Sport-Forme / Sport - 201//0 13:0

Le mihabodytech, la promesse d'un galbe parfait via l'électrostimulation



(Relaxnews) - L'électrostimulation en salle débarque en France. A l'image des salles de crossfit ou de cycling, des espaces exclusivement dédiés au mihabodytech - une machine à électrodes pour se muscler - ouvrent leurs portes. Une séance de 20 minutes avec un coach équivaudrait à quatre heures de travail en salle de sport.

Le mihabodytech est une machine composée d'une dizaine d'électrodes, venue d'Allemagne, qui cible tous les muscles du corps en simultané aux endroits stratégiques : fessiers, cuisses, dos, pectoraux, abdos... Quatre secondes de repos alternent avec quatre secondes de stimulation, à un niveau d'intensité réglable en fonction de ses capacités physiques.

Partout en France, on trouve désormais des salles consacrées à l'activité qui proposent des programmes personnalisés avec des coachs. C'est le cas des studios Ironbodyfit , Action Sport ou encore Cryofitness.

L'électrostimulation des muscles ne vous fera pas maigrir, mais promet, à raison de trois séances par semaine, de raffermir les fesses et les cuisses. Idéal aussi pour attaquer la culotte de cheval et dissiper la cellulite, car l'appareil a aussi un effet drainant. Les contractions musculaires vont agir sur le système circulatoire et lymphatique.

Les plus pressés vont adorer. Une séance de 20 minutes avec un coach équivaudrait à quatre heures de travail en salle de sport, le plaisir en moins. Pour autant, la machine n'a rien de magique et pourrait s'envisager comme un complément à la pratique sportive.

L'avantage de pratiquer en salle avec cette machine est de travailler en profondeur et sur l'ensemble du corps, ce que ne permet pas une grande partie des appareils vendus pour s'entrainer chez soi. La plupart ne comporte que quatre électrodes.

Selon les professionnels, on peut aussi améliorer sa posture et augmenter ses performances sportives dès les quatre premières semaines, à l'instar des athlètes Usain Bolt et Christine Arron qui utilisent le mihabodytech pour augmenter leur performance.

Certains kinés utilisent déjà cette machine ou de manière générale l'électrostimulation à intensité légère pour favoriser la récupération musculaire, soulager les courbatures après une séance de sport ou pouvoir enchaîner plus facilement deux entraînements.

Il est conseillé de demander l'avis à un médecin avant de se lancer. Il faut compter autour de 350 euros les 10 séances.

Pour voir une séance: https://youtu.be/Kvm5Su-h6Zo

Tous droits réservés à l'éditeur

Date : 10/01/2017
Heure : 05:39:36
Journaliste : Ombeline de Louvigny

www.be.com
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article

Mia Bodytech : la solution miracle pour les sportives flemmardes !

Les bénéfices de 4 heures de sport en seulement 20 minutes, qui dit mieux !?!

Les fêtes sont passées, place aux bonnes résolutions et à la reprise d'une activité physique pour éliminer les derniers excès.

Mia Bodytec c'est 20 minutes de pratique qui équivalent à 4 heures de sport en salle en termes de contraction musculaire pure. On travaille jusqu'à 10 zones en simultané.
Après avoir enfilé un short et un tee-shirt très près du corps, la coach va humidifier sous tes yeux (histoire que tu ne sois pas électrocutée) ce qui ressemble à un gilet de sauvetage. Sont reliées à ce gilet et à une ceinture placée autour de ta taille et sur tes fesses, les électrodes allant être branchées à la machine.

Une expérience particulière
On préfère te prévenir, au début le ressenti est plutôt particulier et franchement désagréable. En fonction du niveau ajusté par ta coach sur la machine tu ressentiras une électrostimulation intégrale plus ou moins forte. Ce sont ces petits picotements qui viennent taquiner et contracter tes muscles et qui facilitent la perte de poids et te sculptent un corps canon. Tu peux demander d'accentuer la pratique sur certaines zones plus que d'autres : le ventre, les cuisses, les fesses…

Le gros avantage de cette machine c'est que les muscles inutilisés lors d'activités physiques classiques sont ici stimulés. Cette méthode d'électrostimulation est associée à des exercices physiques ciblés encadrés par un coach.

Visuel indisponible
Des résultats rapides
Avec une pratique régulière de Miha Bodytec (1 séance par semaine pendant 3 mois) on constate rapidement au delà de la perte de poids : une réduction en nombre de centimètres des zones travaillées, une amélioration de la tonicité et de la fermeté de la peau ainsi qu'une réduction de la cellulite.

Tarifs : en centre à partir de 45€ la séance / 350€ les 10 séances avec séance d'essai offerte

Possibilité de pratiquer à domicile avec un coach se déplaçant avec la machine : 80€ la séance. Tous les centres équipés de Miha Bodytec en France ici www.miha-bodytec.com

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715





Date : 13 JAN 17
Page de l'article : p.38
Journaliste : Jeanne Deroo / Élisabeth Martorell / Isabelle Sansonetti

STYLE BEAUTÉ

MA TOUT DOUX LISTE

13 JANVIER 2017

SIX BELLES IDÉES POUR SE FAIRE DU BIEN.

PAR JEANNE DEROO, ÉLISABETH MARTORELL ET ISABELLE SANSONETTI



1 AVOIR LES BONS POILS DANS LA MAIN

Plus question de se maquiller sans les bons outils. Aujourd'hui, les pinceaux en poils synthétiques dernière génération sont facilement lavables à l'eau et au savon. On les fait sécher à l'air libre, tête en bas ou à plat. **1. Enrichi au charbon de bois purifiant.** Spécial fards à joues, Pinceau Éventail, The Body Shop, 13 €. **2. Ergonomique et doux.** Pour le rouge à lèvres et l'anticernes, Pinceau Circle 1, Artis Makeup Brushes, 35 €. **3. Avec manche en bois laqué.** Pour la poudre libre ou compacte, Pinceau Poudre, Sisley, 50 €.

2 S'OFFRIR UN LUXUEUX COUP DE BOOST



Ce concentré d'huiles végétales de jojoba, d'onagre, de noyau d'abricot et de cannelle se mélange à notre crème de jour ou de nuit pour lui donner de super-pouvoirs nourrissants.
Elixir Nutritif, Joëlle Ciocco, 15 ml, 230 €.

3 CONCOCTER SON MAKE-UP ÉCOLO

MASCARA MÉTALLISÉ, POUDRE BONNE MINE OU VERNIS QUI CLAQUE, ON S'INITIE AU DO IT YOURSELF GREEN ET LUDIQUE EN SUIVANT L'UN DES NOUVEAUX ATELIERS « ESSENTIEL » D'AROMA-ZONE (1 H, 19 €).
25, rue de l'École-de-Médecine, Paris-6e. Réservation sur aroma-zone.com



5 SE MUSCLER EN 20 MINUTES CHRONO



Dans ce nouveau studio de 40 mètres carrés dédié au MihaBodytec – une technologie d'électrostimulation active –, on optimise sa séance de sport. Une fois les 8 paires d'électrodes installées sur votre combi-short, look G.I. Jane, vous accompagnez les contractions musculaires – qui sont générées par la machine – de mouvements (squat, fente, etc.) indiqués par le coach. Gainage sur mesure et express assuré dès que vous vous êtes accoutumée aux sensations surprenantes de la gym branchée !
40 € la séance, 340 € les dix. Action Sport, 89, boulevard Malesherbes, Paris-8e, tél. : 01 43 87 64 05. action-sport.fr

4 SE RÉCHAUFFER LE TEINT

Comme Gigi Hadid, lors du défilé Miu Miu, sobre et chic comme on aime, on se met à l'autobronzant et à la terre de soleil dès maintenant.

6 SE FAIRE UN PLAISIR « SO BRIT »



Dans leur emballage inspiré du papier peint anglais et signé du designer Michael Angove, voici des savons qui ont de bonnes raisons de se faire mousser.
Red Roses et Blackberry & Bay, Jo Malone, 100 g, 16 €.

PHOTOS SILVINA ROSTAN. STYLISME LAURIANE SEIGNIER. IMAXTREE.COM ; PRESSE.

Tous droits réservés à l'éditeur

JOGGEUR
Pays : France
Périodicité : Bimestriel





Date : FEV/MARS 17
Page de l'article : p.38-43
Journaliste : Olivier Pernot

BRULE GRAISSES — ENTRAINEMENTS ALTERNATIFS

Séances ludiques pour perdre du poids

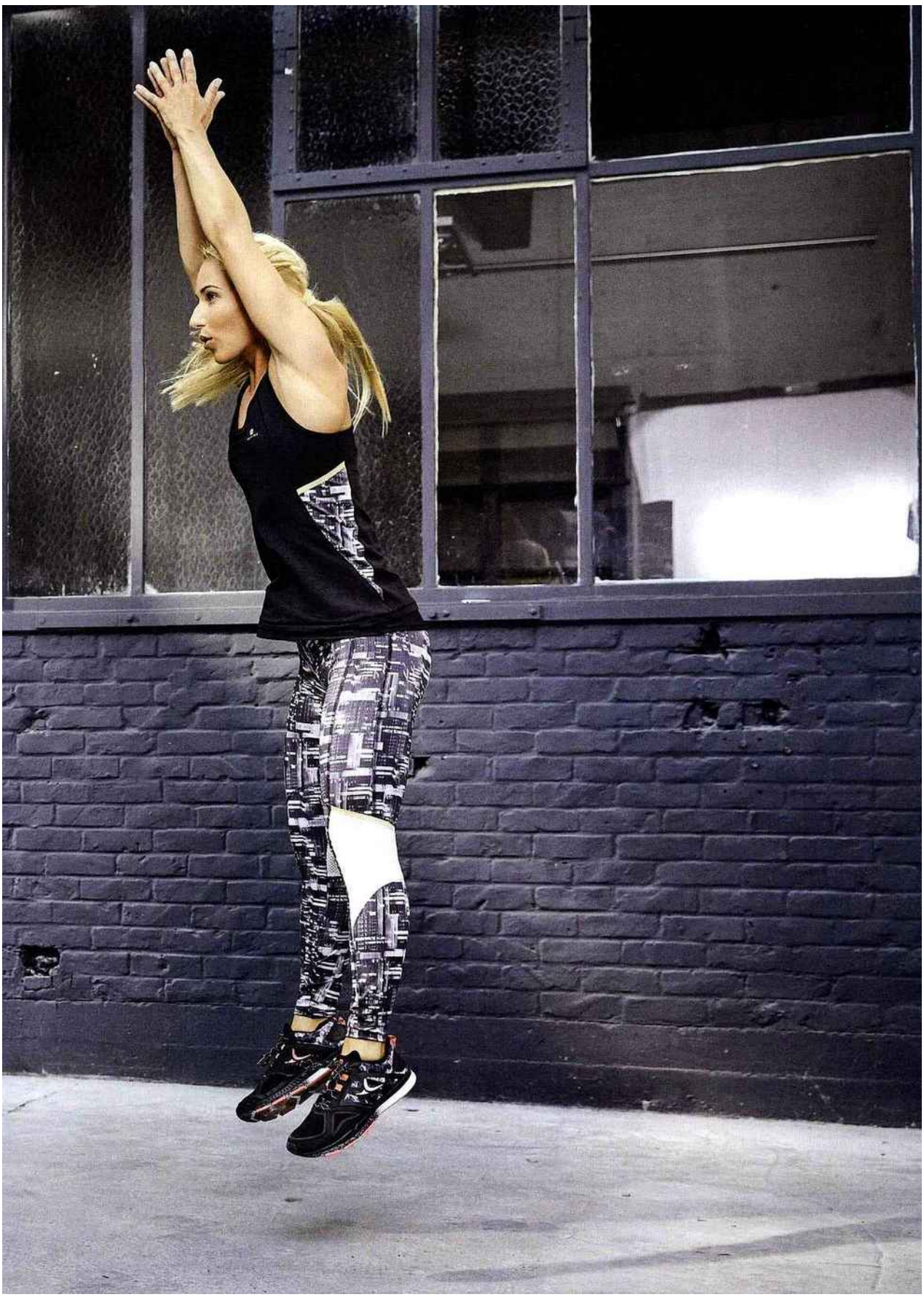


EN INTÉRIEUR (QUAND IL FAIT TROP FROID POUR SORTIR) OU EN EXTÉRIEUR, IL EST POSSIBLE, ET MÊME CONSEILLÉ, DE CASSER LA ROUTINE DE L'ENTRAÎNEMENT EN COURSE À PIED EN REMPLAÇANT DE TEMPS EN TEMPS UNE SORTIE RUNNING PAR UNE SÉANCE DE SPORT LUDIQUE ET CONSOMMATRICE DE CALORIES. PETIT FLORILÈGE D'ACTIVITÉS POSSIBLES ET MODE D'EMPLOI.

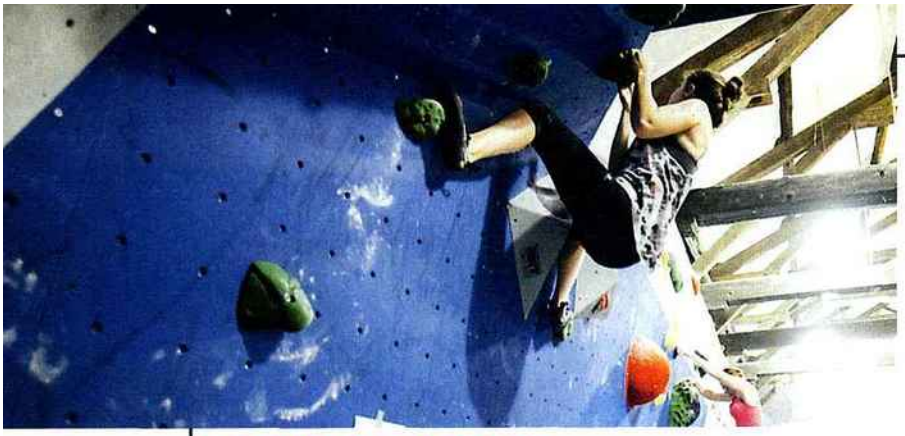
Par Olivier Pernot – Photo Domyos, J.V. Belmère / Fotolia, D.R.

L'entraînement croisé consiste à pratiquer plusieurs sports complémentaires au lieu d'un seul. C'est la meilleure façon d'entretenir sa forme puisque l'on maintient une activité physique régulière et que l'organisme a davantage de temps pour récupérer des « dommages » spécifiques à chacune des activités pratiquées. Sans aller jusqu'à structurer un entraînement basé sur de multiples sports, il est très profitable, lorsqu'on cherche à perdre du poids, de varier les efforts afin d'éviter toute saturation psychologique et tout manque d'entrain. Nous vous proposons ici un plan imparable : planifier une séance ludique à l'envi, pourquoi pas chaque semaine, à la place d'une sortie running. Et peu importe le flacon, pourvu que l'on ait l'ivresse ! C'est pourquoi nous vous présentons huit activités « pur plaisir » qui vous feront dépenser des calories… même pour les novices en la matière. La liste n'est pas exhaustive puisque nous ne parlerons pas de ski de fond (c'est de saison), de roller, de tennis, de badminton, de danse, etc. Mais n'oubliez pas que toute pratique basée sur l'endurance et/ou le travail à haute intensité présente un triple intérêt : préserver (voire booster) la motivation, casser la routine et brûler du gras. *Have fun !*

Tous droits réservés à l'éditeur



Tous droits réservés à l'éditeur



ESCALADE DE BLOC

L'escalade de bloc, appelée « bloc » par ses habitués, s'effectue en salle ou en extérieur. Chaque grande ville possède désormais sa ou ses salles dédiées. Le bloc peut se pratiquer seul, un gros avantage par rapport à l'escalade traditionnelle qui impose un équipement conséquent et un partenaire pour vous assurer en cas de chute. La hauteur maximale d'une voie est d'environ 4,5 mètres seulement, des tapis moelleux protègent au cas où. (Photo © Arkose)

UNE SÉANCE TYPE

- *Commencez par un échauffement cardio de 15 minutes (au moins) puis des étirements légers de tous vos membres et articulations, sans oublier les doigts, très sollicités. La séance de grimpe débute par une dizaine de voies (montées) très faciles.*
- *Exercez-vous à escalader des voies qui correspondent à votre niveau durant au moins 45 minutes en respectant des temps de repos suffisants pour rester dans votre zone de confort (sinon, on se « crame » en 10 minutes !).*
- *Des étirements très légers en fin de séance sont bienvenus.*
- *Bière et calumet de la paix (fortement déconseillés mais très pratiqués !).*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

On reste rarement plus d'une minute et demie dans une voie mais, durant ce laps de temps, l'intensité de l'effort est très élevée (tension musculaire, concentration). Enchaîner des grimpettes durant une heure ou plus revient à la fois à un travail d'endurance et en intensité. Les pratiquants réguliers sont souvent de bons vivants (raclette, fondue savoyarde, etc.) mais rares sont ceux en surpoids !

AVANTAGES

- *Séance à la carte.*
- *Sport d'intérieur ou d'extérieur.*
- *Seul ou à plusieurs.*
- *Travail l'ensemble du corps mais surtout le buste, l'équilibre et la proprioception.*

INCONVÉNIENTS

- *Risque de blessures quand on ne sait pas s'écouter (tendinopathies du coude principalement).*
- *Le chausson d'escalade, ça sent pas bon...*



NATATION

Piscine, lac ou mer : nager reste de loin le sport le plus recommandé pour tous. L'ensemble du corps est sollicité et les risques de blessures sont extrêmement faibles à condition de nager le crawl ou le dos crawlé. Un débutant peut apprendre à nager via des cours de 30 à 45 minutes dont on ressort littéralement vidé (!). Nous descendons en ligne directe des amphibiens, l'eau est notre second élément !

UNE SÉANCE TYPE

- *L'échauffement peut se faire directement dans l'eau.*
- *Nagez au moins 45 minutes, quitte à effectuer quelques pauses.*
- *Possibilité d'intégrer des fractions rapides en milieu de séance : 25 mètres à fond, 25 mètres récupération, 10 ou 20 fois suivant votre niveau.*
- *Possibilité d'intégrer du travail technique (éducatifs). Cela fait passer le temps et permet de progresser.*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

Le simple fait de passer du temps dans l'eau oblige le corps à puiser dans ses réserves pour se réchauffer. Presque tous les muscles du corps sont sollicités, ce qui est encore plus vrai quand on est capable de varier les styles de nage. Enfin, comme en courant, il est possible de fractionner à l'envi.

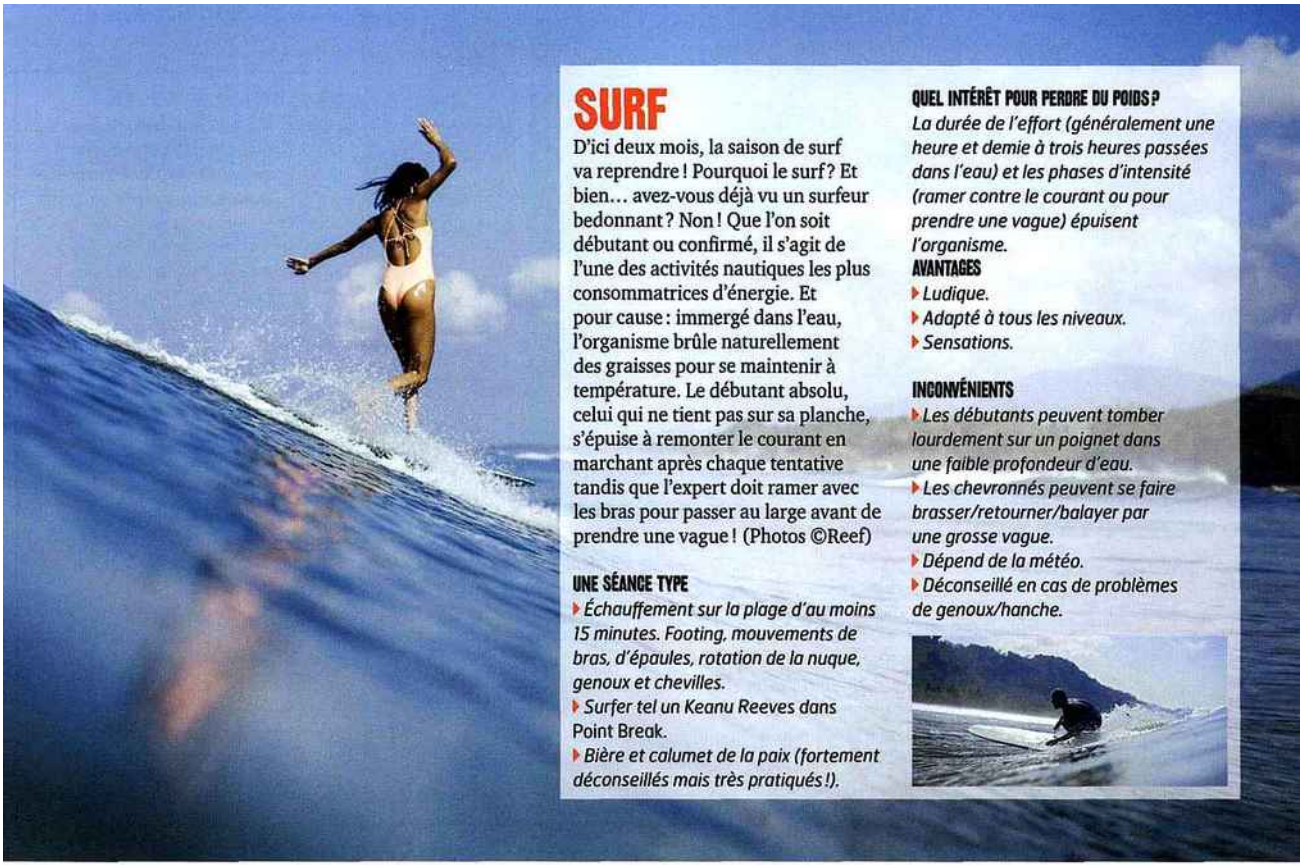
AVANTAGES

- *Séance à la carte.*
- *Sport d'intérieur ou d'extérieur.*
- *Travaille l'ensemble du corps.*
- *Risque de blessure quasi nul (sauf en brasse).*

INCONVÉNIENTS

- *Attention à la brasse qui sollicite les genoux en dehors de leur axe de travail naturel.*
- *Certains s'ennuient dans une piscine.*
- *En piscine : miasmes et autres objets flottants non identifiés, surtout l'hiver...*

Tous droits réservés à l'éditeur



SURF

D'ici deux mois, la saison de surf va reprendre ! Pourquoi le surf ? Et bien… avez-vous déjà vu un surfeur bedonnant ? Non ! Que l'on soit débutant ou confirmé, il s'agit de l'une des activités nautiques les plus consommatrices d'énergie. Et pour cause : immergé dans l'eau, l'organisme brûle naturellement des graisses pour se maintenir à température. Le débutant absolu, celui qui ne tient pas sur sa planche, s'épuise à remonter le courant en marchant après chaque tentative tandis que l'expert doit ramer avec les bras pour passer au large avant de prendre une vague ! (Photos ©Reef)

UNE SÉANCE TYPE

- *Échauffement sur la plage d'au moins 15 minutes. Footing, mouvements de bras, d'épaules, rotation de la nuque, genoux et chevilles.*
- *Surfer tel un Keanu Reeves dans* Point Break.
- *Bière et calumet de la paix (fortement déconseillés mais très pratiqués !).*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

La durée de l'effort (généralement une heure et demie à trois heures passées dans l'eau) et les phases d'intensité (ramer contre le courant ou pour prendre une vague) épuisent l'organisme.

AVANTAGES

- *Ludique.*
- *Adapté à tous les niveaux.*
- *Sensations.*

INCONVÉNIENTS

- *Les débutants peuvent tomber lourdement sur un poignet dans une faible profondeur d'eau.*
- *Les chevronnés peuvent se faire brasser/retourner/balayer par une grosse vague.*
- *Dépend de la météo.*
- *Déconseillé en cas de problèmes de genoux/hanche.*

CROSSFIT OU CROSS TRAINING

Si la musculation permet de travailler chaque groupe musculaire indépendamment des autres, le cross training s'en distingue parce que les mouvements choisis sollicitent des chaînes musculaires complètes, en relation avec des gestes sportifs traditionnels (lancer, jeter, soulever, etc.). L'intensité se révèle plus élevée en raison de l'enchaînement de ces exercices sous forme de HIIT (cf. l'article qui précède).

UNE SÉANCE TYPE

- *Par principe, le « crossfitteur » varie les exercices pratiqués d'une séance à l'autre. Les séances sont ainsi très différentes et il est difficile de parler de séance type.*
- *Échauffement d'au moins 15 minutes (footing entrecoupé de sauts, etc.) en augmentant l'intensité.*
- *Circuit training de 15 à 20 minutes : enchaînement de différents exercices (burpees, pompes, kettleBell, corde à sauter, etc.) sous forme de HIIT.*
- *Pourquoi pas un second circuit training ?*
- *Retour au calme (vélo d'appartement, footing) 10 minutes.*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

Le cross training se pratique à une intensité très élevée, ce qui implique une forte dépense énergétique. Citons une étude australienne parmi tant d'autres sur le sujet : {Heydari M, Freund J and Boutcher SH. The effect of high-intensity intermittent exercise on body composition of overweight young males}. Cette dernière décrit la diminution de masse grasse dans le cadre d'un protocole HIIT sans changement des habitudes alimentaires.

AVANTAGES

- *Séances à la carte, musculaires ou cardio ou les deux à la fois !*
- *Adapté à tous les niveaux.*
- *À la maison ou en salle avec un coach (mieux).*
- *En groupe, c'est très « challenging » et motivant.*
- *En salle, c'est l'occasion de contempler de beaux éphèbes.*

INCONVÉNIENTS

- *Risques de blessures.*
- *En salle, c'est l'occasion de pleurer de jalousie devant de beaux éphèbes.*



Tous droits réservés à l'éditeur



CYCLING-RPM

Le « cycling » revient à pédaler en groupe sur des vélos d'appartement profilés comme des vélos de course, avec un coach qui vous hurle dans les oreilles et une musique de sauvages (!). On transpire, on monte des côtes virtuelles, on se met en danseuse, on mouline dans les descentes et, au final, on laisse une énorme flaque de sueur sur le plancher ! Photo ©LesMills.

UNE SÉANCE TYPE

- *Échauffement en pédalant de plus en plus vite avec peu de résistance.*
- *Enchaînement de séquences sous forme de fractionnés à différentes allures : seuil, Puissance Maximale Aérobie (PMA), en force et en fréquence.*
- *Retour au calme.*
- *Étirements légers.*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

Le RPM présente des similitudes avec la boxe (cours coaché, très dynamique, avec de nombreuses séquences vraiment explosives). Il s'agit là encore d'un travail sous forme de fractionnés, consommateur de calories. Pour être efficace en termes de perte de poids, il doit être associé à une ration de récup' de 300 Kcalories environ à la fin du cours et une alimentation légère le reste du temps.

AVANTAGES

- *Entraînement qui se pratique en groupe et en musique, très motivant.*
- *Chacun gère son propre niveau de difficulté.*
- *Exercices essentiellement cardio.*
- *Excellent complément à la course.*
- *Aucun risque d'attraper de grosses cuisses !*
- *Risque de blessure très réduit.*

INCONVÉNIENTS

- *Ça fait mal aux fesses, notamment les premières fois.*
- *Ce type de cours donne vraiment, mais alors vraiment chaud !*
- *Attention aux personnes fragiles au niveau du cœur.*



PLANCHE À VOILE

La planche à voile pour perdre du poids ? Cette idée se révèle moins saugrenue qu'il n'y paraît au premier abord. Démocratisé dans les années 60, ce sport se pratique sur un plan d'eau comme un lac ou en bord de mer. Ce sport très complet permet d'améliorer votre équilibre, endurance et force. Cela reste vrai même pour le débutant qui parvient à peine à se tenir debout.

UNE SÉANCE TYPE

- *Échauffement de 15 minutes environ. Footing, rotations de la nuque, des bras, épaules, genoux et chevilles.*
- *Se faire plaisir dans le vent.*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

Pratiqué dans la durée (plus d'une heure et demie), la planche à voile devient un vrai sport d'endurance et puise dans les graisses. Sur une durée moindre, la planche va essentiellement profiter à votre gainage (buste, adbos, fessiers) sans faire grossir les muscles incriminés.

AVANTAGES

- *Ludique.*
- *Adapté à tous les niveaux.*
- *Sensations.*

INCONVÉNIENTS

- *Dépend de la météo.*
- *Logistique et matériel.*
- *Frustrant pour les débutants.*
- *Déconseillé en cas de problèmes de dos.*

Tous droits réservés à l'éditeur





© Bruno Berbessou

ÉLECTROSTIMULATION

L'électromyostimulation consiste à faire travailler ses muscles (myo) sous l'impulsion d'un courant électrique.

L'intérêt des techniques telles qu'on les présente dans les émissions de télé-achat est faible mais nous vous présentons ici une nouvelle tendance que deux de nos coachs préférés (Coralie Belmère – en photo ci-contre – et Frédéric Coehlo) ont validée avec leurs sportifs. Il s'agit de réaliser des exercices de renforcement musculaire (squats, etc.) en contraction volontaire sur laquelle vient s'ajouter l'électrostimulation. En fonction du programme de travail choisi (renforcement, métabolique, body relax, etc.), on peut aussi envisager des entraînements en HIIT dynamiques et explosifs. La machine Miha BodyTec propose de faire travailler l'ensemble du corps en même temps, ce qui permet de gagner du temps puisqu'en 20 minutes, on peut reproduire l'équivalent d'une séance de musculation de 3 heures. Avec un protocole alimentaire personnalisé pour que l'organisme puise dans ses réserves, il est possible d'optimiser la perte de poids de façon spectaculaire.

UNE SÉANCE TYPE (MIHA BODYTEC)

- *Habillage avec une combinaison conductrice, gilet et sangles.*
- *Échauffement progressif mais rapide (5 minutes environ)*
- *Enchaînement d'exercices en force, puissance, vitesse, etc.*
- *Retour au calme*
- *Et le lendemain... mais surtout le surlendemain, bonjour les courbatures !*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

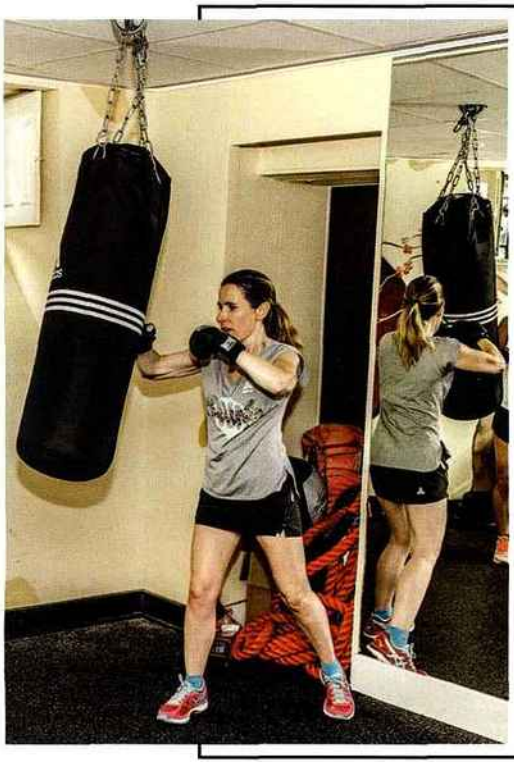
C'est tout l'intérêt d'une séance à haute intensité qui va épuiser le stock de glucides. Une fois cette réserve glucidique affaiblie, le côté alimentaire prend le pas pour optimiser les résultats. Pour une perte de poids effective, il faut ensuite absorber le juste nécessaire en matière de récupération. Le but étant que l'organisme puise dans les graisses durant les heures qui suivent. Le fait d'avoir sollicité l'ensemble des groupes musculaires joue sur la consommation calorique.

AVANTAGES

- *Travail du corps en 20 minutes.*
- *Peu de contraintes articulaires.*
- *Convient même aux non-sportifs.*
- *Perte de poids si le protocole alimentaire personnalisé a été défini.*

INCONVÉNIENTS

- *Courbatures...*
- *Deux à trois séances par semaine au maximum, tant c'est exigeant.*
- *Tarif (de 35 à 80 € la séance).*



BOXE

Il ne s'agit pas ici de vous mettre à la compétition mais plutôt de profiter d'un ou plusieurs cours de boxe dans un club de fitness comme celui de notre coach Coralie à Toulouse (photo) ou dans une salle spécialisée. Un entraînement de boxe est extrêmement épuisant car il s'agit ni plus ni moins que d'une séance à haute intensité qui peut durer plus d'une heure ! Attention car dans un club de boxe traditionnel, les entraînements visent souvent à endurcir le guerrier « dans la douleur » !

UNE SÉANCE TYPE

- *Briefing et causerie du coach pour motiver la troupe.*
- *Échauffement : courir en avant, en arrière, sur le côté en effectuant des mouvements précis à chaque coup de sifflet (coup de poing dans le vide, saut, etc.).*
- *Enchaînement d'exercices spécifiques à la boxe et très ludiques : toucher l'épaule de son adversaire sans se faire toucher soi-même, chat-foulard (on se croirait à la maternelle !), etc.*
- *Enchaînement de frappes diverses dans des sacs de frappe.*
- *Combat en souplesse.*
- *Retour au calme.*

QUEL INTÉRÊT POUR PERDRE DU POIDS ?

On se retrouve ici dans un schéma HIIT (travail à haute intensité) qui favorise une importante consommation d'énergie. L'effet de groupe, ou l'émulation du coach, permet de se transcender, notamment grâce aux exercices qui font ressortir notre côté « guerrier ».

AVANTAGES

- *Ludique.*
- *En salle ou à l'extérieur.*
- *Travaille aussi le mental.*
- *Risque de blessure limité si bien encadré.*

INCONVÉNIENTS

- *À trop taper dans les sacs, on peut se fracturer un os.*
- *Attention à l'effet de groupe qui pousse, ici encore plus qu'ailleurs, à se dépasser.*
- *L'odeur des mains quand on retire les gants : « J'ai des mains, on dirait des pieds... ».*

Tous droits réservés à l'éditeur

Le Parisien
Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 274892





Date : 27 JAN 17
Journaliste : Eric Michel/ E.M.

4 heures de sport en... 20 minutes

L'électrostimulation intégrale, utilisée par les champions, arrive dans les salles de sport. Une façon de booster son activité sportive. Alors, nécessaire ou pas ?

PAR ERIC MICHEL

Vous vous souvenez de Lova Moor ? Au siècle dernier, la playmate de cabaret vantait les mérites d'une marque d'appareil d'électrostimulation. Cela permettait, par de petites décharges électriques, de sculpter vos muscles en restant dans le canapé. Pas très pratique. Il fallait se coller des patchs avec un gel gluant. Ça n'adhérait pas et le résultat était loin d'être probant. Mais ça donnait bonne conscience. Vingt-cinq ans plus tard, ce procédé existe toujours. Il est simplement perfectionné et généralisé. On a l'air d'un pantin désarticulé, c'est rigolo, mais ça pique.

Il y aurait donc un moyen plus simple, rapide et efficace de se modeler un corps de Dieu grec sans soulever des tonnes de fonte. Ça s'appelle l'électrostimulation intégrale et coachée. La technique est par exemple utilisée par les handballeurs du PSG et les footballeurs du Bayern. En quoi cela consiste ? Pour comprendre, j'ai donc essayé. Précision : je ne suis pas resté vautré dans un fauteuil un paquet de chips à la main. « C'est tout le contraire, m'a confié d'emblée ma coach, Emilie Behm. Pour être efficace, il faut accompagner les stimulations, ne pas rester passif. Il faut contracter tous ses muscles. »

Première étape : enfiler une combinaison pleine de connexions électriques. Avec ça, impossible de faire 3 m dans la rue sans se faire arrêter. Jambes, torses, bras : tout mon corps est harnaché, prêt (ou pas) à recevoir les volts. Aucun danger à craindre évidemment : les impulsions sont trop faibles.

« C'EST SURPRENANT ET ADDICTIF. POUR UNE EFFICACITÉ OPTIMALE, DEUX SÉANCES PAR SEMAINE SUFFISENT. »
EMILIE BEHM, COACH

Face à la console, Emilie me balance quelques impulsions en commençant par les jambes. L'impression ? Des petits guilis qui montent jusqu'aux épaules au fur et à mesure. Les fourmillements deviennent plus importants jusqu'à contracter les muscles au plus fort de l'exercice. Ça fait mal et c'est normal : tout travaille. Cela équivaut à soulever des gros haltères et à multiplier les contractions d'abdos. En général, la séance dure une vingtaine de minutes et, à la fin, c'est comme si

Tous droits réservés à l'éditeur

Le Parisien
Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 274892

Date : 27 JAN 17
Journaliste : Eric Michel/ E.M.



LP/ICOIN SPORT/ANDRÉ FERREIRA

Hôtel Hyatt, Paris (XIIIe) hier midi. Après avoir enfilé une combinaison pleine de connexions électriques, notre journaliste a testé une séance d'électrostimulation intégrale et coachée.

on faisait une séance balèze de quatre heures à la salle en termes de contractions musculaires pures. « C'est surprenant et addictif, prévient Emilie Behm. Pour une efficacité optimale, deux séances par semaine, guère plus, suffisent. L'électrostimulation a des vertus médicales. C'est très bon pour les maux de dos. Elle sert bien entendu à augmenter la masse musculaire, l'endurance et la rapidité. Une utilisation régulière permet aux coureurs de gagner 1 ou 2 km par heure. C'est excellent aussi pour perdre du poids. Le gainage permet de gagner de sacrés tours de taille. »

Pour ce qui me concerne, c'est encore tôt pour juger. J'en ressors sans douleur avec juste l'envie de recommencer. Emilie me prévient : « Si vous avez bien travaillé, et c'est le cas, vous allez ressentir des courbatures demain. » On en reparle...

Tous droits réservés à l'éditeur

Le Parisien
Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 274892

Date : 27 JAN 17
Journaliste : Eric Michel/ E.M.

« Idéal quand on manque de temps »

CHRISTINE ARRON, RECORDWOMAN D'EUROPE DU 100M ET ADEPTE DE L'ÉLECTROSTIMULATION

PAR E.M.

AVANT MÊME la fin de sa carrière et après la naissance de son deuxième enfant, la sprinteuse est devenue une adepte de l'électrostimulation. Au point d'y consacrer sa reconversion : Christine Arron propose les services de la machine de MihaBodytec aux entreprises parisiennes et à leurs employés trop pressés.

Pourquoi faites-vous de l'électrostimulation ?

CHRISTINE ARRON. J'ai commencé il y a 3-4 ans sur la fin de ma carrière. Aujourd'hui encore, je fais au moins une séance par semaine parce que c'est efficace, tout simplement. sur tous les muscles du corps

Vingt minutes d'exercices correspondent vraiment à 4 heures de musculation en sallle ?

Oui . Dans une salle avec des poids, vous travaillez chaque zone musculaire d'une façon indépendante d'une autre. Quand vous travaillez les bras, vous ne faites pas d'abdos. Là, ça vous fait travailler huit groupes musculaires en même temps. C'est forcément un gain de temps avec en plus une sécurité parfaite puisqu'il n'y a pas de risque de blessure.

Est-ce que cela s'adresse d'abord aux femmes ?

D'où vient cette idée ? Bien sûr que non : tout le monde peut en faire. Il n'y a pas de restriction sauf pour les femmes enceintes, les personnes qui portent un pacemaker. C'est à peu près tout. C'est un moyen idéal de faire du sport quand on manque de temps. C'est trop souvent le cas pour tout le monde.

Est-ce destiné aux gens qui ne veulent pas faire d'efforts ?

C'est un cliché duquel il faut sortir. On est loin du gars de la pub qui en fait en mangeant des cacahuètes. Ce n'est pas un truc de fainéant ! Ça demande même des vrais efforts. Rester passif est inutile . C'est pour ça qu'il faut un coach avec soi pour bien expliquer les gestes, les postures à prendre pour que l'exercice soit efficace.


LP/G.CORNIER

PRATIQUE

Combien ? Il existe une gamme de prix très large. On peut trouver des ceintures d'électrosimulation à partir de 30 €. Les appareils individuels les plus sophistiqués et les plus chers montent à 1000 €. Une séance d'électrostimulation coachée via Mihabodytec coûte 45 €.

Où ? Partout, si on s'en tient à l'électrostimulation simple. Vous glissez une ceinture sous vos vêtements et vous en faite au bureau, ni vu ni connu. Pour être plus efficace, il est conseillé de bénéficier de séances avec coach et un matériel plus élaboré. Trois centres le permettent à Paris : Action Sport , Studio Monceau 89, Boulevard Malesherbes; Heroes 45, rue Vivienne et My Big Bang 6, rue des Favorites. Environ 300 coachs privés en France, qui peuvent venir chez vous, bénéficient du matériel adéquat.

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715





Date : 17 FEV 17
Page de l'article : p.100-101
Journaliste : Linh Pham / Isabelle Sansonetti

BEAUTÉ

OBJECTIF TAILLE DE GUÊPE

LES PIÈCES PHARES DES COLLECTIONS PRINTEMPS-ÉTÉ LA SOULIGNENT. ET NOUS DONNENT ENVIE D'AFFINER ET DE DESSINER CETTE PARTIE DU CORPS SOUVENT ENROBÉE. NOS SOLUTIONS.

PAR **LINH PHAM** ET **ISABELLE SANSONETTI**

Corsetée ou drapée chez Balmain, smokée ou dévoilée chez Miu Miu, haute et doublement ceinturée chez Isabel Marant... Cette saison, les créateurs ont rivalisé d'imagination pour mettre en valeur notre taille. Ce qui donne forcément envie de la tonifier. Bonne nouvelle pour les 77 %* d'entre nous qui souhaitent affiner leur ventre : même si sa finesse est avant tout morphologique, il existe des solutions pour galber l'atout clé de notre silhouette. Abdos, cryo, lipo, qu'est-ce qui marche vraiment pour perdre une à deux tailles ? On vous dit tout sur le combo gagnant gym/nutrition et sur ce qu'on peut attendre des techniques à disposition.

LA CRYOLIPOLYSE, ÇA DÉGOMME VRAIMENT LES BOURRELETS ?

S'ils sont petits, oui. Cette technique médicale consiste à congeler les cellules graisseuses, ce qui fragilise leur membrane et entraîne leur destruction. Les lipides libérés sont ensuite naturellement éliminés via le système lymphatique, et les résultats, a priori durables, visibles deux à trois mois après. Lors de la séance, un tissu-gel est appliqué pour protéger la peau et permettre une bonne conduction thermique. « Un applicateur-ventouse, adapté aux courbures de la zone à traiter, est mis en place de chaque côté de la taille, en position assise. On peut ensuite, si besoin, traiter aussi le ventre », explique la Dre Maryse Mateo-Delamarre, médecin esthétique. Le bourrelet graisseux est aspiré et réfrigéré pendant 30 à 60 minutes selon les machines (Coolsculpting de Zeltiq, Cristal de Deleo, Cooltech de Cocoon Medical, etc.). Ce n'est pas douloureux car la zone est anesthésiée par le froid. En revanche, le massage pratiqué pendant 5 à 10 minutes pour réchauffer la peau après le retrait de l'applicateur est assez inconfortable. Celle-ci reste rouge pendant plusieurs heures, ce qui n'empêche pas de reprendre le travail tout de suite après la séance. Une douleur lancinante peut persister quelques jours, un engourdissement et des picotements quelques semaines. Comme la cryolipolyse diminue seulement de 25 % l'épaisseur de la couche graisseuse, soit l'équivalent d'une taille de pantalon, un deuxième traitement peut être nécessaire. Compter environ 1 000 € la séance. Si votre peau est légèrement relâchée, des séances de radiofréquence sont conseillées après la cryolipolyse pour la retendre un peu. **coolsculpting.fr**

LA LIPOASPIRATION, ON EN EST OÙ ?

