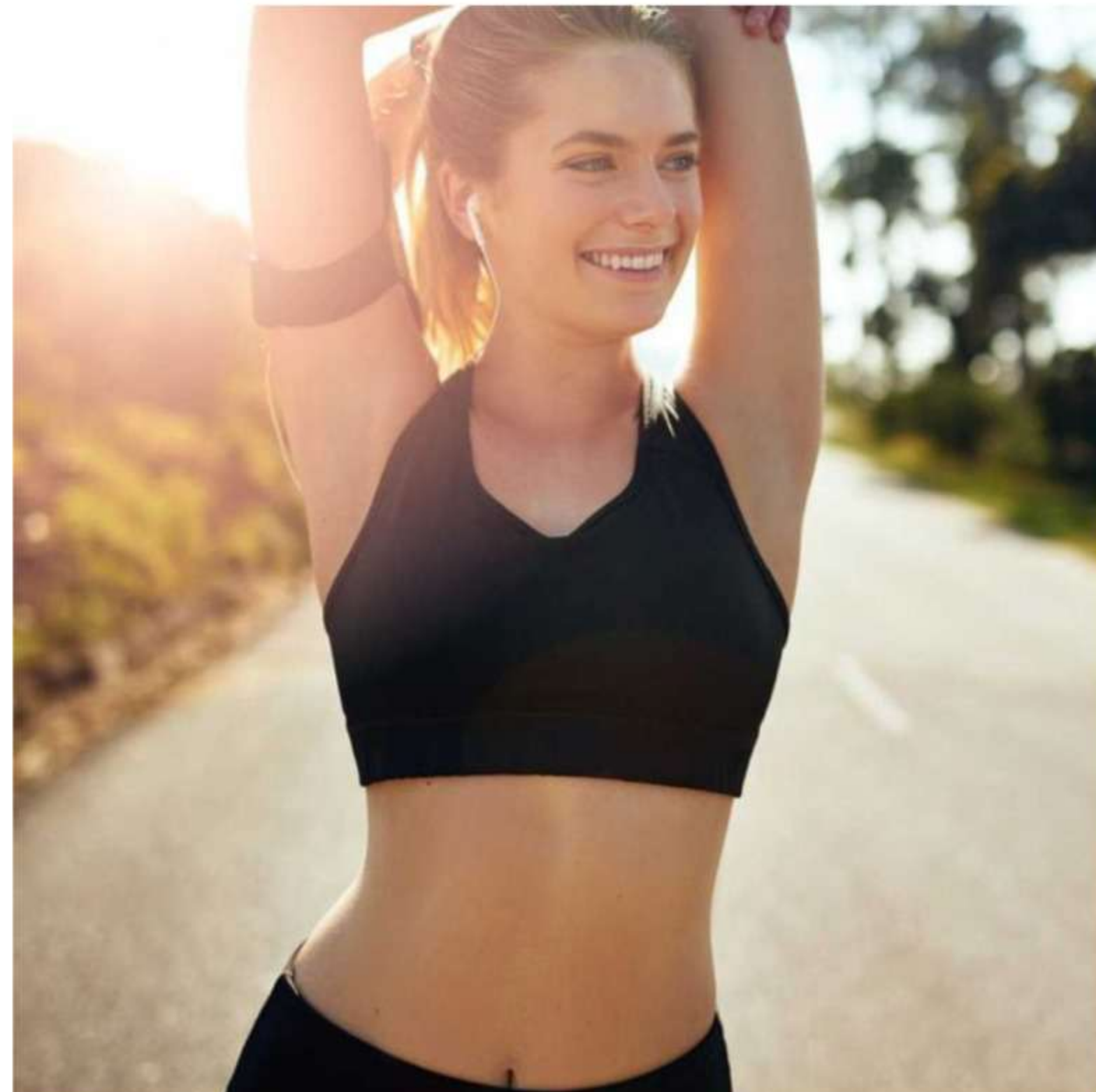


Mihabodytec : le nouveau sport qui nous (électro)stimule

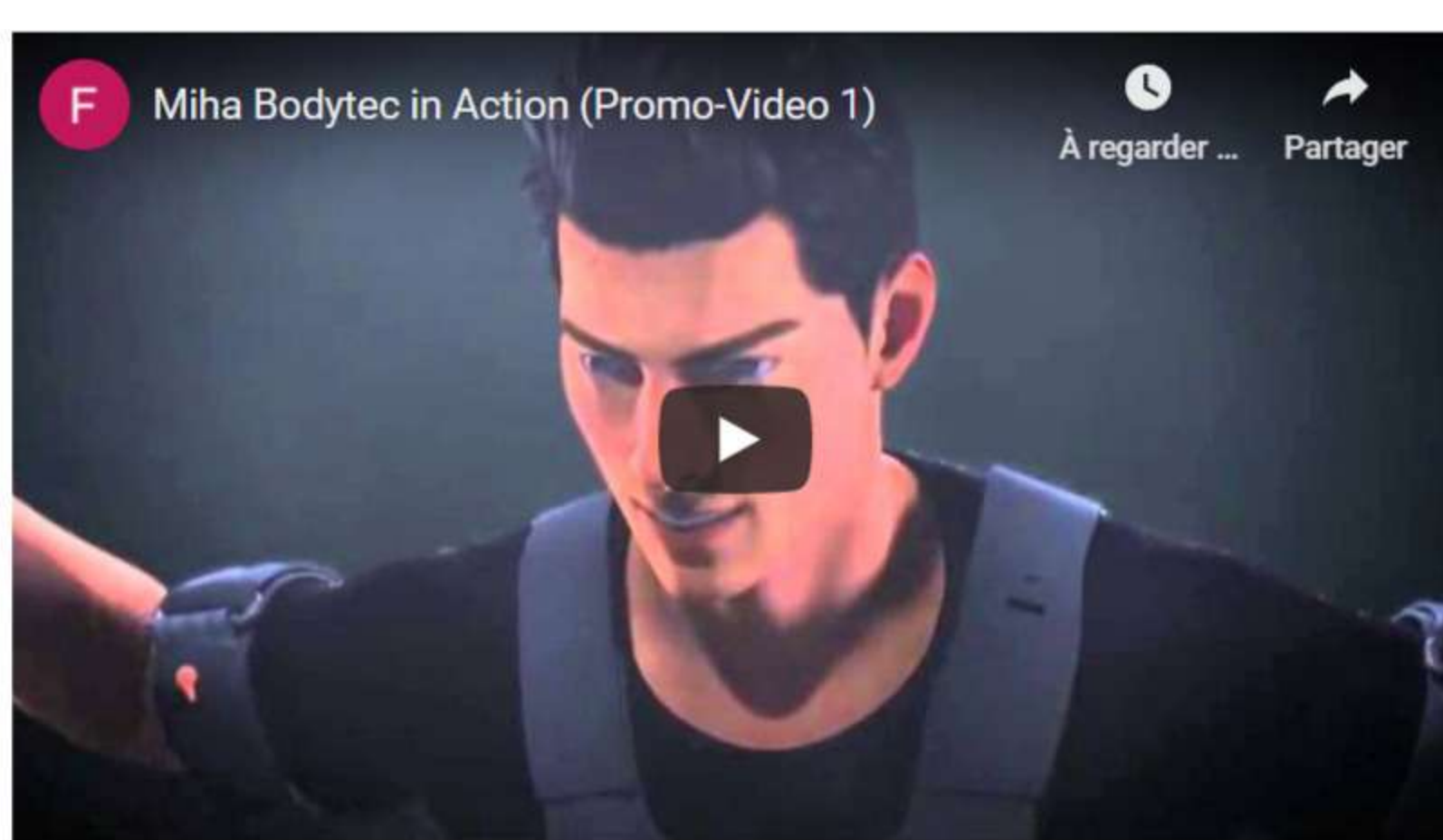


© Getty

Obtenir les résultats d'une séance de sport de 4 heures en seulement 20 minutes ? C'est possible ! Les filles averties, comme le top Karlie Kloss, sont dingues du « Bodytech », cette pratique en salle qui allie l'électrostimulation musculaire profonde à une séance de sport en douceur. Comment ça marche ? On vous dit tout !

