



PRISE EXPLOSIVE
Gagnez-vous en position de fente, puis effectuez des sauts explosifs. Vous prendrez du muscle aussi vite que vous sauterez.



Électrostimulation, le retour

Exit l'image un peu vieillotte de cet ersatz de sportif en pleine séance d'abdos affalé dans son canapé, l'électrostimulation 2.0 se fait désormais active, globale et coachée. Grâce notamment à deux nouvelles technologies qui débarquent en France : Mihabodytec et XBody. **PAR THOMAS HÉTEAU**

Fitness + Muscle



TROIS QUESTIONS À... JEAN-BAPTISTE GRANGE

DOUBLE CHAMPION DU MONDE DE SLALOM (2011 ET 2015), LE SKIEUR FRANÇAIS A INTÉGRÉ MIHA BODYTEC DANS SA PRÉPARATION.

Comment as-tu découvert cette technologie et comment l'utilises-tu dans ton entraînement ?

« Je cherchais des solutions pour mes problèmes de dos et j'ai eu l'occasion d'essayer cette méthode lors d'une visite en Allemagne chez le docteur Müller-Wohlfahrt, médecin du Bayern de Munich et d'Usain Bolt. J'ai trouvé cela très intéressant et, dès mon retour en France, j'ai voulu continuer. Voilà maintenant trois ans que je l'utilise, notamment en phase de préparation, hors saison. Cela permet de travailler les muscles en profondeur, en particulier autour de la colonne vertébrale, ce qui est très important pour moi. C'est aussi un véritable gain de temps : 20 minutes, c'est trois séances traditionnelles de gainage ! L'hiver, en revanche, lorsque les compétitions s'enchaînent, je l'utilise moins souvent et uniquement sur le haut du corps pour travailler le gainage et préserver mon dos. »

Est-ce selon toi une des raisons de tes excellents résultats cette saison ?

« Je n'ai pas de tests précis mais il y a un gain indéniable sur le gainage, le renforcement musculaire profond et surtout sur les douleurs que j'avais au dos. Attention, il n'y a rien de miraculeux. Il fait travailler ! Avec ce genre de machine, les courbatures sont beaucoup plus intenses, ça fait mal ! Mais cela aide à renforcer les muscles, ce qui est super intéressant, et ce, quel que soit son niveau sportif. »

Quelques conseils pour débiter ?

« La contraction peut surprendre, mais c'est une question d'habitude. Il faut donc y aller progressivement en écoutant son corps et ses propres sensations. Et surtout, être encadré par un coach. »



Fitness + Muscle



LA PANOPLIE XBODY vous fera certes ressembler à Robocop, mais elle vous rendra aussi puissant que lui!

LE POINT DE VUE DU MÉDECIN

JEAN-MICHEL SERRA, médecin des équipes de France, Fédération française d'athlétisme.

« Grâce aux électrodes qui sont plus nombreuses, ces nouvelles formes d'électrostimulation permettent une sélection plus fine des zones musculaires, et donc un travail plus analytique. À mon sens, les avantages sont essentiellement dans la récupération et la rééducation musculaire. Ce sont aussi des aides complémentaires à la pratique sportive, qui peuvent être intéressantes dans un programme bien conduit. Mais attention, utilisé en dehors d'un plan d'entraînement et sans coordination avec l'entraîneur, cela peut s'avérer potentiellement risqué. Trop en faire peut en effet générer des contractures durables et douloureuses. Il faut donc savoir raison garder, car la stimulation électrique peut être beaucoup plus puissante que les stimuli naturels, or le corps n'a pas la possibilité de régulation, il est obligé de subir la contraction. Et puis, cela ne remplacera pas les bienfaits de l'activité motrice qui aura d'autres impacts sur la circulation, le système endocrinien, le système digestif, les sens et le psychique. »