Elle permet de perdre jusqu'à deux tailles de pantalon. C'est l'option ultime lorsqu'on ne supporte plus un vrai bourrelet. Dans 50 % des cas, c'est toute la ceinture abdominale qui est concernée. Pour un meilleur résultat, le chirurgien agit alors à la fois sur le volume des hanches et du ventre. « Il est cependant conseillé de garder un petit peu d'épaisseur sur les hanches pour donner l'illusion d'une taille plus fine et obtenir l'effet "sablier" », remarque le Dr Robin Mookherjee, chirurgien plasticien. Effectuée sous anesthésie péridurale, l'intervention consiste à aspirer la graisse en excès à l'aide d'une fine canule insérée sous la peau. Les suites : de grosses courbatures, huit jours de gonflement, deux semaines d'hématomes. On porte une contention nuit et jour pendant un mois. L'amincissement, visible après trois mois, est a priori définitif, et d'autant plus joli que la peau est tonique. Compter entre 3 000 € et 5 000 € selon l'ampleur de la liposuccion.

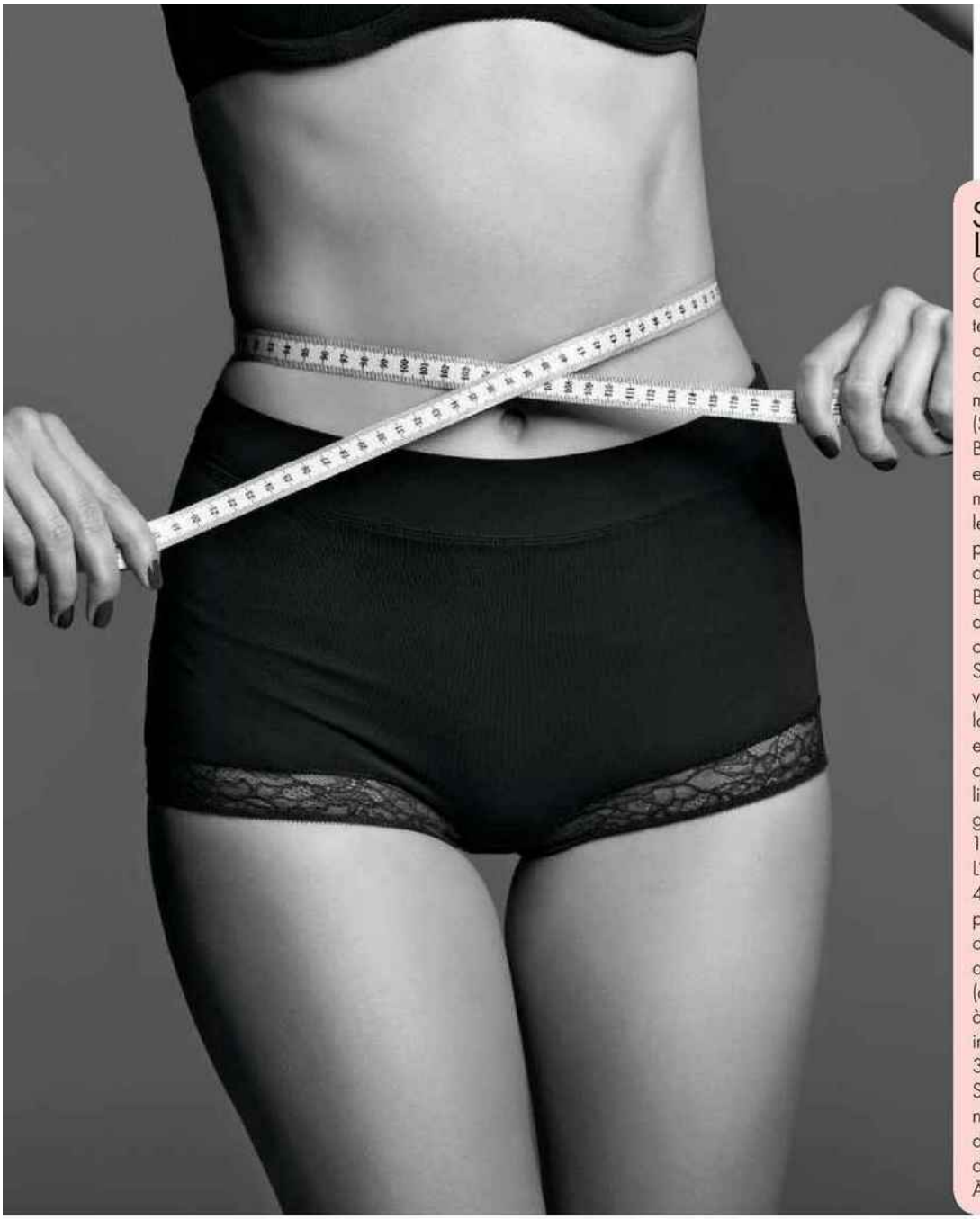
MUSCLER SES ABDOS, C'EST INDISPENSABLE ?

« Oui, observe Stéphane Demouy, fondateur du club CWhite et de la cantine healthy A'Plum lancée avec Akrame. L'idéal est de programmer chaque semaine 10 à 12 minutes d'abdos traditionnels (crunchs rotatifs, exercices sur swissball...), combinées à deux séances de 8 minutes de gainage, à raison de quatre tours de 2 minutes, soit 1 minute de planche face au sol, en appui sur les coudes et les pieds + 30 secondes de planche latérale sur le côté droit + 30 secondes sur le côté gauche. » Vous trouvez ça difficile ? « Commencez par tenir 20 secondes en gardant les genoux au sol puis augmentez la durée jusqu'à enchaîner les tours sans vous arrêter, en appui sur les coudes et les pieds. » Une astuce pour déloger les poignées d'amour ? « En planche latérale, contractez la fesse côté sol. » La condition pour voir des résultats ? « Lors des exercices d'abdos, rentrez le ventre à chaque répétition pour qu'il ne ressorte pas, c'est indispensable pour tonifier efficacement la sangle abdominale », insiste le coach. Autre conseil : « Pour obtenir des résultats visibles quand on est enrobé, il faut aussi travailler l'ensemble du corps pour brûler un maximum de calories, en ciblant les plus gros groupes musculaires (fessiers et cuisses) », recommande Stéphane Demouy. Si vous êtes régulière, vous mesurerez les résultats dès trois semaines. « Et en trois mois, vous verrez que l'espace entre votre taille et votre bras tendu le long

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715

Date : 17 FEV 17
Page de l'article : p.100-101
Journaliste : Linh Pham / Isabelle Sansonetti



SERREZ-VOUS LA CEINTURE

On connaît les vertus de l'électrostimulation, technique de gym passive qui consiste à appliquer des électrodes sur les muscles pour les renforcer (Slendertone, Compex, Bluetens). « C'est encore plus efficace si on accompagne de mouvements ciblés les contractions générées par l'appareil, comme lors d'une séance de Miha Bodytec, et en complément d'un entraînement actif », considère le coach sportif Stéphane Demouy. Nouvelle venue sur le marché, la ceinture Slim Sonic émet, elle, des ondes ultrasoniques qui déstructureraient et liquéfieraient les cellules graisseuses, à raison de 150 grammes par séance. L'idée est de la porter 40 minutes, 3 fois par semaine, pendant une session de gym ou de n'importe quelle autre activité physique (comme se rendre au bureau à pied). Le bémol : le « made in Switzerland » a son prix : 3 955 €, soit celui d'une lipo ! Surtout, la technologie n'a pas encore les années de preuves d'efficacité de l'électrostimulation. À suivre. **slim-sonic.ch**

du corps s'est agrandi. » À condition de combiner vos efforts à une alimentation équilibrée. Une piste pour varier les exercices : « Mon cours de gainage des paresseuses », de Magoma Likale (éd. Marabout).

PEUT-ON PERDRE DU GRAS LOCALEMENT EN MANGEANT MIEUX ?

« Si l'alimentation n'est pas équilibrée et contient notamment trop de sucre, on stocke au niveau du ventre », constate la naturopathe Vanessa Lopez**. La première habitude à instaurer sans tarder ? « Accordez aux légumes au minimum 50 % de votre assiette. Ce sont des sources indispensables d'enzymes, de vitamines, d'oligoéléments, de minéraux et d'antioxydants. Quand le corps n'a pas son compte en micronutriments, il déclenche une fausse faim qui incite rarement à manger des végétaux. Par ailleurs, l'organisme a besoin de minéraux pour assimiler les aliments consommés, quand ils en contiennent, cela lui évite d'aller puiser dans ses réserves, donc d'en priver les ongles, les cheveux, la peau... » Petit mémo alimentaire pour gagner en galbe :

- miser sur les aliments riches en fibres, complets, non raffinés ;
- supprimer le sucre blanc, garder celui des fruits : on peut sucrer un gâteau avec de la banane ou des dattes ;
- limiter les viandes grasses et les produits laitiers riches en graisses saturées ;
- privilégier les aliments riches en omega 3 (sardines, maquereaux, anchois, harengs, huile de colza et de chanvre, graines de lin...). ■

MORTEN QVALE

* Estimation Zeltiq 2016. ** Coauteure de « Stop à la fatigue avec la naturopathie » (Leduc.s éditions).

Tous droits réservés à l'éditeur

PAULETTE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Bimestriel



Date : MAR/AVR 17
Page de l'article : p.21
Journaliste : Laure Bawejski



DU SPORT SANS EFFORT

PAR **LAURE BAWEJSKI**

On connaît tous des petites astuces pour se muscler sans transpirer : remplacer les ascenseurs par les escaliers et monter sur la pointe des pieds pour avoir de jolies jambes galbées, contracter ses abdos à chaque fois qu'on se brosse les dents et terminer sa douche par un jet d'eau froide pour se raffermir les jambes et les fesses. Afin d'aller plus loin, on a sélectionné quelques activités à pratiquer sans trop se fatiguer.

Rider sans forcer

Le skate c'est top, mais vous n'avez aucune envie de pousser sur vos pieds pour avancer ? Avec ce skateboard électrique, il suffit de monter sur la planche, télécommande en main, et d'ajuster votre vitesse avec le bout des doigts. Votre seul effort ? Tenir debout avec style !

Skate Elwing Boards, 613 € sur elwingboards.com

Travailler les abdos au bureau

Pour sculpter vos abdos et votre dos, troquez votre chaise de bureau contre un Athlitech ballon. Assis en légère instabilité sur cette balle géante, vous travaillez en douceur et en profondeur votre sangle abdominale. La position assise vous oblige à vous tenir bien droit et donc à prévenir le mal de dos. Et puisqu'il s'agit finalement de rester assis, il ne vous en coûtera que très peu d'efforts.

Athlitech ballon, 75 cm, 14,95 € sur go-sport.com

Se gainer en faisant le grand saut

Vous rêvez de voler ? À iFLY Paris et à Lyon, vous pouvez désormais vous initier à la chute libre *indoor* dans une magnifique tour de verre, haute de quatorze mètres. Pour réussir à voler et rester en équilibre, vous devez absolument être bien gainé de la tête aux pieds. Mais impossible de penser un instant à l'effort tant les sensations de vols sont incroyables !

iFLY à partir de 59,90 € la session sur iflyfrance.com

Se déplacer en musclant ses fessiers

Laissez tomber le bus et le métro, et déplacez-vous avec le Pedalflow, une mini bicyclette qui offre la particularité de ne pas comporter de selle. Pendant que vous pédalez debout et que vous êtes occupé à jouer les pilotes, vous ne pensez pas aux multiples bienfaits que vous procure ce petit bolide. Vous travaillez les fesses, les bras, les abdos et même le cardio ! Attention à ne pas prévoir de trop longs trajets, on a la flemme quand même !

Pedalflow, 279 € sur micro-mobility.fr

Se tonifier en 20 minutes seulement

Vous ne voulez pas abandonner le sport mais avez la flemme d'aller quatre fois par semaine à la salle ? Essayez le Miha Bodytec ! Après avoir enfilé une combinaison sur laquelle sont connectées des électrodes, on enchaîne avec des exercices très simples de renforcement musculaire. Grâce aux électrodes, les muscles sont davantage stimulés et travaillés en profondeur. Incroyable, on obtient les mêmes résultats en 20 minutes d'exercices qu'en quatre heures d'entraînement cardio-musculaire !

45 € la session, séance d'essai gratuite au centre Cryofitness à Bastille

santamila.com
@blogSantaMila

Tous droits réservés à l'éditeur



SALON

Pubi-rédactionnel

miha bodytec

L'entraînement musculaire dynamique et global, un business model performant

***Miha bodytec** repose sur une technique unique* **d'entraînement musculaire active et globale : en 20 minutes de séance, cette méthode d'électrostimulation associée à des exercices spécifiques encadrés par un coach, offre un travail ciblé sur 8 à 10 zones musculaires en simultané pour un équilibre parfait sur l'ensemble du corps.**

Les résultats sont visibles rapidement quels que soient les objectifs : réduire la masse graisseuse et le poids, raffermir et sculpter le corps, structurer les muscles tout en ménageant les articulations, gagner en puissance et en endurance, améliorer son bien-être général…

Cette optimisation du temps, alliée à des résultats spectaculaires permet de générer une rentabilité importante pour les divers business models pour lesquels miha bodytec peut être utilisé.



EN SALLE DE SPORT

Un corner miha bodytec permet, tout en utilisant une surface très réduite, d'augmenter considérablement le chiffre d'affaires de la salle. Le corner va être composé de 2 à 4 machines, gérées par un coach dédié. Chaque machine permettant de générer de 50 à 70 € de CA horaire, soit jusqu'à 280 € de CA horaire pour une surface variant de 10 à 20 m². Miha bodytec est une façon extrêmement efficace de se diversifier et de faire face à l'arrivée du low cost en France.

EN COACHING À DOMICILE

Tous les coachs miha bodytec ont vu leur clientèle se développer très rapidement grâce au bouche-àoreilles.

Les coachs miha bodytec génèrent un chiffre d'affaires sans aucune commune mesure avec le coaching classique et ne peuvent être concurrencés en termes de rapport temps/ résultats.

EN CENTRES DÉDIÉS

Ce business model, très répandu à l'étranger, a connu un développement plus récent en France. Il permet, avec un investissement modique, de créer rapidement une source de revenus conséquente.

Simple à mettre en œuvre, il se développe rapidement avec plus de 40 centres en France. L'efficacité extrême de la méthode est le facteur permettant cette réussite. Cette efficacité ne peut être appréhendée que par l'essai.



Pour en savoir plus :
www.miha-bodytec.com

Contacter notre équipe :
france@miha-bodytec.fr

Tous droits réservés à l'éditeur



[NEWS] www.salonbodyfitness.com

La salle de fitness partagée

L'époque est au partage. Le système de type covoiturage touche désormais les salles de fitness. Un couple vendéen propose une salle de sport juste pour vous et vos proches, un espace équipé et climatisé, accessible à tous, 7 jours/7, de 6h à 23h (uniquement sur réservation).
Le principe est simple, on réserve la salle pour soi, sa famille et/ou ses amis (1 heure), le tarif est fixe, quel que soit le nombre de participants (7 personnes maximum). Des cours et des coachings y sont également programmés. La salle accueille les enfants (matériel adapté). À partir de 14 € de l'heure.
Le principe fera-t-il des petits ? Les inventeurs souhaitent étendre leur concept aux grandes villes…



www.nousport.fr



23e Journées Nationales du Qi Gong

Durant tout le mois de juin dans de nombreux lieux en France, des ateliers de pratiques, démonstrations, conférences, portes ouvertes seront organisés avec les professeurs et les associations du réseau FRANCE QI GONG.

Chacun/e pourra ainsi découvrir et pratiquer gratuitement cette discipline millénaire qui apporte vitalité et détente, l'équilibre du corps et de l'esprit dont nous avons tant besoin.

Le détail du programme sur : www.france-qigong.org

Miha bodytec ouvre des centres à Paris



Le concept sportif par « électrostimulation intégrale coachée » développe ses centres dédiés à Paris ! Après l'ouverture de son premier centre à Paris nommé Iron Bodyfit en mai 2016, Miha Bodytec, poursuit son développement dans la capitale avec l'inauguration de 3 nouveaux centres. Concept sportif qui permet de travailler jusqu'à 10 zones musculaires en simultané, Miha Bodytec semble convaincre grâce à son efficacité.
Ces 3 nouvelles adresses proposent une solution sportive inédite pour les personnes souhaitant faire du sport de façon efficace et intense, mais qui manquent de temps ou de motivation. Les séances durent 20 minutes. Accompagné d'un coach sportif spécialisé, l'entrainement s'adapte à tous les publics et cible toutes les parties du corps, pour des résultats rapidement visibles.

www.miha-bodytec.com/fr

Moving rachète les clubs Montana Fitness

Le Groupe Moving (Club Moving, Lady Moving, Garden Gym, Fitness Park et Moving Express), a racheté au mois de décembre dernier la totalité du capital de la société SLSL, soit les 4 clubs Montana Fitness parisiens.

Il s'agit de 4 grands, voire très grands clubs (de 1 800 à 3 200 m²) qui proposent des activités de cardio, musculation, fitness, et de combat. Le Groupe accélère ainsi son plan de développement qui vise les 250 clubs à la fin de l'année 2018. Il est ainsi question d'ouvrir 30 clubs en 2017.



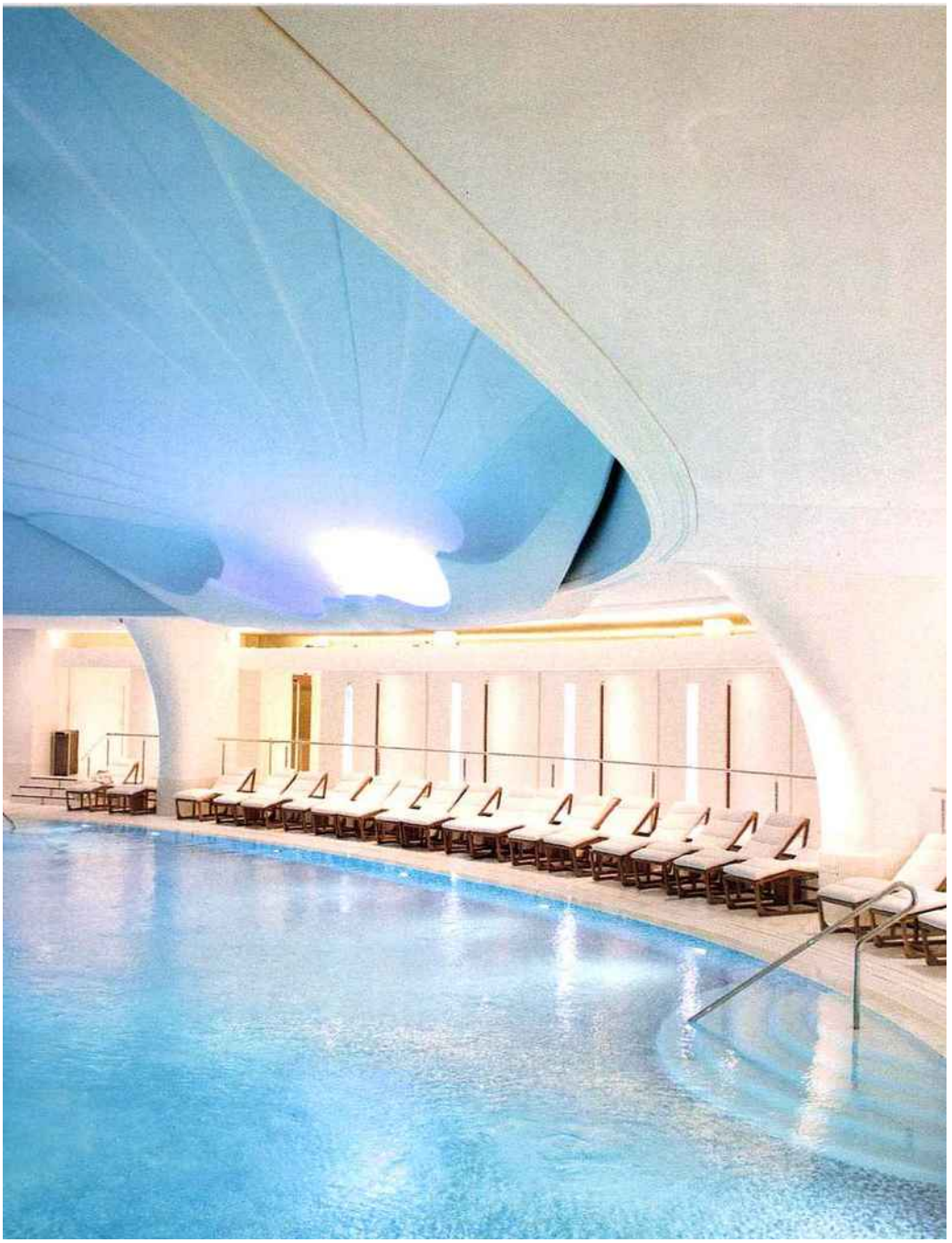
Tous droits réservés à l'éditeur

Les Echos Série limitée
Pays : France
Périodicité : Mensuel





Date : 02 MARS 17
Page de l'article : p.40
Journaliste : Johanne Courbatère de Gaudric



Désirs

MINCEUR À LA CARTE

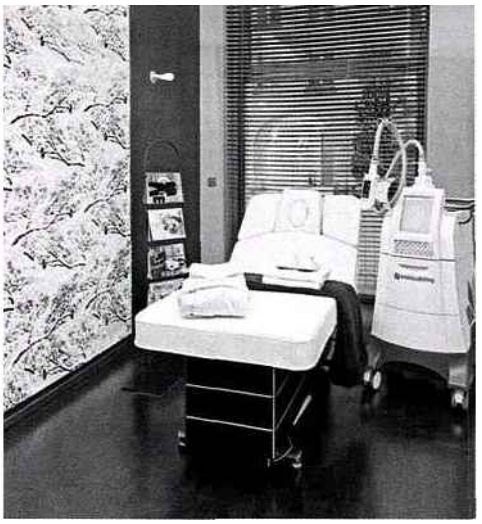
Les cures, derniers soins et techniques pour se redessiner une silhouette et se sculpter un corps ferme.

Johanne Courbatère de Gaudric

Tous droits réservés à l'éditeur

Les Echos Série limitée
Pays : France
Périodicité : Mensuel

Date : 02 MARS 17
Page de l'article : p.40
Journaliste : Johanne Courbatère de Gaudric

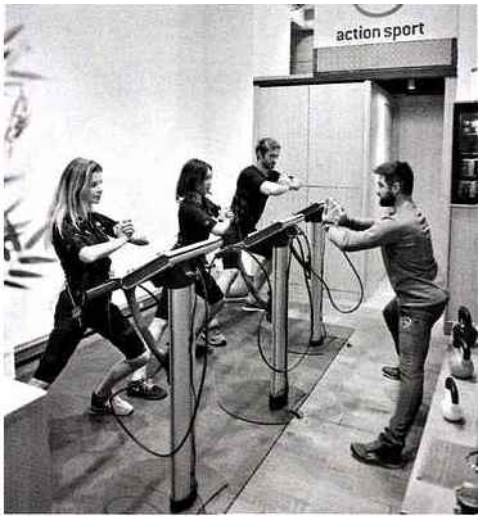


Effet glaçon

Effile

À quelques pas de la Concorde, ce lieu tient de l'institut et de la clinique autant que de l'hôtel design. En proposant l'un des plus grands plateaux de soins, la « cryo-clinique » Effile est spécialisée dans le « coolsculpting », une technique minceur à base de cryothérapie, qui cible puis gèle les cellules graisseuses localisées. La méthode a fait ses preuves sur le ventre, les poignées d'amour ou le ventre. L'établissement propose également une prise en charge globale de la silhouette qui va du coaching nutritionnel à des soins esthétiques raffermissants, comme la radiofréquence.

www.effile.fr



DR MONTE-CARLO SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER

Sculpture sur mesure

Miha Bodytec

Usain Bolt ne jure que par cette récente technologie pour se préparer aux compétitions, Christine Arron également. Depuis son arrivée en France, le Miha Bodytec révolutionne l'activité sportive et la musculation. Le principe est simple : une combinaison que l'on enfile, des électrodes qui envoient de puissantes charges électriques sur des zones clés du corps, et un enchaînement de mouvements. C'est radical, physique et diablement efficace. Une séance de vingt minutes équivaut à un entraînement classique de quatre heures. Idéal pour redessiner et sculpter son corps là où on le souhaite. Miha Bodytec a ouvert des centres dans toute la France, dont quatre à Paris.

Séance à partir de 45 euros — www.miha-bodytec.com

Vue sur mer

Thermes marins de Monte-Carlo

Pour s'offrir dans un cadre hors norme une cure bien-être et minceur, les Thermes marins de Monte-Carlo réunissent les spécialités les plus pointues. L'institut propose une oasis baignée de lumière face à la grande bleue, 7 000 mètres carrés, 28 métiers et expertises dans les domaines de la nutrition, de la forme, de la relaxation ou de l'esthétique. Le site est directement relié à l'Hôtel Hermitage par un ascenseur qui donne accès à la piscine d'eau de mer et à sa terrasse de rêve avec vue sur le port et le rocher. Les Thermes marins proposent un Package Silhouette sur quatre jours. Au programme, un bilan médical et morpho-esthétique pour cibler les objectifs et un autre, nutritionnel, pour un rééquilibrage alimentaire. Chaque jour, des soins sont établis sur mesure avec l'équipe médicale. Cela peut être de la cryothérapie, puisque les Thermes marins disposent de deux cabines dédiées, des soins manuels ou technologiques tels que le Lipotouch de Reneve et les ultrasons minceur Sonolux. À essayer également, et sur une journée, les soins marins Expérience Silhouette pour estomper la peau d'orange, éliminer les toxines et reminéraliser son corps. En 2016, l'établissement a été élu meilleur spa d'hôtel en Europe. Et c'est mérité.

Package Silhouette à partir de 1900 euros — fr.thermesmarinsmontecarlo.com

Tous droits réservés à l'éditeur

LesEchos.fr

Date : 09/03/2017
Heure : 06:18:04
Journaliste : Johanne Courbatère de Gaudric

www.lesechos.fr
Pays : France
Dynamisme : 228

Visualiser l'article

Minceur à la carte

Les cures, derniers soins et techniques pour se redessiner une silhouette et se sculpter un corps ferme. Vue sur mer
Thermes marins de Monte-Carlo

Pour s'offrir dans un cadre hors norme une cure bien-être et minceur, les Thermes marins de Monte-Carlo réunissent les spécialités les plus pointues. L'institut propose une oasis baignée de lumière face à la grande bleue, 7 000 mètres carrés, 28 métiers et expertises dans les domaines de la nutrition, de la forme, de la relaxation ou de l'esthétique. Le site est directement relié à l'Hôtel Hermitage par un ascenseur qui donne accès à la piscine d'eau de mer et à sa terrasse de rêve avec vue sur le port et le rocher.

Les Thermes marins proposent un Package Silhouette sur quatre jours. Au programme, un bilan médical et morpho-esthétique pour cibler les objectifs et un autre, nutritionnel, pour un rééquilibrage alimentaire. Chaque jour, des soins sont établis sur mesure avec l'équipe médicale. Cela peut être de la cryothérapie, puisque les Thermes marins disposent de deux cabines dédiées, des soins manuels ou technologiques tels que le Lipotouch de Reneve et les ultrasons minceur Sonolux. À essayer également, et sur une journée, les soins marins Expérience Silhouette pour estomper la peau d'orange, éliminer les toxines et reminéraliser son corps. En 2016, l'établissement a été élu meilleur spa d'hôtel en Europe. Et c'est mérité.

Package Silhouette à partir de 1 900 euros -- fr.thermesmarinsmontecarlo.com

Visuel indisponible

DR
Sculpture sur mesure
Miha Bodytec

Usain Bolt ne jure que par cette récente technologie pour se préparer aux compétitions, Christine Arron également. Depuis son arrivée en France, le Miha Bodytec révolutionne l'activité sportive et la musculation. Le principe est simple : une combinaison que l'on enfile, des électrodes qui envoient de puissantes charges électriques sur des zones clés du corps, et un enchaînement de mouvements. C'est radical, physique et diablement efficace. Une séance de vingt minutes équivaut à un entraînement classique de quatre heures. Idéal pour redessiner et sculpter son corps là où on le souhaite. Miha Bodytec a ouvert des centres dans toute la France, dont quatre à Paris.

Séance à partir de 45 euros -- www.miha-bodytec.com

Tous droits réservés à l'éditeur



DR
Effet glaçon
Effile

À quelques pas de la Concorde, ce lieu tient de l'institut et de la clinique autant que de l'hôtel design. En proposant l'un des plus grands plateaux de soins, la « cryoclinique » Effile est spécialisée dans le « coolsculpting », une technique minceur à base de cryothérapie, qui cible puis gèle les cellules graisseuses localisées. La méthode a fait ses preuves sur le ventre, les poignées d'amour ou le ventre. L'établissement propose également une prise en charge globale de la silhouette qui va du coaching nutritionnel à des soins esthétiques raffermissants, comme la radiofréquence.

www.effile.fr

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE

Date : 13/03/2017
Heure : 17:18:32
Journaliste : Isabelle Sansonetti

www.elle.fr
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article

Taille de guêpe : comment faire pour avoir une taille de guêpe



© Imaxtree

Les pièces phares des collections printemps-été soulignent notre taille de guêpe. Et nous donnent envie d'affiner et de dessiner cette partie du corps. Nos solutions.

Tous droits réservés à l'éditeur

Corsetée ou drapée chez Balmain, smokée ou dévoilée chez Miu Miu, haute et doublement ceinturée chez Isabel Marant... Cette saison, les créateurs ont rivalisé d'imagination pour mettre en valeur notre taille. Ce qui donne forcément envie de la tonifier. Bonne nouvelle pour les 77 % (Estimation Zeltiq 2016) d'entre nous qui souhaitent affiner leur ventre : même si sa finesse est avant tout morphologique, il existe des solutions pour galber l'atout clé de notre silhouette. Abdos, cryo, lipo, qu'est-ce qui marche vraiment pour perdre une à deux tailles ? On vous dit tout sur le combo gagnant gym/nutrition et sur ce qu'on peut attendre des techniques à disposition.

La cryolipolyse, ça dégomme vraiment les bourrelets ?
S'ils sont petits, oui. Cette technique médicale consiste à congeler les cellules graisseuses, ce qui fragilise leur membrane et entraîne leur destruction. Les lipides libérés sont ensuite naturellement éliminés via le système lymphatique, et les résultats, a priori durables, visibles deux à trois mois après. Lors de la séance, un tissu-gel est appliqué pour protéger la peau et permettre une bonne conduction thermique. « Un applicateur-ventouse, adapté aux courbures de la zone à traiter, est mis en place de chaque côté de la taille, en position assise. On peut ensuite, si besoin, traiter aussi le ventre », explique la Dre Maryse Mateo-Delamarre, médecin esthétique. Le bourrelet graisseux est aspiré et réfrigéré pendant 30 à 60 minutes selon les machines (Coolsculpting de Zeltiq, Cristal de Deleo, Cooltech de Cocoon Medical, etc.).

Ce n'est pas douloureux car la zone est anesthésiée par le froid. En revanche, le massage pratiqué pendant 5 à 10 minutes pour réchauffer la peau après le retrait de l'applicateur est assez inconfortable. Celle-ci reste rouge pendant plusieurs heures, ce qui n'empêche pas de reprendre le travail tout de suite après la séance. Une douleur lancinante peut persister quelques jours, un engourdissement et des picotements quelques semaines. Comme la cryolipolyse diminue seulement de 25 % l'épaisseur de la couche graisseuse, soit l'équivalent d'une taille de pantalon, un deuxième traitement peut être nécessaire. Compter environ 1 000 Euros la séance. Si votre peau est légèrement relâchée, des séances de radiofréquence sont conseillées après la cryolipolyse pour la retendre un peu. coolsculpting.fr

La lipoaspiration, on en est où ?
Elle permet de perdre jusqu'à deux tailles de pantalon. C'est l'option ultime lorsqu'on ne supporte plus un vrai bourrelet. Dans 50 % des cas, c'est toute la ceinture abdominale qui est concernée. Pour un meilleur résultat, le chirurgien agit alors à la fois sur le volume des hanches et du ventre. « Il est cependant conseillé de garder un petit peu d'épaisseur sur les hanches pour donner l'illusion d'une taille plus fine et obtenir l'effet 'sablier' », remarque le Dr Robin Mookherjee, chirurgien plasticien. Effectuée sous anesthésie péridurale, l'intervention consiste à aspirer la graisse en excès à l'aide d'une fine canule insérée sous la peau. Les suites : de grosses courbatures, huit jours de gonflement, deux semaines d'hématomes. On porte une contention nuit et jour pendant un mois. L'amincissement, visible après trois mois, est a priori définitif, et d'autant plus joli que la peau est tonique. Compter entre 3 000 Euros et 5 000 Euros selon l'ampleur de la liposuccion.

Muscler ses abdos, c'est indispensable ?
« Oui, observe Stéphane Demouy, fondateur du club CWhite et de la cantine healthy A'Plum lancée avec Akrame. L'idéal est de programmer chaque semaine 10 à 12 minutes d'abdos traditionnels (crunchs rotatifs, exercices sur swissball...), combinées à deux séances de 8 minutes de gainage, à raison de quatre tours de 2 minutes, soit 1 minute de planche face au sol, en appui sur les coudes et les pieds + 30 secondes de planche latérale sur le côté droit + 30 secondes sur le côté gauche. » Vous trouvez ça difficile ? « Commencez par tenir 20 secondes en gardant les genoux au sol puis augmentez la durée jusqu'à enchaîner les tours sans vous arrêter, en appui sur les coudes et les pieds. » Une astuce pour déloger les poignées d'amour ? « En planche latérale, contractez la fesse côté sol. »

Tous droits réservés à l'éditeur

La condition pour voir des résultats ? « Lors des exercices d'abdos, rentrez le ventre à chaque répétition pour qu'il ne ressorte pas, c'est indispensable pour tonifier efficacement la sangle abdominale », insiste le coach. Autre conseil : « Pour obtenir des résultats visibles quand on est enrobé, il faut aussi travailler l'ensemble du corps pour brûler un maximum de calories, en ciblant les plus gros groupes musculaires (fessiers et cuisses) », recommande Stéphane Demouy. Si vous êtes régulière, vous mesurerez les résultats dès trois semaines. « Et en trois mois, vous verrez que l'espace entre votre taille et votre bras tendu le long du corps s'est agrandi. » À condition de combiner vos efforts à une alimentation équilibrée. Une piste pour varier les exercices : « Mon cours de gainage des paresseuses », de Magoma Likale (éd. Marabout).

Peut-on perdre du gras localement en mangeant mieux ?
« Si l'alimentation n'est pas équilibrée et contient notamment trop de sucre, on stocke au niveau du ventre », constate la naturopathe Vanessa Lopez(Coauteure de « stop à la fatigue avec la naturopathie », Leduc.s éditions). La première habitude à instaurer sans tarder ? « Accordez aux légumes au minimum 50 % de votre assiette. Ce sont des sources indispensables d'enzymes, de vitamines, d'oligoéléments, de minéraux et d'antioxydants. Quand le corps n'a pas son compte en micronutriments, il déclenche une fausse faim qui incite rarement à manger des végétaux. Par ailleurs, l'organisme a besoin de minéraux pour assimiler les aliments consommés, quand ils en contiennent, cela lui évite d'aller puiser dans ses réserves, donc d'en priver les ongles, les cheveux, la peau... » Petit mémo alimentaire pour gagner en galbe :

- miser sur les aliments riches en fibres, complets, non raffinés ;

- supprimer le sucre blanc, garder celui des fruits : on peut sucrer un gâteau avec de la banane ou des dattes ;

- limiter les viandes grasses et les produits laitiers riches en graisses saturées ;

- privilégier les aliments riches en omega 3 (sardines, maquereaux, anchois, harengs, huile de colza et de chanvre, graines de lin...).

Serrez-vous la centure
On connaît les vertus de l'électrostimulation, technique de gym passive qui consiste à appliquer des électrodes sur les muscles pour les renforcer (Slendertone, Compex, Bluetens). « C'est encore plus efficace si on accompagne de mouvements ciblés les contractions générées par l'appareil, comme lors d'une séance de Miha Bodytec, et en complément d'un entraînement actif », considère le coach sportif Stéphane Demouy. Nouvelle venue sur le marché, la ceinture Slim Sonic émet, elle, des ondes ultrasoniques qui déstructureraient et liquéfieraient les cellules graisseuses, à raison de 150 grammes par séance. L'idée est de la porter 40 minutes, 3 fois par semaine, pendant une session de gym ou de n'importe quelle autre activité physique (comme se rendre au bureau à pied). Le bémol : le « made in Switzerland » a son prix : 3 955 Euros, soit celui d'une lipo ! Surtout, la technologie n'a pas encore les années de preuves d'efficacité de l'électrostimulation. À suivre. slim-sonic.ch

Écrit par...

La Rédaction @La Rédaction

Tous droits réservés à l'éditeur



Le féminin qui fait du bien AVRIL 2017 · N°496 · 2,90 €

santé magazine

NOUVELLE FORMULE

ALLERGIE AUX POLLENS
Comment s'en protéger

Prévenir le burn-out
au travail, en famille

+TEST ÉVALUEZ VOTRE RISQUE

Dispositifs anti-ondes
Vraies protections ou arnaques ?

10 FAÇONS DE S'AFFIRMER

Les produits sans huile de palme vraiment meilleurs ?

Belles Jambes
Traiter les petites varices avec la sclérothérapie

-3 kilos en 2 semaines

Mincir avec les bons aliments au bon moment & se déshabituer du sucre

SE FAIRE OPÉRER EN UNE JOURNÉE
Tout ce qu'il faut savoir

LES BIENFAITS DU MAGNÉSIUM

M 05665 - 496 - F: 2,90 € - RD santemagazine.fr

Tous droits réservés à l'éditeur

Beauté DOSSIER

Cellulite
Votre programme ciblé

Pour perdre quelques centimètres et lisser votre peau d'orange, ne cherchez plus la solution miracle. La meilleure technique ? Combiner les stratégies !

Claire Dhouailly

Nos experts



Dr Philippe Blanchemaison
phlébologue



Florence Charpentier
kinésithérapeute



Valérie Espinasse
micronutritionniste



Julie Laurent-Marotte
coach sportif au Klay



Martine de Richeville
masseuse



Jocelyne Rolland
kinésithérapeute

Massages et soins cosmétiques aident à améliorer l'aspect de la peau. Ils sont à associer à une bonne hygiène de vie.

L'alimentation et la sédentarité sont les principaux facteurs de stockage des graisses, la part de la génétique est faible », affirme Anne Bouloumié, directrice de recherche à l'Inserm, qui ajoute que « le tissu graisseux abdominal est plus réactif que le fémoral (hanches-cuisses). Il stocke plus vite, mais il est aussi plus facile à perdre ». La cellulite ayant toujours une base de gras, on sait ce qui nous reste à faire : manger mieux et bouger plus. Interviennent ensuite pour améliorer la qualité de peau les massages ciblés, le palper-rouler conservant sa place de leader et, au quotidien, les soins cosmétiques. Lionel de Benetti, cosmétologue, insiste sur le fait qu'ils ont peu d'effet si on ne les associe pas à une bonne hygiène de vie : « l'intérêt du soin topique est qu'il rend les adipocytes plus réceptifs au déstockage enclenché par un changement alimentaire. » Voici les stratégies à associer en fonction de votre profil.

Tous droits réservés à l'éditeur

Profil 1

VOUS FAITES DE LA RÉTENTION D'EAU

Vous êtes sujette à la rétention d'eau, souffrez d'une mauvaise circulation sanguine et lymphatique. Au programme : des soins pour drainer et désengorger !



Faire des battements de jambes dans l'eau crée un effet massant, très efficace contre la cellulite.

« La rétention d'eau est 100 % liée à une mauvaise circulation, l'eau fuit des capillaires et s'infiltre dans les tissus », explique le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue. On reconnaît cette cellulite à une peau indurée, douloureuse quand on la presse. « Visuellement, les chevilles et les genoux sont plus épais, parfois cela remonte jusqu'aux hanches, le corps s'alourdit autour des articulations », détaille Martine de Richeville, masseuse.

L'alimentation qui aide à dégonfler

Premier réflexe, éliminer les habitudes qui font gonfler, comme resaler ses plats systématiquement. Attention aussi aux faux amis ! L'excès de crudités ou de soupes a tendance à engorger les tissus chez les personnes sujettes à la rétention d'eau. « Les boissons light, avec leur aspartame et leurs additifs, sont également des pièges à eau », souligne Valérie Espinasse, micronutritionniste. Même effet pour les yaourts et fromages blancs allégés, qui renferment de l'aspartame mais pas seulement. « Leur caséine est une véritable éponge », ajoute Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. Et gare à la mode des régimes vegan déséquilibrés. « Un taux de protéines sanguin trop bas est une cause de rétention d'eau », prévient le Dr Blanchemaison. La bonne attitude ? À chaque repas, matin, midi et soir, on partage son assiette entre des protéines animales ou végétales (tofu, légumineuses, céréales) et des légumes cuits.

Le coup de pouce des compléments alimentaires

« Fucus, pissenlit, orthosiphon, les plantes drainantes marchent bien, à condition de les prendre en continu », assure Valérie Espinasse. Il est bon de les associer à des actifs veinotoniques, comme le mélilot, le ginkgo ou la vigne rouge.

Le programme forme qui draine

Contre l'eau, rien n'est plus efficace que… l'eau. Natation, aquagym, course et vélo dans l'eau, toutes ces pratiques allègent les gambettes en relançant les circulations sanguine et lymphatique. « On peut aussi travailler dans l'eau avec une frite en réalisant différents battements de jambes. L'eau opère un effet massant très efficace sur la cellulite », remarque Julie Laurent-Marotte, coach sportif. Pour voir rapidement des résultats, deux séances par semaine minimum sont nécessaires.

Le massage qui affine

Le drainage lymphatique est un classique qui marche, à condition de n'avoir que de la rétention d'eau. « Pour ôter aussi le gras, il est bon de l'associer à un palper-rouler type Endermologie de LPG », estime Jocelyne Rolland.

Tous les sports pratiqués dans l'eau permettent d'alléger les jambes en relançant les circulations sanguine et lymphatique.

Du nouveau en pressothérapie. « La pressothérapie, de façon mécanique, draine efficacement. Mais l'effet est très ponctuel et on ne traite pas les autres composantes de la cellulite », estime Florence Charpentier, kinésithérapeute. Un nouvel appareil, Nology de Stendo, ajoute à l'effet drainant une véritable stimulation de la circulation pour un effet plus durable. Renseignements sur www.no-logy.net

Les crèmes drainantes

Ce qui marche ? Le même type d'actifs que pour les compléments alimentaires, des plantes drainantes et veinotoniques.

Mon shopping

- ***Soulagement immédiat:*** Spray Glacial Jambes Légères, Slim' Minute, 12,75 € les 125 ml. Dans les instituts Body'Minute. (1)
- Aux huiles essentielles anti-eau et antigras. Huile Sèche Minceur, Puressentiel, 20 € les 100 ml. En pharmacies et parapharmacies. (2)
- ***7 plantes circulatoires:*** Fluide Jambes Légères Baume du Randonneur, Le Couvent des Minimes, 17,50 € les 140 ml. Sur lecouvent desminimes.com (3)
- ***Valeur sûre:*** Actif Pur Escine, Etat Pur, 30,50 € les 100 ml. Sur etatpur.com (4)



Tous droits réservés à l'éditeur

Profil 2

VOUS AVEZ DES KILOS EN TROP

Pour vous débarrasser de vos rondeurs superflues, à vous la stratégie brûle-graisse pour déstocker plus facilement !