LE CONCEPT DE L'ÉLECTROSTIMULATION ?

Un système électronique est intégré dans une combinaison composée d'un gilet et d'un caleçon. Après avoir enfilé les vêtements préalablement humidifiés pour faciliter la conduction du courant, on débute une séance de vingt minutes, accompagnée d'un pro. Le coach définit l'intensité pour chaque groupe d'électrodes en fonction des résultats attendus et de nos capacités physiques. La séance est donc unique et adaptée à chacun.



Miha Bodytec in Action (Promo-Video 1)

À regarder ... Partager

COMMENT SE DÉROULEMENT UNE SÉANCE DE BODYTECH ?

On effectue un travail global du corps, tout en ciblant certaines zones grâce aux mouvements choisis. En effet, les électrodes mobilisent la partie supérieure et inférieure du dos, les zones latérales, les muscles des jambes, bras, fessiers, abdominaux pendant qu'on enchaîne les positions statiques ou toniques. On opte soit pour une séance passive en position allongée, soit pour une séance active en enchaînant les exercices. Après l'effort, le réconfort ! On termine par une phase de massage et de relaxation afin de se détendre et de limiter les risques de courbatures.

LE MIHABODYTECH, EST-CE DOULOUREUX ?

On ressent de légers picotements qui peuvent surprendre au départ quand on n'a jamais pratiqué d'électrostimulation du type Slendertone ou Compex. Les sensations ne sont toutefois pas désagréables : on travaille les muscles en profondeur sans pour autant avoir mal.

LES RÉSULTATS

Une séance de Mihabodytec de vingt minutes équivaut à un entraînement de quatre heures en salle de sport tant en termes de cardio, pour brûler les calories, qu'en renforcement musculaire, pour dessiner la silhouette. Les résultats sont donc très rapides à raison d'une ou deux séances par semaine ! On gagne du temps parce que, d'une part, le Mihabodytec sollicite jusqu'à dix groupes de muscles en même temps. D'autre part, quand un exercice de musculation classique recrute 70% des fibres musculaires, le couplage avec l'électrostimulation permet d'atteindre les 100%.

