



LA BEAUTÉ INTÉRIEURE

Spas, beauté et yoga



LES FRINGUES | LA BEAUTÉ INTÉRIEURE | LA BONNE BOUFFE | J'AI MON VOYAGE | TOUTE UNE FAMILLE | ÉCOLO CHIC

IMOOVE : UNE NOUVELLE FAÇON DE S'ENTRAÎNER

J'ai déjà un iPhone, un iPad, un iPod. Mais je n'avais pas encore essayé le Imoove. Sauf que malgré son nom, cet appareil de mise en forme n'a rien à voir avec nos amis de chez Apple et tout à voir avec la santé, la posture et la mobilité.

J'ai testé cet appareil vraiment intéressant chez Postura, à Saint-Lambert, le premier endroit au Canada à l'offrir, avec un excellent kinésiothérapeute. Nicolas m'a expliqué, étape par étape, tous les bienfaits de l'appareil, autant pour les athlètes qui s'entraînent pour une discipline en particulier, que pour les gens ayant subi des blessures, que pour les madame tout-le-monde comme vous et moi qui veulent une nouvelle façon de s'entraîner.



Quand on monte sur le Imoove, on se place les pieds sur un plateau qui se met à bouger sur une hémisphère, de l'avant vers l'arrière et de droite à gauche, ce que Nicolas appella le « mouvement élisphérique ». Le but est de se maintenir en position, malgré le déséquilibre provoqué par l'appareil, en adoptant différentes postures qui font travailler différentes parties du corps. Si je voulais simplifier, je dirais que le Imoove est un mélange de hoola hoop, de danse du ventre et de balade en bateau (mais sans le mal de mer). Je pensais perdre l'équilibre et me casser la margoulette, mais Nicolas m'a rassurée : risque de blessure zéro. On fixe un point devant soi, on se concentre et on travaille fort.

On se place les bras sur les barres de l'appareil en position debout ou accroupie, ou on se tient à des courroies qu'on monte et qu'on descend (go go go, on travaille les gras des bras!).

Pendant mon entraînement d'une demi-heure j'ai vraiment mis l'accent sur différentes zones, à différentes intensités et j'ai réellement senti que je travaillais ma flexibilité, ma mobilité et mon tonus musculaire. J'ai vraiment senti que mon cardio se faisait aller! En 30 minutes seulement, j'ai travaillé tous les muscles de mon corps. Difficile à battre.



Ce que j'ai le plus aimé du Imoove, c'est le fait de travailler l'ensemble du corps en même temps, ce qui est bien différent de soulever des poids ou de faire de l'aérobic. Et le fait que la machine s'utilise forcément avec un spécialiste à mes côtés a fait que j'ai pu me laisser aller en toute confiance entre les mains d'un professionnel.

J'ai vraiment envie de continuer à explorer tout le potentiel de cet appareil révolutionnaire et, les filles, je vous le recommande si vous avez envie de changer de routine ou si vous vous entraînez pour un sport en particulier.

Un demi-marathon, quelqu'un?

2 boulevard Desaulniers, suite 400

Saint-Lambert

 (450) 671-4675 

RÉPERTOIRE des articles

LES FRINGUES

Shopping et trouvailles mode

- [Lollipops Paris : l'affaire est dans le sac](#)
- [Trendi : suivre la tendance](#)
- [Espace Pepin : Un, deux, trois, cadeaux!](#)
- [Realfleece de Icebreaker : La laine de nos moutons](#)
- [Second Jeans : une seconde peau pour le yoga](#)

Tous les articles



LA BEAUTÉ INTÉRIEURE

Spas, beauté et yoga

- [Imoove : une nouvelle façon de s'entraîner](#)
- [Direction Yoga : massage et bonne posture](#)
- [Samara : la crème de la crème de l'érable](#)
- [Matis : spa comme les autres](#)
- [Un, deux, trois soleil!](#)

Tous les articles



Soirée bénéfice

15 février 2011, 19h30
Métropolis

CLIQUEZ POUR ACHETER VOS BILLETTS



LA BONNE BOUFFE

Restos, cafés et épiceries fines

- [Lawrence : resto chou chou sur St-Laurent](#)
- [Lucille : un chic shack de choc](#)
- [Saint-Henri : un café pour boire la](#)

