

Votre premier cours en Aquaforme ?



Vous considérez en débiter votre entraînement dans l'eau ?

Plusieurs personnes explorent cette possibilité. Les raisons varient : perte de poids, blessures, pour varier leur entraînement courant, développer ou maintenir leur cardiovasculaire et même accroître leur habilité dans leur sport spécifique. L'entraînement dans l'eau offre un confort sans pareil pour les personnes avec blessures ou avec un surplus de poids où l'entraînement hors de l'eau serait très difficile ou irréalisable. Pour rendre votre entraînement confortable, nous vous offrons ces recommandations :

1. **Vérifiez les installations.** Rechercher des installations propres, sécuritaire et une piscine bien entretenue. La température de l'eau devrait se situer entre 80 ° et 84 ° Fahrenheit (26 -29 ° Celsius) Un sauveteur devrait être de garde !
2. **Les moniteurs sont-ils certifiés en aquaforme ?** Est-ce que les moniteurs sont certifiés par une agence reconnue en Aquaforme et non juste des sauveteurs ou moniteurs de natation ? Les moniteurs devraient être certifiés pour enseigner dans l'eau et être capable de répondre à vos besoins spécifiques.
3. **Reconnaissez vos limitations !** Êtes-vous enceinte, souffrez-vous d'arthrite, avez-vous un remplacement de genou ou de hanche? Un cours d'aquaforme est souple, sûre et agréable pour la plupart des personnes. Informer le moniteur de vos limitations et/ou inquiétudes avant le début du cours. Assurez-vous que le cours est approprié pour vous.
4. **Essayez différents cours et pratiquez-vous !** Apprenez les principes fondamentaux du travail dans l'eau et puis ensuite pratiquer ! Si s'exercer dans l'eau est nouveau pour vous, il faut se donner de 6 à 8 cours pour vous améliorer. Un moniteur bien informé vous encouragera à suivre votre propre rythme et à vous donner un bon nombre de modifications de rechange !
5. **Quels sont vos objectifs ? Sachez les définir.**
 - Maintenir ou améliorer votre niveau cardiovasculaire?
 - Maintenir un poids santé ou améliorer sa composition corporelle ?
 - Développer sa compétence sportive ou habilité de vie quotidienne adéquate ?
 - Thérapie? Pour vous aider à regagner la fonction d'un membre ou articulation blessée dans un programme de réadaptation.
 - Pour améliorer votre endurance musculaire?
 - Pour améliorer ou maintenir vos habilités spécifiques dans votre sport préféré?
6. **Mesdames!** Un bon soutien de la poitrine est essentiel! L'eau n'offre pas assez de support. Un support athlétique peut-être nécessaire.

2007 Courtesy of Line Marr, CALA trainer

Excerpt from 1999 IDEA Health & Fitness Source, IDEA Health & Fitness Inc.