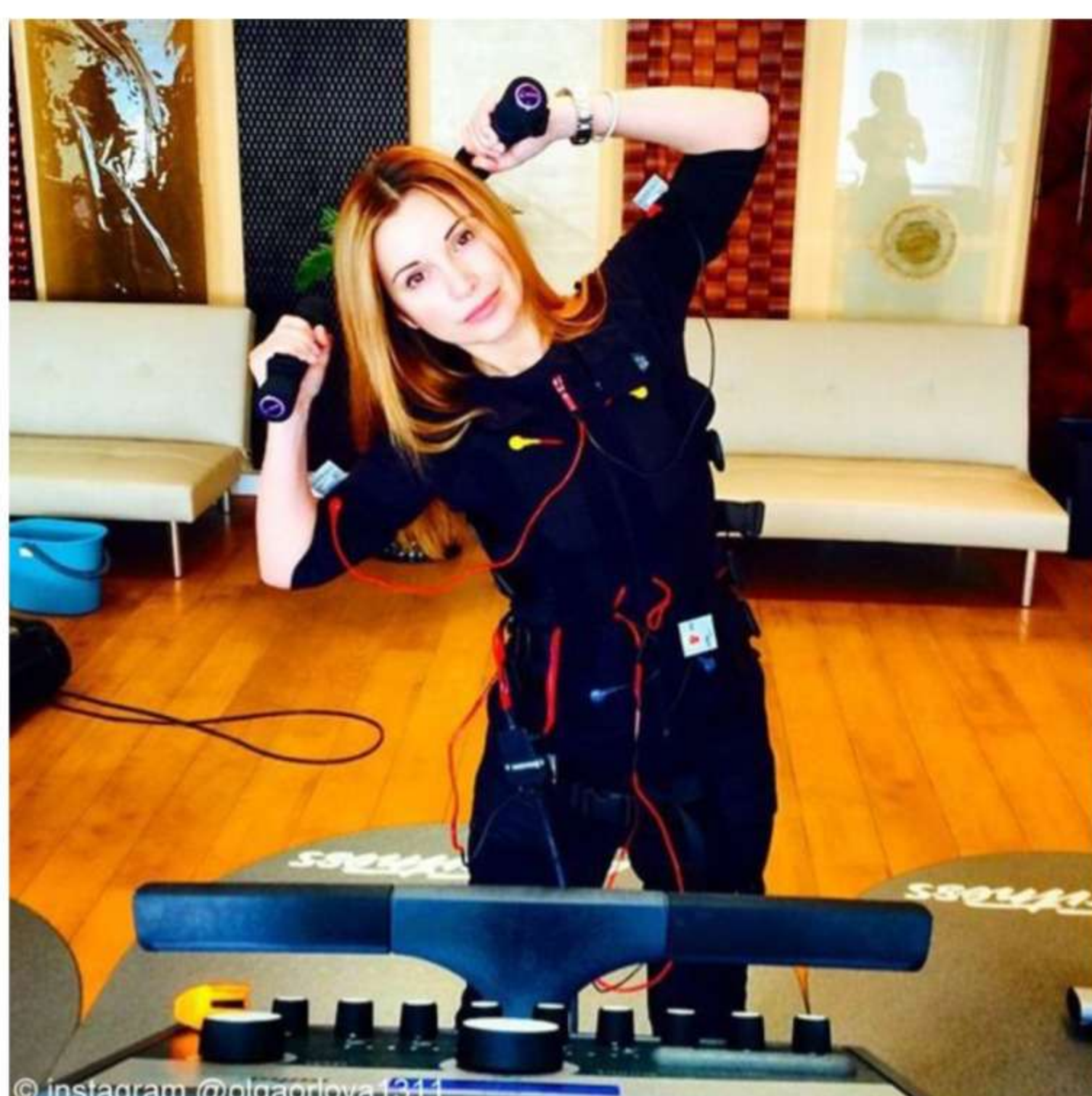


© Instagram @ildipekarspa

@Ildipekarspa, accro au Mihabodytec

L'ÉLECTROSTIMULATION, POUR QUI ?

Le Mihabodytec est conseillé à celles qui veulent lutter contre la cellulite et la culotte de cheval, se sculpter, faire du renforcement musculaire et améliorer l'endurance du corps. C'est aussi le sport idéal pour les femmes actives qui n'ont pas beaucoup de temps à accorder au sport. Il convient tant aux professionnels qu'aux sportifs occasionnels, car la séance est entièrement personnalisée.