ASSIDUS LECTEURS QUE VOUS ÊTES, VOUS AVEZ CERTAINEMENT DÉJÀ ENTENDU PARLER DE CES NOUVELLES MÉTHODES D'ÉLECTROSTIMULATION. Depuis quelques années, elles font en effet un carton auprès des sportifs de haut niveau : la star du Real Madrid Karim Benzema et l'homme le plus rapide de la planète Usain Bolt ne jurent que par elles. Jusque-là réservée à ces athlètes professionnels ainsi qu'au domaine médical, la technologie s'ouvre désormais au grand public. Mais au fait, de quoi parle-t-on exactement ? Il s'agit en fait des évolutions les plus récentes du principe d'électrostimulation musculaire, ou EMS (électro-myo-stimulation) pour les intimes. L'utilisation d'électrodes directement intégrées dans une combinaison permet en effet de travailler 8 à 10 groupes musculaires en même temps et en profondeur. Le tout dans le cadre d'une véritable séance de sport encadrée par un coach formé. « À la différence des appareils d'électrostimulation traditionnels, Miha Bodytec travaille simultanément les agonistes, les antagonistes et les muscles profonds, précise Émilie Behm, coach et responsable qualité pour Miha Bodytec France. Lors de la séance, on demande une précontraction volontaire afin de recruter environ 30 % des fibres musculaires, l'électrostimulation va aller chercher les 70 % restant. C'est de l'électrostimulation active et globale, et c'est ça la vraie nouveauté. » La promesse du fabriquant : 20 minutes passées

à enchaîner les squats et autres pompes habillé de cette combinaison correspondraient à 4 heures de sport en salle en termes de contractions musculaires pures. Cuisses, fessiers, abdos, dorsaux, lombaires, pectoraux... chaque groupe musculaire est activé par une source séparée et reçoit une dose individuelle de stimulation électrique adaptée et personnalisée en fonction de la condition physique, du métabolisme et des objectifs de chacun. Aucun muscle n'est oublié, y compris ceux inutilisés lors d'activités physiques classiques. On vous garantit que vous allez découvrir des zones jusque-là insoupçonnées! « Nous pouvons cibler toutes les populations, poursuit la responsable. Une préparation spécifique pour une compétition ou dans le cadre d'un entraînement pour les sportifs de haut niveau, un objectif forme ou esthétique pour un sportif occasionnel, une reprise d'activité... On peut vraiment s'adapter à toutes les situations. »

« Rééduquer son corps »

Du côté du concurrent XBody, le concept est sensiblement le même puisqu'il repose également sur la stimulation électrique de 10 groupes musculaires, combinée à l'exercice physique. Développé par Quentin Piret, kinésithérapeute et expert en sciences du sport, en collaboration avec des sportifs de haut niveau, XBody vient d'ouvrir son premier studio au cœur de Paris. On parle ici d'une nouvelle méthode « électroposturale ».

« C'est une électrostimulation globale active, et même proactive puisqu'on anticipe la contraction musculaire, détaille Quentin Piret, fondateur de XBody by Fuse Concept. On amplifie le signal pour atteindre 100 % des capacités de la fibre musculaire et ainsi développer des schémas neuromusculaires qui servent ensuite dans la vie et dans l'activité physique de tous les jours. » Là encore, des programmes spécifiques sont mis en place en fonction des objectifs de chacun : perte de poids, renforcement musculaire, entraînement cardiovasculaire, correction posturale... International de rugby, ailier du Stade toulousain Vincent Clerc a d'ailleurs intégré la méthode suite à une blessure au genou : « Après mon opération, j'avais un léger déficit au niveau de l'ischio-jambier que je n'arrivais pas à rattraper. Le fait de travailler avec XBody m'a permis de récupérer là où j'en avais besoin. Petit à petit, mon muscle a repris de la puissance et de l'explosivité. J'ai rééduqué mon corps, ce qui m'a permis de soulager mes ischios et me mettre moins en danger. » Attention, pas de recette miracle. Les deux méthodes reposent avant tout sur un travail physique, qui sera amplifié et optimisé grâce à l'électrostimulation. Enfin, il est important de respecter le protocole établi, à savoir 20 minutes d'entraînement à raison de deux fois par semaine.

TARIFS ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

■ www.xbody-france.com
■ www.miha-bodytec.com