« L'épaisseur normale du tissu graisseux au niveau fémoral est de 8 à 12 mm. En cas de cellulite, il peut faire jusqu'à 40 mm », détaille le Dr Blanchemaison. Ce dépôt adipeux s'installe sur les zones de stockage, à savoir les fesses, les cuisses mais aussi le ventre, la peau reste souple au toucher. Le haut des bras et la zone haute de l'abdomen peuvent parfois être concernés. « Cela trahit des blocages : un plexus serré, des épaules contractées, l'énergie circule mal, les tissus ne sont pas bien oxygénés, cela provoque du stockage », estime Martine de Richeville.

L'alimentation qui aide à déstocker

« Le grand responsable du stockage, ce n'est pas le gras, mais le sucre », assure Valérie Espinasse. Par sucre, s'entend le raffiné, mais aussi l'alcool et l'amidon des pâtes, du pain, du riz, des pommes de terre, surtout lorsqu'ils sont trop cuits.
Les trois règles d'or : le matin, fini le petit déj' sucré, place au salé (œufs, fromage, jambon, saumon). À la fin de chaque repas, on oublie le dessert. Et les féculents sont à éviter le plus possible. On les remplace par du quinoa ou des légumes secs, type lentilles, dont les fibres réduisent l'absorption des sucres. On se réserve une pause sucrée au goûter avec un fruit. « Je recommande aussi de consommer des oméga-3 (dans les huiles de noix, de colza), qui sont des acides gras essentiels favorables au déstockage », explique la micronutritionniste.

Le programme forme qui brûle

Pour déstocker, il ne suffit pas de faire du cardio. « Il faut lui associer du renforcement musculaire. C'est en prenant de la masse musculaire que l'on peut brûler plus efficacement », assure Julie Laurent-Marotte. Pas de panique, prendre de la masse musculaire ne veut pas dire prendre du volume. « Pour cela, il faudrait s'entraîner deux fois par jour et avoir en plus un régime hyperprotéiné », précise la coach.
L'idée ? Des exercices quotidiens type 3 x 1 minute de planche, 3 x 10 pompes, 3 x 20 squats et deux séances hebdomadaires de 30 à 45 minutes de cardio, comme la marche rapide, l'elliptique, ou, à condition de n'avoir ni surpoids ni problème d'articulations, le running.
C'est déjà là : le CrossFit. « Une excellente méthode d'entraînement car elle combine cardio et travail musculaire », estime la coach. Dans le même style, la boxe et le Body Pump marchent aussi très bien.

Le massage qui affûte

Oui au massage manuel, à condition qu'il fasse intervenir du palper-rouler. « Sans cette manœuvre, cela ne sert à rien », assure Florence Charpentier. La technique consiste à faire rouler des plis de peau ente les doigts pour activer le drainage et stimuler le métabolisme des adipocytes, une sorte de pétrissage qui se fait du bas vers le haut du corps. Les valeurs sûres : le Soin du Corps Expert Minceur d'Institut Esthederm, estherdem.com ; le Soin Performance Minceur & Fermeté de Maria Galland, maria.galland.fr

Les crèmes antigras

« Pour agir sur l'adipocyte, la caféine (et ses équivalents) n'a pas encore été détrônée », assure Lionel de Benetti.

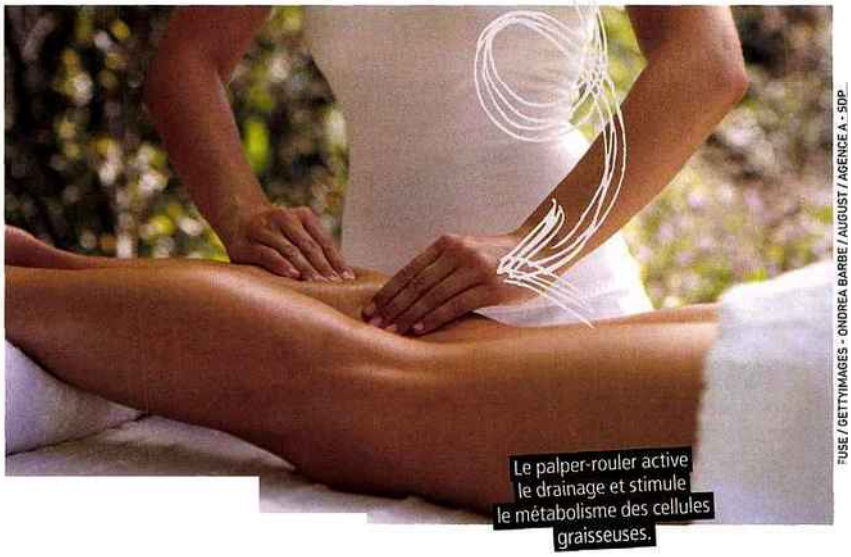


Mon shopping

- ***Perte de volume :*** Détox Amincissant Nuit, Somatoline, 44,90 € les 400 ml. En pharmacies et parapharmacies. (1)
- ***Déstockage dès 14 jours :*** Défi Cellulite Soin Expert Zones Rebelles, Thalgo, 39 € les 150 ml. Dans les spas. (2)
- ***Avec action peeling :*** Resurfaslim, Phytomer, 59,50 € les 150 ml. En instituts. (3)
- ***10% de caféine :*** Body Slim Cure Minceur Express : Lierac, 38,90 € les 100 ml. En pharmacies et parapharmacies. (4)

RESPIRER POUR S'ALLÉGER

Avant même de se bouger, de se faire masser et de revoir son alimentation, il est primordial d'adopter une bonne respiration, qui part du ventre. « Bien respirer oxygène les cellules et améliore le métabolisme. On stocke moins. On est aussi moins stressé », détaille Julie Laurent-Marotte. La respiration stimule le système parasympathique, le niveau de stress baisse, les pulsions alimentaires sont limitées.



Le palper-rouler active le drainage et stimule le métabolisme des cellules graisseuses.

FUSE / GETTYIMAGES - ONDREA BARBE / AUGUST / AGENCE A - SDP

Tous droits réservés à l'éditeur

Profil 3

VOS CAPITONS SONT CORIACES

Si votre cellulite est ancienne et difficile à éliminer, il faut agir tous azimuts et adopter un plan d'attaque musclé !



Nager ou faire des exercices en piscine à contre-courant est efficace contre une cellulite bien installée.

« C'est une cellulite qui est installée depuis des années et qui présente une anomalie de qualité et de quantité de fibres de collagène, on la dit fibrosée », explique le Dr Blanchemaison. Le tissu de collagène situé autour des adipocytes s'est durci, formant comme une coque. La peau est comme cartonnée, douloureuse. Elle s'accompagne aussi souvent de rétention d'eau, car les vaisseaux sanguins sont comprimés par les amas d'adipocytes.

L'alimentation triple action

On joue sur plusieurs facteurs, le déstockage du gras mais aussi la qualité de peau et la rétention d'eau. « Il est important avant tout d'éliminer le sucre, néfaste aux fibres cutanées et au stockage, et de consommer des protéines à chaque repas. Il ne s'agit pas de manger hyperprotéiné mais d'avoir une portion de protéine matin, midi et soir », note Valérie Espinasse. Parallèlement, on combine recommandations anti-eau et antigras. On privilégie donc, à côté des protéines, les légumes cuits, les légumineuses et les céréales. Les fruits sont à réserver au goûter. Et aux yaourts et fromages blancs, on préfère les fromages affinés, sans lactose.

Le programme forme qui sculpte

Il est intéressant de combiner les deux programmes précédents, c'est-à-dire une activité aquatique, un travail de déstockage cardio et du renforcement musculaire. « Une bonne façon de tout allier : nager ou faire des exercices en piscine à contre-courant, de plus en plus de lieux sont équipés de ce type de jets », explique Julie Laurent-Marotte. On peut aussi opter pour du yoga dynamique pour un effet drainant, cardio et tonification musculaire simultanée, comme le Vinyasa ou le Bikram, un yoga qui se pratique sous 40 °C.

Le massage qui défibrose

« On commence par décloisonner (et non "casser") la graisse emprisonnée, cela veut dire assouplir les parois fibreuses pour ensuite permettre à la graisse et à l'eau de s'éliminer », explique Jocelyne Rolland. Cela ne doit pas faire mal. Un massage trop brutal abîme encore plus la circulation et l'état de la peau. Une fois le côté fibreux traité, il est possible de s'attaquer au stockage avec du palper-rouler, associé à du drainage pour éliminer l'eau.

Du nouveau en matière d'Endermologie LPG : « C'est la technique qui possède le plus de publications scientifiques, elle a fait ses preuves », estime le Dr Blanchemaison. Quelle nouveauté cette année ? « Une nouvelle tête massante permet d'agir sur le déstockage, la fermeté et le lissage, en même temps (avant, on faisait l'un après l'autre). On gagne donc du temps et de l'efficacité. De plus, de nouveaux réglages permettent de mieux s'adapter à la qualité de peau, notamment lorsqu'elle est fibrosée », estime Florence Charpentier, qui teste la machine depuis plusieurs mois. Sur lpgsystems.fr

Les crèmes zones rebelles

« La caféine n'agit que sur le gras, on lui associe ici des actifs qui ciblent les fibres de collagène, qui luttent contre leur rigidification », explique Lionel de Benetti.



L'Endermologie LPG est la technique qui a le plus de publications scientifiques sur son efficacité dans la lutte contre la cellulite.



Mon shopping

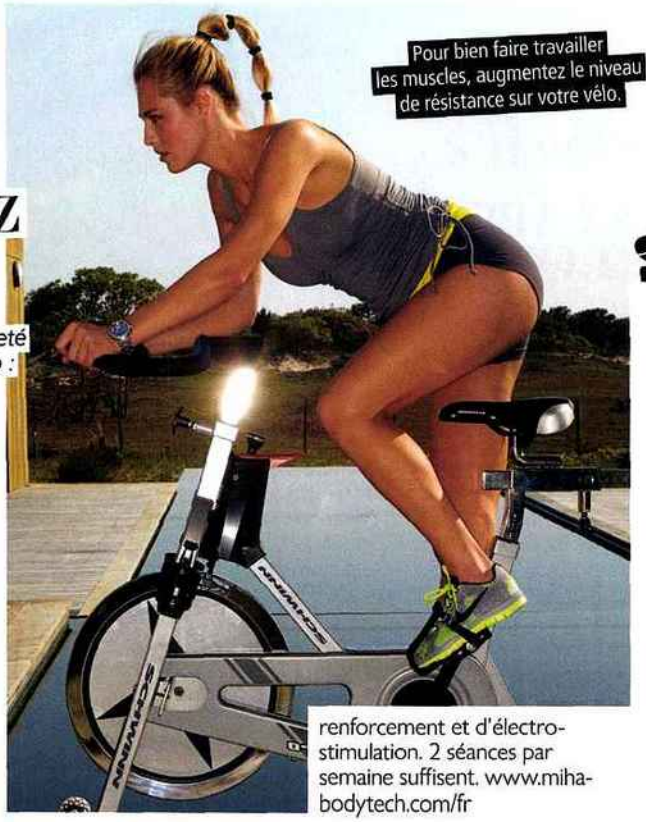
- ***Antirécidive:*** Intraderm Cellulite, Mary Cohr, 45 € les 125 ml. En instituts. (1)
- ***Effet séance de sport:*** Fée Moi Fondre, Garancia, 35,35 € les 400 ml. En pharmacies. (2)
- ***Déstocke, draine, assouplit:*** Slim Design Nuit, Elancyl, 26,90 € les 200 ml. En pharmacies et parapharmacies. (3)
- ***Avec gestuelle d'application:*** Body Fit, Clarins, 54 € les 100 ml. En parfumeries. (4)

Tous droits réservés à l'éditeur

Profil 4

VOUS MANQUEZ DE FERMETÉ

Votre peau d'orange est davantage due à une perte de fermeté qu'à un excès de gras. Votre credo : galber encore et encore.



Pour bien faire travailler les muscles, augmentez le niveau de résistance sur votre vélo.

Passé la quarantaine, l'effet "gondolé" de la peau n'a souvent rien à voir avec de la cellulite. « En cause, un relâchement des tissus lié à une baisse de qualité du collagène et de l'élastine », note le Dr Blanchemaison. Le test ? On pose une main sur sa cuisse, puis on tire la peau vers la hanche. Si la peau prend un aspect lisse, c'est un manque de fermeté. Lorsqu'il y a cellulite, l'aspect gondolé résiste au lissage avec la main.

L'alimentation qui améliore la qualité de peau

Le meilleur lifting naturel pour la peau, c'est de doper son collagène et son élastine, et de faire du muscle. Un muscle galbé retend la peau. Pour cela, rien ne vaut les protéines, qui nourrissent les fibres cutanées et musculaires. « Il faut aussi éviter de mincir », prévient Jocelyne Rolland. Le bon gras – huiles végétales, oléagineux, etc. – est également indiqué pour améliorer l'élasticité cutanée.

Le programme forme qui tonifie

Pour faire du muscle, l'alimentation seule ne peut pas suffire, il faut bouger. L'exercice améliore en prime l'oxygénation et l'irrigation des cellules cutanées et donc la qualité de peau. « Dès que l'on s'entraîne, même un peu, la texture de la peau change », constate Julie Laurent-Marotte. Si on pratique déjà une activité, on intensifie le rythme des séances pour en faire au minimum trois par semaine. On utilise des poids pour les exercices de renforcement ou on met de la résistance si on fait du vélo en salle ou de l'elliptique.
Pour les moins sportives : MihaBodytech promet l'équivalent musculaire (mais pas cardio) de 4 heures de sport en seulement 20 minutes, grâce à l'association d'exercices de renforcement et d'électrostimulation. 2 séances par semaine suffisent. www.mihabodytech.com/fr

Le massage qui raffermit

« Il faut conserver le gras sous-cutané », assure Jocelyne Rolland. Les manœuvres sont profondes, toniques, alternant pétrissage et pincements. Le but : redonner à la peau de la densité, de la matière. L'Endermologie de LPG, réglé en mode fermeté, donne là encore de bons résultats. Des massages manuels type Kobido corps sont aussi efficaces sur la tonicité des tissus. Pour celles qui veulent du manuel : le soin Aroma Blend Fermeté de Decléor, decleor.fr

Les crèmes fermeté

On cible le tissu dermique, le collagène et l'élastine.

Mon shopping

- ***Grain de peau affiné.*** Sérum Lissant Régénérant Corps, La Chênaie, 35 € les 200 ml. En pharmacies et parapharmacies. (1)
- ***Tenseur.*** Sculpt Expert, Guinot, 49 € les 200 ml. En instituts. (2)
- ***Élasticité boostée.*** Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud, 32 € les 150 ml. Sur ricaud.com (3)
- ***Applicateur stimulant.*** Roll-On Massant DermaSpa Tonicité +, Dove, 12,09 € les 100 ml. En GMS. (4)
- ***Nutritive.*** Huile Sèche 4 en 1, Nivea, 9,20 € les 200 ml. En GMS. (5)



FAUT-IL CROIRE AU FROID ?

La cryolipolyse est une technique non invasive qui consiste à aspirer la peau localement et à "geler" les cellules graisseuses pour les éliminer. « Elle est efficace en cas de bourrelets adipeux localisés », note le Dr Blanchemaison. On élimine environ 20 % de gras par séance (à partir de 600 € la séance pour une zone ; 5 séances maximum). Sur coolsculpting.com, cocoonmedical.com, deleo.fr

Autre technique qui fait le buzz : la cryothérapie du corps entier. Initiée par l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance), elle consiste à s'immerger à - 196 °C, 3 min. « Le froid stimule la réparation du corps, lutte contre l'inflammation, et permet aux sportifs de récupérer. Mais, cela ne va pas vous faire fondre et l'effet sur la cellulite sera léger », estime le phlébologue.

PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE, RETROUVEZ-NOUS SUR Facebook
santemagazine.fr

© MAIA / ARPHA - SNP

JOGGEUR
Pays : France
Périodicité : Bimestriel





Date : AVRIL/MAI 17
Page de l'article : p.40-43
Journaliste : Olivier Pernot

ENTRAINEMENT TEST ELECTROSTIMULATION

Objectif: record personnel

Electrostimulation « dynamique »



UN PANEL DE HUIT COUREURS EXPÉRIMENTÉS A ÉTÉ A ÉTÉ CHOISI POUR PARTICIPER À UN PROTOCOLE D'OPTIMISATION DES QUALITÉS MUSCULAIRES EN VUE DE RÉALISER UNE « PERF » SUR 10 KILOMÈTRES. TROIS SÉANCES EN TROIS SEMAINES POUR UN VERDICT LORS DE LA ODLO CRYSTAL RUN QUI S'EST DÉROULÉE À PARIS MI-FÉVRIER. ÇA PIQUE TRÈS FORT DANS LES JAMBES, MAIS CE N'EST PAS QUE LE FROID !

Par Olivier Pernot – Photos Sarah Duriez, Coralie Belmère, Valérie Letailleur et OP.



Tous droits réservés à l'éditeur

Coach professionnel, Frédéric Coelho a découvert la machine d'électro-myostimulation Miha Bodytec (*que nous avons présentée dans le précédent numéro de Joggeur, page 43*) lors d'un test. Son principe consiste à réaliser des exercices de renforcement musculaire en contraction volontaire sur laquelle on ajoute l'électrostimulation. Fred développe : *« Je n'avais jamais eu autant de courbatures – en seulement 12 minutes d'utilisation qui plus est. Et j'ai un passé sportif disons "sérieux", au niveau régional »*. Frédéric a donc adopté la machine et s'est rendu compte que les séances de remise en forme avaient un impact positif sur les performances de ses sportifs. *« J'ai essayé de détourner un peu le concept en testant sur moi et auprès d'amis une préparation pour un 10 km et un semi-marathon. Les résultats m'ont donné envie de persévérer mais il était nécessaire de me diriger vers des coureurs confirmés pour tester ce protocole, que j'ai affiné petit à petit. La principale différence avec l'utilisation habituelle de la machine, c'est que nous sollicitons en plus les mollets, puisqu'il s'agit d'un muscle prépondérant pour la course, par sa capacité à nous faire rebondir »*. Huit personnes ont donc été choisies pour un test grandeur nature lors de la Odlo Crystal Run, le premier 10 km *« mesuré »* de l'année à Paris intra-muros. Un parcours à la fois peu roulant et peu adapté à une grosse performance mais qui permet un bon étalonnage en début de saison.

Le protocole expérimental

Le protocole que nous avons suivi consiste en trois séances, une par semaine. La première permet de découvrir la machine en 12 minutes, à une



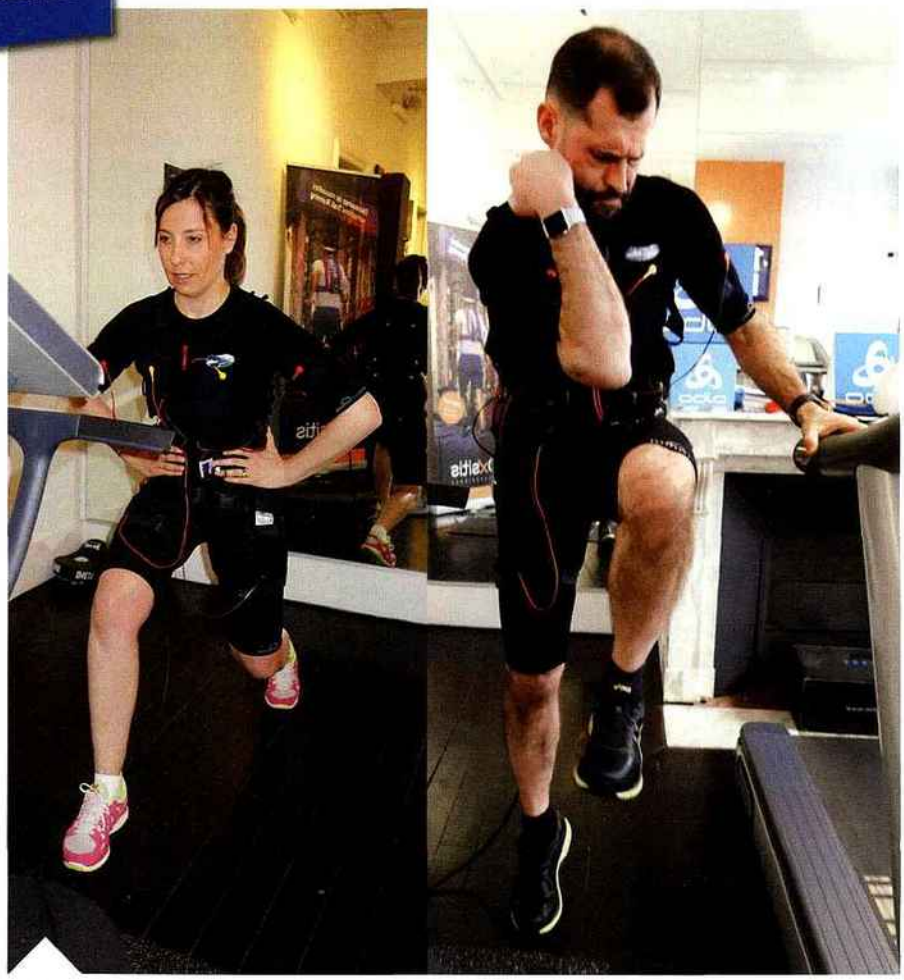
VÉCU

JEAN-MARIE, 43 ANS



« Ça fait longtemps que je cours mais je ne suis licencié que depuis trois ans. C'est grâce à mon coach que j'ai pu améliorer mes perfs. Auparavant, je plafonnais à 39-40 minutes sur 10 kilomètres, je suis passé à 34. L'an passé, j'ai subi une péricardite (4 mois sans courir), suivie d'un claquage, suivi du Mont-Ventoux en septembre. C'est donc un vrai petit miracle que je sois passé sous la barre des 40 minutes sur la Crystal Run ! En ce qui concerne le protocole, j'étais vraiment dans l'inconnu. On a parfois un a priori négatif à propos de l'électrostimulation, avachi dans son canapé ! Au niveau des séances, j'ai relevé deux niveaux de difficulté. La coordination tout d'abord, pour réagir en même temps que les impulsions. Au second niveau... les douleurs post-entraînement : je ne me souviens pas avoir eu autant de courbatures de ma vie ! Je trouve que le niveau d'effort était très élevé. Le fait de faire bosser les muscles antagonistes et agonistes en même temps, c'est costaud. Je n'ai pas pu m'asseoir durant deux jours. Véridique ! J'étais pourtant sceptique. Avec 4 à 5 séances par semaine, plutôt dur au mal, j'aime l'effort. Alors comment peut-on se préparer sérieusement en seulement 20 minutes ? Mais le jour de la course, j'avais des jambes incroyables et un cœur déficient par manque d'entraînement. Combiné à un entraînement spécifique, on fera péter le RP la prochaine fois ! »





Legging, gilet d'électrode, des sangles autour des fesses, des bras et des mollets (enfin, oubliés sur les photos !)… Et c'est parti pour une séance d'électrocution – pardon, d'électromyostimulation ! Notez les mouvements adaptés à la course à pied !

Tous droits réservés à l'éditeur



Une fente, en temps normal, ça « chatouille » les muscles. Mais si on ajoute un appareil d'électrostimulation, on se souvient de la séance durant plusieurs jours !



Une partie du team qui a testé et approuvé l'électrostimulation. Vous pourrez retrouver plus d'informations sur les pages Facebook de Frédéric Coelho (en haut à gauche) et Coralie Belmère (au centre).

intensité fixée à 6 sur une échelle qui va jusqu'à 10. Cela reste très subjectif et il convient d'être très attentif aux sensations de l'athlète ou du sportif. C'est basé sur des mouvements plutôt dynamiques, ce qui a posé des problèmes à certains, comme Jean-Marie qui confirme avoir eu *« des soucis de coordination. Il faut réfléchir au moment où l'on reçoit les instructions pour contracter les muscles en même temps que les impulsions et combiner tout cela à la respiration. J'ai eu du mal à me coordonner et j'ai dû forcer car en dette d'oxygène ! »*. Pour les autres, ce fut plus instinctif. *« L'objectif,* décrit Frédéric, *c'est de générer des courbatures franches* (ndlr : euphémisme !) *au niveau des fessiers, cuisses et mollets. »* D'où des réactions unanimes : personne dans le groupe n'avait jamais connu un tel niveau de courbatures. S'ensuit une première phase anabolique de reconstruction musculaire (de 48 à 72 heures). Parce que l'intensité des impulsions provoque des microdéchirures, on oblige le muscle à se reconstruire plus fort encore. On limite les objectifs kilométriques à 10 ou 20 km dans ce protocole car on cible la fibre musculaire dite rapide.



La machine Miha Bodytec affiche sur son écran couleur les exercices à réaliser. Les impulsions électriques ajoutent une dimension supplémentaire à l'effort.

2e et 3e séances

La seconde séance dure 20 minutes cette fois-ci. La sensation d'effort musculaire doit rester aux alentours de 5 ou 6 sur 10. L'effort est plus orienté cardio, avec des mouvements techniques (sauts, montées de genoux, pliométrie dans l'axe du corps). Ces mouvements font partie des éducatifs à la course à pied. Cette seconde phase HIIT (travail à haute intensité cardio) est explosive. Elle stimule la production de testostérone et active la reconstruction musculaire avec des effets retardés sur 48 heures. Jean-Marie est allé courir le lendemain : *« Je ne pouvais plus lever les jambes ! »*, le psoas étant très sollicité sur cette phase lors des montées de genoux. Ces deux phases suffisent à se retrouver avec des *« jambes de dingo »*, ce que je confirme. Quatre jours après la seconde séance, les sensations

Tous droits réservés à l'éditeur



La Odlo Crystal Run chouchoute les arrivants avec des produits montagnards. Baguette, reblochon, saucisson et vin chaud : ils n'ont assurément pas lu notre article consacré au régime « paléo » !

musculaires étaient extrêmement positives. Mais il devient compliqué d'écouter les recommandations du coach qui souhaite que l'on se donne lors de la course mais pas avant. Beaucoup ont été tentés de courir *« vite »* lors des périodes de repos imposées. Deux d'entre nous en ont fait les frais (épuisement précoce ou douleur musculaire) ! La dernière séance demande plus d'intensité, soit 8/10 pour stimuler le corps une dernière fois. *« Mais globalement, les deux premières séances suffisent pour obtenir des jambes de feu »* (je confirme). Enfin, le timing est essentiel : la dernière séance a lieu trois jours avant la course, pour que l'organisme récupère. À titre personnel, il m'a fallu à chaque fois presque 48 heures pour récupérer, mais tous ont noté qu'il était compliqué de courir juste après une séance.

Quelles sont les limites ?

« Ce protocole devra être appliqué de façon personnalisée car chacun récupère de façon différente. C'est quelque chose que seule l'expérience permet d'analyser » admet Frédéric Coelho. *« Trouver le degré précis d'intensité reste délicat. De même, une personne qui s'entraîne cinq fois par semaine va devoir accepter de passer à trois séances lors du protocole car le corps est très sollicité. Il ne faut pas aller trop loin, sinon la déchirure guette. »* Ce protocole joue aussi sur la diversification de l'entraînement. On surprend un muscle par une séance inhabituelle et il réagit de façon spectaculaire. Ce sont la confusion musculaire et surtout le phénomène de décompensation-surcompensation qui agissent ici. Mais à terme, on peut se demander si une utilisation trop régulière permettrait encore de créer ce pic de forme que nous avons tous ressenti. D'ailleurs, le coach pense que l'employer deux ou trois fois dans l'année afin de booster son chrono serait un bon compromis. À l'arrivée de la Odlo Crystal Run, dont le parcours ne favorise pas la performance, tout le monde s'est dit épaté par son propre chrono.

C'est du dopage ?

On est en droit de se poser la question. Sommes-nous loin du dopage, sachant que rien n'est introduit dans le corps ? D'ailleurs, des sportifs de haut niveau l'ont adopté. Mais après l'avoir testé, une chose est sûre : l'effort (durant la séance) et la douleur (les courbatures post-entraînement) sont bien réels ! Rien à voir avec l'électro-stimulation façon télé-achat allongé dans le canapé ! ■



Vous trouverez les centres agréés pour essayer le Miha Bodytec sur www.miha.com.

VÉCU

ALI, 47 ANS



Gérant de Cazoc Sports

« Je me suis retrouvé dans cette aventure par ce que j'anime des séances de groupe avec TomTom (ainsi que leur page Facebook). Fred m'a proposé d'essayer son protocole. D'origine allemande (et marocaine), je suis allé lire ce qui se fait avec Miha Bodytec là-bas (la marque est allemande) et j'ai trouvé le concept intéressant. La première séance, c'est un peu une aventure. On ne sait pas à quoi s'attendre. Gilet, ceinture sur les fesses, sur les mollets, c'est inhabituel. Cela débute par une adaptation et des réglages pour que les fourmillements deviennent des contractions. On sent l'effort et on commence vraiment à transpirer. Ils disent que 20 min correspondent à 3 heures de musculation, mais je les crois maintenant ! Tout s'est bien passé, l'appréhension s'est envolée. Le lendemain, on sent les courbatures. Fred avait prévenu qu'il fallait s'entraîner doucement à la suite de la séance, mais nous avions un tournage avec France 2 le lendemain (j'étais l'animateur) et j'ai donc bien travaillé ce jour-là. J'ai eu tort et j'ai eu très mal durant les trois jours qui ont suivi ! Le seul inconvénient, en fait, c'est qu'on ne peut pas faire grand-chose après une séance car il faut se reposer ! La deuxième séance fut magnifique ! Je savais à quoi m'attendre, zen, on a bien bossé avec toujours beaucoup de courbatures le lendemain, surtout au niveau des fessiers. La troisième séance avait lieu un vendredi (un jour trop tard par rapport au protocole) et, comme je travaille à la boutique, je suis resté debout vendredi et samedi, avec en plus un gros rhume. Malgré tout cela, je termine à seulement 1 minute de mon record perso sur un parcours qui ne s'y prête pas. Je suis donc très impressionné et content des résultats. J'ai très envie de le refaire dans des conditions idéales (repos, etc.) pour battre mon record perso (39 minutes). Je crois vraiment dans les effets de cette préparation, cela en fait un super-complément. »

« DES COURBATURES À NE PLUS POUVOIR POSER SES FESSES SUR UNE CHAISE, DU JAMAIS VU MALGRÉ UN PASSÉ SPORTIF PLUTÔT SÉRIEUX ! »

LA ODLO CRYSTAL RUN EN CHIFFRES

- *Première : c'est la première course intra muros de l'année à Paris*
- *10 : le nombre de kilomètres à parcourir*
- *1 000 litres de vin chaud*
- *400 kg de pain d'épices*
- *600 kg de tartiflette*
- *20 portes de ski*
- *1 mur d'escalade outdoor*
- *1 mur de glace artificielle outdoor*
- *Quelques montées casse-pattes en fin de parcours !*

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715





Date : 07 AVRIL 17
Page de l'article : p.140-145
Journaliste : Isabelle Sansonetti / Marie Munoz

TOUR DU MONDE DE L'ANTI-CELLULITE

PAR ISABELLE SANSONETTI AVEC MARIE MUNOZ

CORÉE, CANADA, BRÉSIL... LES SOLUTIONS QUI MARCHENT À TRAVERS LA PLANÈTE, NOUS LES AVONS RASSEMBLÉES VIA CETTE ENQUÊTE. UNE INVITATION AU VOYAGE BIEN INSPIRANTE.

Beaucoup rêvent de s'en débarrasser définitivement. « Il ne faut pas la voir comme une maladie, la plupart des femmes en ont, insiste la Dre Yael Adler, auteure de "Dans ma peau" (éd. Solar), qui nous livre ce petit rappel anatomique : le tissu conjonctif féminin est constitué de fibres verticales qui tirent la peau vers le bas, ce qui permet à la graisse sous-cutanée d'augmenter, par exemple en cas de grossesse, explique donc la dermatologue allemande. C'est ce qui donne cet aspect de "petits trous" qui caractérise la "peau d'orange". » Certes, comme en témoignent les posts #cellulitesaturday sur Instagram, la tendance consiste à l'assumer plutôt qu'à lui livrer une lutte sans merci. Et tant mieux ! Ce qui n'empêche pas de vouloir améliorer la texture de sa peau.

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715

Date : 07 AVRIL 17
Page de l'article : p.140-145
Journaliste : Isabelle Sansonetti / Marie Munoz



Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715

Date : 07 AVRIL 17
Page de l'article : p.140-145
Journaliste : Isabelle Sansonetti / Marie Munoz

LES VENTOUSES, MÉTHODE CHINOISE ANCESTRALE, ON EN PENSE QUOI ?

En médecine chinoise, une mauvaise circulation des énergies favoriserait la prise de poids, le stockage des graisses et l'apparition de la cellulite. Les ventouses freinent ce mécanisme, en stimulant différents points : « un véritable rééquilibrage énergétique qui agit sur le foie, la rate, la vésicule biliaire et les reins », confie Anne Cali, kinésithérapeute spécialisée dans le massage anti-capitons. Le but étant de faire fonctionner les organes qui gèrent les « déchets du corps » pour permettre l'élimination des graisses et le décollement des capitons « Placées sur des points précis du dos, du ventre et des membres inférieurs, les ventouses aspirent les toxines profondes », nous explique également Amel Drancourt, praticienne en médecine chinoise à La Maison du Tui Na Ã la clé, un bien-être profond et une régulation de l'appétit puisqu'on mange souvent plus quand on manque d'énergie. Le hic possible : des marques plus ou moins foncées sur la peau durant quelques jours. Ã raison d'une séance par semaine, on dégonfle rapidement en deux mois. L'alternative ? Un palper-rouler maison avec les cup drainantes (Celluli Vac de Puressentiel, Cellu-Cup chez Sephora, CelluBlue) On applique une huile minceur puis la ventouse, qui aspire légèrement la peau. On la déplace, en remontant toujours vers le cœur, ce qui soulève l'épiderme et entraîne le tissu conjonctif gorgé d'amas graisseux. Au début, c'est difficile et même douloureux, d'ailleurs, on peut avoir quelques bleus mais, à raison de 5 bonnes minutes par zone, on obtient des résultats assez bluffants. M.M.



Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715

Date : 07 AVRIL 17
Page de l'article : p.140-145
Journaliste : Isabelle Sansonetti / Marie Munoz

BEAUTÉ

TOUR DU MONDE DE L'ANTI-CELLULITE

AU JAPON

AUTOMASSAGE ET CHARBON DÉTOX

On ne parle de cellulite que depuis peu au pays du Soleil-Levant. « On la considérait comme une déformation de la graisse contre laquelle on ne pouvait rien », note la coach vitalité Chico Shigeta. L'hygiène de vie locale (exercice physique, alimentation peu sucrée et massages ciblés) explique aussi que les Japonaises aient été peu préoccupées par les capitons. Un programme équilibré qui préserve en effet une bonne circulation sanguine, lymphatique et énergétique. Donc une jolie texture de peau. Mais au pays des « beauty toys » et de la discipline, la perfection est une obsession. « Aussi, nombre de femmes s'astreignent à se masser chaque jour sur les zones concernées avec soit un petit rouleau mécanique ou électrique, soit un "gua sha", une plaque en métal ou en jade d'origine chinoise pour aider à détoxifier les tissus, ajoute la coach. Côté menu, le radis blanc est réputé là-bas pour nettoyer le système digestif, les haricots rouges pour drainer et le gingembre pour réchauffer le corps, donc améliorer la circulation » poursuit Chico Shigeta. Ce qui n'empêche pas des stratégies occidentales de se développer. « Les Tokyoïtes aiment s'offrir des séances de palper-rouler manuel ou mécanique en institut (chez Teluce ou Mishii, prisés des stars), une technique profonde assez douloureuse qui aide à "casser" les capitons fibrosés. » Et la folie des jus ayant franchi l'océan Pacifique, elles additionnent de charbon détoxifiant tous leurs smoothies.

Ce qu'on retient en priorité. L'automassage de Chico Shigeta, des petits roulers effectués du bout des doigts. À faire chaque jour trois minutes sur chaque zone, dans son bain ou devant la télévision. Résultats visibles à partir d'une semaine si on le pratique régulièrement.

EN CORÉE DU SUD

CHOU FERMENTÉ ET BAIN DE THÉ VERT

La minceur et l'apparence physique sont les préoccupations constantes des Coréennes, les plus grandes consommatrices de chirurgie esthétique au monde. La célèbre émission télévisée locale « Get it Beauty » lance périodiquement des concours pour mincir et perdre sa cellulite. Pourtant, « les Coréennes en ont globalement moins que nous, les Françaises, et je n'ai jamais entendu parler de culotte de cheval », remarque Katalin Berenyi, fondatrice de la marque franco-coréenne de cosmétiques Erborian, qui confirme que les régimes étranges (manger une fois par jour ou uniquement du poulet) sont ici à la mode. Traditionnellement, les femmes ne pratiquent pas de sport en Corée. Mais peuvent se mettre à boxer pour imiter une blogueuse célèbre hyper jolie. » Fans de cosmétiques pointus, elles font aussi des enveloppements de boue, chez elles ou dans les fameux « Jjimjilbang », sortes de spas traditionnels. « Ils sont ouverts 24 heures sur 24, proposent des bains secs et mouillés à différentes températures, dans de l'eau infusée au ginseng, thé vert ou jasmin selon la saison, des saunas aux plafonds recouverts de sel, charbon ou glace, des gommages au sucre et des massages vigoureux de tout le corps », décrit Katalin Berenyi.

Ce qu'on retient en priorité. Consommer beaucoup d'aliments fermentés comme le chou (le kimchi, plat national) et le soja dans les sauces et les soupes favorise une meilleure assimilation et génère moins de déchets dans l'organisme.

90 %
DES FEMMES SONT CONCERNÉES PAR LA CELLULITE.

EN ALLEMAGNE

UN MENU VEGGIE ET DU SPORT HIGH-TECH

Pour la Dre Adler, spécialisée dans les conseils bien-être et star de la télé outre-Rhin, « l'efficacité des cosmétiques et des appareils anti-cellulite est variable et limitée dans le temps car aucune de ces méthodes n'agit sur l'orientation des fibres de collagène ». D'où ses conseils de bon sens : « Évitez tout ce qui les affaiblit (notamment, cigarette, soleil, fast-food et sucre). Pour renforcer la microcirculation, faites du sport (vélo, running, natation...). Et mangez sainement (légumes, fruits, graines, thé vert, huiles végétales vierges, poisson) pour réduire l'inflammation. Et pour entretenir une bonne flore intestinale, consommez suffisamment de fibres, aliments fermentés (choucroute, kéfir...), pré- et probiotiques. Attention, certains déficits en vitamines (E, C, du groupe B, D) et minéraux (zinc, sélénium, fer, cuivre) compromettent la régénération cutanée. » Le cours de gym qui cartonne là-bas pour tonifier les muscles et diminuer l'aspect peau d'orange ? Le Miha Bodytec, une technologie d'électrostimulation active. Vêtue d'un combi-short bardé d'électrodes, on accompagne chaque contraction musculaire de mouvements de type squat, fente... et chaque séance se termine par des impulsions drainantes. Un cours aux sensations un peu inconfortables mais rapide (20 minutes) et efficace sur les muscles ainsi que sur la qualité de la peau.

Ce qu'on en retient en priorité. Ce concept sportif est importé chez nous. À essayer dans les salles Action Sport à Paris ou ailleurs en France (miha-bodytech.com).

AU CANADA

DE L'EAU À LA CHLOROPHYLLE ET UNE BONNE POSTURE

« Ici, nous sommes plus préoccupées par le poids que par la cellulite », considère Dali Sanschagrin, auteure de "Beauté sans chirurgie" (éd. La Presse). « Le capiton est pourtant devenu un sujet d'attention depuis cinq ans, constate Sophie Gosselin, massothérapeute qui reçoit mannequins, célébrités et athlètes dans son institut FormLab, à Montréal. Trop de junk food, pas assez d'activité physique » déplore-t-elle. Elle a créé un massage en mouvement, le pétrissage manuel des zones engorgées sur le Huber Motion Lab (LPG), une plateforme qui oscille, renforce les muscles et améliore la posture. « La position du bassin joue sur la circulation et le stockage des adipocytes », précise-t-elle.

Ce qu'on en retient en priorité. Les tips de Sophie Gosselin : boire davantage d'eau pour booster l'élimination, à laquelle on ajoute quelques gouttes de chlorophylle qui aurait la capacité de réduire l'acidité de notre alimentation. Manger moins de gluten et plus de légumes, pour diminuer le travail du pancréas, et faire baisser le stockage du gras par l'organisme. Et essayer de marcher 10 000 pas par jour.

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715

Date : 07 AVRIL 17
Page de l'article : p.140-145
Journaliste : Isabelle Sansonetti / Marie Munoz

> **LA CELLULITE QUI FAIT PARTOUT UN BOOM ? TROP DE JUNK FOOD ET PAS ASSEZ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE !**

AUX ÉTATS-UNIS
LASERS MÉDICAUX ET CYCLING

Ici, quand on s'occupe de sa silhouette, c'est sur tous les fronts : du sport intensif aux soins dans des spas médicaux. Ainsi, à la « clinique » d'Anushka Blau, surnommée « l'exorciste de la cellulite » et célèbre bien au-delà de Palm Beach en Floride, on expose les capitons à une « winning combinaison » de traitements médicaux. « Le SculpSure [un laser hyperthermique qui crée des microlésions dans les adipocytes, ndlr] donne de très bons résultats en complément de séances de pressothérapie drainante, et de radiofréquence ou d'ultrasons pour raffermir la peau, d'application de crème minceur et, bien sûr, d'une alimentation saine », explique-t-elle. Enfin, bien qu'aucune technologie même médicale ne soit jusqu'ici venue à bout de la cellulite, un nouvel appareil, le Cellfina (Merz), prétend changer la donne. Sa cible : les fibres de collagène qui compartimentent les adipocytes. « La méthode, semi-invasive, se déroule sous anesthésie locale et consiste à aller couper les ponts de fibrine épaissis et raccourcis logés dans l'hypoderme, explique le Dr Noël Schartz, dermatologue français qui nous décrypte son fonctionnement. Cela traite la cellulite fibreuse mais n'agit pas quand l'aspect ondulé provient d'une rétention d'eau ou d'un excédent graisseux. » Radicale, cette technologie est aussi coûteuse (de 2 500 € à 4 000 € la séance). Et interroge sur les effets à long terme, puisqu'on coupe une partie des fibres de maintien de la peau. « Cela risque de créer une réaction cicatricielle, donc une nouvelle fibrose, or celle-ci est toujours difficile à traiter », s'inquiète la kinésithérapeute Anne Cali. À suivre ?

Ce qu'on en retient en priorité. Se mettre au sport, boire des smoothies – au concombre, kale, et épinards, le préféré d'Anushka –, et rester prudente sur les techniques invasives.

EN GRANDE-BRETAGNE
DES SIRTUINES ET DE LA MUSCU

Outre-Manche cette saison, c'est d'abord dans l'assiette que ça se passe. La Sirtfood Diet des nutritionnistes Aidan Goggins et Glen Matten promet, entre autres, une réduction de la cellulite. Ce régime propose une détox d'une semaine riche en jus de légumes (céleri et épinards) et en aliments contenant des sirtuines, des protéines enzymatiques qui optimisent le métabolisme et boostent la lipolyse. À associer à des exercices de renforcement musculaire. « Nos muscles sont importants pour fournir une base ferme et empêcher que la graisse soit visible partout », recommande Christina Howells, célèbre coach londonienne créatrice du programme That Girl.

Ce qu'on en retient en priorité. Consommer plus régulièrement des aliments naturellement riches en sirtuines, comme le thé matcha, les pommes, les myrtilles, les agrumes, le persil, les oignons rouges, le chou kale, le soja, l'huile d'olive ou les noix. Et faire des squats, fentes, etc. trois fois par semaine pour renforcer nos muscles.

