

ЙОГА

Как да започна?

Какво е Йога?

Йога е хилядолетна традиция, начин да хармонизираш тялото и духа си, да се освободиш от стреса и напрежението. Тялото ти добива невероятна пластичност и сила без тежки физически усилия. Йогизмът ще те научи на търпение и мъдрост, а вътрешният покой ще стане неразделна част от ежедневието ти.



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 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.

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.

Йога е система за повишаване гъвкавостта и силата на тялото без тежки физически натоварвания. И все пак 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 неопитен.

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 притеснение и ще те разсеи.



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.

Не се притеснявай, ако чувстваш затруднение в нещо. Говори с инструктора след тренировка.

Той винаги ще те посъветва какво да направиш. Йогизмът не е готова рецепта за отгърсване от вътрешното напрежение. Ако самият ти не положиш усилия да укротиш неспокойния дух и не се отпуснеш във водите на тези древни техники, хармонията и покоя на духа ще са далеч от теб. Препоръчваме ти, когато идваш на упражнения по йога да използваш цялото време като лично пространство, в което ще работиш за своя собствен свят на красота, вътрешно равновесие и творчески потенциал.

Не насилвай тялото си. Смисълът на йога не е да успееш от първия път, а да положиш усилия докато постигнеш целта. Някои от упражненията може би ще ти се сторят много сложни или невероятни, но с достатъчно търпение ще разбереш, че тялото ти е способно на много повече.

Тук трябва да те предупредим!

Тялото ти може би никога не се е движило така, както сега и няколко дни може да 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 неепропорционално.



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 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 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