

Bons plans

Les 7 méthodes pour gagner en forme et en force cet été



Séance animée par My Big Bang. (My Big Bang/Instagram)

Posture de guerrier, muscles toniques, articulations déliées... Tour de piste des bons plans pour soigner sa silhouette.

Nadia Hamam

mis à jour le 20 juillet 2020 à 11h23

partager  

EM SCULPT : se muscler sans (presque) rien faire

C'est quoi ? Cette machine qui fait l'effet de 20 000 squats ou crunchs en une demi-heure a conquis bon nombre de cabinets médicaux aux USA et

débarque en France. Sa technologie diffuse des énergies électromagnétiques de même puissance que l'IRM. Résultat ? « *Une séance de 30 minutes induit 20 000 contractions musculaires supra maximales - ce que même grand sportif est incapable de réaliser* » avance le Dr Valérie Leduc, dont le cabinet de médecine esthétique parisien est équipé de la machine miracle. Selon elle, « *chez les personnes sèches et minces, les « tablettes de chocolat » apparaissent dès la fin du traitement* ».

La promesse ? Ce traitement non invasif et indolore supprimerait les graisses sous-cutanées (19 %), graisse viscérale incluse, tout en augmentant la masse musculaire de 16 %.

Ça se passe comment ? Pendant 30 min, vous êtes confortablement installé selon la zone à muscler (abdos, fesses, cuisses, bras). Des petites crampes peuvent survenir les jours suivants la séance. Le traitement comporte a minima 4 séances (deux par semaine), six dans l'idéal.

Précautions ? Faire du sport régulièrement après le traitement, ou bien tout fond ! Les non sportifs consolideront l'effet par une séance mensuelle ; les sportifs, tous les trois mois.

350 euros la séance. Médecine de la Beauté, 5 rue Chambiges, Paris 8e.

Article complet sur l'équipe.fr Sport & Style :
<https://www.lequipe.fr/Sport-et-style/Bons-plans/Actualites/Les-7-methodes-pour-gagner-en-forme-et-en-force-cet-ete/1152903>