EN CHINE
BAIN DE PIEDS CHAUD ET EAU TIÈDE À BOIRE

Comme partout en Asie, pas de routine belle peau sans rééquilibrage global. « Cela passe par une bonne température du corps », affirme Lanqi, fondatrice en France des spas éponymes, qui préconise de boire l'eau à température ambiante, de préférer les légumes cuits et de prendre chaque soir un bain de pieds dans de l'eau très chaude, 15 à 20 minutes, pour améliorer la circulation sanguine, donc mieux éliminer le gras. Son astuce pour activer le drainage : « Chauffez un ou plusieurs pochons de gros sel ou de haricots rouges une à deux minutes aux micro-ondes et posez-le(s) sur la zone de cellulite. » Ses autres conseils : marcher vite tous les jours et boire beaucoup d'eau même quand on souffre de rétention.

Ce qu'on en retient en priorité. « L'effet relaxant de la chaleur est important, explique Lanqi, car le stress crispe, ce qui favorise la cellulite, alors qu'une humeur positive favorise des muscles et tendons souples, donc une meilleure circulation. »

AU BRÉSIL
BOXE THAÏE ET EAU DE COCO

Dans ce pays qui a élevé le culte du corps au rang de discipline nationale, on chouchoute sa plastique et sa peau. Côté sport : si le Gym Ball, le TRX et le paddle sont en vogue, c'est la boxe thaïe qui remporte tous les suffrages pour s'affiner. En institut, les femmes s'offrent jusqu'à un vigoureux palper-rouler anti-cellulite par semaine. Côté assiette, les Cariocas filent s'acheter des milk-shakes surprotéinés en sortant de l'Academia, salle de sport ouverte 24 heures sur 24. Et adorent boire des jus détox, comme le « suco maravilhoso », un mix de jus de carotte et betterave, ou le « couve », au chou kale et fruits, le matin au petit déjeuner.

Ce qu'on en retient en priorité. Pauvre en sucres et diurétique, le jus de coco frais se boit, mais s'applique aussi sur la peau pour ses vertus hydratantes et anti-capitons. ■

LA TECHNIQUE FRANÇAISE QUI CARTONNE À L'ÉTRANGER

Du Canada à la Grande-Bretagne en passant par l'Allemagne, l'endermologie, avec le Cellu M6, a su s'imposer comme la technique anti-capitons phare en instituts ou cabinets. Créé en 1986, l'appareil est présent dans 110 pays. « Je le recommande à des clientes pour activer le drainage lymphatique, en complément d'exercices de renforcement musculaire, explique la coach britannique Christina Howells. Car si l'entraînement cardio aide à réduire la graisse corporelle, la cellulite a plus à voir avec le tissu conjonctif et le manque de tonus musculaire ».

Tous droits réservés à l'éditeur

ELLE
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 330715

Date : 07 AVRIL 17
Page de l'article : p.140-145
Journaliste : Isabelle Sansonetti / Marie Munoz



Tous droits réservés à l'éditeur

Site Web : lexpress.fr
Date : 14/04/2017
Catégorie Presse : Lifestyle
Visiteurs : 31 000 000
Lien : http://www.lexpress.fr/styles/forme/l-electrostimulation-est-elle-vraiment-utile_1759719.html



La musculation par envoi de petites impulsions électriques a bien changé depuis les télé-achats des années 1990. Pour autant, l'électrostimulation est-elle efficace pour se muscler, voire mincir? Avis, témoignages, notre rédactrice Beauté et Forme a testé le temps d'un cours les effets de l'électrostimulateur.

Vous avez gardé l'image des **électrodes** vantées dans les télé-achats des années 90, qui promettaient de se **sculpter** un corps de rêve sans bouger de son canapé? Oubliez. Aujourd'hui, plus aucun fabricant -ou presque- ne parle de se muscler sans rien faire. Les appareils à la maison se modernisent pour plus d'efficacité. On peut également utiliser cette technologie dans des salles de sport et lieu dédié à l'électrostimulation. "On estime que 20 minutes de cette technique équivaut à quatre heures de musculation", nous explique Mehdi, coach au centre My Big Bang dans le XVe arrondissement parisien qui utilise la méthode **MihaBodytec**.



Un coup de pouce pour sculpter ses muscles, pas pour maigrir

Le principe de l'électrostimulation, ce sont des électrodes placées sur la peau qui envoient de petites impulsions pour obliger le **muscle** à se contracter. Si l'appareil ne va pas agir sur la perte de poids, "on va faire travailler les muscles, donc perdre du gras et redessiner la silhouette", analyse Mehdi. "Avec l'électrostimulation, vous n'allez pas mincir, l'idée est seulement de travailler le muscle et de le galber", ajoute Caroline Dupouy, responsable marketing pour la marque Compex.

A raison de trois séances par semaine, le résultat se voit dans le miroir, avec des **fesses** ou des **cuisses** plus fermes et un peu moins de cellulite car l'appareil a aussi un effet drainant. Mais pas sur la balance si on ne change rien à son alimentation en parallèle. C'est ce qu'a constaté Anne-Lise: "L'an dernier, j'ai testé l'appareil Sport-Elec que mon compagnon avait acheté pour sa **rééducation** du genou. J'ai suivi un programme 'renforcement abdominaux' complet: 4 fois 30 minutes par semaine pendant 3 mois. Je suis montée à environ 50% de l'intensité maximum et les résultats étaient bons, je sentais mes abdos plus 'durs', sauf que ça n'a bien sûr pas fait disparaître mon ventre que je juge trop rebondi. Cette fois, j'ai décidé de commencer par un régime pour perdre 3-4 kilos avant de ré-attaquer ensuite un nouveau programme d'électrostimulation."

Se muscler, en complément du sport

"On peut toujours utiliser ce type d'appareil seul, sans faire de sport par ailleurs, mais l'intérêt est limité: au mieux, on sera un peu plus tonique. Il ne faut pas croire au miracle: ça ne permettra jamais d'avoir des tablettes de chocolat si on ne fait pas en parallèle des **abdos**. Pour travailler complètement un muscle, il faut une variété de mouvements et de contractions que l'électrostimulation ne peut pas effectuer à elle seule, même avec beaucoup d'électrodes", explique Jean-Marc Delorme, entraîneur sportif et co-auteur du livre *Trail, running: préparez vos défis* (Ed. Amphora). Seule exception: l'électrostimulation peut être utilisée seule dans l'optique d'une **rééducation**, par exemple après une opération ou le port d'un plâtre. "C'est intéressant pour solliciter les muscles et ne pas perdre en trophicité musculaire, mais seulement en attendant de reprendre le sport", note l'entraîneur.

En dehors de ce cas particulier, ces appareils doivent être utilisés en parallèle d'une activité sportive, par exemple 20 minutes pour compléter un footing ou une séance sur une journée 'off' au cours de laquelle l'on ne s'entraîne pas. "On peut aussi utiliser l'appareil pendant qu'on pratique des mouvements de **musculation**: on va alors solliciter à la fois les fibres musculaires en profondeur et en surface, ce qui permet de se muscler plus efficacement", précise Jean-Marc Delorme. Une technique adoptée par le centre My Big Bang. "Durant la totalité de la séance de Miha Bodytec, on va effectuer des mouvements de musculation comme des **squats** ou des **fentes** pour amplifier la contraction du muscle et maximiser l'efficacité", explique Mehdi, qui utilise lui-même l'électrostimulation en complément de ses séances de sport hebdomadaires.

Marine, 28 ans, a choisi cette option: "Malgré la course à pied et le sport en salle, j'avais toujours les cuisses un peu molles. J'ai entendu parler de l'électrostimulation sur des forums de running et j'ai acheté un appareil Compex à 250€. Je l'utilise sur les abdos en faisant du gainage type planche en soulevant une jambe sur les contractions, et sur les fesses et les cuisses en faisant des fentes ou des squats. Je n'ai pas le même plaisir que quand je cours, mais c'est plutôt efficace, je trouve vraiment mes muscles plus dessinés et je ne fais que deux séances par semaine. Le gros bémol? Les patchs adhésifs pour coller les électrodes qui s'abîment vite et qu'il faut remplacer tous les 2 mois environ. A 10 euros le lot, ça n'est pas très économique."

compexfrance S'abonner



120 J'aime 1 commentaire

Allez même au boulot on ne lâche rien! On reste connecté à son Compex et à son entraînement! Merci à @elodiebernascon pour la photo #compex #compexfrance #everytime #everywhere #compextime

21 MARS

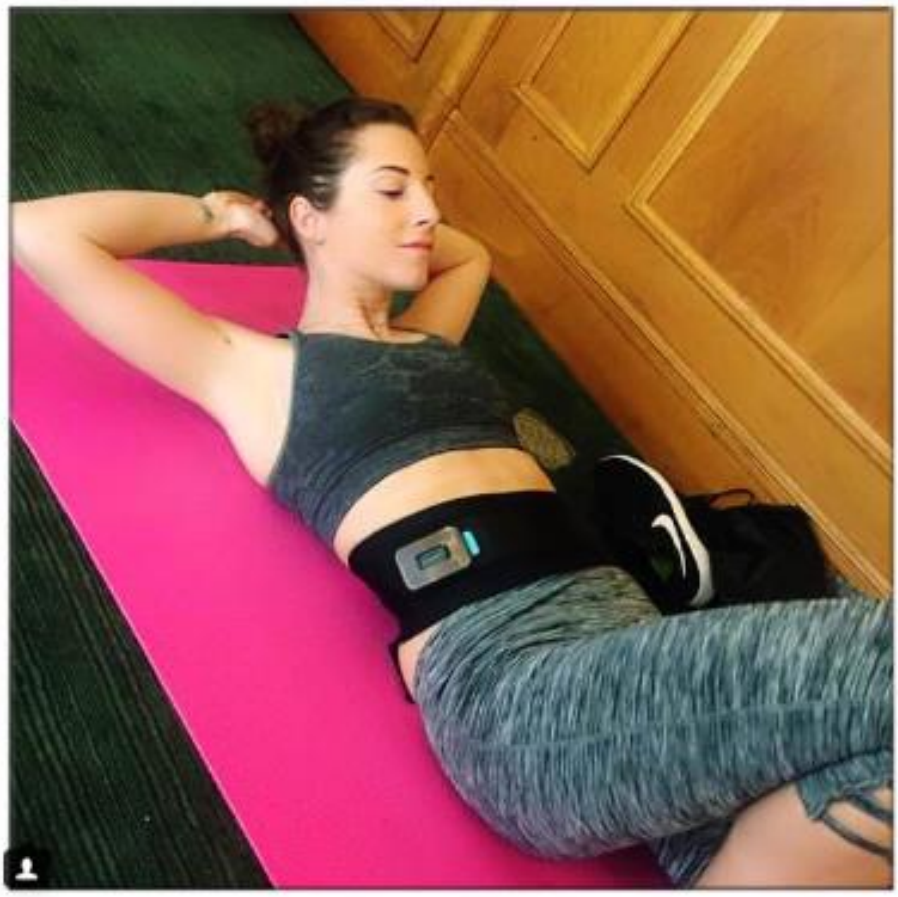
A la maison: des appareils plus connectés pour bouger en même temps

L'électrostimulation profite de la tendance aux appareils santé connectés. Si le bon vieux Sport-Elec n'a pas disparu, il a un peu changé. La plupart des marques proposent désormais des appareils sans fils, qui gênent moins les mouvements, et moins compliqués à utiliser. Les programmes sont clairs (tonifier ses fessiers, renforcer ses cuisses...) et l'écran -parfois tactile- indique comment bien placer les électrodes. Certains modèles haut de gamme choisissent même tout seuls la bonne intensité.

Mais le gros progrès, ce sont les applications smartphone et les tutoriels vidéo qui accompagnent l'électrostimulation. "On montre aux gens comment utiliser nos appareils, par exemple en accompagnant la contraction par un mouvement pour que ce soit plus confortable. Du coup, ils s'en servent vraiment au lieu de le remiser dans le placard", explique Caroline Dupouy. Compex propose en effet gratuitement sur youtube différentes séances de renforcement musculaire à effectuer en utilisant son appareil. Chez Slendertone, la ceinture Connect Abs est reliée à une appli iOS et la coach Julie Ferrez donne des exercices à faire avec la ceinture et des conseils pour obtenir un ventre plat. Ce dernier reste l'objectif numéro un des acheteurs d'appareils d'électrostimulation, qui regardent en priorité les vidéos concernant les abdominaux.



slendertonefr S'abonner



46 J'aime 1 commentaire

Ombeline partage avec nous aujourd'hui ses impressions sur l'électrostimulation et la ceinture Connect ! Rendez-vous sur son blog pour plus de détails. Alors, convaincu(e)s ? ☺ 📷: @ombelinetips . . . . #Slendertone #Slendertoneabs #abs #abdos #abdominaux #workout #renforcementmusculaire #sport #ventreplat #ceintureabdominale #motivation #inspiration

13 MARS

Utile aussi pour soulager ses jambes ou tonifier son périnée

Outre l'objectif silhouette, les appareils d'électrostimulation sont souvent recommandées par les kinés eux-mêmes pour des raisons de santé. Ils aident par exemple à alléger les jambes lourdes: les contractions musculaires stimulent la pompe du mollet et relancent la circulation. Les programmes "anti-douleur" peuvent aussi soulager tendinites ou lombalgies en stimulant la production d'endorphines à l'action antalgique. Ils sont à utiliser de préférence sur les conseils d'un médecin ou d'un kiné même si les risques sont quasi-inexistants -on ne peut pas se faire mal avec l'électrostimulation.

Les programmes les plus populaires chez les sportifs sont ceux dédiés à la **récupération**, avec des stimulations plus légères, pour avoir moins de **courbatures** après une séance de sport ou pouvoir enchaîner plus facilement deux entraînements. "Les contractions musculaires agissent sur le système circulatoire et lymphatique, il y a un effet drainant, donc les toxines s'évacuent plus rapidement, un peu comme avec un massage", confirme Christophe Cozzolino, kinésithérapeute du sport à la Fédération Française de Natation.

LIRE AUSSI >> Cryothérapie: quels bienfaits pour les sportifs?

Il existe même un appareil d'électrostimulation pour rééduquer son **périnée superficiel** à la maison après un accouchement ou pour éviter les fuites urinaires. Pas de sonde vaginale à insérer, on enfile des culissières qui envoient des stimulations aux muscles du plancher pelvien. Les études cliniques sont encourageantes, mais le coût est élevé et l'appareil ne dispense pas d'une consultation chez le kiné ou la sage-femme. Femifree, 399 euros.

Quel appareil choisir ?

On trouve des appareils pour tous les profils -sportif, senior, post-grossesse...- et à tous les tarifs. Ce n'est pas une question de puissance: tous offrent à peu près la même intensité. En revanche, les appareils les plus simples, à moins de 200 euros (nouvelle marque Bluetens ou entrée de gamme Sport Elec, Compex) ne sont pas sans fils et offrent peu de programmes, avec deux à quatre électrodes seulement.



Electrostimulateur Compex. Courtesy of Compex

Il faut compter autour de 300 à 500 euros pour un appareil sans fils avec **écran tactile**. Enfin, les appareils les plus chers -de 500 à plus de 1000 euros- permettent surtout d'avoir plus de **programmes** et de travailler plusieurs zones en même temps avec parfois huit électrodes. Les sensations peuvent varier d'une marque à l'autre car le type de courant n'est pas toujours le même. L'idéal est de tester l'appareil et de profiter des conditions de retour si ça ne convient pas (le délai de rétractation de 7 jours dans l'emballage d'origine s'applique).

Comment bien utiliser ces appareils?

La règle d'or pour vraiment se muscler: "L'**intensité** doit toujours être réglée au maximum supportable. On ne doit pas avoir trop mal, mais on doit sentir des contractions bien nettes, il ne faut pas seulement que ça chatouille, sinon ça ne sert à rien", indique Jean-Marc Delorme. Même si les appareils ont beaucoup progressé et que les courants sont plus agréables, prévoyez un temps d'adaptation au départ. Il faut monter progressivement l'intensité, pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à atteindre l'intensité maximale et l'augmenter d'une séance à l'autre pour être efficace car le muscle s'habitue rapidement.

La nouvelle tendance : utiliser l'électrostimulation en salle

Vous ne vous voyez pas utiliser ces appareils toute seule? Vous voulez travailler l'ensemble de votre corps, pas une zone en particulier? Peut-être vaut-il alors mieux vous tourner vers l'électrostimulation accompagnée. Ce nouveau concept a été lancé par le pionnier **MihaBodytech** il y a deux ans. On enfile une combinaison type shorty sur laquelle sont placés un gilet et des sangles munis d'électrodes aux endroits stratégiques -fessiers, cuisses, dos, pectoraux, abdos... Résultat: une dizaine d'électrodes -contre quatre en moyenne pour les appareils à la maison- qui permettent de travailler toutes les zones du corps en même temps, sur une seule séance d'environ 20 minutes. Et pas d'inquiétude concernant l'**hygiène**: les vêtements utilisés sont lavés après chaque utilisateur, on n'enfile pas la combinaison transpirante de celui ou celle qui est passé avant.



Electrostimulateur Mihabodytec en salle. Courtesy of Mihabodytec

Deux méthodes similaires ont vu le jour récemment. **Xbody** a été lancé par un kiné et deux rugbymen de l'équipe de France. **Wav-e**, lui, propose le même genre d'entrainement sur une console sans fils, connectée en bluetooth, avec des électrodes directement intégrées dans la combinaison: on se sent moins "harnachée" et ça offre une vraie liberté de mouvements pour varier les exercices.

Un vrai cours avec un coach

Avec ces concepts, l'électrostimulation n'est plus une activité solitaire à la maison mais une vraie séance de fitness. Pendant que la machine envoie les impulsions, on effectue des mouvements simples montrés sur l'écran ou par le coach. Il faut tenir des positions, type abdos ou squats, en alternant quelques secondes de contraction et quelques secondes de repos. Les exercices sont choisis en fonction des objectifs et des zones que l'on souhaite tonifier. Le coach adapte l'intensité au fur et à mesure et grâce à une carte à puce, la machine retient nos paramètres personnels entre deux séances.

Invitée à tester le concept dans le centre **Big Bang** dans le XVe arrondissement parisien, notre journaliste Beauté et Forme Camille Moreau raconte: "C'est une sensation vraiment surprenante. Ça commence par des **fourmillements**, avant de vraiment contracter le muscle. Le coach, présent à chaque séance pour guider l'utilisateur a progressivement augmenté l'intensité le temps que je m'habitue à la sensation. La machine alterne durant 20 minutes entre cinq secondes d'électrostimulation et cinq secondes de récupération. Une seule consigne, rester contractée à chaque phase de stimulation pour booster l'efficacité et ne pas 'subir' la contraction. J'ai effectué une série de mouvements -squats, fentes- durant la totalité de la séance. Le soir même, je commençais à avoir des **courbatures** -dont la douleur était largement supportable- signe que mes muscles avaient travaillé mais de manière modérée. C'était ma crainte avant de tester le concept, brusquer mon corps et ressentir de violentes douleurs ensuite. Je pense qu'en complément d'une activité sportive ça peut être une bonne méthode pour avoir des résultats rapides. En revanche je ne lâcherais pas mes visites hebdomadaires à la salle de sport, c'est pour moi un moment de lâcher prise et de défoulement, chose que je n'ai pas retrouvé durant la séance."

Julie, 47 ans, a définitivement adopté cette méthode: "Pas très sportive de nature, j'ai toujours abandonné très vite les salles de sport mais je cherchais une activité pour me **tonifier**. Je suis allée tester le MihaBodytech avec des a priori: j'avais acheté une ceinture d'électrostimulation un an avant et je n'avais pas trouvé ça franchement agréable, donc je m'en étais peu servi. Là, on a moins l'impression de recevoir des coups de jus. J'ai pris un premier forfait de 10 séances, une fois par semaine, et j'ai commencé à voir les résultats au bout de deux mois, surtout sur les **fesses**, qui étaient plus 'remontées'. Du coup, j'ai continué avec deux séances par semaine et même si ça a été plus long pour les jambes, j'ai vu mon corps changer et mes cuisses se redessiner. Les gens dans mon entourage me demandaient ce que j'avais fait... Maintenant, je cale un cours hebdomadaire en entretien, quand j'ai le temps. C'est le gros avantage: avec un emploi du temps chargé, **ça demande beaucoup moins de temps** que la salle de sport."

Où pratiquer?

Avant de prendre un forfait, n'hésitez pas à tester une première fois pour voir si la méthode vous convient, la séance découverte est souvent gratuite.

- Mihabodytech: 45 euros la séance en individuel et 349 euros les 10. Abonnement annuel à partir de 99 euros par mois. 85 centres et 25 coachs à domicile dans toute la France.

- XBody by Fuse Concept: à partir de 40 euros la séance en petit groupe, 65 euros en individuel, abonnement annuel à partir de 144 euros par mois. 19 centres à travers la France.

Plus d'actualité sur : Mincir: sports et conseils beauté

- Le programme fitness d'Iris Mittenaere, Miss Univers 2016
- Quels aliments privilégier après une séance de sport?
- Chez Simone: l'appartement parisien où manger sain et faire du sport

Et aussi : Quel sport pour s'affiner?

La Provence
Périodicité : Quotidien
OJD : 124580



Date : 17 AVRIL 17
Journaliste : Ghislaine Fremiot

VEDÈNE

La success story d'Iron Body Fit, jeune entreprise locale

Ses deux gérants ont importé les premiers le concept de l'électrostimulation en France.

Johan Ghu et Hadri Jaffal, co-fondateurs de la marque "Iron Body Fit", les deux jeunes entrepreneurs du Grand Avignon – Le Pontet et Les Angles - qui ont importé le concept de l'électrostimulation en France ont fêté dernièrement leur "success story" à Vedène. En effet, cette année la marque Iron Body Fit célèbre ses deux ans d'existence et le studio de Vedène, sa première année de succès.

Pourtant, rien ne les prédestinait à travailler un jour ensemble. Johan Ghu est titulaire d'un Bac pro vente et possède une expérience significative dans le milieu sportif puisque le jeune homme pratique le sport de combat à haut niveau. Hadri Jaffal est, quant à lui, diplômé d'une école de commerce et bénéficie d'une forte culture entrepreneuriale héritée de son père. Leur point commun ? Une envie de créer, de fédérer autour d'un concept audacieux qui fera la différence.



Johan Ghu et Hadri Jaffal ont fêté avec tous leurs clients les deux ans d'existence de leur entreprise. / PHOTOS G.F.



La rencontre fortuite de deux ambitions

Tout commence en 2014 du côté d'Hyères. Moniteur de jet ski, Johan va découvrir une nouvelle façon de faire du sport par électrostimulation globale grâce à la technologie MihaBodyTech. Devant les performances délivrées par l'appareil, le jeune homme va très vite sentir le potentiel qui s'offre à lui. Déjà distribués sur le territoire, on ne trouve ces appareils dans aucune salle de sport. C'est alors que Johan va saisir l'opportunité et ouvrir le tout premier studio spécialisé EMS en France. C'est au même moment qu'il va rencontrer Hadri par des amis communs. Ayant déjà une première expérience dans les affaires, Hadri se montre sensible au discours de Johan. Va naître alors une complicité entre les deux hommes, doublée d'une complémentarité avec, d'un côté la discipline et la rigueur d'un sportif confirmé et de l'autre, le sens des affaires d'un jeune diplômé.

Dès lors, Johan et Hadri n'auront plus qu'une idée en tête : faire de la marque Iron BodyFit la référence dans le monde du bien-être et du sport en salle d'ici les 10 prochaines années.

La première salle ouvre ses portes en avril 2015 aux Angles suivie d'une deuxième à Carpentras en septembre de la même année. Devant le succès rencontré, Iron BodyFit devient officiellement une franchise un an plus tard avec l'ouverture d'un troisième centre à Vedène. Loin de s'arrêter en si bon chemin, la cadence va s'intensifier avec l'ouverture de 16 studios en l'espace de 9 mois, notamment dans de grandes villes comme Marseille, Lyon et Paris qui succombent au charme de l'Iron Bodyfit.

Un financement participatif

Pour 2017, Johan et Hadri projettent d'ouvrir 20 salles supplémentaires avec toujours cette même envie : faire de l'électrostimulation globale non pas un simple effet de mode mais un concept parti pour durer. Les deux entrepreneurs organisent une levée de fonds de 300 000 € pour poursuivre l'expansion de l'entreprise.

Débuté depuis un mois, ce financement participatif a déjà permis de lever 50 000 €. Pilotée par Spark up, cette levée de fonds est ouverte à toute personne qui voudrait prendre part au capital, membres, investisseurs, particuliers. Les fonds levés vont permettre la création d'ici l'été d'un centre de formation pour les coachs sportifs du réseau. Situé à Avignon nord, il sera également le siège social de l'entreprise et accueillera les collaborateurs. Interrogé Hadri Jaffal insiste sur l'ancrage de cette entreprise : "On est deux jeunes entrepreneurs locaux qui participent au succès d'une aventure locale."

Ghislaine FREMIOT

L'IRON BODYFIT, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Les studios Iron Body Fit permettent l'accès à des machines qui n'étaient jusque-là accessibles que pour les spécialistes de la santé et les sportifs de haut niveau. Alliant performance et résultats, l'électrostimulation est un nouvel outil très utilisé dans les sports de haut niveau. C'est pourquoi Iron Bodyfit veut permettre l'accès à cette technologie à tous types d'utilisateurs, les personnes débutant dans le sport tout comme les sportifs de haut niveau. Il permet, en 25 minutes, de faire l'équivalent de 4 heures de sport, car il stimule huit groupes musculaires simultanément, ce qui est très difficile dans une salle de sport classique.

Tous droits réservés à l'éditeur



On se chouchoute !
CARNET DE BEAUTÉ

Mes coups de pouce

silhouette

Malgré une alimentation équilibrée et variée et une activité physique régulière, certaines zones font encore de la résistance ? À l'approche de l'été, voici les innovations minceur pour se sculpter une silhouette galbée, raffermie et affinée.

PAR JESSICA XAVIER

Tous droits réservés à l'éditeur



Je continue de bouger

Vous êtes hyperactive, le sport fait partie de votre quotidien. Ok pour dégommer les capitons et faire fondre les rondeurs, à condition de mouiller le maillot. Vos alliés minceur boostent vos séances de cardio et de renfo à coups d'électrostimulation, de formules encapsulées et de crèmes spécialement conçues pour les sportives.

Les vêtements intelligents

Grâce à leur maillage spécifique, les shortys, corsaires et leggings nouvelle génération (Lytess, Mixa, Nivea) renferment des actifs minceur et anticellulite encapsulés. On les enfile avant sa séance et pendant que l'on bouge, ils libèrent leurs actifs pour booster notre activité, ni vu ni connu.

La crème minceur spéciale sportives

On conseille souvent d'appliquer sa crème minceur avant sa séance de sport, histoire de renforcer son efficacité. Les laboratoires Esthederm vont plus loin avec une crème amincissante, ciblée pour les sportives, qui potentialise les effets minceur du workout. « Morpho Fitness reproduit à l'échelle de la cellule les effets de l'activité physique. La formulation augmente le nombre de mitochondries, ces cellules brûle-graisses, et limite le restockage. Les résultats de l'activité physique se voient plus rapidement » explique Isabelle Benoit, directrice de la communication scientifique Esthederm.

L'électrostimulation pour décupler ses séances

Sous l'impulsion de courants électriques faibles, les muscles se contractent. Portés pendant les séances d'entraînement, les shortys et ceintures d'électrostimulation (Compex, Slendertone) décuplent la contraction musculaire, intensifient l'effort pour des résultats boostés. Bras, abdos, fessiers, cuisses... les petites électrodes affinent et sculptent la silhouette de façon ciblée. Dans le même genre, mais version ultrasons, la ceinture connectée Slim Sonic dégomme, elle, la graisse. Le port de la ceinture à ondes ultrasoniques pendant une séance de 40 minutes permettrait de faire fondre 150 grammes de graisse pure !

Notre Sélection



- Morpho Fitness, **Esthederm**, 45 €
- Body Fit, **Clarins**, 54 €
- Legging remodelant raffermissant Q10, **Nivea**, 29,90 €
- Slendertone **Connect Abs**, 199 €
- Ceinture **Slim Sonic**, à partir de 895 €

Testé pour vous :

Miha Bodytec

On enfile sa combi d'électrostimulation Miha Bodytec et c'est parti pour une séance de renfo de 20 minutes qui fait également travailler le cardio (si, si). Les électrodes tactiquement dispersées sur le haut et le bas du corps font travailler l'ensemble des groupes musculaires : cuisses, abdos, fessiers, lombaires, dos, bras... aucune zone ne connaît le repos pendant l'effort !

Le prix ? 350 € les 10 séances
> miha-bodytec.com



© CLARINS, SHUTTERSTOCK

Tous droits réservés à l'éditeur

la minceur at home

» Vous aimez prendre le temps de vous chouchouter ? Beauty addict, vous « crémer » n'est pas une corvée ? Mille et une options s'offrent à vous pour transformer votre salle de bains en institut minceur.

Les crèmes amincissantes, le grand classique

Pour que vous puissiez vous affiner de manière ciblée à la maison, les crèmes amincissantes se plient en quatre. Lait, gel, huile, spray, crépitante… les nouvelles formules répondent aux envies de chaque fitgirl. La caféine est l'actif star des soins minceur. Elle est toutefois associée à d'autres complexes et ingrédients qui potentialisent, boostent sa pénétration et son efficacité. Comme dans le sport, pour obtenir des résultats, il faut être régulière : une à deux applications par jour en fonction des produits pendant au moins 3 semaines pour lisser les capitons et déloger les petites rondeurs. Pour les plus pressées, certaines marques proposent des formules actives dès 14 jours (Vichy, Garancia).



FLORENCE FORESTI COACH MINCEUR IDÉALE !

Pour 44 % des Françaises, l'humoriste a tout de la coach parfaite : elle est drôle, décalée, sympathique et dynamique.

Sondage IPSOS Les Françaises et la minceur, pour Contrex, novembre 2012

Le palper-rouler, le massage incontournable

La lutte anticapiton est indissociable du palper-rouler. Cette technique de massage n'a pas sa pareille pour dégommer les adipocytes, drainer et raffermir les tissus. Sauf que les séances d'automassage peuvent rapidement se révéler fastidieuses. Pour rester motivée, on se masse avec des objets malins comme la ventouse anticellulite (CelluBlue, Cellu-Cup) qui s'avère redoutable contre la peau d'orange à condition, là encore, d'être assidue et surtout de ne pas être hypersensible : les premières utilisations peuvent être un peu douloureuses. Pour se faciliter la vie, la Wellbox[S] propose une version mécanique du palper-rouler. À raison de 6 minutes par jour sur la zone ciblée (culotte de cheval, ventre, intérieur des genoux…), les résultats sont rapidement là : la peau est plus ferme, les capitons sont lissés et, au bout d'un mois de test, on constate une petite perte centimétrique. Mais dégommer les zones rebelles sans forcer a un coût et il ne faut pas avoir peur de casser sa tirelire (1 199 €).



la Wellbox[S] : une version mécanique du palper-rouler

Notre Sélection



- Fée-moi Fondre, **Garancia**, 35,35 €
- Cellu Destock Sérum Flash, **Vichy**, 38 €
- **Cellu-Cup**, 18,90 € (exclu Sephora)

l'objet connecté : Slim Massage Coach

Élimination des graisses, activation de la microcirculation, cette nouvelle brosse de massage 2.0 reproduit le geste du palper-rouler. Non seulement elle est waterproof et nous accompagne sous la douche, mais une petite lumière nous indique si l'on masse correctement. Son plus ? Elle se connecte à notre Smartphone pour un suivi pas à pas de notre cure minceur.

Slim Massage Coach, Elancyl, 80 €



Vendu avec un tube de gel concentré minceur

Tous droits réservés à l'éditeur





SPÉCIAL PONTS DE MAI

On s'offre un week-end minceur en thalasso avec au programme activité physique, soins et modelages minceur, repas diététiques 5R (Réaction phyto-drainante, Réduction protéines animales, Réduction gluten, Réduction lactose, Riche en anti-oxydants). De quoi remettre le pied à l'étrier en toute volupté !

Escale Résolution Minceur à la thalasso de Cabourg, 3 jours et 3 nuits, 9 soins, à partir de 786 € (chambre double, petit déjeuner)

Je m'affine en cabine

En institut, en spa, chez le médecin, les protocoles dernier cri ou inspirés de méthodes ancestrales *shapent* notre silhouette sans requérir le moindre effort.



Les massages minceur en institut

De nombreux instituts et spas proposent leur propre protocole minceur (soin à la racine de Koléos chez Yves Rocher, booster minceur chez Tui Na Express, azuki chez Lanqi Spa). À la base de tous ces protocoles, on retrouve le palper-rouler associé à d'autres gestes. Il faut compter plusieurs séances (environ 5 ou 6) pour obtenir des résultats significatifs. Attention, il ne s'agit pas de modelages de bien-être, ici il est question de pétrissages, d'acupressions, de palper-rouler. Les massages minceur en institut, c'est du sport !

Le froid, l'allié minceur

La cryolipolyse est la nouvelle arme antirondeurs. Elle consiste à faire fondre les cellules graisseuses par le froid de façon naturelle et non invasive. La technique dégomme les bourrelets localisés et raffermit les tissus. Quasi indolore (on parle plutôt d'inconfort) et *effortless*, la cryolipolyse a tout de même un inconvénient : son prix. Il faut généralement plusieurs séances avec des prix allant jusqu'à plusieurs centaines d'euros. ■



Testé pour vous :

CoolAdvantage de Coolsculpting

Cette innovation minceur permet de perdre environ 25 % de masse graisseuse par séance de 35 min. Comment ? En congelant la zone ciblée (à – 11 °C). Après avoir appliqué un gel, la peau est alors aspirée puis refroidie. On ressent une légère aspiration puis un froid intense, tout à fait supportables. À la fin de la séance, l'infirmière pétrit la zone qui est comme anesthésiée par le froid. Après la séance, on peut reprendre une activité normale et le sport dès le lendemain. Pour les résultats, il faut être un peu patiente, ils sont progressifs et définitifs à 3 mois.

Le prix ? 700 € la séance (prévoir 1 à 2 séances, réalisées en cabinet médical) > fr.coolsculpting.com

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article

Un sport pour chaque partie de ton corps

Un fessier au top avec l'indoor cycling ####



Véritable succès au Etats-Unis depuis une décennie, les salles d' « indoor-cycling » fleurissent un peu partout en France depuis deux ans ! C'est Dynamo Cycling qui a le premier donné le tempo avec son studio dans le quartier d'Opéra à Paris. Et depuis ça n'arrête pas : Studio Cycle en Bretagne, Spinbreak Cycling Studio à Bordeaux…

Le concept ? Un cours de cardio-training à vélo, où un coach entraîne une quarantaine d'élèves durant 30 à 45 minutes sur une musique endiablée, le tout dans une salle éclairée à la bougie. Ambiance ! Au total : plus de 700 calories brûlées à chaque séance, une silhouette affinée entièrement, mais des résultats surtout rapidement flagrant sur les fesses grâce au jeu de jambe intense qui te fait envoyer ton popotin de manière énergique, de gauche à droite durant 45 minutes.

2. Des jambes et des cuisses dessinées avec la course à pied ou le pilates

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article



Le jogging et le pilates sont deux activités idéales pour les filles voulant des jambes fines et musclées. Le course à pied, base du travail cardio, permet de brûler les graisses et de travailler ton endurance. Elle n'entraîne pas de prise de volume musculaire et permet d'affiner tes cuisses en te tonifiant sans prendre de masse. Le pilates travaille les muscles en profondeur, et favorise la formation de muscles tout en longueur, un résultat que nous recherchons toutes.

3. Des bras galbés et un buste ferme avec la natation



Tous droits réservés à l'éditeur

La natation, est le sport idéal pour galber ses bras et raffermir ses pectoraux. Quelle que soit la nage pratiquée, les résultat seront rapidement visible à condition de tenir au moins 30-40 minutes au moins une fois par semaine.

4. Des tablettes de chocolat avec le fitness et la gym douce

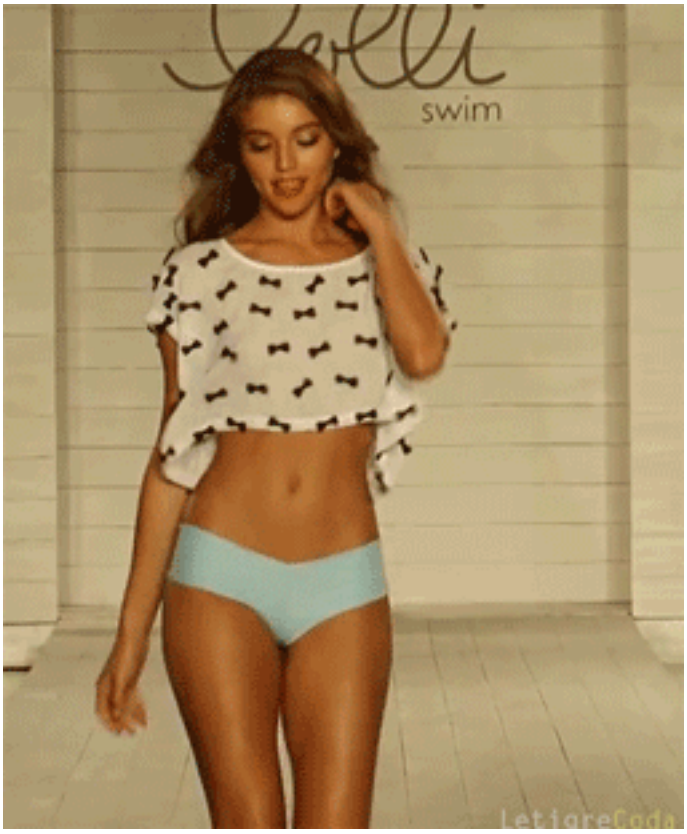


Si tu veux perdre ton petit bidon, il n'y a pas d'autres solutions que de surveiller ton alimentation. Des repas sains et équilibrés vont te permettre de perdre (rapidement ou pas, tout dépendra de tes efforts), ce petit bout de gras si disgracieux dès que tu t'exhibes en maillot de bain. Et si tu veux carrément te la péter avec un ventre parfait en mode tablette de chocolat, à toi les cessions de fitness en mode Veronique et Davina. Au programme : abdos, gainage et un travail des obliques. Différentes pratiques de gym douce, comme le stretching, yoga, Pilates… peuvent être de très bon alliés renforcer les muscles profonds du vendre. Pour des résultats plus rapide, tu peux t'aider de la ceinture abdominale Slendertone par exemple, elle tonifie et raffermit le ventre par électrostimulations.

5. Dessiner l'ensemble de la silhouette avec la machine Mihabodytec

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article



Audrey, coach chez ActionSport Paris un centre dédié à l'électrostimulation, explique que la machine Mihabodytec « permet de se dessiner rapidement une jolie silhouette en : affinant le tour de taille, remontant les fesses, musclant les bras et les client(e)s constatent également une réelle diminution de la cellulite « .

Comment ça marche ? Tu enfiles une tenue sur laquelle sont clipsés 8 à 10 paires d'électrodes, elles-mêmes reliées à la machine. Tu vas effectuer un travail profond et simultané de 8 groupes musculaires sur une séance de 20 minutes qui équivalent à 4 heures de travail en salle de sport en termes de contraction musculaire pure. Forcément les résultats sont là, les courbatures également## !

Tous droits réservés à l'éditeur

Magazine : Run

Date : Mai - Juin 2017

Catégorie presse : Course à pieds

Audience/Circulation : 50 000



News santé

On se fait du bien pour les beaux jours !



NOUVELLE **SAVEUR**

La boisson Effort de Ergysport dispose dorénavant d'un nouveau goût ! Ses qualités d'origine - hydratante, énergétique, performante - sont toujours présentes, une seule nouveauté, la saveur menthe vient s'installer en plus de pêche et orange... Pour des boissons toujours plus fraiches !

Effort saveur menthe, Ergysport, 16 € le pot de 450 g et 12,50 € l'étui de 6 sticks de 30 g



UNE PEAU **DE BÉBÉ**

Stop aux limes, râpes et crèmes qui n'adoucissent que provisoirement. Pour retrouver vos pieds de bébé, d'autres solutions à long terme existent. Une application par mois de la lotion bio Marlay devrait suffir pour enlever vos peaux mortes. Composée d'eau florale de sauge et de menthe bio, sans colorant, elle rendra vos pieds doux et en bonne santé. De quoi se refaire une petite beauté avant l'été !

Lotion bio Marley, flacon 250 ml, 29 €



ON EN **PARLE**

On en sait plus sur la Rinésiologie, cette discipline récente qui agit sur la tonicité musculaire pour dénouer les blocages énergétiques. La profession serait ainsi largement féminisée (82 %), et nombreux sont les praticiens qui cumulent avec une autre activité professionnelle (46 %), avec la moitié d'entre eux qui exercent à leur domicile. La clientèle, composée à 70 % d'adultes, consulte surtout pour des problèmes de stress, fatigue, sommeil et douleurs en tout genre. Et vous, vous avez déjà testé ?

ON CRAQUE

L'été arrive, et l'heure de l'apéro avec ! Aux traditionnelles chips grasses, préférez les chips bleues et rouges au colorant naturel en provenance directe du Pérou. Des produits issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique. Les variétés anciennes associées aux mélanges exotiques vous feront apprécier ces moments au soleil...

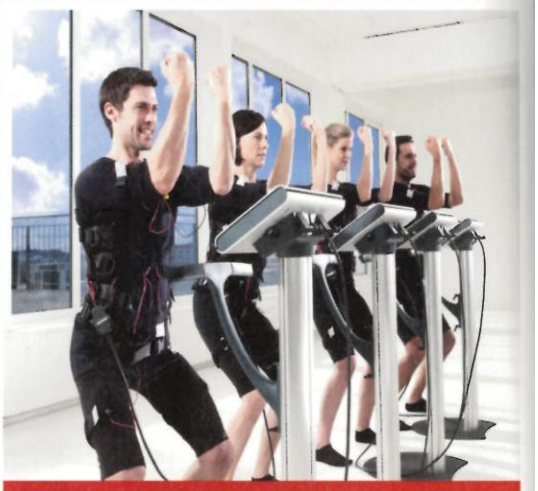
Chips pomme de terre bleues et rouges, Ethiquable, 2,59 € les 100 g



ON Y VA !

En course à pied, la santé de vos petits petons est plus que jamais importante. Ainsi, à l'occasion de la 15e édition de la journée pour la santé du pied le 8 juin prochain, des centaines de podologues prodigueront des bilans et conseils gratuitement. Une journée de dépistage et de prévention pour tous. Amis sportifs, on y court !

> sante-du-pied.org



PROGRAMME DE **CHAMPIONS**

L'électrostimulation intégrale Miha Bodytec propose désormais un programme spécifique aux runners. Si vous manquez de temps mais que vous êtes préoccupé par vos performances, ces séances de 20 minutes devraient vous intéresser. Entrainements courts mais intenses, ils permettent de gagner en puissance, endurance et rapidité. Quant on sait que des coureurs tels que Christine Arron et Usain Bolt l'intègrent à leur préparation physique...

En centre, à partir de 45 € la séance, 350 € les 10 séances ; à domicile, à partir de 80 € la séance

Site : spaetc.fr

Date : 13/06/17

Catégorie : Beauté / Bien-être

Audience : 13 500

Lien : http://www.spaetc.fr/fr/editos/top-minceur,300/

spa etc.fr

Top minceur !



Karen ÉMILIE
karen@spaetc.fr

Le bon mix pour faire pencher la balance du bon côté

13 Juin 2017

En matière de minceur ou de silhouette, le sujet du moment qui s'il n'est pas dans toutes les bouches (c'est-à-dire avoué), est dans tous les esprits, ou presque. Quant à être dans tous les corps, c'est une toute autre histoire malheureusement. La nature est ainsi faite, les métabolismes différents, l'hérédité parfois pesante...

