

Connaissez-vous le Miha Bodytec ?

PAR LAETITIA REBOULLEAU



Obtenir en 20 minutes les mêmes résultats sportifs qu'en quatre heures ? Le rêve de toutes les filles de la planète est désormais réalité ! Comment ? Grâce au Miha Bodytec, une pratique qui mélange sport en douceur et électrostimulation musculaire. Explications.

Depuis le temps, on commence à le savoir : le sport est essentiel pour garder la ligne et la forme, associé à une alimentation équilibrée. Seulement voilà : entre le travail, les courses, les verres entre copines et les soirées en amoureux, difficile de caser plusieurs heures de sport dans son planning.

La solution ? Le Miha Bodytec. Une pratique sportive qui commence à se faire connaître, et qui permettrait d'obtenir les résultats de quatre heures d'effort... En seulement 20 minutes !



Le Miha Bodytec, comment ça marche ?

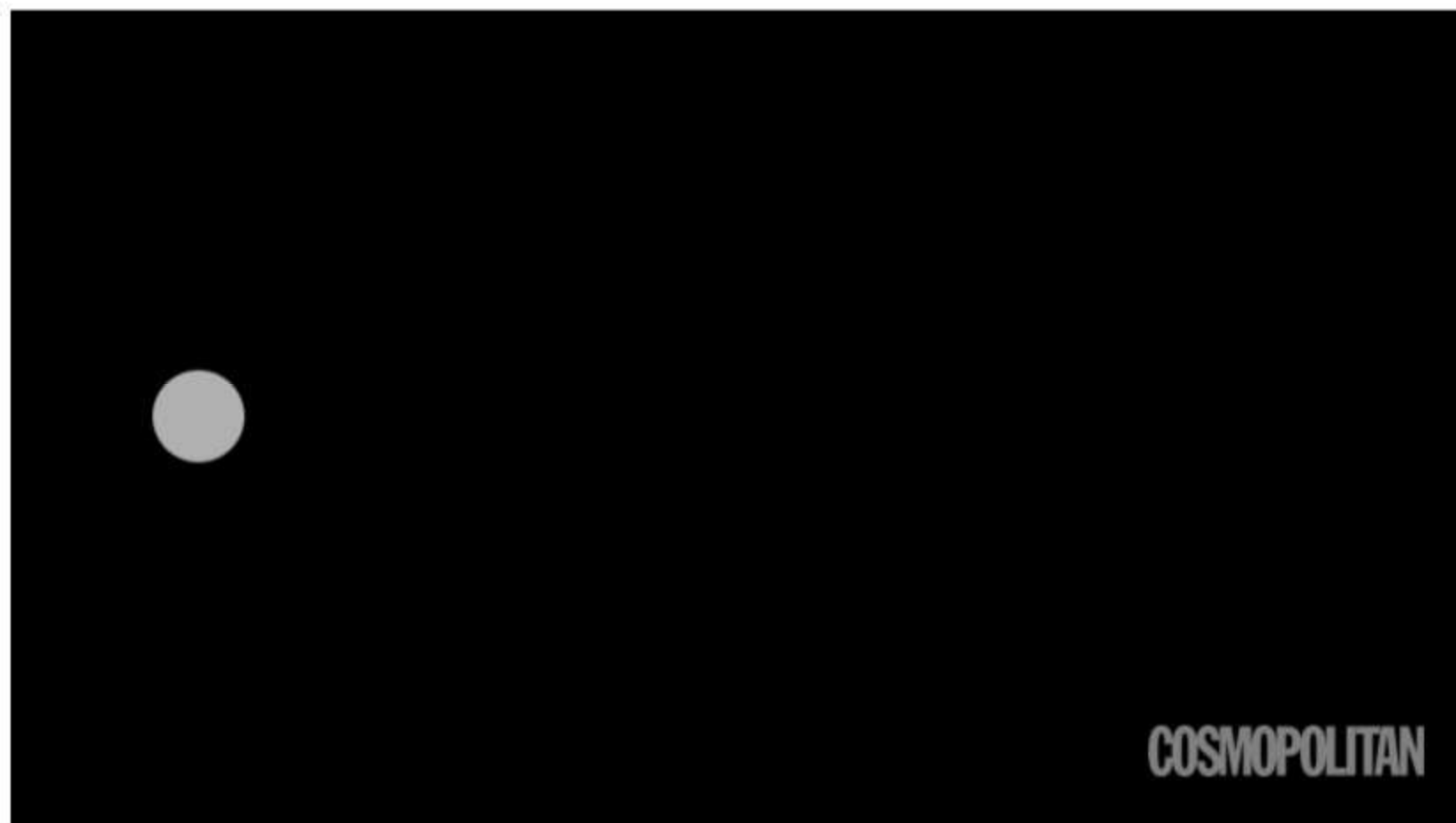
Le Miha Bodytec est en réalité une séance de **musculation** douce, mais dans une tenue un peu particulière : un gilet et un caleçon électroniques qui permettent une électrostimulation des muscles en profondeur.

Les séances se pratiquent exclusivement avec un coach professionnel, qui va définir l'intensité des électrostimulations pour chaque zone, en fonction de nos capacités physiques et des résultats souhaités. Et oui : la séance est unique et totalement adaptée à nos besoins.



Ainsi, la sensation, on retrouve plus ou moins les mêmes qu'avec des ceintures d'électrostimulation. Ça picote un peu, mais c'est loin d'être désagréable.

• Le Miha Bodytec : ça marche vraiment ?



En 20 minutes, on brûle autant de calories qu'en quatre heures, le tout avec un excellent renforcement musculaire. Du coup, les résultats sont très rapides et sculptent toute la silhouette, puisque la combinaison agit sur plusieurs zones à la fois. Un excellent moyen de se muscler et se tonifier, tout en luttant contre la cellulite et ce, sans y passer des heures !

>> Comptez environ 45 euros pour une séance et 350 euros pour un abonnement 10 séances. Liste des salles où pratiquer le Miha Bodytec sur www.miha-bodytec.com



À lire dans Forme



Repetto offre des cours de Fit Ballet en ligne gratuits



Confinement et sport : ce qu'on a le droit de faire ou



Les meilleures applications pour faire du sport à la