

Rapide et efficace : 40 mn de XBody par semaine pour être au top



Connaissez-vous le **XBody**, le nouveau sport avec électrostimulation ? - © Presse

Dans un monde parfait, Ryan Gosling serait célibataire, les escarpins de 10 cm seraient confortables et il suffirait de faire 40 minutes de sport par semaine pour avoir un corps de rêve. Illusoire ? Pas tant que ça. Une nouvelle technique de sport par électrostimulation rend cette dernière proposition réaliste.

XBody c'est quoi ?

Pour faire simple (ou presque), Xbody est un concept qui consiste à muscler l'intégralité du corps par le biais d'électrodes contenues dans une combinaison et reliées à une machine qui génère des impulsions électriques. Renforcement musculaire, entraînement cardio-vasculaire, lutte contre la cellulite et correction posturale, rien n'est laissé au hasard.

On bosse quand même !

Une combinaison, des électrodes bien placées, 20 minutes et à nous la figuration dans le prochain clip de Robin Thicke ? Pas si vite. Oisives, passez votre chemin. Si la technique est révolutionnaire et promet un gain de temps et d'énergie énorme, il est toutefois indispensable de faire des exercices pendant la séance. Les électrodes ne font qu'intensifier le travail des muscles. Le bon timing : deux séances de 20 minutes par semaine.

Le petit plus : lors de la séance, un coach montre les mouvements et règle l'intensité du courant pour chacun des groupes musculaires. De quoi se sentir rassurée et éviter tout risque de blessure. On est déjà accros.

Infos pratiques XBody

En studio :

Séance de 20 minutes à partir de 39,50 € (en fonction de la formule d'abonnement choisie)

Séance 2 personnes : à partir de 95 €

Coaching individuel : à partir de 65 €

Abonnement à partir de 144 € par mois



www.elle.fr
Pays : France
Dynamisme : 189



[Visualiser l'article](#)

La bonne adresse

1/3 rue de Penthièvre 75008 Paris
01 42 65 94 28

A domicile :

Séance de 60 minutes : à partir de 80 €
Séance de 2 personnes : à partir de 130 €
Abonnement : à partir de 315 € / mois

Plus d'infos sur le site de Xbody-France