Si à l'impossible nul n'est tenu, des techniques existent pour sculpter sa silhouette en mode estival (le fameux belle et beau en maillot) ou tout simplement parce ce qu'on le « veut » bien, y aspire maintenant.

En préambule et au risque de me répéter, les miracles n'existent pas mais la méthode si ! Et elle doit être globale avec trois composantes indissociables : l'alimentation, les soins et l'activité physique.

Ainsi, nombre de professionnels l'ont intégré, comme **Catherine Marin d'Au Pied Levé**, qui associe conseils alimentaires (Yin-Yang), modelages et exercices posturaux à faire à la maison. Idem pour **Jenny Murphy de God Save The Slim**, qui compile plusieurs savoir-faire : naturopathie, yoga, protocole LPG, palper-rouler manuel... et même hypnose pour faire la paix avec ses démons alimentaires ou autre. Je vous invite d'ailleurs à relire **l'interview de Muriel Maître, hypno-thérapeute** à l'espace God Save The Slim... Quant à **Chantal Bréhin, autre grande prêtresse de la minceur** durable via son massage synergétique, le programme doit également intégrer massage, diététique et sport.

Côté alimentation, la naturopathie, la médecine chinoise... sont des piliers pour équilibrer ses menus. Et les professionnels cités pourront vous y aider, comme le **Centre Tout Naturellement à Paris 9ème**, adepte de la naturopathie.

Côté soins, le palper-rouler manuel reste l'un des must en terme d'efficacité et de sur mesure. Il est proposé dans les instituts **Les Petits Soins** en mode « pincé » à Paris et à Aix, à **l'Atelier du Palper Rouler à Paris 1er**... Version machine, l'endermologie Cellu M6 n'est plus à présenter. Après si entre manuel ou machine, votre corps balance, essayez ! Certains espaces comme l'institut **Bel Ange Paris 17ème**, God Save The Slim à Paris 8ème, **les Fermes de Marie à Megève**... ont adopté les deux techniques pour satisfaire toutes les exigences. Avant un modelage minceur, pensez également gommage, pour bien préparer le corps aux soins et sudation, après, via hammam, sauna infrarouges, activité physique...

Côté sport, justement, pour des résultats visibles rapidement, à condition d'être assidu(e), le **MihaBodytec ou l'électrostimulation coachée, que nous avons testée**, permet de raffermir le corps avec efficacité. Enfin, l'aquabiking en piscine et en cours coaché, reste aussi une des valeurs sûres grâce à l'hydromassage de l'eau, qui favorise la circulation lymphatique et permet de limiter la rétention d'eau. Après une séance de palper-rouler manuel, les effets sont immédiatement visibles. **L'Atelier Mood à Paris 2ème** le propose en jouant sur les deux tableaux : palper-rouler + aquabiking.

A vous maintenant de bien vous alimenter, de bouger et de vous faire masser... avec assiduité et efficacité ! Olé !

Rendez-vous la semaine prochaine pour un nouvel édito.

Site web : sohealthy.fr

Date : 21/06/17

Audience : 5 360

Catégorie : Bien-être

Lien : http://sohealthy.fr/on-a-teste-lelectro-stimulation-musculaire-avec-miha-bodytec/

So Healthy

SPORT, FOOD & MOTIVATION

ON A TESTÉ

ON A TESTE : l'électro-stimulation musculaire avec Miha Bodytec !

LEAVE A COMMENT - 21 JUIN 2017



Faire un entrainement de 20 minutes qui correspondrait à 4 heures de contraction musculaire : vous en rêviez ? So Healthy l'a testé ! La rédaction s'est lancé le défi de tester l'électro-stimulation musculaire coachée avec Miha Bodytec.

Miha Bodytec, c'est quoi ?

Fondée en 2007, Miha Bodytec est une marque allemande à la pointe de la technologie. Leader dans son domaine, elle est déjà utilisée par de nombreux médecins, kinésithérapeutes et sportifs de haut-niveau pour leurs entraînements dans 54 pays. La marque est également présente dans des salons mondialement reconnus, comme le Fibo en Allemagne ou le salon du Body Fitness en France.

Miha Bodytec propose un système d'électro-stimulation musculaire coachée et personnalisée. Sa particularité ? La marque développe et fabrique des produits d'électro-stimulation innovants. En effet, les gilets utilisés lors des séances contiennent de 8 à 10 paires d'électrodes. Cette technique permet un travail profond de 8 groupes musculaires simultanément. Grâce à cette technique, une séance de 20 minutes équivaut à 4 heures de contraction musculaire pure. Miha Bodytec promet une diminution de la masse graisseuse, une structuration progressive des muscles, une augmentation de la force et de l'endurance et une réduction des douleurs corporelles. Plutôt séduisant, comme concept. Du coup, on a voulu tester !



On a testé : une séance d'électro-stimulation coachée !

Emilie, la représente de la marque, arrive dans nos bureaux avec une énorme valise. A l'intérieur : le tableau de bord Miha Bodytec, les gilets et les bandeaux d'électro-stimulation, les différents câbles et accessoires de branchement et les tenues à mettre sous les électrodes. Elle nous explique le concept et la manière dont va se dérouler le test tout en humidifiant les électrodes. Nous partons ensuite nous changer. La tenue ? Un pantalon et un tee-shirt moulant en tencel, à enfiler sans sous-vêtements afin d'éviter toute sur-épaisseur entre la peau et les électrodes. Maintenant, place à l'entrainement ! Emilie nous explique comment fonctionne le tableau de bord. C'est elle qui le contrôlera. C'est pour cette raison que l'on parle d'électro-stimulation coachée. Tout au long de la séance, Emilie sera notre coach : elle nous guidera dans l'exécution des exercices et adaptera l'intensité des stimulations électriques en fonction de nos objectifs et de notre niveau.



Le tableau de bord Miha Bodytec

Nous sommes quatre à tester Miha Bodytec. Nous passerons donc chacun notre tour. Pourquoi ? Parce que Miha Bodytec est un système d'électro-stimulation coaché personnalisé. Autrement dit, Emilie personnalise l'entrainement en fonction des capacités de chacun. Le tableau de bord ne peut donc pas être utilisé sur plusieurs personnes en même temps, cela dans le but de proposer un entrainement le plus individualisé possible.

Emilie nous explique comment fonctionne le tableau de bord et les électrodes. Au moment de la stimulation électrique, il doit y avoir contraction volontaire des muscles. Le tableau de bord, placé devant nous, nous prévient de l'arrivée de la stimulation. Quelques secondes avant, tous les muscles doivent être contractés. S'il ne le sont pas, la stimulation n'est pas douloureuse, mais un peu désagréable. Chacun notre tour, on enchaîne les exercices. Abdominaux, pectoraux, fessiers, cuisses, bras... Tous les muscles sont sollicités. Chaque exercice est complété par l'électro-stimulation. Au début, peu habitués à ce type de matériel, la sensation est plutôt surprenante. Mais on y prend rapidement goût !

Le début de l'entrainement se déroule en douceur. L'intensité de stimulations musculaires augmente crescendo. L'entrainement se termine par quelques minutes de récupération active tout en douceur. La petite appréhension de l'électro-stimulation n'avait finalement pas lieu d'être. Après l'entrainement, on a même envie de recommencer !


En plein entrainement avec le Miha Bodytec

Miha Bodytec, c'est dangereux ?

L'électro-stimulation musculaire, ce sont de petites décharges électriques au niveau des muscles. On peut alors se demander s'il y a un quelconque danger à utiliser ce genre d'appareil sur le corps. Rassurez-vous, l'électro-stimulation n'est absolument pas dangereuse. L'utilisation du Miha Bodytec est néanmoins déconseillée aux femmes enceintes pour des questions de sécurité du bébé, ainsi qu'aux personnes portant un pacemaker. S'il n'y a normalement pas de dangers, il vaut tout de même mieux éviter afin d'écarter le moindre risque.

De plus, les coachs qui utilisent les machines Miha Bodytec doivent recevoir une formation obligatoire d'une journée. En ce qui concerne les non coachs, ils doivent suivre une formation supplémentaire de deux jours.

Il faut également savoir que les machines Miha Bodytec bénéficient de la certification qualité et sécurité TUV.



Exercice de gainage avec Miha Bodytec

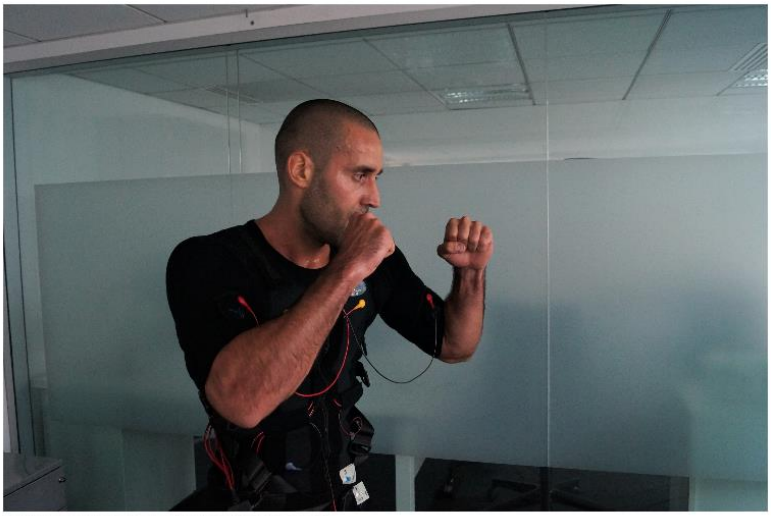
Ce qu'on a aimé

Ce qu'on a particulièrement apprécié avec Miha Bodytec, c'est que les muscles travaillent en profondeur. Et on le sent ! Exit les entraînements de surface, ici les muscles profonds sont sollicités et travaillent réellement. En outre, on a aimé le format de l'entrainement : court et efficace. La séance ne dure que 20 minutes mais donne un maximum de résultats au bout de seulement quelques séances. Quelques jours après le test, nous avons déjà pu noter un raffermissement au niveau des fesses et des cuisses. Plutôt bluffant après une séance de seulement 20 minutes !

Le petit plus, c'est que l'électro-stimulation n'abîme pas les articulations. En effet, ces dernières ne subissent pas de chocs durant l'entraînement. Cela en fait l'allié idéal pour les personnes blessées au niveau des poignets, des épaules, des genoux, des chevilles… Mais aussi pour celles dont les articulations sont fragilisées.

Autre point que nous avons apprécié : l'option échauffement et récupération. Parfait pour commencer la séance en douceur ! L'intensité augmente petit à petit afin de permettre de prendre ses marques et de s'adapter à la machine et aux nouvelles sensations que cette dernière procure. A la fin de la séance, le mode de récupération active est idéal pour faire retomber le rythme cardiaque et détendre un peu les muscles.

Une troisième option agit comme un véritable massage. Cette dernière permet de soulager et traiter certains problèmes sur le long terme, comme les douleurs dorsales par exemple.



L'entraînement d'électro-stimulation coaché touche à sa fin

Ce qu'on n'a pas aimé

Ce qu'on a moins aimé, c'est le prix de la machine. En effet, comptez environ 14 000€ pour un tableau de bord et l'équipement complet (gilets de différentes tailles, tenues, électrodes...). Aïe ! Néanmoins, pas de panique, il est inutile de se procurer le Miha Bodytec. Au contraire ! Il est préconisé de le pratiquer par séance avec son médecin, son kiné ou son coach sportif afin d'avoir les conseils et le suivi d'un professionnel avant, pendant et après la séance. Comptez aux alentours de 80€ par séance.

L'électro-stimulation est une véritable révolution dans le monde du coaching sportif. Elle offre tous les bienfaits du sport sur le corps, les inconvénients en moins. Douleurs articulaires, perte de temps, mauvaises postures... Après avoir testé une séance d'électro-stimulation musculaire avec Miha Bodytec, chez So Healthy, on valide ! Et vous ?

Version femina
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 2798292





Date : 03/09 JUIL 17
Page de l'article : p.32
Journaliste : Sarah Dumont



l'électrostimulation EN SALLE

Obtenir en vingt minutes **les effets d'une séance de sport de quatre heures ?** Ce sont les résultats promis par l'électrostimulation active du Miha Bodytec. Reportage sur le vif.

En matière de sport, je suis une zappeuse. Running, salle de gym, natation... j'ai à peu près tout fait. Mes bonnes résolutions ne tiennent jamais longtemps. Alors, quand j'ai entendu parler des résultats miracles du Miha Bodytec, la gym par électrostimulation, je me suis laissé tenter. Rendez-vous pris à Bodytec Club*. Kevin, mon coach, me tend d'office ma tenue : un tee-shirt et un leggings, à porter sans sous-vêtements pour optimiser les contractions musculaires. Pendant que je l'enfile, il humidifie avec un spray le gilet et les bandes d'électrodes que je vais porter au niveau des bras, des fesses et des cuisses. « L'eau permet de transmettre le courant de l'électrode vers le muscle », m'explique-t-il. J'appréhende un peu.

Bras, fessiers, cuisses... aucune zone n'est oubliée

Nous sommes deux, chacune face à une machine composée d'un écran et d'un manche en T sur lequel s'appuyer lors des exercices debout. Sur l'écran figure mon avatar, qui m'indiquera les placements à adopter. Avant d'entamer les exercices, Kevin teste l'intensité des impulsions. C'est à moi de lui dire ce que je supporte. Les premières, qui durent quatre secondes, sont désagréables. « Plus tu contractes tes muscles, moins tu subis la décharge », m'encourage-t-il. Pendant la séance, il restera à nos côtés pour ajuster nos positions. Je suis prête. L'idée : mobiliser les muscles par des mouvements, afin d'optimiser l'effet du courant électrique sur les fibres musculaires. Pendant vingt minutes, j'enchaîne squats, fentes, rotations du buste, mouvements de bras et exercices statiques pour atteindre les muscles profonds. Au fil des minutes, la sensation de fourmillement s'estompe. Pour clore la séance, je suis invitée à exécuter une planche (dos droit, avant-bras et orteils en appui sur le sol) pendant quarante-cinq secondes. Je suis à bout de forces. « Rien d'anormal, note Kevin. **Dans un entraînement traditionnel, le muscle est sollicité à 40 % ou 50 %. Avec l'appareil, on est proche des 100 %.** Ton corps va s'habituer ! » En récompense, j'ai le droit à quatre minutes d'électrostimulation « de récupération », qui stimule la circulation sanguine. En me rhabillant, je retrouve la pêche. Si je n'éprouve pas la même satisfaction qu'après un bon footing, je me sens malgré tout plus détendue. Le lendemain, des courbatures dans les bras et les fessiers me rappellent les efforts de la veille.

Une silhouette qui s'affine et des muscles dessinés

Au fil des séances, je supporte mieux les décharges et Kevin peut en augmenter l'intensité. Motivée par les effets sur ma silhouette – mes abdos se sont dessinés et mes fesses et mes bras ont gagné en fermeté dès la quatrième séance –, je me donne à fond. Mais il n'y a pas qu'en matière de tonification musculaire que la machine est efficace. La preuve : des athlètes de haut niveau, comme l'équipe du PSG handball, s'en servent pour améliorer leur condition physique et doper leurs performances. Le Miha Bodytec est aussi préconisé pour soulager les maux de dos. **Certes, la pratique représente un vrai budget (entre 35 € et 45 € la séance), mais le rapport entre temps passé et efficacité est excellent.** Après dix séances, le verdict tombe : j'ai perdu 3 cm de tour de taille et 2 cm de cuisse, et mes fesses n'ont jamais eu ce rebondi. Des résultats qui ont ravivé l'estime de soi et m'ont donné envie de reprendre sérieusement... la course à pied !

DEUX COACHS VIRTUELS À LA MAISON





Sculpter son corps chez soi est possible. Deux machines proposent de l'électrostimulation active. Ça marche, à condition d'être régulier...

• **L'électrostimulateur de poche** Raffermir ses bras, son ventre, sculpter ses fessiers... on choisit son programme et on se laisse guider sur le placement des électrodes et la bonne position à l'aide d'un dessin. A utiliser deux fois par semaine.
Fit 5.0, sans fil, 629 €. compex.info

• **Une ceinture connectée** Finies les électrodes, on enfile la ceinture connectée à son appli Slendertone Connect (App Store ou Google Play), et on travaille en suivant les conseils et les encouragements du coach virtuel.
Ceinture Connect Abs, Slendertone, 199,99 €, slendertone.com.

Par Sarah Dumont

** Rens. au 06 75 78 99 73 et sur bodytec-club.com.*
Pour connaître la liste des centres : miha-bodytec.com/fr.

Jürgen Petzoldt – D. R.

Tous droits réservés à l'éditeur

Site web : fitness-challenges.com
Date : 06/07/2017
Catégorie : Fitness, sport
Audience : 11 140
Lien : http://fitness-challenges.com/miha-bodytec-ouvre-5-nouveaux-centres-a-paris/

FITNESS CHALLENGES
MAGAZINE, WEB & FORMATIONS

miha bodytec
made in germany

Miha Bodytec ouvre 5 nouveaux centres à Paris

LE 6 JUILLET 2017 — TENDANCES & NOUVEAUTÉS

Le développement de centre dédié à Miha Bodytec – leader sur le marché de l'électrostimulation coachée depuis plus de 40 ans – se poursuit avec l'ouverture de 5 nouveaux centres amenant ainsi à 9 le nombre de centres dédiés à la discipline à Paris.

Ces 5 nouveaux centres qui ont ouverts leurs portes à Paris proposent une solution sportive inédite pour les personnes souhaitant faire du sport de façon efficace et intense, mais qui manquent de temps ou de motivation. Ici, il n'y a plus d'excuse : les séances durent 20 minutes. L'entraînement avec Miha Bodytec permet d'obtenir l'équivalent de 4 heures de sport en salle en termes de contraction musculaire pure en travaillant jusqu'à 10 zones simultanément : une véritable révolution sportive ! Accompagné d'un coach sportif spécialisé, l'entraînement s'adapte à tous les publics et cible toutes les parties du corps pour des résultats rapidement visibles.

Miha Bodytec permet de solliciter en profondeur l'ensemble des muscles du corps, y compris ceux non stimulés lors d'activités physiques classiques.
Son système unique sur le marché permet d'adapter l'entraînement en fonction de sa condition physique, ses besoins, ses objectifs, en associant des exercices de renforcement musculaire et l'électrostimulation intégrale, pour une efficacité démultipliée.
Utilisée depuis de nombreuses années par des sportifs de haut niveau lors de leurs séances d'entraînement, la méthode s'adresse également aux non sportifs désireux d'obtenir des résultats rapides et ciblés avec des séances courtes.

À raison d'une séance de 20 minutes par semaine, et sur une base de 10 séances, les bénéfices sur le corps sont nombreux : muscles plus saillants, amélioration des performances, silhouette redessinée, réduction des centimètres, amélioration de la tonicité et fermeté de la peau, diminution de la cellulite.

www.miha-bodytec.com

Site web : confidentielles.com

Date : 18/07/17

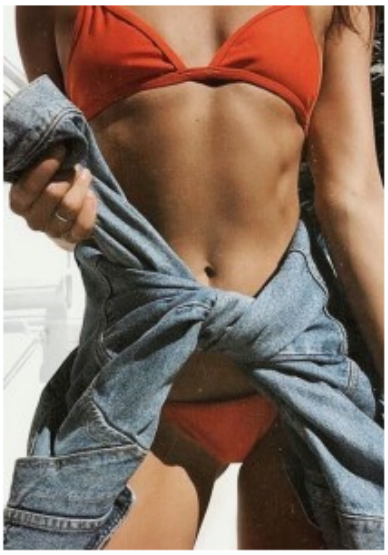
Catégorie : Féminin

Audience : 934 350

Lien : http://www.confidentielles.com/article_11160_comment-faire-du-sport-et-s-affiner-quand-on-n-a-pas-le-temps_4.htm

CONFIDENTIELLES

le Joli Rendez-Vous



COMMENT FAIRE DU SPORT ET S'AFFINER QUAND ON N'A PAS LE TEMPS

Ouiiiii on veut des cuisses en béton et un ventre tout plat, mais noooooon on n'a pas le temps en fait... (trop d'apéros à programmer !)

Voici nos tactiques les plus éprouvées pour concilier emploi du temps blindé et corps affiné !

7. Faire du sport « concentré »

Comme le coaching « Miha Bodytec », qui permet en une seule séance de 20 minutes de se dépenser autant que si on avait fait 4h de sport ! Oui oui, c'est possible : il s'agit d'une méthode qui agit en combinant électrostimulation (version nouvelle génération), et mouvements à suivre sous les encouragements d'un coach spécialisé (pour savoir où pratiquer cette merveilleuse invention, c'est par ici >>> https://www.miha-bodytec.com/fr/). Intense, mais ultra efficace !

SANTE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 317168





Date : AOUT 17
Page de l'article : p.84,88
Journaliste : Claire Dhouailly

De jolies fesses !

À l'heure du maillot, elles concentrent souvent les complexes. Plutôt que de se désoler, si on agissait pour changer ? Exos de gyms efficaces, soins regalbants... voici de quoi assurer vos arrières !

Claire Dhouailly

Nos experts



Steve Compagnon
coach sportif au Klay, Paris



Jocelyne Rolland
kinésithérapeute (reeducation-beaute.com)



Lucile Woodward
coach sportif (lucilewoodward.com)

Des fesses musclées et galbées avant se glisser dans sa panoplie deux-pièces de l'été.

Le corps est bien fait. Si nous possédons des fessiers, c'est pour nous permettre de nous tenir debout et de marcher. « Ils sont formés de trois muscles puissants, le grand, le moyen et le petit fessier, qui tiennent le dos aux jambes », dit Lucile Woodward, coach sportif. Ils permettent au bassin d'être stable et aux cuisses de bouger. Ce rôle central conditionne la façon dont on va pouvoir agir dessus. « On croit souvent qu'il ne faut travailler que les fessiers pour se muscler, mais il faut aussi faire travailler les jambes », ajoute Steve Compagnon, coach sportif. Selon votre morphologie, voici le programme à adopter pour vous regalber.

Tous droits réservés à l'éditeur

Fesses molles : renforcer le galbe



Lutter contre le relâchement des tissus et rendre les fesses plus fermes. Un objectif que l'on peut atteindre en mixant nos conseils sport, diététique et beauté.

Le diagnostic

Contrairement aux fesses plates qui sont génétiquement peu pourvues en muscles, ces fessiers en possèdent un minimum mais ils ne sont pas assez toniques. S'ajoute, avec l'âge, une peau qui se relâche. « On peut voir apparaître la fameuse banane sous-fessière », constate Lucile Woodward.

Les sports à adopter

On choisit le vélo, le rameur ou l'elliptique, qui, pratiqués deux fois par semaine, donnent de bons résultats. « On travaille en résistance plutôt qu'en vitesse si on veut augmenter son galbe », souligne Jocelyne Rolland. Compléter par une séance d'électrostimulation pour « contracter les fessiers, sans effort », commente Steve Compagnon. On peut le faire à domicile, avec un Short Tonifiant Fessiers de Slendertone, ou pratiquer en centre spécialisé (Miha Bodytech, miha-bodytec.com).

La bonne crème

Pistez les formules qui parlent de galbe et de raffermissement. Au menu, des actifs qui stimulent la fabrication de collagène et d'élastine dans le derme.



Coach cutané. Minéraux et algues pro-fermeté. Firming & Recovery Body Emulsion Skin Fitness, Biotherm, 38 € les 200 ml. Pharmacies et parfumeries.



Soyeux. À l'extrait d'amande tonifiant. Concentré de Finesse, L'Occitane, 48 € les 200 ml. fr.loccitane.com

Le programme de renforcement

Il s'agit ici d'un entretien quotidien. Chaque jour, prenez 10 min pour réaliser ces deux exercices, 5 min chacun.



EXERCICE 1

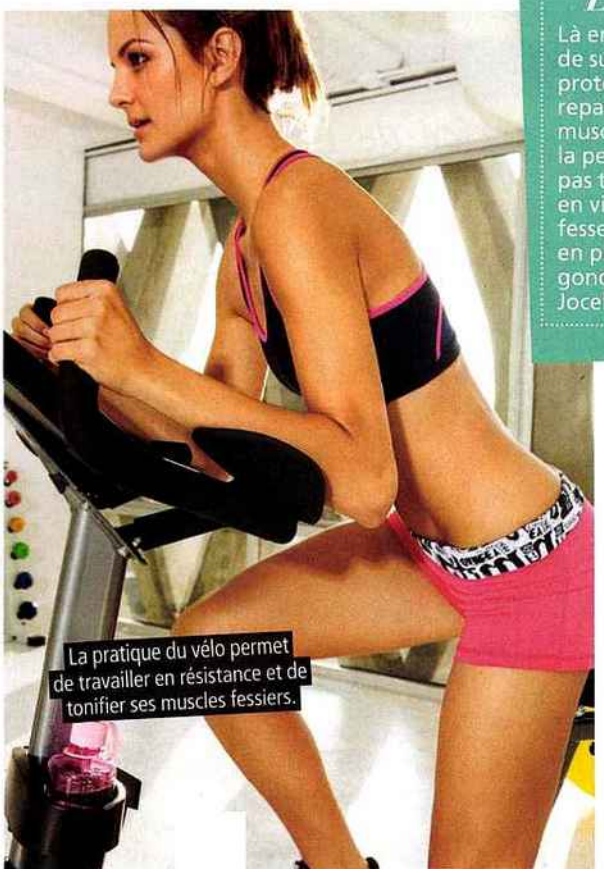
Dos au sol, menton rentré, jambes pliées, talons proches des fessiers, montez le bassin le plus haut possible, sans décoller les épaules. Maintenez pendant 30 secondes. Redescendez les fessiers, puis remontez avant qu'ils touchent le sol. Recommencez 20 fois avant de faire une pause. « Pour corser les choses, vous pouvez faire le même mouvement avec du poids sur les hanches ou en ajoutant un cercle Pilates entre les genoux », ajoute Lucile Woodward. Une fois le bassin levé, il suffit de serrer à fond le cercle avec les jambes pour faire travailler l'arrière et l'intérieur des cuisses, les fessiers et les abdos.

EXERCICE 2

Les mouvements en quadripédie. « Ils permettent de travailler l'arrondi de la fesse », dit Steve Compagnon. À quatre pattes, levez une jambe vers le haut, puis sur le côté. Effectuez plusieurs séries de 10 mouvements. « Attention, à ne pas les faire avec un bassin en rétroversion, qui aplatit les fesses et fait à la longue perdre du galbe ! Au contraire, on conserve un petit creux lombaire », précise Jocelyne Rolland.

L'astuce diet

Là encore, il est important de surveiller sa ration de protéines – une portion par repas –, indispensable aux muscles et à la tonicité de la peau. « Attention à ne pas trop maigrir, surtout en vieillissant, sinon la fesse se vide, ce qui donne, en plus, un aspect de peau gondolé ! », souligne Jocelyne Roland.



La pratique du vélo permet de travailler en résistance et de tonifier ses muscles fessiers.

Le soin en institut

Façon massage visage anti-âge, ce modelage manuel tonique stimule les tissus en profondeur pour activer la synthèse de fibres dans le derme. Soin Raffermissant Clarins chez Marionnaud. 60 min, 69 €. Adresses sur marionnaud.fr

ARTHUR BELEBEAU / TRUNK ARCHIVE / PHOTOSENSO - ILLUSTRATIONS : CÉCILE ROUBIO POUR SANTÉ MAGAZINE

Tous droits réservés à l'éditeur

Site web: www.perspectives-life.com
Date: 7/08/2017
Catégorie Presse : Lifestyle
Audience : 5000 visiteurs uniques par mois
Lien : http://perspectives-life.com/mihabodytec/



Une promesse qui fait rêver, retour sur un test plus que prometteur. Mardi 18 juillet 2017, j'ai rendez-vous avec Marc coach et responsable de MYO DOJO sur la presquile Lyonnaise pour un entrainement Miha Bodytec_Dans un premier temps je découvre l'établissement et l'équipement du centre sportif par éléctro-stimulation. Une salle intimiste avec des espaces optimisés pour les entrainements et machines qui sont la base du concept.

Le principe de l'appareil Miha Bodytec est de stimuler en même temps les muscles agonistes et antagonistes (l'action du muscle et son contraire) ainsi que les groupes musculaires profonds (au total 8 zones en travail). L'entrainement est défini précisément en fonction des capacités du corps ce qui permet d'activer les muscles de manière ciblée. Mais avant de débuter la séance, place à l'équipement ! Marc me donne une tenue complète et spécifique avec un tee shirt et legging noir qui vont permettre de mieux faire circuler le courant. Le but : optimiser l'electro-stimulation. Pour info, il ne faut pas garder ses sous-vêtements et avoir l'ensemble à même la peau. Une fois en tenue, il est temps d'appliquer les électrodes, et de les humidifier pour plus d'efficacité. Gilet pour le haut du corps, bandes pour les bras et les cuisses et ceinture pour les fessiers. Je suis enfin prête pour en découdre avec la machine ! A moi les abdos en béton...

Je me connecte à l'appareil et Marc me montre le mouvement de base à effectuer lors de l'électro-stimulation. Position squat et contraction avec les mains liées pour éviter les tremblements du début. Première étape du training : nous testons les différents groupes musculaires un à un. Je ressens les premières vibrations et contractions. Je passe de 1 à 8 groupes musculaires au travail. L'entrainement commence 4 secondes contractions / 4 secondes de repos et c'est parti pour 20 minutes. Vous me direz jusque-là rien de compliquer ! Mais ça ne s'arrête pas là, le but étant d'augmenter la charge de stimulation musculaire au fil de la séance. Il faut donc passer à l'enchaînement des mouvements sportifs : squats, fentes, levé de genoux, petit run sur place en dynamique ou statique au choix. Une dizaine de minutes suffisent pour ressentir l'effort physique. La séance se termine par des stimulations douces pour masser les muscles en douceur et permettre une récupération optimale. Après 20 min mon corps est tonique et renforcé, la fatigue commence à se faire sentir. Je rentre à la maison et suis les conseils de Marc pour une bonne hydratation, 2,5l d'eau dans la soirée. Il est important de s'hydrater pour éliminer les toxines sollicitées lors de la séance.





Mon avis : Je suis agréablement surprise par l'entrainement avec pourtant un a priori lié aux appareils d'electro-stimulation qu'on a tous déjà vu. La promesse d'un impact de 4h de sport sur le corps contre une séance de 20min m'a relativement attirée. Lors de la séance j'ai ressenti un effort intense comparable à mes runs de 10K + une séance de renfo. Je ne suis pas très musculation et je passe beaucoup de temps à travailler le cardio. Pourtant je sais que le renforcement musculaire est essentiel pour se redessiner, c'est donc pour moi un bon compromis. La promesse de travailler tous les groupes musculaire en un minimum de temps !

La preuve ultime : la semaine suivante a été douloureuse en courbatures, cela confirme que le travail est profond et intense.

RETROUVEZ LE CONCEPT CHEZ MYO DOJO - BY OKEN

WELLNESS COACHING & TECHNOLOGY MIHA BODYTEC

54 RUE DENUZIÈRE, CONFLUENCE 69002

OUVERTURE DU LUNDI AU VENDREDI 7H00 - 19H30

SAMEDI 9H00 - 14H00



VITAL
Pays : France
Périodicité : Bimestriel
OJD : 67133



Date : SEPT / OCT 17
Page de l'article : p.86-88
Journaliste : Carole Garnier

Doit-on succomber à la nouvelle tendance ÉLECTROSTIMULANTE?



Transpirer à grosses gouttes pendant 20 petites minutes pour obtenir le résultat de 3 à 4 heures d'efforts, ça vaut le coup, non? C'est ce que propose l'EMS, cet entraînement pas comme les autres, sur mesure, pour celles qui courent après le temps.

par Carole Garnier

Avec la nouvelle technologie I-Motion, plus aucun fil ne vient entraver la pratique des exos. Le top pour se concentrer sur ses muscles qui bossent dur!

Cuisses molles, ventre relâché, bras qui tombent… Quand on fait l'inventaire de ce qui ne va pas et que l'on se met à calculer le temps nécessaire en salle pour tonifier tout ça, on retournerait volontiers hiberner entre les coussins du canapé! C'est là que l'EMS (électro-myostimulation ou stimulation musculaire électrique) entre en jeu. Alliant électrostimulation et exercices sous la direction d'un coach, la technique permet de solliciter 8 à 10 groupes musculaires simultanément. Et si la séance est courte (20 minutes), c'est parce que le travail est réellement intense. « S'il fallait faire travailler tous ces groupes musculaires de la même façon, en solo, on estime qu'il faudrait 3 à 4 heures », explique Fréderic Coelho, coach sportif.

Tous droits réservés à l'éditeur

NOS EXPERTS



Stefan Schaaps,
coach agréé et fondateur de My Big Bang. My-big-bang.fr



Frédéric Coelho,
coach sportif, spécialiste du running. Avs-coaching.com



Patricia Vanden Hole,
coach et fondatrice du centre Body Fast à Paris.

Gagner en tonicité et en explosivité

Le principe : des impulsions basses fréquences auxquels doivent s'opposer ou résister les muscles pendant quelques secondes, avant une récup de quelques secondes, et ainsi de suite. « Les muscles travaillent à près de 100 % de leur capacité, alors qu'une contraction "naturelle" recrute seulement 60 à 85 % des fibres musculaires, et encore, à condition d'ajouter une charge ou une résistance », explique Stefan Schaaps, coach agréé et fondateur de My Big Bang, salles dédiées au Miha Bodytec. On gagne ainsi en tonicité et en performance : en running par exemple, on gagne 10 à 20 % sur ses perfs habituelles sans effort supplémentaire. « Quelqu'un qui court à une moyenne de 10 km/h pourra facilement passer à 11 ou 12 km/h », poursuit Frédéric Coelho. L'EMS permet également de transformer des fibres ST (Slow Twitch, spécial endurance) en FT (Fast Twitch, spécial puissance), celles qui donnent de l'explosivité et de la pêche dans les montées, en running ou en vélo. C'est pourquoi les sportifs de haut niveau apprécient Miha Bodytec, comme l'équipe de France de handball, Jean-Baptiste Grange, Usain Bolt ou Christine Arron.

Cibler des zones spécifiques, c'est possible !

Comme lors d'un cours « classique », on peut se concentrer sur des zones en particulier. « Sur une personne mince et déjà sportive, les muscles se dessinent très vite, notamment les bras et les abdos, puis les fessiers pour les femmes »,

L'avis du pro



Jean-Baptiste Grange, vainqueur de la Coupe du monde de slalom en 2009 et double champion du monde de slalom en 2011 et 2015.

« J'ai découvert Miha Bodytec début 2012 en Allemagne, chez le médecin qui soignait mon dos. J'ai toujours eu le dos fragile : j'ai eu 2 hernies discales à 11 ans, puis une discopathie en 2012 à force de pratiquer le ski de haut niveau. J'avais une forte inflammation et les disques très abîmés. Grâce à la sollicitation des muscles profonds, ceux qui protègent le tronc, le Miha Bodytec m'a fortement soulagé. J'utilise désormais régulièrement la machine, à raison d'une ou deux fois par semaine en plus de mon entraînement (mais jamais juste avant des compétitions). Je m'en suis beaucoup servi après m'être cassé le genou, pour conserver ma musculature et entretenir le gainage. Je l'utilise aussi en récupération. Globalement, je me sens beaucoup plus solide qu'avant. »

TÉMOIGNAGE CAROLE, 35 ANS

« J'ai testé Miha Bodytec chez My Big Bang »

Avant de passer à la pratique, il faut s'harnacher ! J'enfile un corsaire et un tee-shirt à même la peau pour ne pas créer de surépaisseur, puis un gilet muni d'électrodes, une sangle sur chaque cuisse et chaque bras, et une dernière au niveau des fesses. Stefan me connecte au pupitre, règle l'intensité de la contraction de chaque groupe musculaire puis me montre la position de base : en squat, les mains jointes à hauteur du visage, en contraction totale. À partir de là, j'enchaîne les extensions de bras, fentes, torsions du buste... Des mouvements qui semblent tout simples, mais qui deviennent de vrais challenges lorsqu'il faut les réaliser en contraction. Toucher mon genou avec mon coude ? Impossible, le courant m'impose une résistance insurmontable. Je transpire à grosses gouttes, mes jambes tremblent, je sors moulue de ma première séance. Au fil du temps, les exercices deviennent plus faciles et j'augmente l'intensité des contractions. Bilan : après 10 séances, mes bras se redessinent nettement, et mes abdos sont plus toniques. Je grimpe mieux les côtes en vélo, et mon fractionné s'est aussi amélioré. À suivre !



Tous droits réservés à l'éditeur



Le Miha Bodytec se pratique en petit groupe ou en duo avec un coach spécialisé. La méthode réclame un accompagnement personnalisé.

explique Frédéric Coelho. « L'EMS soulage aussi efficacement les maux de dos, notamment liés aux mauvaises postures, poursuit Stefan Schaaps. Idem en cas de problèmes articulaires ou de tendinites, puisqu'elle permet de travailler sans poids ni chocs. Elle permet enfin de tonifier le plancher pelvien (idéal pour les jeunes mamans et les seniors, ainsi que les runneuses chez qui il est mis à rude épreuve). » Et pour mincir ? Pas question d'en attendre des miracles, mais couplée à une bonne alimentation, l'EMS aide à perdre du poids puisque le métabolisme de base augmente sensiblement, parallèlement à l'augmentation de la masse musculaire. Par ailleurs, l'effet « post-combustion » entraîne une hausse du métabolisme pendant 48 h après la séance, voire plus, ce qui permettrait une dépense énergétique 2 à 2,5 fois supérieure pendant l'effort. Toutes ces raisons font que l'EMS cartonne depuis des années en Allemagne ou en Espagne. En France, elle commence à se faire connaître et les ouvertures de centres se multiplient. Après Miha Bodytec, l'I-Motion arrive sur le marché. Patricia Vanden Hole, fondatrice du centre Body Fast et spécialisée dans les deux machines, explique : « Son point fort réside surtout dans sa connexion Bluetooth qui permet une grande liberté de mouvement et, pourquoi pas, de partir courir avec son équipement. Ses programmes permettent aussi de combiner activité cardio, donc combustion efficace des graisses et renforcement musculaire, le tout sans arrêter la machine. Sa bio jacket couvre davantage de zones musculaires, notamment les trapèzes, et les patchs amovibles permettent de s'adapter à toutes les morphologies. » Autant d'atouts qui en font un concurrent sérieux de Miha Bodytec, référence dans le milieu de l'EMS. Grâce à son succès grandissant, la technologue pourrait bien se démocratiser dans les mois à venir (et tant mieux, parce qu'on trouve ça génial !) ✱

515 CAL

C'EST LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE POUR UN HOMME D'UNE SÉANCE DE 20 MINUTES D'EMS. ON ESTIME LA DÉPENSE À 385 CALORIES POUR UNE FEMME.
Source : université d'Erlangen (Allemagne)

L'EMS en pratique

Comment choisir son centre ?
La plupart des centres proposent une séance d'essai à titre gracieux. On n'hésite pas et on checke : que le coach prend le temps de bien régler les intensités et de nous questionner sur nos sensations ; qu'on ressort les jambes tremblantes et qu'on sent de franches courbatures les jours suivants. Ressortir fringante d'une première séance d'EMS n'est PAS normal, parole de testeuse ! Et on évite les centres qui proposent aussi épilation, Pilates et autres waterbike : on choisit des centres spécialisés.

Combien ça coûte ?
45 € la séance seule, mais des forfaits dégressifs permettent de faire baisser ce coût jusqu'à 25 €.

Où trouver un centre ?
Sur *Miha-bodytec.com*
Certains kinés sont équipés, tout comme certains coachs.

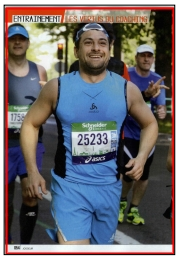
Des contre-indications ?
Pacemaker, épilepsie, grossesse.

Combien de séances faire ?
Tout dépend de chacun et de sa musculature. Il faudrait entre 2 et 6 séances pour noter les premiers effets de tonification, de raffermissement, de force explosive/musculaire. À raison d'1, voire 2 séances par semaine.»

Tous droits réservés à l'éditeur

JOGGEUR
Pays : France
Périodicité : Bimestriel





Date : AOUT/SEPT 17
Page de l'article : p.54-59
Journaliste : Carolie Belmère

ENTRAINEMENT LES VERTUS DU COACHING

Tous droits réservés à l'éditeur

Un marathon avec mon coach !

MÊME SI COURIR UN MARATHON EST DEVENU PRESQUE BANAL PUISQUE TRÈS À LA MODE, AVEC UNE NETTE RECRUDESCENCE DE NÉO-RUNNERS, LE FINIR DANS UN ÉTAT DE FORME CORRECT N'EST PAS UNE MINCE AFFAIRE. L'EXPÉRIENCE SE PLANIFIE ET SE PRÉPARE AVEC UN MAXIMUM DE MINUTIE ET D'ASSIDUITÉ. LA SOLUTION EST PEUT-ÊTRE DE « S'OFFRIR » LE LUXE D'UN COACHING PERSO, AVANT ET… PENDANT LE DÉFI ! NOTRE « COACH CORALIE » RACONTE…

Par Coralie Belmère. Photos : Fabien Sans et Maindru



Tous droits réservés à l'éditeur

Thomas s'était engagé à courir le marathon de Toulouse 2016 auprès de la Team *Joggeur* Odlo mais la vie professionnelle est faite d'impondérables. Il lui a été impossible de suivre la préparation dans son intégralité. Néanmoins, il tenait à respecter l'engagement commun de la Team toulousaine devenue très soudée au cours des quatre mois de préparation des marathons d'automne. C'est donc le marathon de Paris 2017 qu'il a décidé de courir pour gagner son pari au sein d'une équipe « *Odlo Joggeur Club* ». Mais pour maximiser les chances de réussite, je me suis engagée, comme précédemment sur Toulouse et La Rochelle, à l'y accompagner…

État des lieux

Avant de se projeter sur l'entraînement, un bref état des lieux ! Thomas est issu du monde du rugby. Son état de santé physique est très mitigé après des années de mêlée. Parmi les bobos enregistrés, les ligaments croisés externes, une double entorse du genou, une triple entorse cheville, le syndrome rotulien, un écrasement du ménisque, une entorse cervicale et un nez cassé. Stop ! Son emploi du temps se révèle hyper-chargé. Il est en effet propriétaire de plusieurs établissements. Sa vie est rythmée au gré des horaires inversés et des nuits courtes dues aux « *mondanités* » de circonstances : apéro, déjeuner, dîner, soirée, dégustations fournisseurs, etc. Sa vie de famille est organisée autour de sa princesse qui demeure une priorité dans la vie de Thomas. Quelques points faibles a priori, mais aussi pas mal d'avantages. Rugbyman dans l'âme, Thomas est un sportif accompli. Il connaît les sacrifices et les douleurs liés au sport. Il a déjà couru deux fois le marathon de New York et une fois celui de Paris (même si son dernier 42 km date de 2011). À 42 ans, il a un âge parfait pour honorer un nouveau marathon ! Sa devise est claire : on est une équipe, on est monté ensemble dans le bus, on finit ensemble !

Nous n'avions pas beaucoup de temps pour préparer cette épreuve et notre stratégie se devait d'être optimale. Le plan d'entraînement établi en concordance avec les semaines chargées de Thomas pouvait se moduler autour de différents types de séances (que nous essayons de placer à raison de deux par semaine) :

DISPOSANT DE PEU DE TEMPS, UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT OPTIMUM A ÉTÉ ÉLABORÉ POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF DU MARATHON…

• **Séance qualité au club**

Elles consistent à améliorer les « *qualités* » pures du joggeur. Séances de fractionnés, de seuil, de dénivelé, etc. Toutes ont pour objectif de vous faire progresser en VMA (vitesse maximale aérobie) et de rendre votre corps et votre organisme plus forts dans l'effort. Ces séances peuvent s'envisager en extérieur, sur piste, en stade ou même en salle. Le tapis de course peut être votre meilleur allié ! Aussi souvent qu'il l'a pu, Thomas est venu en accès-libre à Gallery C, effectuer les programmes cardio mis au point au fur et à mesure de ses progressions mais aussi de ses breaks imposés.