© Instagram @olgaorlova1971

@Olgaorlova, en pleine séance de Mihabodytec

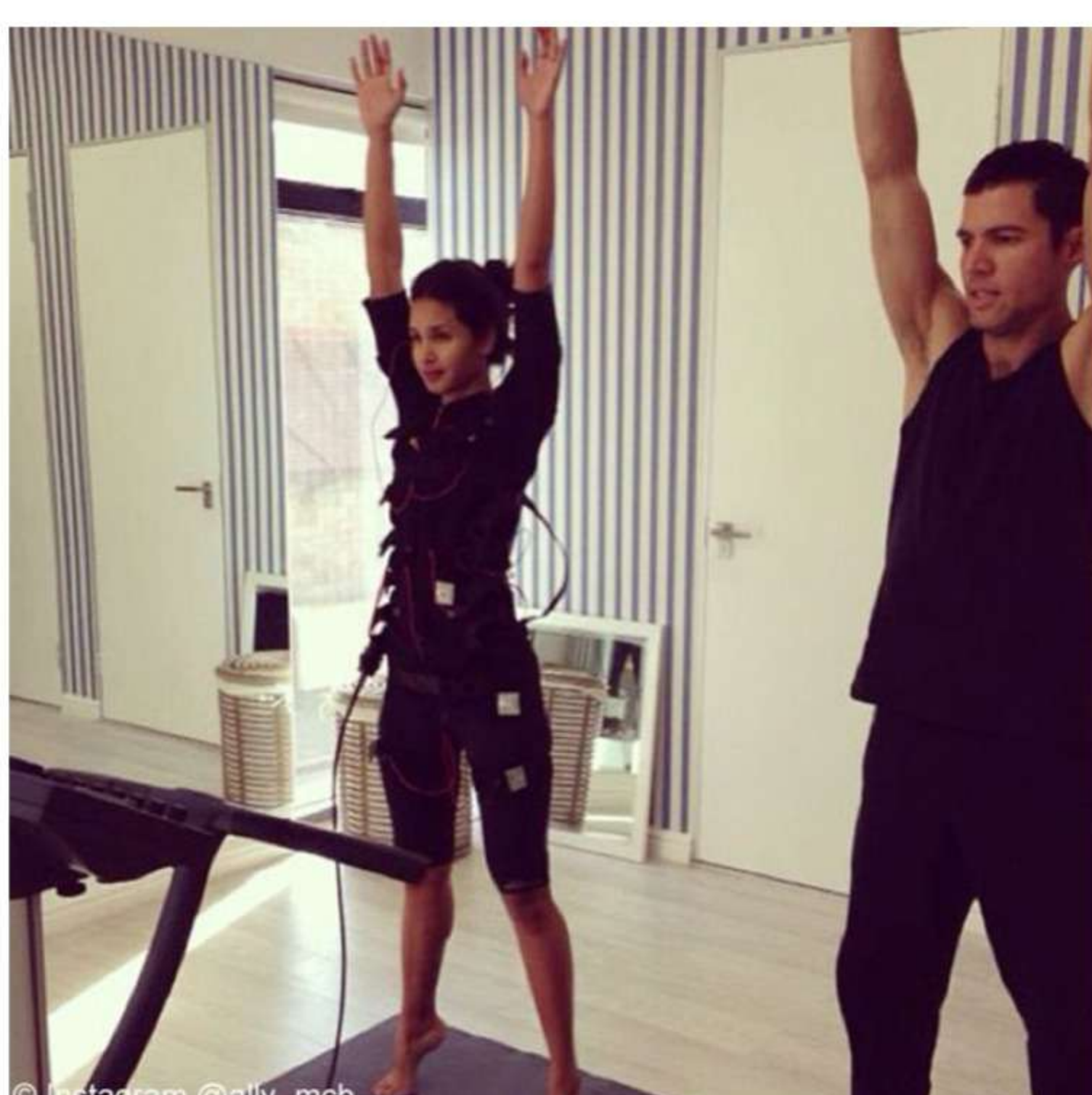
LES MARQUES DE FITNESS PAR ÉLECTROSTIMULATION

Mihabodytec est une marque allemande qui a lancé en premier le concept du fitness par électrostimulation en 2007. Ce sport est à l'origine considéré comme un entraînement à part entière qui facilite aussi la rééducation.

La toute nouvelle marque hongroise Xbody s'est lancée sur le marché en 2010, visant d'abord les sportifs professionnels, puis les amateurs pour rendre la pratique accessible à tous.

A QUEL PRIX ?

Les marques Mihabodytec et Xbody proposent des séances à partir de 45€ et des abonnements à partir de 350€ les 10 séances.



© Instagram @ally_mcb

@Ally_mcb, avec son coach de Mihabodytec