



# GARDE DU CORPS

ASSOCIANT ÉLECTROSTIMULATION ET EXERCICES, **XBODY** DÉBARQUE EN FRANCE. CETTE MACHINE VEUT RÉVOLUTIONNER NOTRE FORME. **PAR CHRISTOPHE SÉRFIN**

La pentathlète  
Élodie Clouvel est  
l'ambassadrice de la  
marque en France.

## DU BOUT DES DOIGTS

L'écran tactile de l'appareil sert à déclencher des programmes adaptés à chacun. À chaque instant, il est possible de contrôler l'intensité de l'électrostimulation.

Ouverture des premiers studios français dédiés Xbody en janvier 2015. À partir de 35 € les 20 minutes. [xbody-france.com](http://xbody-france.com)

## BÉNÉFICES

L'électrostimulation permet non seulement de renforcer les muscles, mais aussi de préparer un entraînement, voire de soulager le corps après l'effort et d'aider à la réparation de certaines blessures.

## ÉNERGIE

Le pratiquant doit revêtir une drôle de combinaison dotée de 22 électrodes. Ce sont elles qui diffusent les impulsions électriques.

## EFFICACITÉ

Selon les concepteurs de l'appareil, une séance de 20 min équivaut à 90 min de sport traditionnel. Deux séances hebdomadaires durant un mois seraient suffisantes pour redonner son tonus au corps.

## OPTIMISATION

La séance achevée, les effets se font encore sentir sur le corps durant 72 heures. Chaque séance est spécifique et un coach peut accompagner concrètement l'utilisateur pour optimiser les exercices.