• **Renforcement musculaire**

Aujourd'hui, nul n'est censé ignorer que l'amélioration des qualités physiques de tous types de sportifs passe par la préparation physique en salle. Aussi, sur des RDV coaching les plus réguliers possibles, Thomas s'est plié au programme que je lui ai préconisé : renforcement des muscles moteurs de la course à pied, que l'on situe à très juste titre dans les membres inférieurs mais aussi de l'ensemble du corps. En effet, si les mollets et les ischios propulsent la foulée du joggeur, une bonne posture des membres supérieurs optimise l'ouverture de la cage thoracique qui gère la respiration et donc l'apport d'oxygène essentiel aux muscles pour la contraction et la résistance à l'effort.

• **Miha Bodytec**

On vous en a déjà parlé. L'EMS, dite l'électro-myostimulation, comprenez la stimulation des muscles par un courant électrique, est de plus en plus populaire. Les kinés l'utilisent depuis toujours à des fins thérapeutiques et de réhabilitation musculaire après blessures et/ou immobilisation ayant entraîné une fonte de la masse musculaire par le biais d'un outil bien connu dans ce domaine, le Compex. Miha Bodytec se positionne sur une utilisation de l'EMS différente car le concept se veut actif et global. Oubliez l'idée de laisser la machine opérer pendant que vous vous prélassez devant les dernières séries TV, ici, c'est bien de votre contraction volontaire dont la Miha Bodytec a besoin pour la sublimer. Rester inactif rend l'exercice inefficace, désagréable et sans intérêt. A contrario, être contracté durant la stimulation électrique permet 100 % de recrutement des fibres musculaires dans l'ensemble du corps et simultanément. L'utilisation de cette méthode dans notre plan d'entraînement a permis à Thomas de réaliser un renforcement musculaire efficace dans un temps très bref de 20' (aller, 30' avec le temps d'équipement), contre 1h à 1h30 sur une séance classique avec les appareils muscu. De surcroît, ça lui a permis de solliciter la musculature profonde (entendez bien 100 % de recrutement des fibres musculaires), autrement dit les couches musculaires les plus proches



L'amélioration des qualités physiques de tous les sportifs passe par le renforcement musculaire…

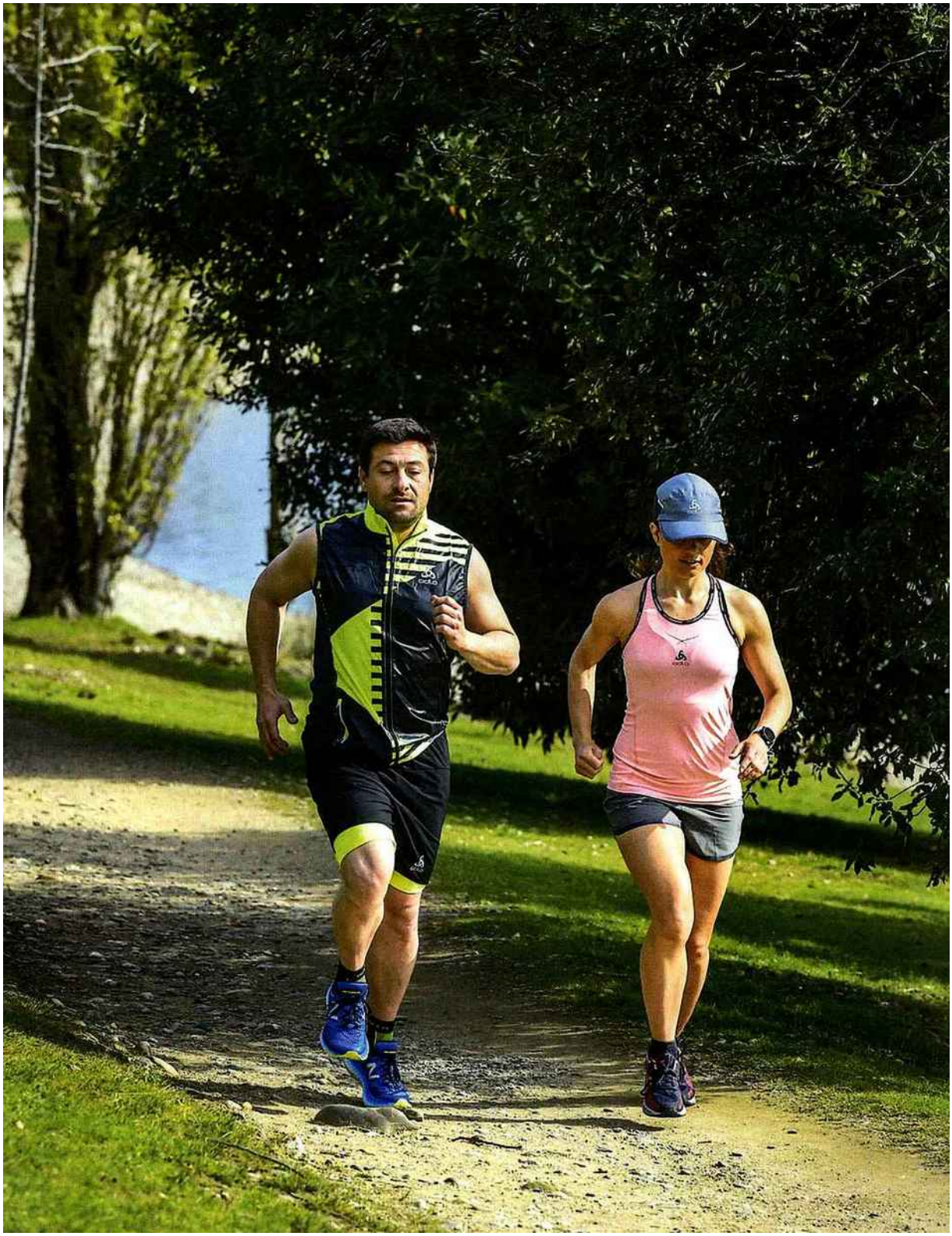


Coralie s'est attachée à renforcer le bas du corps mais aussi le haut, qui conditionne une bonne ouverture de la cage thoracique.



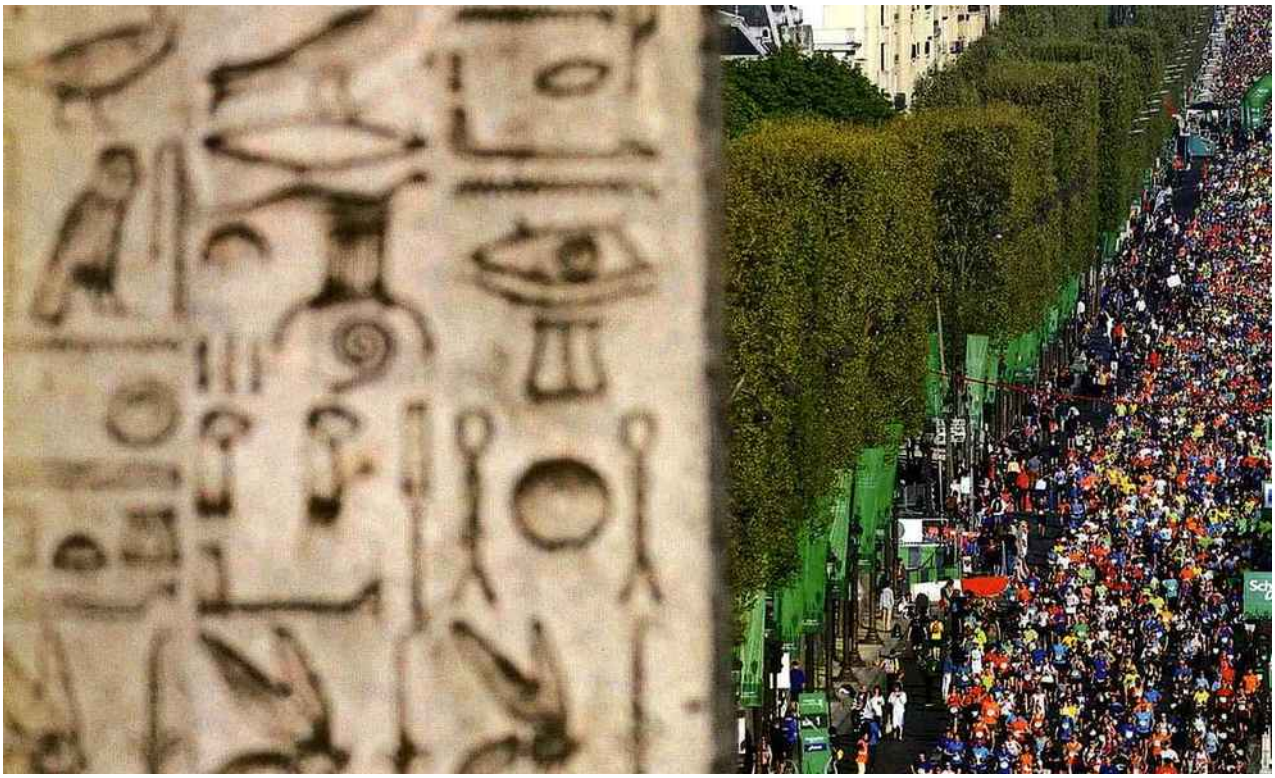
Le vélo est un moyen très complémentaire à la course à pied dans le cadre d'un échauffement et au niveau récupération.

Tous droits réservés à l'éditeur



Un mois, voire trois semaines avant le marathon, direction la fameuse sortie longue d'environ 30 km. Un cap à atteindre pour permettre de gerer la distance du marathon. Un cap mental aussi

Tous droits réservés à l'éditeur



20/20 pour la météo le jour J du marathon de Paris 2017. Thomas et sa coach Coralie feront partie des 42 583 finishers à arborer la fameuse médaille à l'arrivée.

COURIR UN MARATHON AVEC SON COACH, C'EST BÉNÉFICIER D'UN SOUTIEN EXTRAORDINAIRE...

de l'os qui maintiennent le corps et dont dépend votre posture ! La Miha Bodytec est un excellent compromis et/ou complément de l'entraînement classique PPS comme PPG.

• **Sortie longue**

Il y a plusieurs écoles pour la pratique dite de *« la sortie longue »*. Certains préfèrent ne pas cumuler plus de 1 h 30 de sortie pour ne pas contrarier la masse musculaire. En effet, une fois que les énergies glucides et lipides se mettent en réserve, c'est au tour des protides de fournir de l'énergie. Dans ces conditions, on entame directement la masse musculaire par la protéolyse, ce qu'on ne préconise pour aucun mortel, alors encore moins pour le sportif qui la sollicite à l'extrême dans toutes ses pratiques. On dit qu'après 1 h 30, c'est ce qu'il se produit inexorablement.

La vieille école veut qu'un mois, trois semaines max avant l'épreuve du marathon, l'athlète ait effectué une sortie de 31 km. Physiologiquement et psychologiquement (surtout), ça permet de tester et de dépasser ce que l'on appelle communément *« le mur du marathon »*. Notez que les séances matinales effectuées à jeun sont d'une grande efficacité pour entraîner votre corps à la résistance, et donc à éviter ce mur où les jambes *« se coupent »* et où l'effort devient un supplice, jusqu'à devenir insurmontable quelquefois...

Bref, on dit que si cette sortie de 31 km passe à l'entraînement, vous pouvez finir le marathon ! Dans le cas de Thomas, la problématique temps nous a obligés à opter pour la première méthode, plus courte et plus aisée à placer dans sa programmation. Nous avons effectué une sortie longue de 1 h 37 pour 15 km à trois semaines de l'échéance.

À ces thématiques s'est ajouté un entraînement en autonomie pour mon *« élève »*. Dans son cahier de texte, Thomas a noté des devoirs tout au long de sa préparation : courir au moins 42 kilomètres par semaine lors de sorties qu'il peut organiser comme il le souhaite (7 x 6 km, 6 x 7 km, 4 x 11 km, etc.). Au final, notre préparation s'est avérée optimale par rapport aux contraintes imposées, même si elle est restée un peu légère puisque certaines séances n'ont pas pu être réalisées. Le dimanche 9 avril, nous étions bien au départ du Schneider Electric Marathon de Paris 2017 !

Le marathon !

20/20 déjà pour la météo. Pas de vent, du soleil et une température agréable au départ. J'avais couru ce marathon en 2015, et je n'avais le souvenir d'aucune difficulté particulière sur le parcours. Thomas était un peu stressé mais moi, comme à mon habitude, positive et confiante, contente d'être là ! J'adore cette distance, cette épreuve et le partage de celle-ci ! 5 h 06 min 20 s, notre satisfaction à l'arrivée était à la hauteur de la difficulté de cette édition. Nous apprendrons plus tard que sur 57 000 coureurs, seulement 42 483 ont eu droit à la médaille de finisher comme nous. Soit 14 517 coureurs restés sur le pavé, et l'expression est ici plus qu'adéquate. Notre temps n'était pas performant dans la vitesse, mais repartir finalement avec la précieuse médaille semblait déjà être une belle victoire cette année. De notre *« marathon-story »*, voici une liste non exhaustive de ce qui nous a séduits et de ce qui nous a déplu sur ce mythique 42 km parisien.

Les plus : le salon du running et le village marathon, superbe organisation ! La météo splendide, le ravito d'eau à la bouteille Vittel (les ravitos au verre, c'est vraiment pas pratique), l'organisation post-ravito avec des poubelles

Tous droits réservés à l'éditeur



destinées à éviter un maximum les déchets générés par les coureurs. Un parcours mythique visitant les quatre coins de Paris, laissant profiter de la vue des plus beaux monuments du monde, les pompiers présents sur plusieurs points du marathon. Arrosage frais assuré ! Maindru Photo présent partout sur le parcours, des souvenirs garantis à l'arrivée, ça motive encore plus. La médaille dorée du Schneider Electric Marathon de Paris 2017, le Graal !

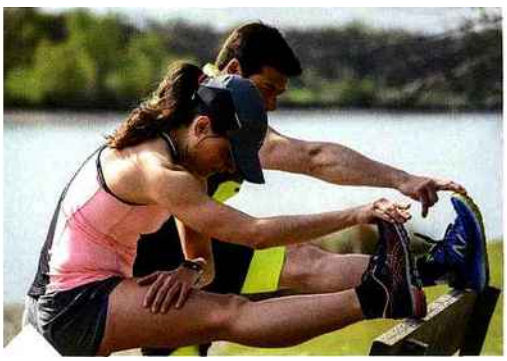
Les moins : beaucoup de relances, un dénivelé positif un peu casse-pattes, la signalétique des ravitos : nous avons mis du temps à voir les panneaux qui les annonçaient, trop discrets ou pas assez visuels... La présence unilatérale des ravitos. Contrairement à l'organisation classique d'un marathon de cette envergure (et là, je rappelle que nous étions 57 000 à prendre le départ), les postes de ravitaillement étaient installés ou à gauche ou à droite, ce qui nécessitait une sérieuse anticipation et stratégie pour pouvoir en bénéficier. 57 000 personnes... autant vous dire qu'entre la chaleur et les nœuds occasionnés par les groupes, les marathoniens épuisés, stoppés ou marchant maladroitement au milieu du trajet, l'ambiance et les esprits s'échauffaient eux aussi. Première fois de ma vie de marathonienne (12 à l'heure actuelle) que je ressens une telle nervosité entre les participants qui n'hésitaient pas à s'insulter... Un seul ravito Isostar où la fameuse marque d'aliments énergétiques, sponsor de l'event, proposait une préparation à boire, servie littéralement à « la pression », dans des verres. Nous n'avons pas testé du coup. Il aurait fallu s'arrêter pour attendre le service et boire l'énergisant. Les années précédentes, la marque était pourtant très présente sur le parcours, offrant boissons et autres énergisants de sa large gamme. Mauvaise surprise ! Enfin, nous avons simplement vaincu ces 42,195 kilomètres sous un soleil lumineux et chaleureux, ce qui était à la fois un merveilleux avantage et une grande difficulté au vu de la chaleur qui s'est installée dans la matinée. Ce marathon nous a semblé long et plus dur que les années précédentes, au point de se demander s'ils n'avaient modifié le parcours. L'ambiance était mitigée au fur et à mesure des km et du soleil qui semblait taper sur le système des marathoniens parfois en grand combat avec eux-mêmes. Mais nous avons surtout partagé un super moment privilégié entre coach et coaché, mêlant rire de nervosité et fous rires sincères liés à la fois à la difficulté et aux circonstances qui nous avaient amenés là. Nous avons rempli notre mission de faire et de finir ce marathon ensemble. L'avantage de courir avec un coach ? C'est à Thomas de vous le dire : « *Je manage toute la journée et j'ai peu de temps à m'accorder. Ça fait du bien d'être pris en charge à mon tour, sans pour une fois avoir à me soucier des détails de l'organisation. Malgré les impondérables, nous avons suivi une stratégie d'entraînement adaptée et flexible. Préparer son marathon avec un coach vous donne toutes les ficelles pour appréhender au mieux l'épreuve le jour J. Quant à courir le marathon avec sa coach... alors ça, c'est un vrai bonus, une marque de soutien extraordinaire qui donne la foi pour tout donner et finir coûte que coûte ! C'est une super aventure humaine* ».



Les sorties matinales à jeun permettent dans le cadre d'une prépa marathon d'habituer le corps à entrer en résistance et d'éviter ainsi le mur.



Le travail avec Thomas ayant été condensé sur un laps de temps réduit, il a fallu soigner tous les aspects physiques, notamment la partie étirement...



... car il s'agissait avant tout de ne pas risquer la blessure et d'éviter des pépins musculaires qui auraient contrarié ou anéanti le programme.

Tous droits réservés à l'éditeur

Gala
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 202978





Date : 06 SEPT 17
Page de l'article : p.17



7 H

➳ L'année dernière, je me réveillais plus tard et c'est Raymond qui prenait le petit déj avec les enfants. Depuis, on a inversé les rôles. Cela me permet d'avoir des moments privilégiés avec Victoire et Merlin. On discute et on lit. Moi, je commence par *L'Equipe*, forcément !



23 H 30

Retour à la maison et passage par « mon cabinet de curiosités » installé dans les toilettes. On y retrouve mon Gérard (un prix parodique), la marionnette de Raymond aux *Guignols*, mon dossard au marathon de Paris et mon prix de la meilleure animatrice 2016 décerné par TV Notes.



21 H

➳ Soirée au Parc des Princes avec mon amoureux (Raymond Domenech, *ndlr*) et mon grand frère dans le métier (Pierre Ménès). On rigole beaucoup quand on est tous les trois ensemble.

8 H

➳ Séance de torture avec mon coach, Fred Coelho, qui s'occupe de mon corps de rêve depuis un an. Un vrai boulot à temps plein ! J'alterne chaque semaine entre une séance de running et une séance de Miha bodytec (une machine qui permet de tonifier rapidement les muscles, *ndlr*).





9 H

➳ J'aime bien arriver au bureau tôt. Je termine ma revue de presse et après, avec mes équipes, on cherche des thèmes de débats et on fait une première conférence de rédaction vers 11 heures.



13 H

➳ La cantine de L'Equipe est top, c'est une des raisons qui m'ont poussée à venir ! (Rires.) En semaine, je décline tout déjeuner à l'extérieur afin d'optimiser ma journée. J'adore le riz. J'en mange à toutes les sauces, mais pour ma ligne, il faudrait plutôt que je craque pour les brocolis.



17 H

➳ Maquillage. J'arrive toujours au dernier moment, je n'aime pas ça alors je repousse l'échéance… Michelle, ma maquilleuse, est bretonne comme moi. On s'est connues sur *100 % Mag*, il y a dix ans. Je suis très contente de la retrouver à L'Equipe.

24 heures AVEC ESTELLE DENIS

Et de 11 ! Après Infosport, France 2, TPS Star, TF1, M6, Paris Première, W9, NT1, LCI et C8, l'animatrice débute une nouvelle aventure sur L'Equipe, la onzième chaîne de sa carrière. Onze comme le nombre de joueurs d'une équipe de foot, le sport de prédilection de celle qui partage sa vie depuis… onze ans avec l'ancien sélectionneur des Bleus, Raymond Domenech. Avec lui, Estelle Denis a eu un fils, Merlin, 10 ans, et une fille, Victoire, 13 ans, née un 11 juillet. Découvrez une journée à 100 à l'heure avec une femme bien dans ses baskets.

18 H

➳ Début de mon émission, *L'Equipe d'Estelle*. J'ai toujours la même appréhension avant de prendre l'antenne. Deux heures de direct, ce n'est pas rien. D'ailleurs, dès la fin de la première (le 28 août, *ndlr*), j'ai eu un bouton de fièvre.



Tous droits réservés à l'éditeur

Gazelle
Le magazine de la Femme Maghrébine
Périodicité : Bimestriel



Date : SEPT/OCT 17
Page de l'article : p.64
Journaliste : J. X.

BEAUTÉ

MON BIEN-ÊTRE *en accéléré*





Luminette, 239 €, sur www.myluminette.com et chez Nature et Découvertes.

EnergyUp Bleu Intense, Philips, 200 €

BOOSTER SON ÉNERGIE AVEC LA LUMINOTHÉRAPIE

LE CONCEPT En hiver, les jours raccourcissent. Et le manque de lumière rime souvent avec fatigue et sommeil perturbé. Certaines souffrent même de blues hivernal. La luminothérapie – exposition à une lumière bleue artificielle – est reconnue pour ses effets stimulants. À raison de 30 à 60 minutes quotidiennes, elle booste notre bien-être général. Quelques dizaines de minutes par jour permettent de compenser le manque d'exposition de notre horloge biologique à la lumière.

NOTRE AVIS Des objets nomades rendent la luminothérapie facilement accessible : la lampe à poser sur son bureau ou les lunettes à porter pendant sa séance de stretching au réveil. Les bénéfices se ressentent généralement en moins d'une semaine !

Envie de vous faire du bien, mais le temps vous manque ? Pour celles qui aimeraient des journées à rallonge, voici des soins qui nous font du bien tout en nous faisant gagner du temps. PAR J.X.

DÉGOMMER LES CAPITONS SANS LEVER LE PETIT DOIGT

LE CONCEPT La Gym Métabolique Passive (GMP 414) est un sauna dont la température atteint 55 °C. Dans le caisson, pour se thermoréguler, l'organisme enclenche le processus de sudation, ce qui oblige le corps à puiser dans les graisses. En bousculant l'eau engorgée dans les tissus et en activant la circulation sanguine, les infrarouges ont une action drainante des graisses.

NOTRE AVIS On perd beaucoup d'eau, on ressort groggy de la séance avec une petite sensation de jambes légères. Pour un effet sur l'aspect peau d'orange, faire une cure de six séances environ, et pour un max d'efficacité, coupler la GMP à un soin minceur.

Infos. ***Environ 45 € les 45 min www.infrarouges-longs.com***

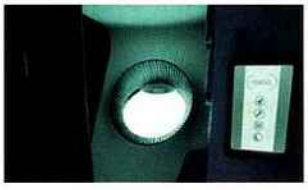


SE RESSOURCER DANS UNE BULLE SENSORIELLE

LE CONCEPT Immergée pendant une heure dans un cocon rempli d'eau chauffée et de sel d'Epsom, on flotte comme sur la mer Morte. Après quelques minutes de lumière douce et de musique relaxante, le noir et le silence absolus nous enveloppent. La séance agit à plusieurs niveaux : l'immersion dans le cocon crée une détente musculaire, apaise, agit sur la qualité du sommeil... La flottaison apporterait les mêmes bénéfices en termes de réduction du stress, d'apaisement et de relaxation que de longues vacances.

NOTRE AVIS Une expérience étrange qui nous coupe totalement du monde et nous met en apesanteur. Se laisser dériver et glisser sur cette eau chaude et salée a quelque chose de réconfortant. On ressort de cette bulle reposée comme après une bonne nuit de sommeil.

Infos. ***80 € la flottaison d'une heure Espace Meiso à Paris, un second centre ouvrira à Barbès début 2017*** ●



© DR



SE MUSCLER SANS FORCER... OU PRESQUE !

LE CONCEPT On enfile la combi d'électrostimulation Miha Bodytec avant une séance de renforcement musculaire. Les électrodes disposées sur le gilet et le shorty envoient des courants faibles qui obligent les muscles à se contracter, décuplant l'effort. Tous les groupes musculaires, même les zones difficiles à muscler, travaillent simultanément et en profondeur. 20 min d'électrostimulation Miha Bodytec équivalent à 4 heures de workout. À ce rythme, on se sculpte rapidement le corps dont on rêve.

NOTRE AVIS Les muscles et le cardio travaillent. On ressort essoufflée et le lendemain les courbatures picotent. Parfait pour intensifier ses séances classiques ou pour compenser les semaines sans activité.

Infos. ***350 € les 10 séances www.miha-bodytec.com***

Tous droits réservés à l'éditeur

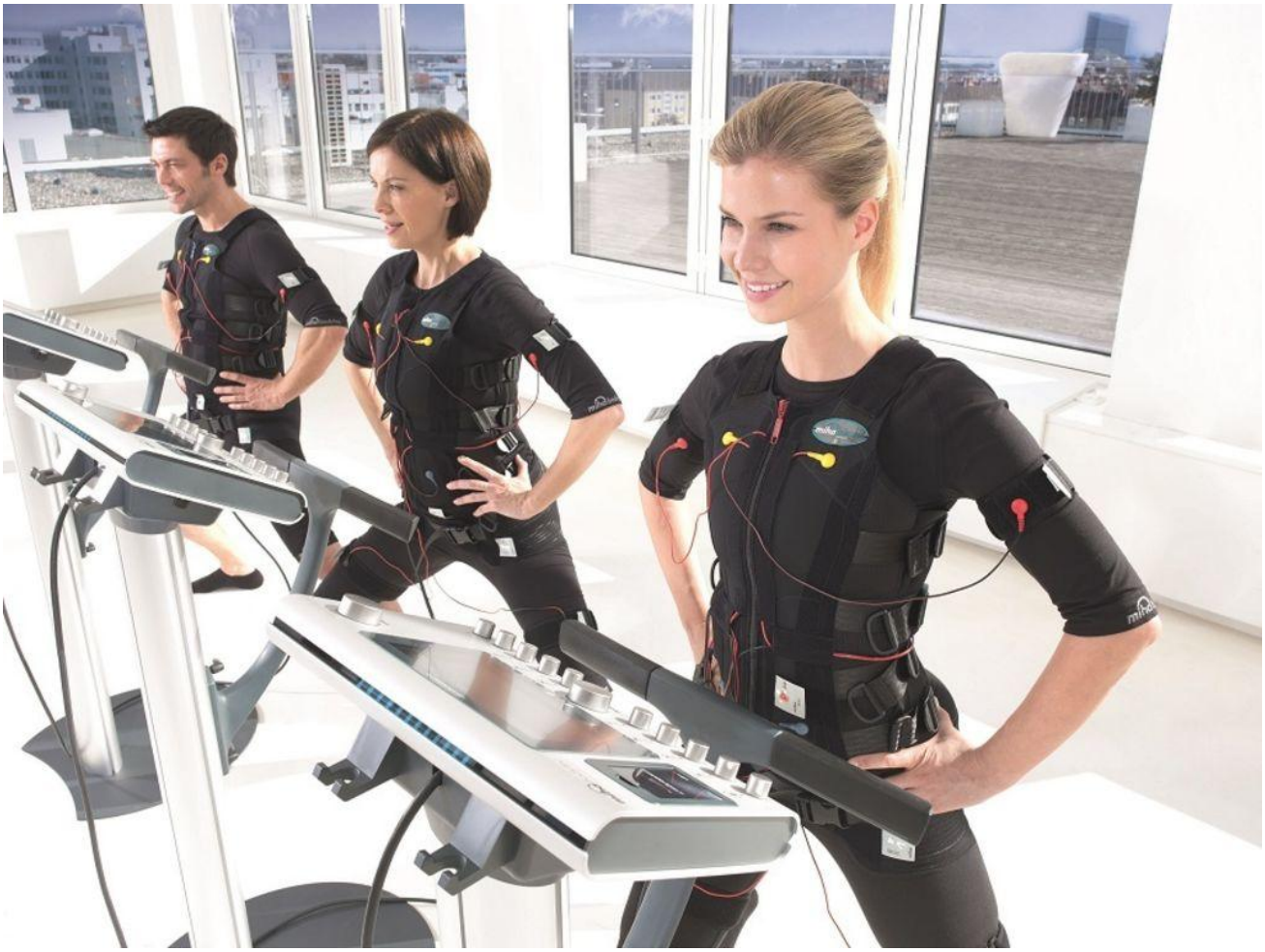
BIBA

Date : 18/09/2017
Heure : 18:33:36
Journaliste : Margaux Arnoud

www.bibamagazine.fr
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article

Sport : on a testé l'électrostimulation avec Miha Bodytec



Muscler et affiner son corps de façon efficace et (très) rapide, c'est ce que propose Miha Bodytec, spécialiste de l'électrostimulation.

Le principe
Le nom vous dit peut-être quelque chose, mais savez-vous précisément ce qu'est *Miha Bodytech* ? La méthode venue d'Allemagne consiste à enchaîner des exercices de renforcement musculaire tout en stimulant les muscles de l'ensemble du corps avec un courant électrique. Le programme permet de choisir l'intensité de courant délivré sur chaque muscle, en fonction de notre ressenti (on peut ainsi le modifier tout au long de l'exercice). Accompagnée d'un coach personnel, on a en 20 minutes l'équivalent de 4 heures de travail en salle de sport, et surtout, on fait travailler des muscles qui sont habituellement peu sollicités. Dingue, non ?

On a testé

Tous droits réservés à l'éditeur

Le Jour J est arrivé ! C'est dans un centre Bodytech parisien que notre coach nous accueille dans un studio moderne et intimiste... pour l'instant, pas d'électrodes en vue ! On nous tend alors un haut et un legging de sport fait de tencel, une tenue respirante et très élastique qui doit être au plus proche du corps pour un meilleur ressenti de l'électrostimulation (il ne faut donc pas s'étonner si l'on nous donne une taille deux fois inférieure à la nôtre !). On nous place ensuite différents « bracelets d'électrodes » (préalablement passés dans l'eau chaude) autour des cuisses, des bras biceps/triceps et des fesses, mais aussi un gilet pour le haut du corps (abdos, dorsaux). Installée (et branchée) devant le moniteur... Que la séance commence ! Chaque électrode est alors mise une à une sous tension, de façon douce puis crescendo. À nous de guider le coach pour atteindre l'intensité qui nous correspond (on vous prévient, au début ça chatouille !). 4 secondes de contraction, 4 secondes de repos (sans stimulation électrique), c'est le rythme de la séance. On enchaîne ainsi des exercices simples comme les incontournables squats pendant une vingtaine de minutes sous des encouragements et des conseils permanents. L'avantage ? Tous les muscles étant stimulés en même temps, ils travaillent tous tout au long de la séance, contrairement à un cours ordinaire où il faut enchaîner beaucoup plus d'exercices. Du coup, après seulement 20 minutes, on a déjà de bonnes couleurs aux joues ! L'heure de la récupération a sonné et deux choix de programme s'offrent à nous : le « *Métabolisme* », recommandé pour les problèmes de jambes lourdes et de cellulite ou le « *Body Relax* » qui détend notre corps.

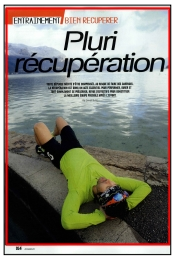
Verdict
L'électrostimulation offre des effets rapides qui sauront séduire les plus impatient(e)s, car la séance est très courte pour des résultats bien plus importants. Deux séances d'électro fitness par semaine, c'est le conseil de notre expert pour voir des résultats dès le premier mois et ainsi respecter les périodes de repos nécessaires à notre corps. Pour éviter les courbatures, on a demandé une intensité assez faible le temps lors de cette première séance. Du coup, rien à signaler le lendemain, ouf ! On doit avouer que le concept de se muscler rapido et en profondeur sans passer des heures à transpirer à la salle nous a séduit... On y retournera !

Infos pratiques : Dans tous les centres Bodytec. 45 € la séance, forfait de 10 séances, 350 €. La séance d'essai est offerte.

Tous droits réservés à l'éditeur

JOGGEUR
Pays : France
Périodicité : Bimestriel





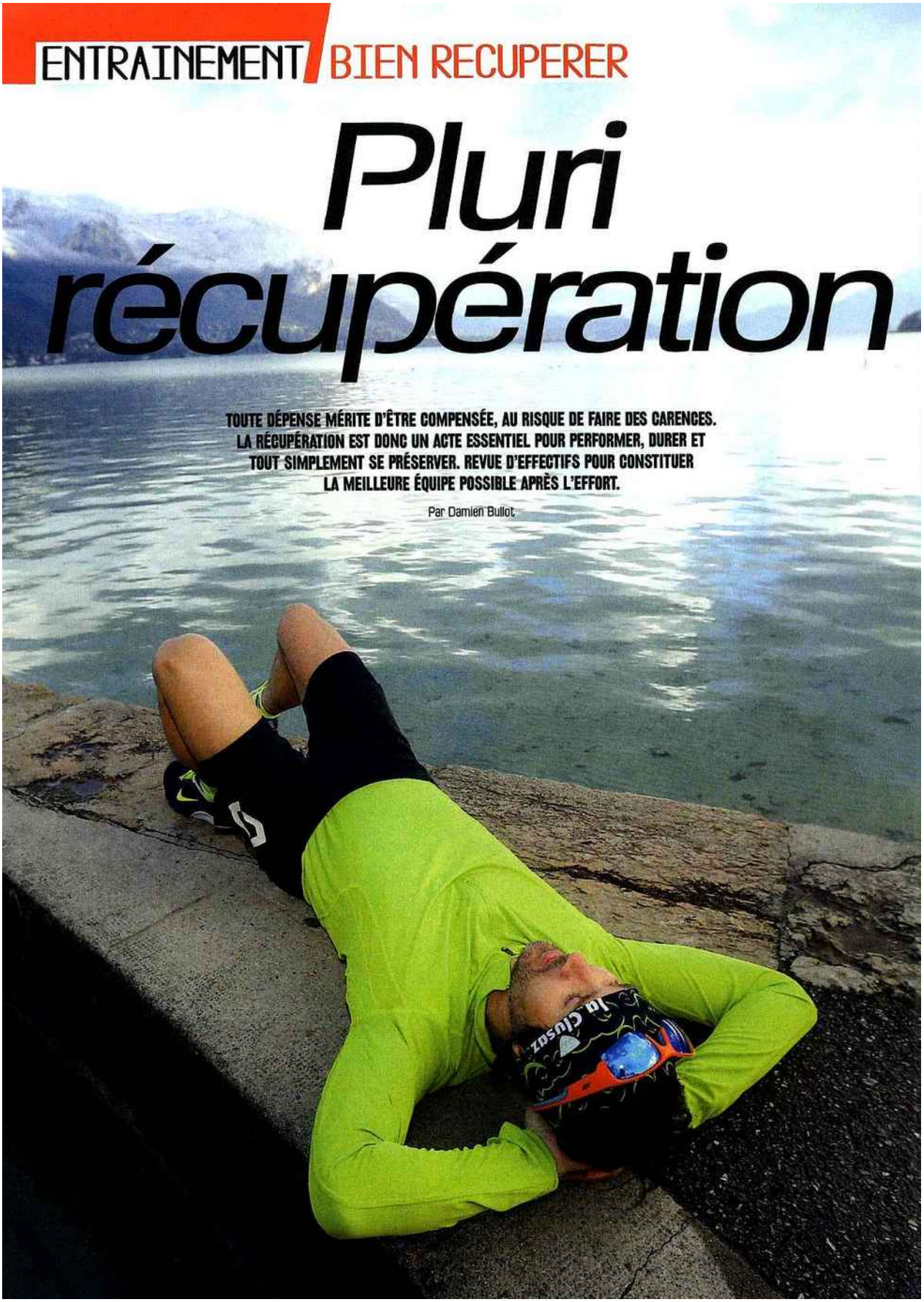
Date : OCT/NOV 17
Page de l'article : p.54-60
Journaliste : Damien Bullot

ENTRAINEMENT / BIEN RECUPERER

Pluri récupération

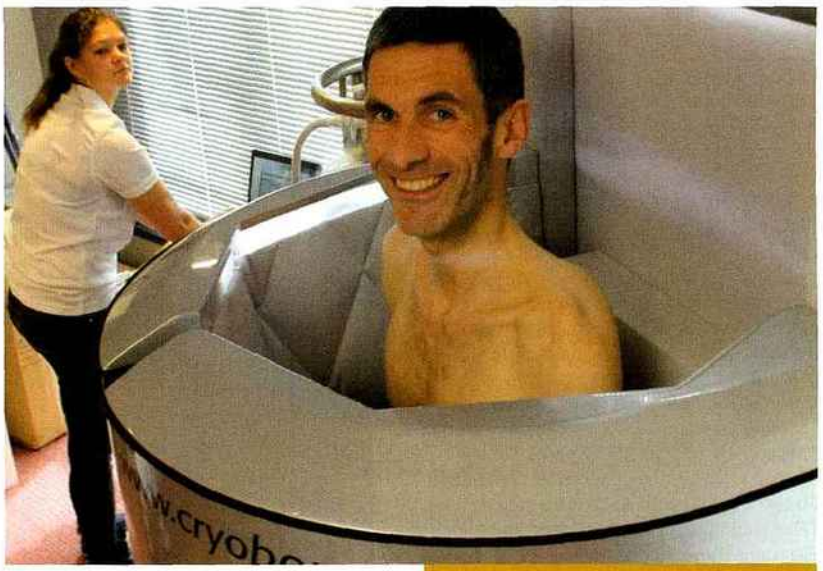
TOUTE DÉPENSE MÉRITE D'ÊTRE COMPENSÉE, AU RISQUE DE FAIRE DES CARENCES. LA RÉCUPÉRATION EST DONC UN ACTE ESSENTIEL POUR PERFORMER, DURER ET TOUT SIMPLEMENT SE PRÉSERVER. REVUE D'EFFECTIFS POUR CONSTITUER LA MEILLEURE ÉQUIPE POSSIBLE APRÈS L'EFFORT.

Par Damien Bullot



Tous droits réservés à l'éditeur

Cryothérapie



L'exposition d'un corps (hors extrémités) à une température de 110° pendant maximum 3 minutes est utilisée pour soigner les lésions comme les hématomes mais aussi les douleurs, entorses, tendinites. Le principe est également utilisé dans le cadre de la récupération. Face au froid, le corps va sécréter des endorphines qui vont atténuer les petites douleurs. Comme le confiait François Bieuzen, spécialiste, dans *Joggeur*, *« le froid sert deux objectifs. Le premier a pour but de diminuer les courbatures qui constituent le reflet, la perception d'un dommage musculaire. Le second objectif vise à limiter l'augmentation de la température centrale, qui est un facteur limitant de la performance ou qui va accroître la demande en énergie, le corps cherchant à dissiper la chaleur. Le froid favorise la vasoconstriction* (Ndlr : le resserrement des artères et des veines) *et la mise en sommeil des cellules musculaires endommagées. Pour traiter les courbatures, je recommande l'eau froide, de préférence dans une baignoire. De l'eau froide du robinet, à environ 15°C, suffit. Cela dépend de la capacité de chacun à tolérer le froid. On peut refroidir avec des glaçons pour rester entre 8 et 15°C. Il faut y tremper entre 8 et 12 minutes. L'eau froide en fin de douche pendant 2 minutes ne sert à rien pour les courbatures mais ça refroidit la température centrale, ce qui favorise le sommeil. »* L'effet froid a donc du bon sous certaines conditions. Une étude réalisée sur deux groupes de coureurs a montré après 12 semaines, biopsies à l'appui, que le froid utilisé uniquement en matière de récupération était moins performant que la récupération active. L'Insep s'est néanmoins dotée d'une chambre spécifique, et les centres de cryothérapie sont en train de pousser comme des champignons, avec des prix variables en fonction des régions (à partir de 33 € la séance). Si l'environnement vous le permet, vous pouvez faire comme Sylvaine Cussot et Emmanuel Gault qui semblent avoir trouvé une solution moins coûteuse en plongeant leurs jambes dans une rivière après une course ! Encore faut-il en avoir une sous la main, c'est un fait !

• Non traumatisant • Effets garantis	• Contraignant (il faut aller dans un centre pour des effets probants) • Prix de la séance de cryothérapie • Pas toujours pratique

Compression



La compression est également un moyen de récupérer. Elle sert à éviter la stase veineuse, c'est-à-dire la stagnation du sang, et surtout du sang chargé en toxines. Une compression « artificielle » autour de la peau permet d'aplatir les veines superficielles, ce qui crée un effet de pompe lors de la contraction des muscles. Philippe Chardigny, le responsable Equipement, Athlètes et Clubs Professionnels chez BV Sport, apporte son éclairage : *« BV SPORT s'est fait connaître par la mise au point de chaussettes de récupération. Dans les années 90, les deux médecins créateurs du concept BV Sport, après avoir réalisé plus de dix ans de recherches scientifiques sur le retour veineux des athlètes de haut niveau, ont créé un nouveau principe de compression avec des pressions faibles aux chevilles et fortes aux mollets. L'inverse de la contention traditionnelle ou du bas à varices… En récupération et pour un respect physiologique, il est impératif de n'utiliser que des chaussettes. Les manchons ne sont pas du tout adaptés. Lors des phases de récupération en position assise ou couchée, le sang redescend naturellement vers les chevilles. L'utilisation régulière d'un manchon à ces moments-là peut déclencher des mini-œdèmes au niveau des chevilles, avec tout ce que cela implique. »* À noter que, pour qu'une chaussette de compression soit efficace, elle doit avoir un taux de compression de 20 mmHG, soit le millimètre de mercure, unité de mesure de la pression. Notons également que *« les vêtements de compression utilisés en course et/ou entraînements de type manchons ou autres ont pour fonction de suralimenter les muscles en oxygène »*, comme l'affirme Maxime Lipszyc de chez Ryan. Cette donnée est plus controversée, mais ce qui est vérifié, c'est que des manchons ou bas utilisés en situation offrent un maintien plus grand et limitent les microtraumatismes liés aux mouvements des muscles. Reste à les supporter.

• Facile • Peu cher	• Choisir le bon équipement • Pas très esthétique



Tous droits réservés à l'éditeur

Électrochoc !

L'électrostimulation n'est pas une pratique nouvelle. Les premières traces d'électrostimulation remontent à l'Antiquité, avec l'emploi des poissons-chats et torpilles, générant un faible courant au contact de la peau. En 1780, Galvani démontre qu'un courant électrique peut remplacer une contraction musculaire classique. Trois ans plus tard, le médecin Jean-Paul Marat est primé par l'académie de Rouen pour son mémoire sur l'électricité médicale. Au fil du temps, l'électrostimulation est donc de plus en plus utilisée, et c'est en 1971 que l'on retrouve son emploi dans le sport chez les Soviétiques. Les marques comme Compex, Slendertone ou Mihabodytec sont les filiales grand public de groupes médicaux dont certains ont plus de 50 ans. Dans le cadre de la récupération, l'électrostimulation utilise la neurostimulation électrique transcutanée (TENS), alors que dans le principe du renforcement, c'est de l'électrostimulation musculaire (ESM) qui est utilisée. La première citée (qui nous intéresse ici) permet de traiter la douleur en stimulant les fibres nerveuses, ce qui stoppe la transmission du message de la douleur vers le cerveau et entraîne une sécrétion de l'endorphine. Matthieu Pourruch, de Compex, l'un des leaders historiques du marché, explique : *« Le programme de récupération en électrostimulation réside dans la favorisation de l'élimination des déchets musculaires produits pendant l'effort en augmentant le débit sanguin. On place les électrodes sur la zone à stimuler. Le ressenti du programme est une sensation de battements musculaires. Il n'y a pas de contraction. L'intensité doit être réglée pour être confortable. Les programmes sont à réaliser dans les trois heures après l'effort. Le programme de récupération a trois effets : l'effet vasculaire entraînant une forte augmentation locale du débit sanguin, ce qui favorise l'élimination des déchets musculaires (toxines et acide lactique). Un effet analgésique avec l'augmentation de la production d'endorphines créant une sensation de bien-être. Enfin, l'effet décontracturant permet de diminuer la tension musculaire et d'éviter l'apparition des courbatures ».* Les sportifs de haut niveau l'ont intégré, comme le docteur Frey, médecin-chef à l'INSEP, nous le confiait dans un précédent numéro.

