

- FIRST TRAINING LAB - L'ACTIVITE PHYSIQUE DOIT ETRE :

- Modérée

Avant de débiter une activité physique ou sportive, il est **primordial de tester votre potentiel** et niveau de tonification musculaire. **Cela permet**, dès le début de l'activité, de **travailler à votre rythme, à votre intensité, de tenir compte d'un éventuel soucis de santé** et de calculer votre aptitude cardiovasculaire pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque personnelle d'entraînement. Enfin, faire l'analyse de votre posture pour effectuer si besoin un rééquilibrage des muscles profonds stabilisateurs permet de renforcer et de tonifier les muscles responsables du tonus et de l'amélioration de votre équilibre et de votre silhouette.

- Régulière

Il est recommandé de suivre **3 séances de 30' par semaine ou 2 séances de 60' par semaine**.

- Adaptée

L'intensité, le type d'activité, votre tolérance à l'effort cardiaque doivent être scrupuleusement suivies et contrôlées en fonction d'un test préalable.

- En endurance

L'endurance, c'est la **capacité à effectuer un effort modéré** de plus ou moins longue durée.

- En harmonie

Importance de l'assouplissement :

La souplesse, c'est la possibilité, pour les articulations et les muscles, d'effectuer des mouvements de «grande» amplitude.

Tonification, renforcement musculaire et équilibre :

La force, le tonus musculaire, c'est la capacité à développer une grande énergie musculaire sur une durée limitée.

Adresse et coordination:

Elles permettent de réaliser des mouvements précis et plus ou moins complexes.

--- IMPORTANT ---

Quelque soit votre âge, votre niveau de conditions physique général, les séances d'activités physique doivent impérativement être personnalisées voir individualisées et adaptées par un professionnel de santé et/ou un éducateur sportif.