

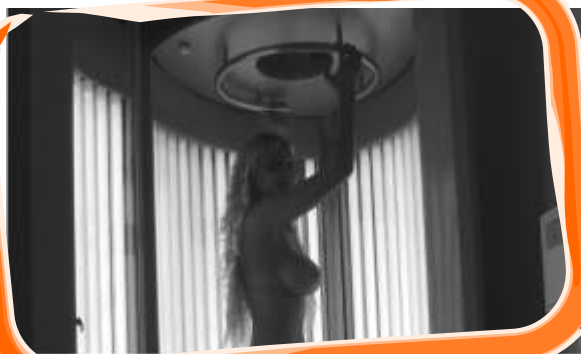
СОЛАРИУМ

Как да започна?

Какво е Солариум?

На много хора ще им се стори смешен този въпрос. Но всъщност солариумът е много повече от машина за бронзов тен. Слънчевите лъчи влияят изключително важна роля в живота на хората. Всъщност без тях не бихме могли да съществуваме. Чрез тях ние повишаваме имунитета, настроението си, производството на важни за организма витамини и укрепваме най-големия орган на тялото - кожата.

Съвременните "машини" за тен са изключително високотехнологични и много по-безопасни от прякото излагане на слънце. Модерните козметични средства дават допълнителни "екстри" към бронзовия тен, от който самия ти би се впечатлил.



Какво да си нося?

Солариумът ни е в индивидуално помещение, така че е просто въпрос на избор дали ще правиш сеансите си с бански или гол. Добре е да си носиш малка хавлия, въпреки че дори и да ползваш козметика за солариум, рядко след това се налага измиване. Джапанки също няма да са ти излишни, поне докато се събличаш, защото в солариума трябва да си бос, освен ако не искаш да имаш бели ленти по краката.

Задължително е тялото ти да е чисто, но ние сме сигурни, че няма нужда да ти напомняме това.

По желание може да си носиш козметика за солариум. Съвременните производители предлагат изключителен набор от продукти.

Искаме да те предупредим, че употребата на продукти за солариум и последствията от тях са строго индивидуални.

Спортната зала не носи никаква отговорност за продукти и козметика, закупени от вълн.

В Здравен и спортен център АЯКС предлагаме висококачествени лосиони, гелове и олио, подходящи за чувствителни кожи, за по-бърз тен, шоколадов загар и други.

Първите няколко пъти?

Няма нищо сложно в употребата на солариум. Нашите инструктори ще ти обяснят всичко.

Единственото, което трябва да знаеш е типа кожа, която имаш, за да направиш правилна преценка на времето, което трябва да стоиш. При по-малко от необходимото време няма да постигнеш желанния ефект. Предозирането пък води до неприятно изгаряне и не е полезно за тялото и кожата.

ТИП 1 - МНОГО СВЕТЛА КОЖА - Много чувствителна. Около 2% от всички жители Европа. Изключително светла кожа с много лунички, червеникав коса и светли очи. Дори след продължителни сеанси на слънце или в козметичен салон трудно могат да придобият тен или въобще не почерняват. За хора с такъв тип кожа не са препоръчителни никакви процедури за придобиване на тен.

ТИП 2 - СВЕТЛА КОЖА - Чувствителна кожа. Около 12% от жителите на Европа. Светла кожа, понякога с лунички, руса или кестенява коса, сини, зелени или сиви очи. Продължителност на сеансите: 10-20 мин., необходимост от 10-12 сеанса за придобиване на тен.

ТИП 3 - ТЪМНА КОЖА - Нормална чувствителност на кожата. Около 78% от всички жители на Европа. Светло-кафява кожа, без лунички, сиви или кафяви очи. Продължителност на сеансите: 20-30 мин., необходимост от 8-10 сеанса за придобиване на тен.

ТИП 4 - СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ ТИП - 3-6-4 точки Много устойчива на външни влияния кожа. Около 8% от жителите на Европа. Кафява кожа, без лунички, тъмно кафява коса, тъмни очи. Продължителност: 30 и повече минути.

За точно определяне типа кожа виж таблицата на стр. 2 или калкулатора в сайта www.ajax-sport.com - раздел Солариум.

ТИПОВЕ КОЖА

Брой точки	1 точка	2 точки	3 точки	4 точки
Цвят на кожата	Розова	Светла	Нормална	Тъмна
Имаш ли лунички?	Да, много	Да, имам	Да, малко	Не
Реакция на лицето от слънцето	Много чувствителна	Чувствителна	Нормална	Устойчива
Колко време се печеш на слънце без да изгориш?	По-малко от 15 мин.	15-20 мин.	25-40 мин.	Повече от 40 мин.
Как реагира кожата ти при дълго стоене на слънце?	Винаги изгаря	Обикновено изгаря	Често изгаря/никога	Рядко изгаря/никога
Какви са последствията от изгаряне на кожата ти?	Болезнени мехури, бели се	Бели се, боли	Понякога се бели	Почти никога не се бели
Потъмнява ли кожата след няколко слънчеви бани	Трудно или никога	Малко	Сравнително добър тен	Бързо и в дълбочина
Забелязваш ли ефект след излагане на слънце	Никога	Обикновено не	Понякога	Често
Какъв е цветът на косата ти?	От червен до рус	Рус до кафяв	Кафяв	Черен
Какъв е цветът на очите ти?	Светлосини, светлозелени, сиви	Сини, зелени, сиви	Кафяви, сиви	Черни
Сумирай точките и раздели резултата на 10. Сравни получените точки с типа кожа.				
ТИП 1 1 - 1,5 точки	ТИП 2 1,6 - 2,5 точки	ТИП 3 2,6 - 3,5 точки	ТИП 4 3,6 - 4 точки	

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 лостовите 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 изпотпява, 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 недобръсъвестният 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