

X Body

UN NOUVEL OUTIL D'ENTRAÎNEMENT

Quentin Piret, kinésithérapeute et intervenant auprès d'athlètes professionnels de haut niveau, a mis au point une nouvelle méthode d'entraînement à base d'électro-myostimulation, qui permet de "travailler les muscles efficacement, en peu de temps, tout en préservant l'équilibre postural". **Elle est notamment destinée aux sédentaires qui ne trouvent pas le temps de pratiquer une activité physique régulière.** PAR BÉNÉDICTE MARTIN



La pentathlète Élodie Clouvel, égérie de la marque.

Dans sa combinaison X Body, l'ambassadrice de la marque – Élodie Clouvel, pentathlète française de haut niveau – a des airs de Lara Croft... Ce drôle de costume permet de travailler l'ensemble des muscles du corps simultanément, grâce à ses dix canaux (et 18 à 22 électrodes, selon les modèles) délivrant des impulsions électriques qui déclenchent la contraction de groupes musculaires distincts. Les vertus de l'électro-myostimulation (EMS) en matière de rééducation, d'entraînement, de prévention et

même d'esthétique sont connues depuis longtemps. Quentin Piret*, distributeur exclusif de X Body en France, a conçu sa propre méthode d'entraînement.

Comment ça marche ?

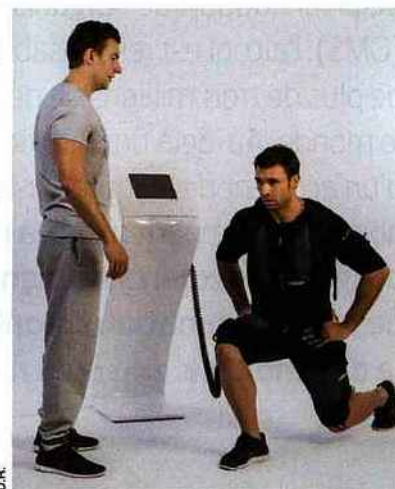
Le patient/client enfle un vêtement en jersey, qui optimise la conduction du courant électrique, puis s'équipe d'une combinaison X Body à sa taille. Chaque électrode se trouve placée avec précision sur un groupe musculaire ciblé. Cet équipement diffuse alors des impulsions électriques préprogrammées, selon les objectifs de la séance.

Il est important qu'un kinésithérapeute ou un coach encadre la séance : il règle l'intensité du courant, montre les exercices et veille à ce que le patient les exécute convenablement.

L'entraînement est personnalisable, en fonction des besoins de chaque patient/client. Le logiciel de X Body permet à l'utilisateur de paramétrer son profil, d'enregistrer ses résultats, d'en tirer des statistiques ou encore de programmer un calendrier d'entraînement.

Testé par des rugbymen professionnels

"Une séance de vingt minutes équivaut à 1h30 de sport conventionnel. Pour de meilleurs résultats, il faut deux séances par semaine", recommande Quentin Piret. Les bénéfices



Séance avec Vincent Clerc, joueur de rugby professionnel au Stade Toulousain.

sont les suivants : soulagement des articulations et des douleurs dorsales, amélioration de la posture et du système cardiovasculaire, prévention de l'ostéoporose, lutte contre les tissus adipeux, affinement de la silhouette, etc.

Ces séances d'entraînement peuvent évidemment être pratiquées en complément d'une activité sportive régulière. Quentin Piret a défini "différents parcours, composés d'exercices cardiovasculaires, posturaux, pour le renforcement musculaire", etc. "Après une chirurgie ou une blessure, la méthode X Body permet d'entretenir les groupes musculaires, d'assister la rééducation et de lutter contre l'atrophie musculaire", poursuit-il.

Pour les sportifs de haut niveau, la méthode a son intérêt dans la prévention des blessures, "et elle améliore leurs performances en sollicitant plus de fibres musculaires", ajoute-t-il, l'ayant testée avec deux de ses associés, Vincent Clerc et Clément Poitrenaud, rugbymen du Stade Toulousain. ■

* Associé du réseau Fuse Concept, spécialisé dans les domaines du sport et de la santé, et distributeur exclusif de X Body en France.