Arnaud Lechevallier, kinésithérapeute, ostéopathe et joggeur, voit les choses un peu différemment en affirmant qu'une séance de récupération active sera toujours plus bénéfique *« puisqu'il y aura une augmentation du rythme cardiaque, ce qui permettra d'activer la circulation et de laver les muscles. »* Pour ceux qui, comme Kilian Jornet, ambassadeur de la marque et utilisateur, souhaitent avoir recours à l'électro-stimulation, il existe plusieurs systèmes avec des prix variables allant de 149 € à presque 1 000 €. Notons enfin que, généralement, pour que cela soit efficace, une séance doit être faite dans les trois heures suivant l'effort. Il convient donc de prendre un peu de temps (20 à 25 minutes) pour se connecter avec le système.



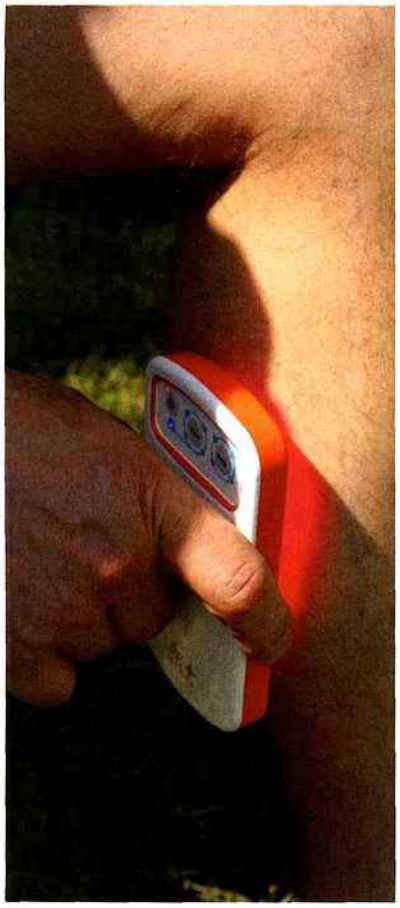
Tous droits réservés à l'éditeur

Étirements

C'est sans conteste la pratique qui génère le plus de contradictions. Pendant longtemps, il était admis et quasi immuable de devoir s'étirer après une séance de sport. Et puis les pratiques ont changé avec l'expérience des athlètes et certaines avancées médicales. Mais les différents camps s'opposent encore entre force de l'habitude, certitudes et nouvelles tendances. Il est convenu toutefois qu'après l'effort, l'étirement de chaque groupe musculaire doit être restreint. Il faut qu'il soit continu et non-traumatisant. L'étirement a pour but de récupérer. Il est dorénavant établi qu'après une séance intensive ou une course, ils sont même à proscrire. Cependant, si vous avez toujours fonctionné comme cela, ne changez pas vos habitudes de manière radicale. Encore faut-il les réaliser correctement et prendre le temps de les faire.



- Facile à mettre en œuvre
- Gratuit
- Chronophage
- Risque de mal faire



Photobiomodulation

Nouvelle venue sur le marché de la récupération, la photobiomodulation génère beaucoup d'interrogations. Fabrice Bouchet, de Life+, lève le voile sur cette technologie utilisée par les dermatologues depuis plusieurs années. *« Sur les quatre associés fondateurs, deux d'entre eux viennent de l'industrie de la LEDS et sont notamment les ingénieurs qui ont développé les LEDS en France, au sein du numéro 1 français du secteur. Ils ont travaillé pendant plus de quinze ans sur les sujets de la lumière et de ses propriétés. Nous savions donc très bien où nous allions et ce que nous voulions faire avec Life+, à savoir un dispositif permettant de mettre au service de tout un chacun les bienfaits de la photobiomodulation. Le principe de fonctionnement est à la fois hypersimple dans sa conception et évidemment un peu « scientifique » et complexe quand on veut comprendre ce qui se passe dans le corps après une exposition à notre lumière. Concrètement, les photons qui sont les nôtres et qui constituent 100% des rayons lumineux que Life+ émet, sont calibrés pour aller stimuler des photo-récepteurs présents à l'intérieur des mitochondries. Les mitochondries sont présentes en grand nombre dans chacune de nos cellules et nous allons agir directement sur leur fonctionnement en les « boostant ». La lumière vient apporter de l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des cellules. Cet apport d'énergie naturelle permet l'optimisation du fonctionnement des processus, notamment au niveau du fonctionnement des muscles. Il faut comprendre que Life+ ne fait qu'accompagner et optimiser les processus naturels. Quand, par exemple après une grosse séance, il y a un peu de "casse" au niveau des fibres musculaires, naturellement les cellules touchées vont se mettre à travailler pour réparer la casse. Avec Life+, en permettant un meilleur fonctionnement de ces cellules, on accélère le travail. Plus l'effort aura été violent, intense ou douloureux et plus Life+ va avoir un effet positif. »* Sans contre-indication, le système est simple d'utilisation. Il doit juste être branché sur une source d'alimentation (courant ou power bank). Sylvaine Cussot est convaincue : *« J'avais gagné un appareil suite à ma seconde place sur la Saintélyon 2016. J'ai testé et j'ai été bluffée par les effets ! Le hasard a fait que j'ai été contactée quelques mois après pour intégrer le team, mais j'étais déjà séduite par la technologie. »* Restent les interrogations liées aux effets difficilement mesurables. Ressenti positif pour certains. Plus flou pour d'autres...

- Non traumatisant
- Prix (+ de 400 €)
- Effet difficilement mesurable pour l'instant

Tous droits réservés à l'éditeur



Sommeil

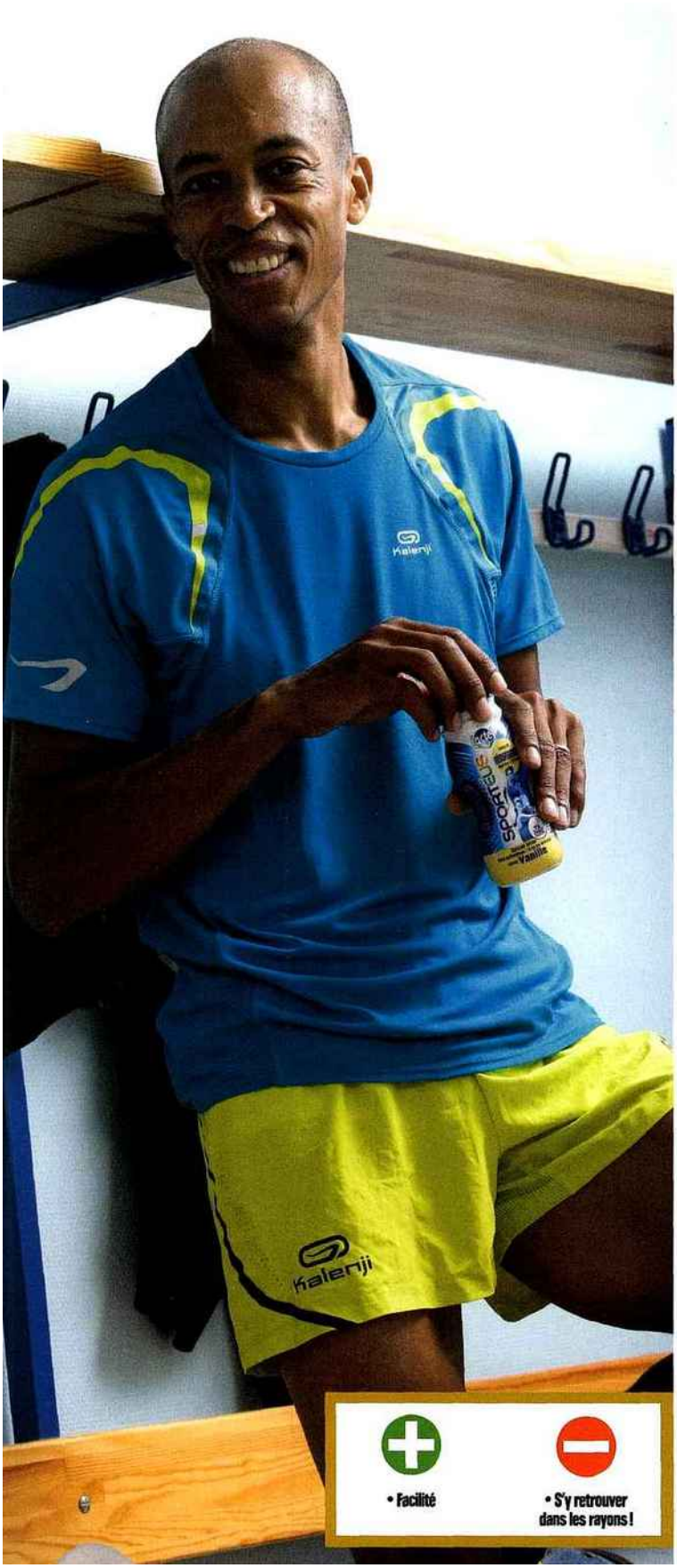
Il est un élément incontournable de la récupération. Il permet une diminution de l'activité motrice, de la sensibilité, du pouls, de la respiration, de la tension, du tonus musculaire et la température du corps. Il offre aussi la possibilité au corps, en réduisant les dépenses énergétiques, de reconstituer des stocks d'énergie, et notamment du glycogène. Sachez que pour bien dormir, il convient de respecter les cycles de sommeil qui durent environ 90 minutes durant lesquelles on passe du sommeil léger ou endormissement au sommeil lent profond, puis au sommeil paradoxal. Une nuit est généralement composée de 3 à 5 cycles successifs de ce type. Les premiers sont les plus bénéfiques. Si tout le monde n'est pas égal devant le sommeil, la moyenne est établie autour de 8 heures par nuit. Une sieste aura également des bienfaits et ne doit en aucun cas être négligée. Notons enfin qu'un repos total (*allongé dans le noir*) même sans dormir est aussi bénéfique, même s'il est moins performant que du sommeil. Sylvaine Cussot nous livre sa façon de faire : *« En période d'entraînement "classique", avec Emmanuel, nous gardons toujours une journée off par semaine. C'est important pour assimiler le travail des séances passées et pour permettre au corps de se régénérer. Et nous essayons d'avoir nos 8 heures de sommeil. Nous n'hésitons jamais à faire une sieste quand c'est possible. »*

Récupération active

Une activité physique permettrait de récupérer ? Si pour certains cela semble inconcevable, les champions l'ont intégré depuis longtemps, qu'ils soient footballeurs ou coureurs à pied. Le fait d'activer le cœur et la circulation permet d'éliminer les déchets générés par une grosse séance ou une course. Cela leur permet aussi de passer des séances supplémentaires sans être à fond pour augmenter en partie l'endurance. Le revers de la médaille, c'est que les activités d'endurance tapent dans le stock de glycogène et augmentent les microtraumatismes. Un footing court de 35 à 45 minutes maxi à très faible allure et sur terrain souple, peut permettre de ne pas couper totalement, surtout dans les phases de préparation type marathon. Une séance de vélo (en appartement) ou de piscine aura aussi des vertus en étant peu traumatisante.



Tous droits réservés à l'éditeur



Nutrition

Le professeur Domerego, auteur de l'ouvrage *« Le régime protéiné végétarien »* publié chez Baroch Éditions, nous éclaire sur les bonnes pratiques en matière d'alimentation pour une bonne récupération : *« L'eau est le premier des aliments, et quand nous parlons d'eau, il faut une eau dosée et équilibrée en minéraux. N'oublions pas que la manière de boire aussi joue sur la récupération. Boire un litre d'un coup, ce n'est pas de l'hydratation. Il faut boire de manière régulière sur 24 heures ».* Caroline Liault propose une autre solution que l'eau avec Mé Mé : *« Avec la sève de bouleau, riche en potassium et en vitamine C, notre boisson est drainante et régénérante, ce qui permet d'enlever l'acide lactite. Et les seuls sucres sont du raisin. Nous nous servons aussi du thé vert matcha qui ne provoque pas d'excitation, c'est un coup de boost sans excitant. Notre boisson est utile pour les petits efforts, voire jusqu'au marathon. Mais pas pour des gros trails ».*

Au niveau des aliments, le professeur Domerego *« conseille le pollen frais d'abeille, la gelée royale et les purées de fruits, bien meilleures que les compotes pour reconstruire ses réserves d'énergie notamment en glycogène. Les fruits secs également sont excellents car ils offrent des acides gras bénéfiques pour la tonicité des artères et, en plus, elles sont riches en oméga 3. Les céréales et légumineuses sont aussi à privilégier pour leur apport en protéines. L'avocat est également un aliment idéal avec ses acides gras très bons pour le sportif. »* Et si la liste des aliments à ingérer ne s'arrête pas là, certains sont bel et bien à proscrire. Le docteur Domerego déconseille de son côté les produits laitiers issus de la vache, les produits laitiers fondus, les acides gras saturés avec cette maxime simple : *« Jetez la poêle à frire ».* Le docteur Didier Souveton, médecin chez Metabolic Profil qui accompagne des sportifs comme l'apnéiste Morgan Bourc'his, nous apporte son expérience : *« L'alimentation permet de renouveler les stocks. Même si un coureur va tenter de limiter les pertes pendant la course avec des apports, réparer les microlésions musculaires et se réhydrater. Avec le sport, il y a une dégradation des protéines et le corps doit les resynthétiser. Pour cela, un apport de protéines de haute valeur biologique avec des acides animés essentiels est primordial. Et si le corps fabrique 12 sur les 20 acides animés, il faut apporter les autres. Et pour cela, l'œuf est une valeur de référence. Les féculents comme le riz sont parfaits. Mais ce n'est pas le tout d'avoir le réservoir plein, il faut pouvoir l'utiliser. Il convient de privilégier des glucides avec des fibres pour nourrir la flore intestinale, mise à mal par le départ du sang vers les muscles pendant l'effort. »* Et quid des compléments alimentaires et autres boissons d'effort ? Le docteur Souveton les juge pour les premiers en aucun cas nécessaires, sauf chez les personnes avec des carences diagnostiquées, et les secondes beaucoup trop sucrées. Le docteur Souveton conseille de se tourner vers de l'eau avec du sirop, ou parfois des yaourts à boire.

La championne Sylvaine Cussot nous livre ses recettes : *« Les repas qui suivent une grosse épreuve, nous essayons de privilégier une alimentation tournée vers les protéines, les glucides, fruits et légumes. En intégrant parfois de la boisson de récupération riche en protéines et acides aminés. Ce qui est sûr, c'est qu'une bonne alimentation est la clé d'une bonne récupération ! Et au goûter, un bon smoothie fait maison avec des fruits (pomme, banane, kiwi, pêche, ... ou autres), du chocolat noir, de la spiruline, du lait d'amande et de la vanille. »*

Tous droits réservés à l'éditeur



Massage

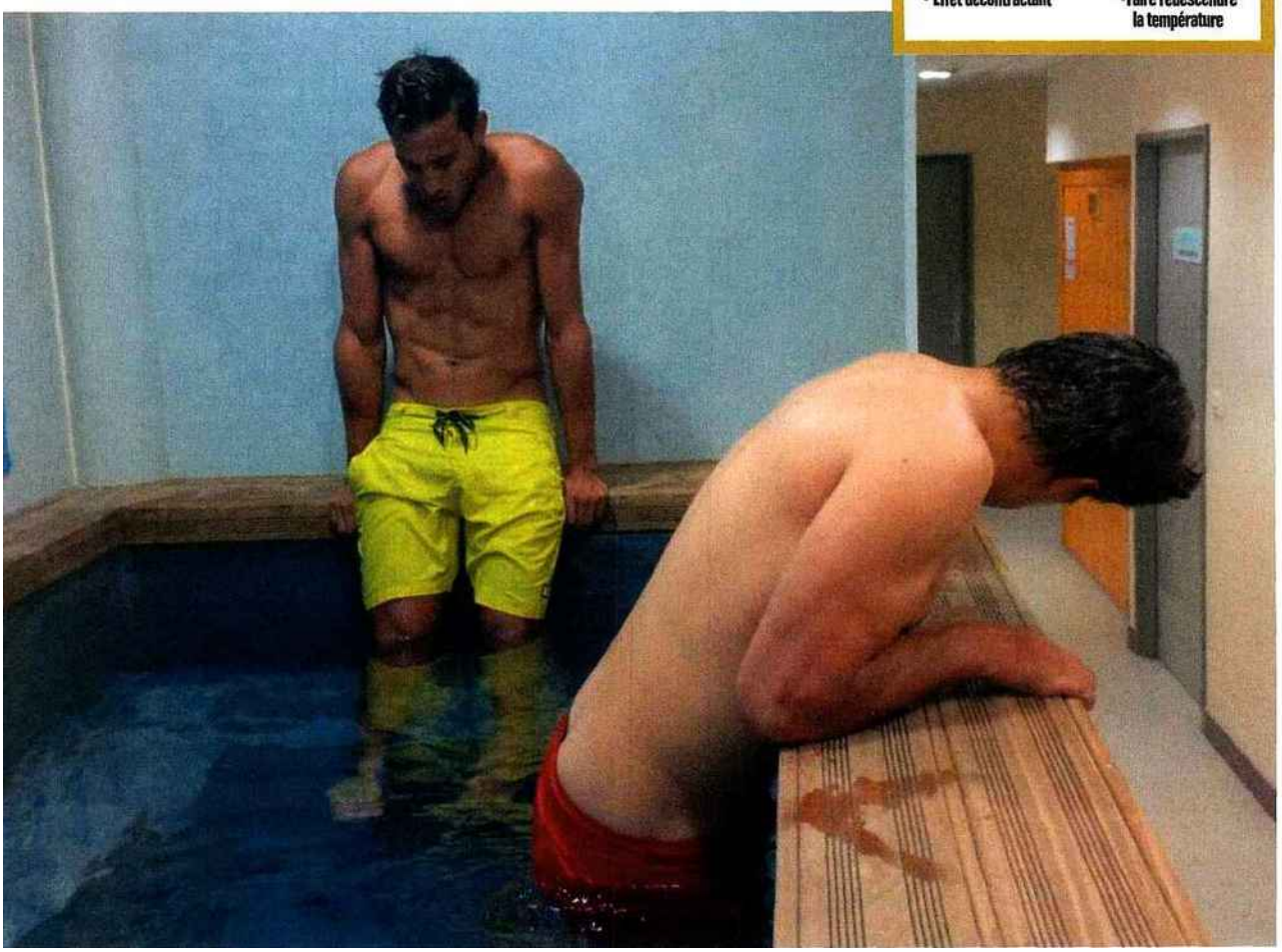
Si les sportifs, comme les cyclistes notamment, en usent et en abusent parfois, le massage après la course peut enlever certaines tensions. Mais la pratique n'est pas prouvée comme facilitant de manière efficace la récupération. De plus, d'un masseur à l'autre, les pressions ne sont pas les mêmes. Et puis, de là à disposer d'un masseur personnel...

- Effet décontractant
- Difficile d'avoir un masseur personnel

Sauna, hammam et bain chaud

Sylvaine Cussot n'hésite pas *« après les sorties longues, à prendre parfois le temps de se masser ou de roucouler dans un bon bain chaud »*. Et si la chaleur a pour effet d'augmenter le rythme cardiaque, donc la circulation, en plus d'avoir un effet relaxant, il convient de faire attention car la température du corps étant déjà élevée avec l'effort, il sera encore plus dur de la redescendre ensuite. Il existe des produits à ajouter au bain pour aider la récupération.

- Effet décontractant
- Faire redescendre la température



Tous droits réservés à l'éditeur

www.stiletto.fr
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article

STEFAN SCHAAPS, MR MYBIG BANG



Six mois après l'inauguration d'un centre dans le quinzième arrondissement, Stefan Schaaps a ouvert son "MyBig Bang", rue des Jeuneurs, en plein Silicon Sentier. Une invitation à se muscler, à optimiser ses postures, avec un programme intense et efficace: 20 minutes coachées en version EMS (electrostimulation musculaires), pour atteindre en efficacité à chaque séance l'équivalent de 4 heures de sport.. Redessiner son corps? pourquoi pas, et surtout lorsqu'un professionnel est là pour corriger vos postures, bien maîtriser les contractions et l'intensité, qu'il s'agisse des dorsaux, des fessiers, des pectoraux. Réponses à toutes nos questions...

Quel a été votre parcours?

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article

Né à Munich, j'ai vécu jusqu'à mes 30 ans en Allemagne. Après des études de commerce en Allemagne et en Angleterre, j'ai d'abord travaillé comme consultant pour un cabinet francophone à Munich, puis à Paris. J'ai ensuite rejoint le prestataire de services à domicile Ménage à 3 avec plus de 300 salariés en tant qu'associé et plus tard directeur général. Je vis en région parisienne, marié avec deux enfants.

Comment en êtes vous venu à My Big Bang?

Je suis passionné par le sport et la nutrition. En 2015, j'ai découvert la technologie Miha Bodytec que My Big Bang utilise dans ses studios. J'ai été sceptique face à la promesse de l'électro-myostimulation de tout le corps (Full Body EMS), mais d'autant plus étonné de ses effets après une séance d'essai dans un studio allemand. Après sept séances à raison de 20 min. une fois par semaine, j'avais perdu 3 cm de circonférence de taille, mes muscles commençaient réellement à se dessiner, et je gagnais en explosivité en course à pied. J'étais stupéfait !

J'ai immédiatement compris qu'il s'agit là d'une réponse aux défis de la vie moderne : le manque de temps avant tout, mais aussi le manque d'activité physique, le surpoids, la fatigue, le stress, ou les maux de dos. My Big Bang, c'est mon « explosion de vitalité hebdomadaire ». Une technologie de pointe, un coach et la méthode My Big Bang, dans un studio intime et fonctionnel.

A qui recommandez vous MyBig Bang?

A tous ceux qui ne trouvent pas le temps ou la motivation de faire un entretien musculaire régulier et satisfaisant. Car ce dernier est malheureusement preneur en temps et souvent chronophage. Mais également aux personnes qui n'aiment pas l'effort intense ; le Full Body EMS demande certes un effort, mais sur un court laps de temps. Aussi à tous ceux qui n'arrivent pas à muscler suffisamment les « zones rebelles », cuisses, fessiers, abdos, bras. A ne pas oublier les personnes en surpoids et celles qui ont des maux de dos ou articulaires. L'entraînement en EMS est sans chocs et sans poids. Finalement, pour les sportifs c'est un excellent moyen pour améliorer leurs performances.

4 Peut on encore se muscler après quarante ans?

Bien sûr ! Nous avons de nombreux clients au-delà de soixante, voire soixante-dix ans. Cependant, notre organisme devenant moins performant avec l'âge, il devient plus difficile de se muscler en vieillissant. L'EMS n'est donc pas seulement intéressant pour les « jeunes pressés », mais aussi un excellent moyen de maintenir et développer la musculature en profondeur pour les plus âgés.

Quel est le principe de l'électro-myostimulation (EMS), et d'après vous pourquoi est elle efficace?

Il s'agit simplement d'une impulsion électrique qui déclenche une contraction musculaire, à l'instar du cerveau qui envoie également un signal électrique pour provoquer une contraction volontaire. L'EMS est connue depuis longtemps et utilisée avec succès en milieux thérapeutiques et sportifs. En fonction des paramètres technologiques, l'EMS peut servir à muscler, à relaxer ou à drainer. Dans un objectif de musculation, l'EMS permet de solliciter jusqu'à 100% des fibres musculaires, ce qui n'est pas possible lors d'un exercice traditionnel. Elle muscle donc en profondeur. De plus, elle parvient à recruter simultanément les fibres musculaires « rapides » et « lentes ». Ceci est particulièrement intéressant, parce que ce sont avant tout les fibres rapides qui permettent de sculpter notre silhouette et de développer le tonus musculaire.

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article

Le « Full Body EMS », lui, est innovant dans la mesure où il associe une contraction musculaire volontaire à une stimulation électrique, et parce qu'il travaille sur 16 zones musculaires à la fois !

Quelles sont les contre indications?

Presque tout le monde peut pratiquer des entraînements en EMS. Les principales contre-indications sont le port d'un pacemaker, l'épilepsie ou l'état de grossesse.

Raffermissement ou endurance, quelles sont vos recommandations?

Le « Full Body EMS » pratiqué chez My Big Bang est avant tout un programme de musculation. Le raffermissement et la tonification sont donc les principaux objectifs, facilités par les principes décrits auparavant. Néanmoins, des études scientifiques ont démontré que ces entraînements augmentent également la capacité d'endurance.

Combien de séances préconisez vous?

Aussi incroyable que cela puisse paraître, une seule séance de 20 min. par semaine produit d'excellents résultats. C'est d'ailleurs ce que je pratique moi-même. Cela dit, en fonction des objectifs et envies, un client peut effectuer deux séances par semaine, afin d'accélérer le processus de musculation, mais seulement après une période d'accoutumance de quelques semaines. Par exemple, pour se sculpter plus vite (plage !), pour se préparer au ski ou à une compétition, ou parce qu'il ne pratique aucune autre activité physique.

Quel est votre entraînement quotidien?

J'ai toujours été sportif et pratique la course à pieds, ainsi que le VTT et le ski, le plus souvent possible. Je m'entraîne chez My Big Bang une fois par semaine, à la fois pour être plus performant dans mes sports, et pour sculpter mon corps. Comme tout le monde, je manque parfois de temps. L'entraînement en EMS me permet donc de garder la forme et de faire quelques écarts de temps à autre

Recommandez vous un régime particulier pendant le programme?

L'entraînement chez My Big Bang ne demande pas nécessairement un changement de régime alimentaire. Cependant, nous recommandons d'apporter les sucres lents (pâtes, riz…) ou rapides le matin et à midi, et de manger le soir majoritairement des protéines (poisson, œufs…) et des légumes. Augmenter légèrement l'apport en protéines à tous les repas favorisera la musculation.

Et après, que se passe t-il si on arrête?

Tous droits réservés à l'éditeur

www.stiletto.fr
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article

Il n'y a pas de miracle ! Nos muscles ont besoin d'être sollicités régulièrement pour rester fermes et toniques, et pour se développer. En cas d'arrêt, l'on garde bien sûr un capital musculaire pendant plusieurs mois, mais sans activité aucune, le corps se relâche. C'est la régularité qui paye, quelque soit l'âge.

Packages de 99 euros par mois sur 12 mois avec une séance par semaine.

STUDIO VAUGIRARD

6 rue des Favorites, Paris 15ème

STUDIO SENTIER

4 rue des Jeûneurs, Paris 2ème

www.my-big-bang.fr

Tous droits réservés à l'éditeur

CONFIDENTIELLES

www.confidentielles.com
Pays : France
Dynamisme : 28

Visualiser l'article

20 MIN de SPORT, 4h de MUSCU ?! On a testé !



20 MIN de SPORT, 4h de MUSCU ?! On a testé !
Ça semblait complètement foufou, il faut l'avouer : en une vingtaine de minutes, le Miha Bodytec nous promet l'effet de 4h de sport.

Comment est-ce possible ?! Est-ce que ça marche ? On a testé et on fait le bilan.

1. Transformation Cat Woman

Pas besoin de jogging, pas besoin de baskets de running, on peut venir en Stan Smith, les mains dans les poches, car arrivée là-bas, on enlève tout, oui TOUT, même les sous-vêtements et on enfile la tenue offerte par le centre. Legging noir et petit pull moulant, on se sent être Cat Woman, ça nous plait totalement.

2. Harnachée pour mieux brûler

Notre coach nous harnache ensuite : gilet, tour de cuisse et de bras, le tout pleins de petits capteurs qui vout nous faire travailler deux fois plus. On se fait brancher à une machine au top de la technologie, et c'est parti pour une série de mouvements (type Pilate) qui vont agir sur tous les muscles en même temps.

On fait le mouvement lors de la décharge électrique (non mais pas de panique, on règle la puissance pour ne pas que ça fasse mal) et on travaille toutes les zones en même temps (heiiiiiiiiin d'accord, d'où les quatre heures de sport d'un coup !)

3. Encadrée pour bien transpirer

Tous droits réservés à l'éditeur

CONFIDENTIELLES

www.confidentielles.com
Pays : France
Dynamisme : 28

Visualiser l'article

Ce qui est vraiment bien, c'est qu'on peut oublier l'ambiance salle de sport, transpiration au kilomètre, types body buildés qui soulèvent de la fonte. Non, on a notre coach à nous qui nous montre les mouvements, nous conseille sur nos positions et nous accompagne tout le long de la séance.

On passe un très bon moment tout en disant bye bye à ses kilos : presque aussi satisfaisant qu'une raclette entre potes.



4. Sculptée de façon ciblée

On peut choisir de tonifier globalement le corps, d'être plus focalisée sur nos abdos, nos bras ou nos cuisses : les programmes sont modifiables et personnalisables, ce qui nous permet d'atteindre vraiment nos objectifs, filles comme garçons.

Notre côté « excès de pizza et de vin rouge » nous a fait choisir un raffermissement global pour être plus ferme de partout et ça a payé.

5. La régularité a payé

Tous droits réservés à l'éditeur

A coup de deux séances par semaine après le boulot (c'est top, ça passe vite, on a même le temps de se cuisiner une bonne soupe après sans être complètement épuisée), on sent bien que notre corps est plus fier.

Bras plus toniques et plus fins, tour de taille aminci et gentilles poignées d'amour gommées.

Bien sûr, on profitera de ces semaines pour manger correctement et ne pas se gaver de produits démoniaques (il n'y a pas de miracle non plus).

Adieu vilains souvenirs des cours de sport, ici c'est rapide, facile et efficace !

Merci au centre Fit'n fit, 48 rue de La Tour d'Auvergne, Paris 9, et à son excellente coach Céline !

Plus d'infos
Crédit Photo / Pinterest

Tous droits réservés à l'éditeur

madame FIGARO
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 401493





Date : 13/14 OCT 17
Page de l'article : p.127-132
Journaliste : CÉCILE GUERRIER

BEAUTÉ /madame



SOINS
Nouveaux courants
p. 128

LA TACTIQUE ÉLECTRIQUE
Électrodes, machines à muscler, à lifter, à masser, à nettoyer... Le point sur les nouveaux appareils qui nous rendent belles.

PHOTO FLORIAN SOMMET/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

Tous droits réservés à l'éditeur

madame FIGARO
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 401493

Date : 13/14 OCT 17
Page de l'article : p.127-132
Journaliste : CÉCILE GUERRIER

NOUVEAUX courants

Ils sont générateurs d'éclat, de minceur, de jeunesse… Grâce aux derniers robots cosmétiques et aux nouvelles technologies d'électrostimulation, on peut désormais, à la maison comme à l'institut, nettoyer sa peau, stimuler ses cellules ou faire travailler ses muscles. Notre fil conducteur.

PAR **CÉCILE GUERRIER** / MODÈLE **GEORGIE HOBDAY** @ PROFILE MODEL MANAGEMENT

Tous droits réservés à l'éditeur

madame FIGARO
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 401493

Date : 13/14 OCT 17
Page de l'article : p.127-132
Journaliste : CÉCILE GUERRIER

Électrodes antirides ou pour se muscler, ultrasons nettoyants, LED..., les appareils esthétiques se domestiquent. Gadgets ou vraiment efficaces ? « Il y a de tout ! Mais il existe beaucoup de choses intéressantes à puiser parmi ces nouvelles technologies », constate le Dr Nina Roos, dermatologue, auteur du blog Mon Site Beauté.com et d'« Une peau en pleine forme ! » (Solar Éditions).

TEINT, ROUGEURS, RIDES WATTS NEW ?

LE POUVOIR DES LED

Les LED (light emitting diodes) diffusent des ondes lumineuses dans le derme pour stimuler les cellules et agir sur les taches, les rides, l'acné ou la fermeté.

• **Anti-acné.** Ce masque télécommandé génère une lumière bleue (pour cibler les bactéries) et rouge (pour réduire l'inflammation). Dix minutes pendant trente jours permettent de traiter l'acné légère : Masque Luminothérapie Anti-Acné Visibly Clear, Neutrogena (60 €).

• **Antitaches.** Une souris lumineuse diffuse de la lumière jaune pour stimuler le collagène, les fibroblastes et agir sur les taches pigmentaires dans le derme moyen : Lumitherapist, Filorga (200 €).

• **Anticernes.** Destiné au contour fragile de l'œil, ce stylo lumineux lifte la paupière avec une lumière orange et rouge anti-inflammatoire : Time Control, Talika (99 €).

LA RADIOFRÉQUENCE "MAISON"

Les thermostimulateurs raffermissants agissent sur les mêmes principes que la radiofréquence : leurs électrodes libèrent des ondes électromagnétiques hautes fréquences qui produisent de la chaleur dans les tissus sous-cutanés (de 45 °C à 50 °C). Le but : augmenter le capital de collagène et d'élastine, et donc atténuer les rides. Les dermatologues interrogés restent sceptiques car pour avoir une réelle efficacité, il faudrait dépasser le seuil des 55 °C, que seuls leurs appareils permettent d'atteindre... Mais on aime leur effet « repassage » de la peau qui donne un coup d'éclat, et leur action de tension sur l'ovale du visage. Nos favoris : le FaceTite de Silk'n, avec 3 sources d'énergie, radiofréquence bipolaire, LED et infrarouges (250 €) ; et le NEWA, doté de 6 électrodes et appuyé par des études cliniques (349 €). Autre technique, les patchs électrisants : deux patchs, huit électrodes qui envoient des microcourants pour raffermir, lifter l'ovale, rehausser les pommettes, créer de l'éclat, lisser les rides... Coffret Skeen Patch Visage Anti-Âge, sur myskeenpatch.com (759 €).

LES BROSSES "NETTOIE TOUT"

Micro-rotations, vibrations, ultrasons : voilà le secret des brosses électriques qui permettent de retirer cinq fois plus d'impuretés. Elles nettoient en profondeur et lissent le grain de peau avec beaucoup de douceur. Les épidermes sensibles apprécient : Luna de Foreo (139 €) ; VisaPure Advanced de Philips (169 €) ; Aria de Clarisonic (215 €) ; Pure Skin de Nivea (70 €).

EFFET LIFT

✗ **Rendez-vous** dans les instituts Carita pour découvrir un nouvel appareil lifting prometteur. Après un diagnostic de peau et une micro-dermabrasion légère, il diffuse fréquences lumineuses et micro-courants pour stimuler les muscles du visage et favoriser la pénétration des actifs.

✗ **Dès la première séance,** il lisse les traits et donne beaucoup d'éclat.

Cinetic Lift Expert, 152 € la séance (1 h 45) à La Maison Carita à Paris, 115 € dans les spas. Pour prolonger le soin, on s'offre My Cle, la version à domicile de la machine cabine (390 €).



SHOPPING LIST



ANTI-CERNES
Iris de Foreo, Appareil Illuminateur Regard.

ANTI-ÂGE
FaceTite, Silk'n.





ANTI-ACNÉ
Masque Luminothérapie Anti-Acné Visibly Clear, Neutrogena.

ANTI-RIDES
Lumitherapist de Filorga.



PHOTOS FLORIAN SOMMET/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO (À DROITE) ET S. P. (FOREO, SILK'N, NEUTROGENA, CARITA ET FILORGA). PICTO IVAN SOLDO

Tous droits réservés à l'éditeur

madame FIGARO
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 401493

Date : 13/14 OCT 17
Page de l'article : p.127-132
Journaliste : CÉCILE GUERRIER

Des courants doux pour renforcer dos et abdos

CORPS, MINCEUR, FITNESS RESTEZ BRANCHÉE

LES COMBINAISONS STIMULANTES

Les coachs de sport et de fitness s'équipent des nouvelles consoles de training reliées à une combinaison munie d'électrodes, que l'on porte mouillée pour faciliter la circulation du courant. Le but : stimuler les muscles déjà mobilisés par les exercices afin de les faire travailler de façon optimale.

• **La Wav-e :** adoubée par les coachs car elle est sans fil et offre une grande amplitude de mouvements. « Elle permet de faire de la préparation et récupération physique, de la boxe, du step, de la muscu... C'est la seule machine qui fait travailler les muscles longs, et les résultats sont rapides », explique Jean-Yves Davison, entraîneur de haut niveau et fondateur du Noble Art Club (135, avenue de Wagram, 75017 Paris. Tél. : 01 47 54 91 95).

• **Le Miha BodyTec :** validé par les sportifs et les ostéopathes, il permet des exercices de musculation et de récupération en douceur. « Les électrodes ne font alors qu'amplifier les effets d'une pompe, d'un squat, d'abdos... Ce qui augmente considérablement l'effort musculaire, consolide la résistance et, ainsi, sculpte rapidement le sportif sans mettre en danger ses articulations », explique Olivier Darmont, ostéopathe.

LES CEINTURES "SPÉCIAL CANAPÉ"

Contractions en toute décontraction avec les derniers dispositifs d'électrostimulation à domicile...

• **Pour tonifier le ventre.** La ceinture abdominale connectée Slendertone stimule les grands groupes abdominaux. Trente minutes valent 808 abdos ! (200 €).

• **Muscler son périnée.** Cette ceinture non-invasive stimule et renforce le plancher pelvien : Innovo (399 € en pharmacie).

• **Se relaxer et réactiver son énergie.** La Chi Machine Vitalizer s'utilise en position allongée comme un repose-pieds. Elle produit un mouvement ondulatoire relaxant qui réactive la circulation du sang et de l'énergie (sur terrezen.com, 295 €).

COIFFURE : ÇA CHAUFFE DU CÔTÉ DES STYLERS...

Les appareils de coiffage changent de forme pour s'adapter aux différentes chevelures.

• **Pour les cheveux raides.** Un fer en céramique et tourmaline en forme de rang de perles, qui crée des boucles bohèmes : Boucleur Onduleur Coco Loco Wonderball Wand, chez Sephora.

• **Pour les cheveux épais ou très frisés.** Un fer à lisser et boucler doté de peignes et d'une fonction micro-vapeur, qui détend les cheveux les plus rebelles : Lisseur Vapeur Steam Pure, BaByliss.

• **Pour les cheveux fins.** Un rouleur chauffant en céramique, qui fait office de gros bigoudi pour créer du volume dès la racine : Volumisant Fer à Coiffer Volum'24 Respectissim, Calor. ✦

3 QUESTIONS AU Dr NINA ROOS, dermatologue

Ces appareils permettent-ils une utilisation à domicile en toute sécurité ?
« Oui, à condition de réunir sécurité, efficacité, normes CE et de choisir une marque renommée, généralement dotée d'un pôle recherche et développement, et attentive aux retours des utilisateurs. Les appareils efficaces ont un coût, mais c'est un gage de sérieux. »

Quelle différence avec les appareils utilisés chez un médecin esthétique ?
« Comparer les "home devices" avec les appareils utilisés en cabinet, c'est comme comparer une voiture sans permis avec une Formule 1 ! »

Votre conseil pour de bons résultats ?
« Choisir un seul appareil de bonne qualité plutôt que plusieurs (on va se lasser très vite) et éviter un usage intensif. C'est l'utilisation répétée qui donne des résultats. »

SHOPPING LIST



PHOTOS S. P. (PHILIPS, CHI VITALIZER, CALOR ET SLENDERTONE). PICTO IVAN SOLDO

Tous droits réservés à l'éditeur

Date : 28/10/2017
Heure : 00:36:23
Journaliste : Melanie Mendelewitsch

www.lofficiel.com
Pays : France
Dynamisme : 7

Visualiser l'article

Snake & Twist, le studio Parisien qui va vous faire aimer le Pilates

Entre Yoga et Pilates, votre coeur balance? Snake & Twist, directement inspiré des studios Californiens, allie le meilleur des deux disciplines.
Nouveau hot spot de l'ouest Parisien, l'élégant studio fondé par la healthy girl Marcia Segal s'inscrit dans la directe lignée de ses homologues de la cité des Anges : Ici, point de philosophie "No pain no Gain" agressive, mais une atmosphère conviviale et bienveillante où discipline sportive ne rime pas forcément avec corvée.

On y pratique le Romana's Pilates, discipline basée sur les enseignements du *master* Joseph Pilates, afin d'accroitre sa force et sa souplesse. Passage obligé par les cours de Philippe Taupin, professeur émérite dont la réputation n'est plus à faire, et qui compte Uma Thurman, Carole Bouquet, Isabelle Huppert ou encore Leonardo di Caprio parmi ses fidèles clients.

Les Yoginis bénéficient quant à elle d'un large éventail de choix : selon l'humeur, on s'essaye au Strala, au Slow Flow ou au Hot Power Vinyasa, en salle chauffée à 25 degrés pour les plus téméraires.

Et en cas d'emploi du temps chargé, on s'y offre une séance de rattrape grâce à la technique d'éléctrostimulation Miha Bodytec, petit miracle de technoloie qui sollicite l'ensemble des groupes musculaires et permet d'obtenir des résultats équivalents à 4 heures d'exercice en seulement une séance de 20 minutes.

Snake & Twist, 66 rue Saint Didier 75016 Paris

Plus d'infos sur www.snakeandtwist.fr

Tous droits réservés à l'éditeur

VITAL
Pays : France
Périodicité : Bimestriel
OJD : 67133



Date : NOV/DEC 17
Page de l'article : p.32-35

20 TRUCS POUR MIEUX VIVRE L'HIVER !

L'hiver, on râle parce qu'on a froid, qu'on ne sait pas comment s'habiller pour sortir faire du sport, qu'on chope un rhume au moindre courant d'air... Allez, allez, c'est fini tout ça. On appartient désormais au cercle des sportifs immunisés qui s'éclatent hiver comme été. Dont voici les petits secrets...



1 Je me dope à la lumière

La lumière est le principal synchroniseur de notre horloge biologique. Lorsque la lumière naturelle vient à manquer, comme en hiver, peuvent s'installer des troubles du sommeil et la dépression dite saisonnière. Pas le budget pour se payer un voyage sous les tropiques ? La lumière artificielle peut être une solution. On choisit une lampe projetant au moins 10 000 lux, portant le marquage CE et n'émettant pas de rayons ultraviolets. On s'y expose 30 minutes tous les matins à 50 cm, les yeux dans la lumière mais sans la regarder de face.



2 Je m'étire comme un chat

L'énergie des reins s'affaiblit très vite sous l'effet du froid et peut entraîner des douleurs lombaires. Pour les limiter, on pratique au quotidien des étirements et assouplissements du dos, en piochant dans les asanas classiques du yoga. Avec la posture du cobra, par exemple : allongée sur le ventre, jambes serrées, face contre terre, on place ses mains au sol au niveau de la poitrine, les coudes pointés vers le haut. Petit à petit, on relève la tête puis le buste en prenant appui sur les bras et en inspirant. On garde la position durant quelques respirations et on revient doucement à la position initiale en expirant.



