



## Deux méthodes high-tech au secours de la silhouette

(visuel indisponible)

Non, ce n'est pas un remake de « *2001 : l'odyssée de l'espace* » (de Stanley Kubrick, 1968), mais une séance de BodySculptor de Cosmosoft. Ou comment remodeler son corps sans effort.

Photo presse Cosmosoft

Plutôt méthode passive ou méthode active ? Envie de faire une pause ou de vous défouler ? Pour sculpter votre silhouette et la remodeler efficacement, les deux options sont possibles. Merci la technologie !

Non, ne rêvez pas, la solution miracle n'existe pas. Sans quelques efforts de votre part (en particulier une alimentation équilibrée et contrôlée), les résultats ne seront pas flagrants. Surtout, quoi qu'il arrive, ils ne se verront pas sur la balance mais se mesureront à l'aide d'un mètre ruban. À l'heure où il est plus question de travailler sa silhouette que de faire une fixette sur son poids, les techniques sportives visent davantage à redessiner les lignes et les contours de son corps sans avoir à pousser celui-ci dans ses ultimes retranchements.

C'est précisément l'objectif de deux nouveaux concepts de remise en forme : le Bodysculptor de Cosmosoft et le X Body de Fuse Concept. Ces deux technologies aux noms barbares ont pour points communs de vous affubler d'équipements anti-glamour au possible et de ne demander qu'une heure de votre temps, montre en main, deux à trois fois par semaine.

La méthode passive

Créée en 1998 et enrichie régulièrement grâce aux nouvelles technologies et aux nouveaux appareils, la méthode Cosmosoft propose des soins « doux », non invasifs, basés sur les processus naturels biologiques ; elle ne provoque aucun effet secondaire, aucune modification du métabolisme. Pour affiner l'ensemble de la silhouette, le BodySculptor exige de se couler dans une sorte de sac de couchage matelassé, zippé et sanglé, duquel s'échappent des tuyaux reliés à un caisson – c'est le côté « *zéro sexyness* » de la méthode... Une fois que vous êtes bien emmaillotée, la couverture se gonfle et se dégonfle régulièrement, de haut en bas, contractant d'écarter les muscles, à la manière d'un massage drainant et relaxant. Que se passe-t-il à l'intérieur ? Un champ biomagnétique vient réveiller naturellement le processus de désengorgement des cellules adipeuses (la fameuse lipolyse) et permet, peu à peu, d'affiner la taille, le ventre, les hanches, les cuisses, les bras, etc. Il est même possible de travailler l'arrondi du visage.

Une douzaine de séances est recommandée pour voir le mètre ruban se resserrer de quelques centimètres (6 en moyenne) et constater une transformation globale de sa silhouette. Notamment conseillé pour retrouver sa ligne après une grossesse ou pour corriger quelques défauts, le programme gagne évidemment en efficacité si on lève le pied sur les pains au chocolat et si on fait un peu d'exercice en parallèle, exercice que l'on peut faire avec la seconde machine de Cosmosoft. Baptisée MyoSculptor, elle est conçue sur le même principe de combinaison gonflante, qui est cette fois couplée à un vélo ou à un elliptique pour amplifier les effets, notamment au niveau de la ceinture abdominale. Dernière nouveauté : le Redustim. Basée sur le même principe que les deux précédentes machines, elle est toutefois davantage dédiée à la santé et s'attaque véritablement au surpoids.

La méthode active



En pleine action lors d'une séance de XBody, combinaison de sport et d'électrostimulation.

Photo Stéphane Giner

La coach a beau vous affirmer que, ainsi vêtue, vous allez ressembler à Lara Croft, la combinaison avec sangles et scratches divers et variés, à enfiler sur un cycliste et un T-shirt, ne fait pas vraiment rêver. D'autant qu'ici, il va falloir suer, et pas qu'un peu : vingt minutes de sport équivalent, avec le X Body, à 1 heure et 30 minutes d'une séance traditionnelle. Le secret tient en un mot : l'électromyostimulation. En clair, l'effet des mouvements exécutés est amplifié par une contraction musculaire due à des impulsions électriques.

La méthode n'est pas nouvelle. Mais avec cette combinaison qui englobe le corps jusqu'aux genoux, elle permet un traitement global, contrairement aux ceintures et cyclistes qui ciblent une ou deux parties du corps à la fois. Ensuite, on enchaîne les exercices, des petites séries ultra rapides pendant lesquelles on travaille l'équilibre, les abdominaux, les fessiers, les adducteurs, les bras, etc. L'idée est également de réveiller les muscles qui n'ont pas l'habitude d'être sollicités. Au fil des séances, le programme s'intensifie et permet une progression efficace. On termine la séance un brin sur les rotules, en se disant que le sport pratiqué ainsi pendant vingt minutes aura rarement été aussi intense. Pendant toute la durée des exercices, un coach restera à vos côtés pour piloter la séance, surveiller et corriger vos mouvements.

*Cure starter BodySculptor, 12 séances de 30 minutes : 549 €. Cure starter MyoSculptor, 12 séances de 30 minutes : 349 €. Cure starter Redustim, 12 séances de 30 minutes : 749 €. Jusqu'au 31 juillet 2015, une réduction de 10 % sur ces trois cures vous est réservée.*

*Infos au 01 47 15 25 29 et sur [lespacosmosoft.com](http://lespacosmosoft.com)*

*Séance XBody : à partir de 39,50 € la séance de 20 minutes. Coaching individualisé à partir de 65 €.*

*Infos sur [xbody-france.com](http://xbody-france.com)*