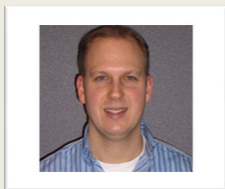


ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'expérience TRX®

Par Martin Lacharité

Directeur du développement et de la formation en activité physique
Nautilus Plus

En tant que directeur du développement et de la formation en activité physique chez Nautilus Plus, je suis constamment à l'affût des nouveautés dans le domaine du conditionnement physique. J'aimerais vous faire part de mon expérience avec une de ces nouveautés : l'entraînement en suspension sur TRX®.

Comme vous le savez, il existe une panoplie d'équipements et d'accessoires d'entraînement sur le marché et certains d'entre eux sont des plus farfelus et sans fondement scientifique solide. Lorsque l'on m'a présenté le TRX® pour la première fois, je vous avoue que j'étais un peu sceptique et que je considérais cet accessoire comme le nouveau gadget à la mode. Grave erreur!!! Après 30 minutes d'entraînement avec le TRX®, j'étais complètement lessivé. De plus, j'ai découvert des muscles qui dormaient profondément depuis quelques années.

En effet, il ne s'agit pas d'une séance d'entraînement musculaire ordinaire, mais d'un outil d'entraînement qui permet de solliciter en profondeur votre musculature. En plus d'avoir à générer de la force pour exécuter les exercices, un ensemble de muscles profonds doivent vous stabiliser afin de réaliser le mouvement principal. Cette méthode d'entraînement est très complète et permet d'améliorer la force, l'endurance, la vitesse et la coordination. Peu importe votre niveau de condition physique, il est possible d'ajuster chaque exercice en fonction de vos capacités.



N'allez surtout pas croire qu'il s'agit d'une séance de torture. Au contraire, ce type d'entraînement, des plus stimulants, vous propose des défis constants à relever. Nous offrons ces séances d'entraînement dans une formule de petits groupes de 4 à 6 personnes dirigés par un entraîneur personnel. Elles peuvent prendre différentes formes comme des entraînements en circuit, des « cardio militaires », cours jumelés avec de la corde à sauter ou à d'autres accessoires comme les BOSU, les ballons suisses, les ballons médicaux. Et afin de créer un peu d'ambiance, une musique entraînante peut agrémente le tout.

Je vous le dis, si vous recherchez un environnement stimulant et efficace ou si vous voulez simplement sortir de votre routine d'entraînement, l'entraînement en suspension sur TRX® est la solution. J'ai invité plusieurs de mes collègues à une séance de TRX® et la réponse est unanime : c'est incroyable comment un outil d'entraînement des plus simplistes peut solliciter de manière aussi importante les ressources physiques des participants.



Informez-vous auprès de notre personnel afin de vivre une expérience d'entraînement inégalée. Chez Nautilus Plus, on entraîne des résultats.

Martin Lacharité

Directeur du développement et
de la formation en activité physique



On entraîne des résultats