3 Je mise sur l'acérola

Avec 1 677 mg/100 g au compteur, la « petite cerise des Antilles » est une véritable mine de vitamine C. Utilisée sous forme de poudre ou de jus bio, on en parsème ses smoothies, yaourts, jus de fruits... « 1 à 2 cuillerées à café d'acérola dans un smoothie, avec de la spiruline et de l'eau de coco, c'est parfait pour la sportive en hiver », souligne Olivia Charlet. À tester également un petit nouveau dans le club fermé des superfoods : le camu camu, un fruit d'Amazonie qui surpasse l'acérola en vitamine C.
Acérola en poudre crue bio, 13,80 €, Sol Semilla. Poudre de camu camu bio, 15,95 €, Guayapi.

4 JE TESTE L'ÉLECTROSTIMULATION

Lorsque le manque d'énergie et le froid nous rendent un peu fainéante, l'électrostimulation peut être la solution pour ne pas perdre tous ces efforts de l'année – et même les optimiser.
Le principe : on effectue des exos de renfo classiques et l'électrostimulation vient décupler le travail des muscles avec une contraction en profondeur de 100 % des fibres musculaires.
Résultat : une séance de 25 min équivaut à 4 h de sport. ***Infos sur Miha-bodytec.com***

5 Je me prépare un bain mentholé

Chaud mais pas brûlant pour réchauffer et tonifier l'organisme ! On ajoute du gros sel pour ses propriétés anti-inflammatoires et 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (le menthol stimule la sensation de chaleur) diluées auparavant dans un autre liquide, de type lait ou huile végétale neutre. ***Huile essentielle de menthe poivrée bio, 6,90 € (10 ml), Aroma-Zone.***



Tous droits réservés à l'éditeur

L'HIVER LE SPORT ÇA BOOSTE !



6 Je respecte la règle des 3 couches

Qualité plus que quantité. Ça ne sert à rien de superposer 8 couches de vêtements sauf... à ne plus pouvoir bouger ! Un tee-shirt thermique et antitranspirant en numéro 1, un à manches longues isolant et thermique en numéro 2 et une troisième couche imperméable et respirante pour terminer. Voici la combinaison parfaite pour tous les sports outdoor !

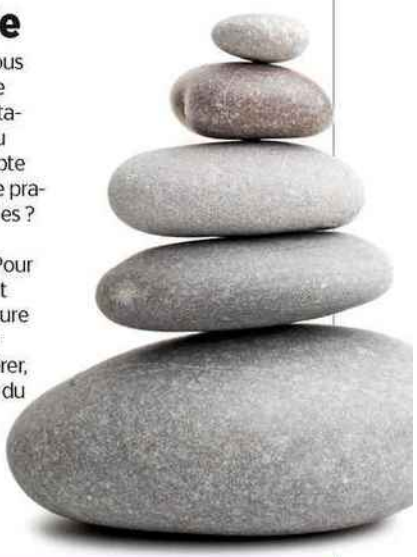


7 Je fais une cure de vitamine D

« La cure de vitamine D est aujourd'hui primordiale pour réguler l'immunité. Elle est nécessaire au moins 9 mois sur 12, à raison de 2 000 UI/jour, voire plus suivant les problématiques et carences », estime Olivia Charlet. On en parle à son médecin et, au passage, on demande une prise de sang pour vérifier son fer, dont la sportive est souvent carencée.

8 Je médite

Envie de rester sous la couette ? On en profite pour se mettre à la méditation pleine conscience ou mindfulness. On ne compte plus les bienfaits de cette pratique... Quelques exemples ? En hiver, elle booste les défenses immunitaires. Pour le sport, c'est un excellent complément : une meilleure maîtrise de la respiration permet de mieux récupérer, et la prise de conscience du corps et de sa position dans l'espace améliore l'équilibre et la coordination. ***S'initier avec l'appli Petit BamBou (voir détails page 86)***



9 J'AVALE DES PROBIOTIQUES

La flore intestinale est la pierre angulaire de nombreux mécanismes physiologiques, à commencer par le système immunitaire. Or, avec le sport – et notamment le phénomène d'ischémie-reperfusion (les intestins sont mal irrigués durant l'effort puis subissent un afflux de sang après) – elle peut vite être déséquilibrée. Faire une cure de complément alimentaire. ***Lactibiane Défenses, 27,80 € (les 30 gélules), PiLeJe.***

10 Jamais sans mon thym !

On mise sur ce puissant antiseptique et anti-infectieux via des tisanes. Frédérique Laurent propose de « laisser infuser 15 à 20 g de thym sous forme sèche dans 1 l d'eau frémissante. Prendre plusieurs tasses tout au long de la journée, avec du miel. On peut alterner avec du serpolet, plus doux et plus spécifique des voies respiratoires. » En aromathérapie quantique, on mise sur l'huile essentielle de Fragonia et de Kunzea du Dr Penoël. « À consommer à raison d'1 à 2 gouttes de chaque par jour, sur une purée d'amande », conseille Olivia Charlet.



Tous droits réservés à l'éditeur

JE M'Y METS **DOSSIER**

20 TRUCS POUR MIEUX VIVRE L'HIVER !



11 Je butine du miel

Ses nombreux acides et antioxydants confèrent au miel des propriétés cicatrisantes, antivirales et antibactériennes intéressantes en hiver. 1 cuillerée à soupe quotidienne de miel de thym ou d'eucalyptus aide ainsi à tenir à distance les microbes, tandis qu'un peu de miel de thym sur les crevasses et engelures d'hiver permet d'en accélérer la cicatrisation. Avant le sport, on ajoute 1 cuillerée de miel de trèfle dans son eau pour une recharge énergétique à l'effort, grâce à une combinaison de sucre à IG bas et élevé.

12 Je troque mon cappuccino contre un « macaccino »

La maca, tubercule d'Amérique centrale, est adaptogène : elle apporte de l'énergie quand on est à plat et apaise quand la tension monte. L'hiver on l'adore en « macaccino ». On trouve dans le commerce des préparations toutes prêtes mais on peut aussi se concocter soi-même cette boisson réconfortante en mélangeant 2 cuillerées à café de poudre de maca, 1 cuillerée de sucre complet et 1 cuillerée de cacao avec du lait végétal. ***Macaccino Dark, 8,50 €, Iswari. Maca poudre bio, 16,35 €, Sol Semilla.***





13 Je découvre la laine mérinos

Le synthétique des textiles techniques, c'est top ! Mais la laine mérinos, 100 % naturelle, ça vaut le détour aussi. Raison pour laquelle elle est toujours plus présente dans les équipements sportifs. Confortable, douce, antiodeur et recyclable, c'est une véritable championne pour conserver la chaleur du corps tout en évacuant l'humidité. À essayer absolument !

14 JE N'EN FAIS PAS QU'À MA TÊTE...

La tête concentre a elle seule jusqu'à 30 % de déperdition de chaleur. Pour toutes nos activités outdoor en extérieur, on sort donc couvert ! Et pas d'excuse car on peut désormais allier technicité et style. Et pas d'inquiétude, ces bonnets sont étudiés pour se faire oublier tout en faisant leur job ! Comme le modèle de la marque norvégienne ***Beanie de Kari Traa, 35 €.***

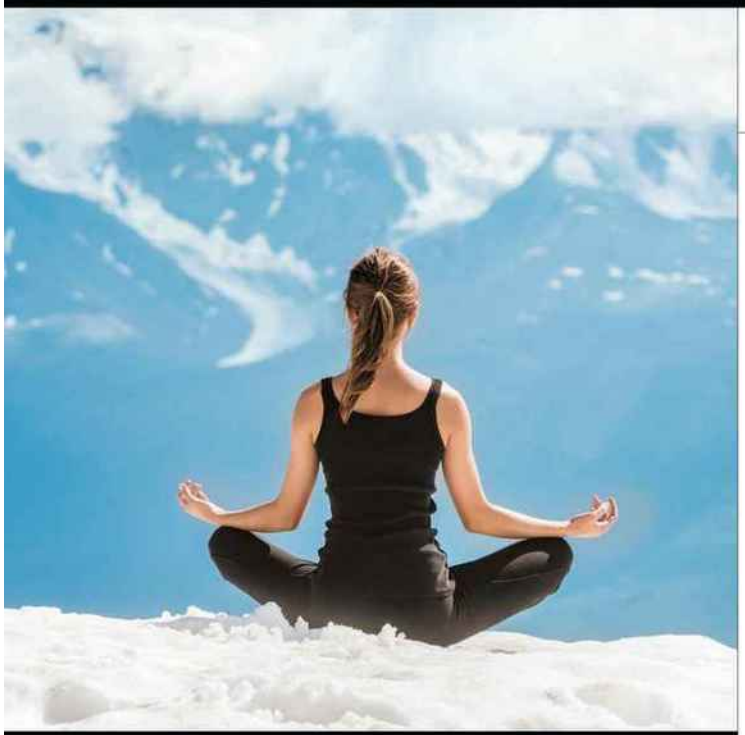


15 Je réchauffe mes reins

L'hiver est la saison de l'énergie des reins, qui ont tendance à se refroidir très vite. Pour les réchauffer on s'inspire de ce geste du do-in : on frotte vigoureusement le bas du dos avec les mains, des dernières côtes jusqu'en bas, pendant quelques minutes chaque matin. On peut également appliquer sur les surrénales ***un mélange de 10 ml d'huile essentielle d'épinette noire,*** 10 ml d'HE de pin sylvestre et 10 ml d'extrait lipidique de calendula. « On applique le mélange matin et soir pour augmenter sa résistance aux infections et à la fatigue nerveuse », recommande Frédérique Laurent.

Tous droits réservés à l'éditeur

L'HIVER LE SPORT ÇA BOOSTE !



16 Je teste le yoga tummo

Ce n'est pas un hasard si on l'appelle aussi le yoga du feu intérieur ! Cette branche du yoga doit permettre d'accéder à l'immense réservoir de chaleur que chaque humain possède au cœur de lui-même. Ça marche pour les yogis pratiquant quasi nus sur les plus hauts sommets de l'Himalaya, alors pourquoi pas pour nous ?! Attention, différent du Power yoga et autres hot yoga qui se pratiquent dans des atmosphères surchauffées.



18 J'upgrade ma pause chocolat

C'est sous sa forme la plus pure, la fève crue de cacao, que l'on bénéficie de tous les bienfaits du cacao et notamment de sa richesse en magnésium, fer, zinc et antioxydants. Seul hic : côté saveur, rien à voir avec le chocolat... L'alternative : la caroube. Avec son petit goût malté et caramélisé, elle peut habilement jouer les substituts du chocolat dans les porridges, milk-shake... Avec, en prime, des fibres, du calcium, du fer et du magnésium, pour un index glycémique bas et moins de 1 % de matières grasses.
Fèves de cacao cru sans peau, 16,10 €, Rraw.
Poudre de caroube bio torréfiée, 3,49 €, Rapunzel.

19 JE M'ÉQUIPE HIGH-TECH

Semelles, chaussettes, gants ou moufles et même chaussures de ski chauffantes, on trouve désormais une solution, onéreuse certes mais efficace, à nos problèmes de mains ou de pieds glacés qui nous gâchaient jusque-là nos sorties outdoor en hiver dans la neige ou le froid. ***Chaussettes chauffantes PowerSock Set Heat, à partir de 179,99 €, Therm-ic.***
À réserver aux conditions extrêmes quand même !



17 Je m'offre une séance de sauna

Cette réconfortante chaleur au parfum boisé... Un réel plaisir qu'on aimerait s'offrir plus souvent ! Après une bonne sortie en extérieur, on file au sauna dès que l'occasion se présente. Pour aider nos muscles à mieux récupérer, se réchauffer et améliorer la circulation sanguine souvent mise à mal quand les températures sont basses. On comprend alors pourquoi le sauna est une véritable institution pour tous les Finlandais !

20



Je masse mes pieds

Quand on a froid aux pieds, on a froid partout ! On s'initie donc à l'automassage, d'autant que la chaleur induite par ce soin va se propager dans tout le corps. On commence par tirer sur chacun des orteils avant de les pincer avec le pouce et l'index, à la base de l'ongle. On poursuit en massant la plante du pied fermement avec la paume de main, des orteils jusqu'au talon. Parfait pour relancer l'énergie, améliorer le retour veineux et soulager les tensions causées par le froid.

Tous droits réservés à l'éditeur

GQ
Périodicité : Mensuel
OJD : 92609





Date : NOV 17
Page de l'article : p.139,140,...,14
Journaliste : Magali Bertin et Marine Delcambre

GQ

Mise en forme

SATOSHI HASHIMOTO

140_Comment pimper sa pause déjeuner ? **146**_La chauve-souris, reine de l'oral.



« Sport ! Ça, c'est ma religion. Et je crois que le Seigneur adooore cette religion. »
—Jean-Claude Van Damme

Tous droits réservés à l'éditeur



Tous droits réservés à l'éditeur

Action



À MIDI, J'AI TRANSPI !

Vous n'avez le temps de rien mais l'envie de tout, surtout de vous dépenser ? Optimisez votre pause déjeuner, quelle qu'en soit sa durée (douche comprise).

Par Magali Bertin et Marine Delcambre_Photos Alexis Armanet

LUNDI, 12 H 45. Julien, 36 ans, directeur marketing d'une start-up dans le 8e arrondissement de Paris, traverse l'open space en T-shirt technique bleu, short blanc, baskets et genouillères dans l'indifférence générale : « Je fais du sport le midi depuis cinq ans ; cela n'étonne plus mes collègues. » Chaque lundi, mais aussi le mercredi et le vendredi, il s'échappe pour courir au parc Monceau ou nager à la piscine du quartier. « Avant, je faisais du sport après le travail. Mais j'en ai eu marre de ne pas profiter de mes soirées, explique-t-il. Le déclencheur a été la naissance de mon fils. Je préfère passer du temps avec lui plutôt qu'à transpirer avec des inconnus. » Pas fan du shopping ni des séries devant l'ordi, Julien s'ennuyait sévère à la pause déjeuner. Alors il s'est mis à courir. Sa routine est rodée ; décollage à 12 h 50 dernier carat : « Si je dépasse l'heure de départ prévue, je pousse jusqu'à 14 heures et je vais à la piscine. À l'heure du repas, le bassin est blindé. » Après un run (ou des longueurs) de trois quarts d'heure, Julien s'étire et marche pendant une vingtaine de minutes pour récupérer. Une étape chronophage mais cruciale pour la suite de la journée : « On continue à transpirer quinze à vingt minutes après l'effort. Mieux vaut donc ne pas prendre sa douche dans la foulée et attendre de retrouver un rythme cardiaque normal pour éviter de continuer à dégouliner après la douche. Imaginez le carnage et l'état de la chemise… » Habile. Une salade avalée en vitesse en lisant *Le Parisien* et Julien se remet au boulot, frais comme un Magnum au congélateur, la cravate et le cheveu en place. Il est 14 h 15 « Avec cette routine, j'ai une vraie coupure dans la journée, assure-t-il. Je ne fais pas que du sport, je m'aère surtout l'esprit et ça me permet d'être proactif tout l'après-midi, comme si je redémarrais une nouvelle journée. »

FRANÇOIS CHAPERON / SATOSHI HASHIMOTO



POUR 45 MINUTES DE PAUSE

TORTURE ET TUPPERWARE

QUEL SPORT ?

Pour avoir le temps de déjeuner et de se reposer, on dédie maximum vingt minutes à la séance de sport. Rien de mieux que le Miha Bodytec, un appareil de torture révolutionnaire créé il y a dix ans en Allemagne qui transformerait n'importe quel sportif du dimanche en athlète de haut niveau (c'est ce qu'on nous fait miroiter). Comment ça marche ? Le Miha Bodytec, une combinaison shorty truffée d'électrodes reliée à une borne digitale, repose sur l'électrostimulation musculaire (EMS). Lors des exercices (fentes, squats, planche, abdos, sauts à la corde), la contraction volontaire d'un muscle est associée à une stimulation électrique (pas de panique, le courant est de faible intensité). On sue à grosses gouttes en quelques minutes et les résultats sont visibles très rapidement. Le gros avantage ? Ces vingt petites minutes équivalent à quatre heures d'exercices en salle. Chaque entraînement brûle près de 1 200 calories. Balèze. « Lors d'un entraînement classique, 70 % des muscles restent inexploités, explique Céline Cousin, ancienne journaliste devenue coach certifiée qui a ouvert Fit'n Fit Paris, rue de la Tour-d'Auvergne dans le 9e. Ici, on pratique une version modernisée de l'exercice physique qui engage l'intégralité des muscles. » On en ressort lessivé, mais heureux de sentir que des muscles jusqu'alors inconnus se sont réveillés. Notre conseil : rentrer au bureau en taxi ou en bus – difficile de faire du vélo ou de marcher plus de dix minutes

Tous droits réservés à l'éditeur



après une séance d'une telle intensité. Courbatures à prévoir (arnica à volonté).

LE DÉJ

Pas le temps de faire la queue au bar à salade du coin ou de se poser à la cantoche, reste la solution maison : faire son « tup' » la veille et le dégainer juste après sa séance. Mettez ce que vous voulez dedans. L'idéal : une portion de protéines, une de féculents et deux de légumes (une portion équivaut à peu près au volume de votre poing fermé).

RECETTE : LA LUNCH BOX DE PIERRE AUGÉ

BRANDADE DE CABILLAUD

Ingrédients pour une personne :
1 oignon, 2 œufs, 90 g de purée de pommes de terre,
150 g de cabillaud ou autre,
20 g de crème liquide, des olives noires ou vertes, des herbes, des croûtons de pain,
de la salade et de l'huile d'olive.

Recette :

- Ciseler 10 g d'oignon doux avec une cuillère d'huile d'olive, ajouter 150 g de cabillaud et l'écraser à la fourchette pour le dessécher et l'effilocher.
- Ajouter 90 g de purée de pomme de terre et 20 g de crème chaude liquide.
- Ajouter les olives et les herbes hachées (c'est un plus mais ce plat peut être cuisiné sans).
- Cuire 2 œufs mollets (5 minutes à l'eau bouillante) à déposer sur la brandade.
- Agrémenter de quelques croûtons de pain et d'un peu de salade.



POUR 1 HEURE

CARDIO ET CEVICHE

LE SPORT

Dans ce cas, idéalement, il faut caler une séance de quarante minutes maximum. Il existe bien des cours en salle de moins de trente-cinq minutes au Club Med Gym et chez Neoness, mais ils sont souvent pris d'assaut. Avec ce laps de temps plutôt court, il faut penser « HITT » *(High Intensity Tactical Training)*. En gros, une séance courte mais ponctuée d'efforts ou de séquences hyper intenses (on dit aussi « fractionné », notamment en course à pied) afin de faire monter le cardio et l'habituer à aller plus vite, plus loin, plus fort. Quelle que soit la discipline, une séance se décompose en trois « blocs ». Quinze minutes d'échauffement et dix minutes de retour au calme entourent le cœur de la séance : quinze minutes alternant exercice à haute intensité cardio et repos. Exemple en course à pied : alterner quinze à trente secondes de sprint et autant de marche, faire dix fois 500 m à 1 km/h au-dessus de son allure moyenne, etc. Si vous êtes en panne d'inspiration ou si la perspective de vous mettre la guerre seul vous déprime, il est très facile de rejoindre une bande de coureurs via envie2courir.fr. Le principe fonctionne ainsi pour la natation (une longueur crawl tonique suivie d'une longueur de brasse ou de dos tranquille), la boxe (une minute de frappes au sac sans discontinuer suivie d'une minute de repos complet), le cross-training, etc.

LE DÉJ

Faire simple : commander son repas à l'avance via une application comme Deliveroo, Ubereats ou Frichti (cuisine fraîche et faite maison). Mais attention, les bons petits plats appartiennent à ceux qui commandent tôt. Connection recommandée à 10 h 30. Si les plats du jour ne vous conviennent pas, essayez ceux de l'application 62° degrés (leur ceviche est une tuerie), garantie 100 % intolérances alimentaires-friendly, végétarisme, vegan, sans gluten et sans lactose inclus.



SATOSHI HASHIMOTO

Tous droits réservés à l'éditeur



POUR 1 HEURE 15 ET PLUS

COURSE FOLLE ET VITAMINES

LE SPORT

Pour profiter à fond d'une telle chance, on peut booker un coach sur son lieu de travail ou aux alentours avec, par exemple, Yogowo, application multisport créée par d'anciens champions de judo, notamment le champion d'Europe 2012 et médaillé de bronze olympique Ugo Legrand (rien que ça). Elle permet de réserver une séance privée ou de se greffer à une séance de groupe grâce à la géolocalisation. Les fans de Pokemon Go, s'il en reste, ne seront pas dépaysés : l'interface ressemble à s'y méprendre à celle du jeu mobile. À la différence qu'ici, le but est d'attraper des types musclés. Les coachs sont tous diplômés. Côté disciplines, vaste choix entre endurance, circuit, renforcement musculaire et postural, pour varier les intensités. La séance individuelle est à 49 euros (un peu cher, d'accord) mais le cours collectif ne coûte que 9 euros. Pour les petits budgets, il existe GetSporty, où le choix d'une spécialité nous dirige vers un coach spécialisé, que l'on accepte ou pas. Les prix varient entre 20 et 40 euros l'heure. Avec une pause si longue, il est aussi envisageable de s'inscrire dans un club de sport, mais celui-ci ne doit pas se trouver à plus de dix minutes de marche. Au-delà, comme tout le monde, vous n'y irez jamais.

LE DÉJ

Dans l'idéal, il faudrait attendre trente minutes après le sport pour manger – on appelle ça la fenêtre métabolique, temps durant lequel le corps comprend qu'il passe d'une phase d'efforts à la récupération. Mais qui peut attendre aussi longtemps pendant sa pause ? Il conviendra donc de donner les bons aliments à son corps pour ne pas lui faire violence (éviter le combo poulet/frites/mayo ou les burgers). Le plus important : l'hydratation, de l'eau puis un jus de fruits frais pressé minute, qui assure une meilleure préservation de la vitamine C que les jus industriels, moins riches en vitamines. On prend ensuite le temps de s'asseoir pour manger léger : poisson vapeur et légumes avec un peu de féculents ou une salade à composer soi-même.



SATOSHI HASHIMOTO / DR

REBOOT OLFACTIF

Après le repas, on s'offre une douche qu'on optimise avec le bon produit. Au choix : la Purifying & Cleasing Body Foam de Biotherm (15 €), une mousse enrichie en AHA et Spirule à action exfoliante, ou le Men Expert Invincible Sport Gel Douche de L'Oréal Paris (3,10 €), qui contient du camphre et relaxe les muscles. Puis quelques pschitt pour se remettre dans l'ambiance.



ÉPICES AND LOVE

Patchouli noir, encens, vanille noire et fève tonka : un cocktail singulier et envoûtant. Pour ceux qui veulent charmer l'open space avec un peu de mystère au creux de leur cou.
Just Rock ! Pour Lui de Zadig et Voltaire, 54 € les 50 ml.



UNE ODEUR D'AUDACE

En associant la lavande au melon miel, au poivre noir, à l'absolu de ciste et à l'essence de davana, cette fragrance assume son originalité… et la transmet à qui la porte. Le parfum désigné pour indiquer que vous êtes la personne qui a les bonnes idées au bureau.
Jimmy Choo Man Intense, 66 € les 50 ml.



CONCENTRÉ DE CHIC

Pour affirmer son élégance, on peut compter sur les notes inattendues de cette fragrance : estragon frais, cannelle épicée, patchouli, lavande, ambre et vétiver. Et puisque c'est une eau de parfum, on est assuré qu'elle tiendra jusqu'au bout de la nuit.
M. Burberry Eau de Parfum de Burberry, 66,95 € les 50 ml.

Tous droits réservés à l'éditeur

biendansmacuisine.com
Pays : France
Dynamisme : 4

Visualiser l'article

J'ai testé le Miha Bodytec chez My Big Bang

Transpirer à grosses gouttes pendant 20 petites minutes pour obtenir le résultat de 3 à 4 heures d'efforts, ça vaut le coup, non ? C'est justement le concept de l'EMS, soit électro-myostimulation ou stimulation musculaire électrique, un entraînement révolutionnaire pour ceux qui courent après le temps. J'ai eu la chance de découvrir le Miha Bodytec, d'abord grâce à la marque, puis dans le centre flambant neuf de Stefan Schaaps, My Big Bang, dans le 15ème arrondissement.



En pratique, on commence par s'harnacher ! J'enfile tout d'abord un corsaire et un t-shirt très fins et ultra-moulants, puis un gilet muni d'électrodes, une sangle sur chaque cuisse et chaque bras, et une dernière au niveau des fesses. C'est parti ! Mon coach me connecte au pupitre puis règle l'intensité de la contraction de chaque groupe musculaire : cuisses, fessiers, abdos, dorsaux… ça commence à piquer. Il me montre ensuite la position de base : en squat, les mains jointes à hauteur du visage, en contraction totale. A partir de là, j'enchaîne les exercices : extensions de bras, fentes, torsions en buste en résistance… Des mouvements qui semblent tout simples, mais qui deviennent de vrais challenges lorsqu'il faut les réaliser en contraction. Toucher mon genou avec mon coude ? Impossible, le courant m'impose une résistance absolument insurmontable. Je transpire à grosses gouttes, mes jambes tremblent, je sors moulue de ma première séance.

Tous droits réservés à l'éditeur

PURETREND

www.puretrend.com
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article

Comment faire du sport en 30 minutes



Vous avez un emploi du temps chargé et c'est une bonne excuse pour "ne pas avoir le temps de faire du sport" ? Voici les 3 alternatives rapides et efficaces auxquelles vous ne pourrez pas échapper.

Suivre des cours de manière régulière sur Youtube
La plupart des fitness girls comme Sissy Mua ou Katya Elise Henry possèdent leur propre chaîne Youtube. Une aubaine pour les feignantes comme vous et moi qui se motivent à faire du sport une fois tous les 12 du mois. Sans avoir beaucoup de matériel chez soi, on peut suivre les programmes de ces dames aux fessiers musclés selon le temps que l'on a à disposition. On devient facilement accro à ces #bikinichallenges et on reproduit l'effort plusieurs fois par semaine.

Tous droits réservés à l'éditeur

PURETREND

www.puretrend.com
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article



sissymua

Visuel indisponible

36.3 k J’aime

138 commentaires
Nouvelle semaine qui commence = nouvelle séance du #BAS4 !!! Et on attaque fort avec une séance booty ###### ciblée combinée à du hiit et du gainage pr solliciter un max les fessiers sans gonfler les legs et affiner la taille. Vous n’aurez besoin que de l’élastique @cellublue, pratique pour faire son sport à la maison ! Je vous le recommande vivement car contrairement à d’autres il a des poignées sur toute la longueur, ce qui permet de vraiment adapter en fonction de l’exercice et la résistance de 15kg est bien uniforme pendant tout l’étirement. Bien sûr vous pouvez aussi vous en servir pr les bras, les abdos etc. À l’occasion du #bikiniavecsissy et de cette séance diabolique, nous vous offrons 20% sur toute la boutique avec le code SISSY20 !
25 septembre

Tester la technique Miha Bodytec
En 20 minutes, on nous promet l'équivalent de 4 heures de sport classique. A domicile ou en salle spécialisée, cette technique d'entraînement par électro stimulation musculaire donne des résultats spectaculaires. Relié à une machine par des électrodes, notre corps se tonifie et se muscle plus profondément. La cellulite diminue, l'endurance s'améliore et certains problèmes de dos sont également corrigés. Le top sans trop de temps consacré pour les femmes overbookées.

Tous droits réservés à l'éditeur

PURETREND

www.puretrend.com
Pays : France
Dynamisme : 0

Visualiser l'article



mihabodytecprocoachingparis

Visuel indisponible

46 J’aime

2 commentaires
Première séance de Miha Bodytec pour Angelina! Bravo, elle a bien joué le jeu et s'est donnée à fond! @angelinamaggie #goodbody #grossedouille #résultats #bienetre #sport #fitness #abs #summer #tonification #renforcementmusculaire #anticellulite #beachbody #beach #musculation #muscle #fitnessmotivation #paris #shockwave #nopainnogain #courbatures #coaching #coachingparis #diet #nutrition #healthy #miha #mihabodytec #ems
23 novembre 2016

Céder à la tendance du Hiit
Après le Crossfit, c'est le Hiit (High Intensity Interval Training) qui fait le buzz sur les réseaux avec des millions de hashtag consacrés. Le concept ? Du cardio efficace qui maximise votre temps. Cet entraînement dure entre 5 et 30 minutes et conseille d'alterner face d'effort intense (burpees, run, pompes, jumping jacks) et repos. Pas de matériel obligatoire, pas d'ennui au programme et des tas de calories brûlées. On dit oui !

Tous droits réservés à l'éditeur

STYLIST
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 403828




Date : 23 NOV 17
Page de l'article : p.12

BRÈVES

LE GRAND BAZAR

[SPORT]

PAS L'TIME

Quatre plans pour que vous arrêtiez de vous faire croire à vous-même que vous ne faites pas de sport par manque de temps. C'est possible, même si vous avez juste :



Pour gens très pressés, choisissez parmi les séances express proposées par le site Yoga Connect. Des cours en ligne dispensés par des profs certifiés, qui vous donneront envie de passer aux séances d'une heure et plus.

***Myyogaconnect.com*, vidéos en illimité à partir de 18 €/mois.**



À deux, face à une machine, dans une combi branchée sur électrodes, chacun de vos mouvements est accompagné par une décharge électrique (plus grosse chatouille que torture à Guantanamo). Et le coach de rappeler que vingt minutes d'électrostimulation équivalent à quatre heures de transpiration en salle.

Miha Bodytec, chez My Big Bang, 349 € les 10 séances, 4, rue des Jeûneurs, Paris-2e, *my-big-bang.fr*



Une séance de bootcamp urbain bien vénèr au sous-sol du nouveau studio Midtown qui vient d'ouvrir Paris-1er. Quarante-cinq minutes pour 1300 kal dépensées, on trouve que c'est pas cher payé.

Bootcamp au studio Midtown, One shot à 30 € la séance, 21, rue Hérold, Paris-1er, *midtown-studio.com*



Boxing, Pilates, Sandowfit (du fitness avec des anneaux)... Des sessions d'une heure proposées dans l'enceinte du nouvel hôtel Parister, qui ouvre sa salle de sport et sa piscine du lundi au dimanche. Sympa.

À partir de 25 € la séance, Hôtel Parister, 19, rue Saulnier, Paris-9e.

Tous droits réservés à l'éditeur

STYLIST
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 403828




Date : 23 NOV 17
Page de l'article : p.12

BRÈVES

LE GRAND BAZAR

[SPORT]

PAS L'TIME

Quatre plans pour que vous arrêtiez de vous faire croire à vous-même que vous ne faites pas de sport par manque de temps. C'est possible, même si vous avez juste :



Pour gens très pressés, choisissez parmi les séances express proposées par le site Yoga Connect. Des cours en ligne dispensés par des profs certifiés, qui vous donneront envie de passer aux séances d'une heure et plus.

***Myyogaconnect.com*, vidéos en illimité à partir de 18 €/mois.**



À deux, face à une machine, dans une combi branchée sur électrodes, chacun de vos mouvements est accompagné par une décharge électrique (plus grosse chatouille que torture à Guantanamo). Et le coach de rappeler que vingt minutes d'électrostimulation équivalent à quatre heures de transpiration en salle.

Miha Bodytec, chez My Big Bang, 349 € les 10 séances, 4, rue des Jeûneurs, Paris-2e, *my-big-bang.fr*



Une séance de bootcamp urbain bien vénèr au sous-sol du nouveau studio Midtown qui vient d'ouvrir Paris-1er. Quarante-cinq minutes pour 1300 kal dépensées, on trouve que c'est pas cher payé.

Bootcamp au studio Midtown, One shot à 30 € la séance, 21, rue Hérold, Paris-1er, *midtown-studio.com*



Boxing, Pilates, Sandowfit (du fitness avec des anneaux)... Des sessions d'une heure proposées dans l'enceinte du nouvel hôtel Parister, qui ouvre sa salle de sport et sa piscine du lundi au dimanche. Sympa.

À partir de 25 € la séance, Hôtel Parister, 19, rue Saulnier, Paris-9e.

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article



Illustration François Chaperon

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article

Cas de figure 1#: 45 minutes

Quel sport ?

Pour se garder du temps pour déjeuner et se reposer, on dédie maximum 20 minutes à la séance de sport. Rien de mieux alors que le Miha Bodytech, un appareil de torture nouvelle génération révolutionnaire créé il y a dix ans en Allemagne qui ferait de n'importe quel sportif du dimanche un athlète de haut niveau (enfin c'est ce qu'on nous fait miroiter). Comment ça marche ? Le Miha Bodytech, une combinaison shorty truffée d'électrodes reliée à une borne digitale, repose sur l'électrostimulation musculaire (EMS). Lors de la séance (Fentes, squats, planche, abdos, sauts à la corde), la contraction volontaire d'un muscle est associée à une stimulation électrique de ce dernier (pas de panique, le courant est de faible intensité). On sue à grosses gouttes en quelques minutes, et les résultats sont visibles très rapidement. Le gros avantage ? Ces 20 petites minutes équivalent à quatre heures d'exercices en salle. Chaque entraînement brûle près de 1 200 calories. Balèze. «#Lors d'un entraînement classique, 70#% des muscles restent inexploités, explique Céline Cousin, ancienne journaliste devenue coach certifiée qui a ouvert Fit'n Fit Paris, rue de la Tour d'Auvergne dans le 9e. Ici, on pratique une version modernisée de l'exercice physique qui engage l'intégralité des muscles.#» On en ressort lessivé, mais heureux de sentir que des muscles jusqu'alors inconnus se sont réveillés. Notre conseil#: rentrer au bureau en taxi ou en bus - difficile de faire du vélo ou de marcher plus de 10 minutes après une séance d'une telle intensité. Courbatures à prévoir (arnica à volonté).

Le déj

Pas le temps de faire la queue au bar à salade du coin ou de se poser à la cantoche. La solution#: faire son «#tup'#», la veille, et le dégainer juste après sa séance. Globalement, mettez ce que vous voulez dedans. L'idéal#: une portion de protéines, une de féculents et deux de légumes (pour mesurer une portion, prenez pour indicateur le volume de votre poing fermé).

Tous droits réservés à l'éditeur



Photographie Alexis Armanet

Cas de figure 2#: une heure
Le sport
Dans ce cas, idéalement, il faut caler une séance de 40 minutes maximum. Il existe bien des cours en salle de 30 à 35 minutes au Club Med Gym et chez Neoness, mais ils sont souvent pris d'assaut. Avec ce laps de temps plutôt court, il faut penser «#HITT#» (High Intensity Tactical Training). En gros, une séance certes courte mais ponctuée d'efforts ou de séquences hyper intenses (on dit aussi "fractionné", notamment en course à pied) afin de faire monter le cardio dans les tours et l'habituer à aller plus vite, plus loin, plus fort. Quelle que soit la discipline, une séance se décompose en trois "blocs". 15 minutes d'échauffement et 10 minutes de retour au calme entourent le cœur de la séance#: 15 minutes alternant exercice à haute intensité cardio et repos. Exemple en course à pied#: alterner 15 à 30 secondes de sprint et autant de marche, faire 10 x 500#m à un kilomètre/heure au-dessus de son allure moyenne, etc. Si vous êtes en panne d'inspiration ou si la perspective de vous mettre la guerre seul vous déprime, il est très facile de rejoindre une bande de coureurs via www.envie2courir.fr. Le principe fonctionne ainsi pour la natation (une longueur crawl tonique / une longueur de brasse ou de dos tranquille), la boxe (une minute de frappes au sac sans discontinuer / une minute de repos complet), le cross-training etc.

Tous droits réservés à l'éditeur

Le déj

Faire simple#: commander son repas à l’avance via une application commeDeliveroo, UberEATS ou Frichti (cuisine fraîche et faite maison). Mais attention#: les bons petits plats appartiennent à ceux qui commandent tôt. Connection recommandée à 10 h 30. Choisissez votre repas et indiquez l’heure à laquelle vous souhaitez être livré. Si les plats du jour ne vous conviennent pas, essayez ceux de l’application 62° degrés (leur ceviche est une tuerie). Garanti 100#% intolérances alimentaires friendly – végétariens, vegan, sans gluten et sans lactose inclus.

Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article



Tous droits réservés à l'éditeur

Visualiser l'article

Photographie Alexis Armanet

Cas de figure 3#: 1 h 15 et +
Le sport
Pour profiter d'une telle chance, penser à s'économiser le temps de trajet en bookant un coach sur son lieu de travail ou aux alentours avec par exemple Yogowo, une application multisport créée par d'anciens champions de judo, et notamment Ugo Legrand, champion d'Europe 2012 et médaillé de bronze Olympique (rien que ça). Elle permet de «#réserver#» un coach pour une séance privée ou se greffer à une séance de groupe grâce à la géolocalisation. Les fans de Pokemon Go, s'il en reste, ne seront pas dépaysés#: l'interface ressemble à s'y méprendre à celle du jeu mobile. À la différence qu'ici, le but est d'attraper des types musclés. Les coachs sont diplômés. Côté disciplines, vaste choix entre Pulse, Pump, Burn et Core, histoire de varier les intensités. Le plus ? Les tarifs#: 49#euros la séance individuelle (un peu cher, d'accord) et 9#euros pour un cours en groupe (pas cher du tout). Pour des coachings individuels moins onéreux, il existe GetSporty où le choix d'une spécialité nous redirige vers un coach spécialisé, que l'on accepte ou pas. Les prix varient entre 20 et 40#euros l'heure de cours. Avec un tel timing, il est aussi envisageable de s'inscrire dans un club de sport qui ne soit pas forcément situé en bas de l'immeuble. Mais celui-ci ne doit pas se trouver à plus de 10 minutes de marche. Au-delà, comme tout le monde, vous n'y irez jamais.

Le déj
Les médecins disent qu'il faut, dans l'idéal, attendre 30 minutes après le sport pour manger. On appelle ça la fenêtre métabolique – temps durant lequel le corps comprend qu'il passe d'une phase d'efforts à la récupération. Personne n'ayant le temps d'attendre autant lors de sa pause déjeuner, il conviendra de donner les bons aliments à son corps pour ne pas lui faire violence. On évite le poulet/frites/supplément mayo, les burgers et compagnie. Le plus important#: l'hydratation. Après avoir bu de l'eau, un jus d'orange frais à boire en marchant. De plus en plus d'épiceries et de supermarchés proposent des jus frais pressés minute. Cette méthode assure la meilleure préservation de la vitamine C possible. Autrement dit, moins que les jus industriels qui, en prime, sont moins riches en vitamines. On prend ensuite le temps de s'asseoir pour manger léger#: poisson vapeur et légumes avec un peu de féculents ou une salade à composer soi-même.

Tous droits réservés à l'éditeur







Les salles HIGH-TECH

Jeu de lumière, équipements hyper pointus, suivi de ses perfs... dans ces salles, on mise sur la technologie pour faire coller nos entraînements à nos besoins spécifiques. Ici, rien n'est laissé au hasard, on pratique du sport sur mesure.

PULSE INTERVAL TRAINING
POUR BOUGER EN IMMERSION

Voilà une expérience visuelle et sonore unique ! Pendant 1 heure, on réalise un éventail d'exercices cardio (vélo, rameur) et renfo (pompes, squats) en interval training, sous les projecteurs et enceintes pour une immersion totale. Pour optimiser les résultats, rien n'est laissé au hasard, et surtout pas notre rythme cardiaque. On est donc connectée via un capteur à une structure intelligente qui nous guide avec des mix de sons et de lumières adaptés à nos efforts. Grâce à une projection de couleurs dans toute la salle, on peut ainsi suivre en direct sa fréquence cardiaque, mais surtout celle visée, en fonction de 5 niveaux et 5 couleurs. L'objectif est d'atteindre le niveau attendu selon l'exercice proposé. De façon hyper ludique, on se challenge et on brûle un max de calories. Par la suite, le concept innovant compte proposer différents cours et se déployer dans d'autres régions.

Le truc qui fait la différence : gris, bleu, vert, orange, rouge... la structure intelligente s'éclaire et nous donne l'objectif à atteindre. On visualise et on maîtrise ainsi son effort pour se dépasser en toute sécurité et dans le respect de son corps.

Pour qui ? Pour les fans du fitness en immersion, celles qui adorent l'ambiance des cours collectifs, des boîtes de nuit et des concerts pour s'amuser et ainsi oublier l'effort.

Où ça ? À Boé (47) : Pulsetraining.fr

Combien ? 49 €/mois ou 130 € les 10 séances.

Tous droits réservés à l'éditeur



BODYTEC 15
POUR L'ÉLECTROSTIMULATION

Il s'agit d'un studio de coaching sportif personnalisé s'appuyant sur les technologies Miha Bodytec et Vacufit. Aux manettes : un coach performant, Racim, nous aide à atteindre nos objectifs en un temps record. Dans l'espace Miha Bodytec, on enfile une combinaison tapissée d'électrodes pour une séance d'électrostimulation du corps entier. De puissantes impulsions électriques contractent l'ensemble de nos muscles durant 20 minutes, efforts accentués par des exercices de renforcement au poids de corps (squats, fentes...). Résultats significatifs garantis ! Côté Vacufit, on se présente devant une machine futuriste alliant l'activité physique à deux techniques : le vide d'air et l'infrarouge. On marche et on court sur un tapis fermé hermétiquement grâce à une jupe en Néoprène. Le vide d'air améliore la circulation sanguine et lymphatique, agissant ainsi comme un brûleur de graisse. Quant à la technique infrarouge, elle permet de gommer la cellulite et de retarder le vieillissement de la peau.
Le truc qui fait la différence : les entraînements durent 30 minutes et équivalent à 2 heures de sport en salle ! Le must ? On brûle les graisses avec la technologie Vacufit et on se muscle avec le Miha Bodytec.
Pour qui ? Pour celles qui manquent de temps et qui veulent se sculpter une silhouette tonique rapidement, pour les sportives qui préparent une compétition et recherchent un entraînement spécifique.
Où ça ? À Paris (XVe) : Bodytec15.com
Combien ? 45 € la séance et 350 € les 10 séances.



EPISOD POUR S'ENTRAÎNER SELON SON HUMEUR

Parce qu'on ne dispose pas de la même énergie chaque jour, il est désormais possible de s'entraîner selon son humeur dans le nouveau club parisien Episod ! Dans cette « bulle dans la ville », les cours se déclinent en trois états d'esprit : la version « happy », pour faire le plein d'énergie, la « spirit », qui invite à se ressourcer, quand la version « ultra » s'adresse à celles qui cherchent à se dépasser toujours plus. Côté discipline, on compte le studio Ride pour faire du vélo indoor, le studio Burn pour les adeptes du cardio-training, le Shape pour ceux qui veulent se muscler en profondeur, le Zen pour pratiquer le yoga et le Pilates, et enfin le Studio Box, pour se défouler au cardio boxing. Impossible donc de ne pas trouver cours à son pied !
Le truc qui fait la différence : musique selon l'atmosphère choisie, jeu de lumière et coachs inspirants nous transportent dans une autre dimension sportive, une expérience 100 % immersive qui répond à notre humeur du moment.
Pour qui ? Pour les sportives en quête de déconnexion et de fitness à la carte !
Où ça ? À Paris (IIe et XVIIe). Episod.com
Combien ? 27 € le cours, carte de 5 à 30 cours de 125 à 540 €.

La plus heavy : WAVE SURF CAFÉ

Rapprocher l'océan de la ville, voilà l'ambitieux projet de ce spot de glisse urbain. Au cœur de Bordeaux, le Wave Surf Café met à notre disposition une vague indoor de 30 km/h. Débutante ou confirmée, on peut ainsi surfer toute l'année et à tout moment sans subir les contraintes météorologiques. Ici, on nous encadre sur la vague pour perfectionner notre technique (surf et bodyboard) dans une ambiance de vacances, et même pour participer aux compétitions. On profite aussi de la convivialité du café. **Wave Surf Café, Bordeaux et Perpignan, 25 € la séance d'1 h, pack 5 sessions 125 €. Wave-surf-cafe.fr**

Tous droits réservés à l'éditeur