоята издръжливост ще се повиши забележимо.

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.

За да избегнеш силна мускулна треска, ти препоръчваме да се консултираш с нашите инструктори и да внимаваш да не се претовариш. Понякога хората имат склонност да се надценяват, за това е добре да обърнеш внимание на натоварванията, скоростта и времето. Говори с инструкторите как да прецениш кое натоварване е нормално за теб, за да не претовариш тялото или да се контузиш. Също така трябва да знаеш, че мускулите имат нужда от почивка. За това с помощта на нашите инструктори трябва да си направиш програма, в която да даваш време на тялото и сърцето да се възстановява.

Ако след кардио упражненията ти предстои друго физическо натоварване - фитнес, аеробика и др., задължително се консултирай за времето и натоварването по време на кардио упражнението, за да не претовариш сърцето и организма си.

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 непродуктивно.



## 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 заключават, но недобросъвестния 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