



MOTS-CLÉS : Forme

J'aime

0

0

Partage

# Sport: Bouger sans y penser

## Envie de faire du sport autrement? Voici trois activités amusantes à essayer avant l'arrivée de l'été!

PAR ANNIE ST-AMOUR



### Le Imoove

**C'est quoi** Cet appareil de mise en forme au look futuriste est composé d'un plateau circulaire qui bouge de haut en bas et de gauche à droite, dans un mouvement en huit, et d'élastiques de résistance qu'on étire pour se muscler les bras. Le but est de se maintenir en équilibre sur cette plateforme mouvante tout en exécutant divers exercices. Simple? Oui. Facile? Pas tout à fait...

**Le défi** En 30 minutes, on se muscle, on se déhanche, on bascule, on s'étire et on transpire, tout ça sur une surface extrêmement agitée où on tente tant bien que mal de rester en équilibre. Un conseil: concentrez-vous si vous voulez éviter de tomber!

**Les résultats** On se muscle partout tout en améliorant sa posture et sa souplesse.

**Le plus** À chaque séance, un entraîneur qualifié se trouve à nos côtés pour nous corriger et nous corriger. On a donc l'assurance que chaque mouvement est bien exécuté, diminue les risques de blessure et maximise les résultats.

**Pour qui** Comme la vitesse et l'amplitude de la plateforme sont ajustables, le Imoove convient aussi bien aux athlètes qu'aux blessés en rééducation.

**Où s'initier** Au centre Postura, 2, boul. Desaulniers, bureau 400, Saint-Lambert; 450 671-4675 ou [postura.ca](http://postura.ca).

**Coût** 65\$ pour une séance de 30 minutes (moins si on a acheté un forfait).



À LIRE: [On a testé des chaussures sport raffermissantes](#)

DATE DE PUBLICATION: 2011-06-08 , Tiré du magazine ELLE Québec, juin 2011

### À LIRE AUSSI

Chaussures sport: courir (presque) pieds nus »  
Les chaussures sport... »