



## La révolution “électro”

### découverte L'appareil Miha Bodytec

Benoît PRATO

Quel est le point commun entre le sprinter Usain Bolt et le skieur alpin Jean-Baptiste Grange? Ou entre le footballeur Michel Bastos et l'ancienne sprinteuse Christine Aaron ou certaines équipes du championnat de France de rugby? Tous ont eu recours à Miha Bodytec. Bolt a même été l'un des tout premiers sportifs de haut niveau à utiliser cet appareil d'électrostimulation.

À l'origine, cette machine, développée en Allemagne, était avant tout utilisée par les médecins et les kinésithérapeutes notamment dans le cadre de programme de réathlétisation. Les sportifs ont rapidement trouvé dans cet appareil un outil pour l'amélioration de la performance sportive. Constitué d'un gilet et de plusieurs électrodes, le Miha Bodytec permet de travailler quatre groupes musculaires et jusqu'à dix zones par groupe.

20'de travail correspond à 4 heures en salle

Arrivée il y a presque 5 ans en France, si la machine reste encore peut-être méconnue, de plus en plus de sportifs ou d'équipes professionnelles ont recours à ses services. «Ça n'a rien à voir avec le powerplate, décrypte Maud Jourdan, qui coache différents sportifs sur le bassin annécien avec Miha Bodytec. C'est une impulsion électrique qui sollicite la fibre profonde et superficielle. Son plus, c'est la possibilité d'adapter l'électrostimulation aux besoins de chaque individu».

L'équipement permet donc de travailler tous les grands groupes musculaires (cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, lombaires, pectoraux et bras) simultanément. « Une étude médicale a révélé que des séances de vingt minutes correspondaient à 4 heures de travail en salle», détaille Maud Jourdan.

Le gain de temps ainsi que l'efficacité de la machine ont séduit les sportifs qui ont également trouvé, pour certains, un moyen de réduire les tensions articulaires et tendineuses que suggère une préparation complète en salle.

Le Miha Bodytec n'a pas pour autant remplacé les séances en salle de musculation mais est venu se greffer sur celle-

ci. Ça a été notamment le cas pour Jean-Baptiste Grange (lire par ailleurs) ou Michel Bastos.

<https://www.miha-bodytec.com/fr/>

L'info en +

on a testé

C'est auprès de Maud Jourdan (coordonnées ci-dessous) que nous avons testé la machine. Après 20 minutes d'utilisation, nous avons eu la sensation d'avoir effectué plusieurs heures de sport ce qui s'est traduit le lendemain par des courbatures au niveau des groupes musculaires sollicités. S'il sert à travailler les groupes musculaires, le Miha Bodytec peut également être utilisé pour travailler le “cardio” ou favoriser la récupération.

où pratiquer en haute-savoie ?

Maud Jourdan, coach et formatrice Miha bodytec  
[mj.academy.formation@gmail.com](mailto:mj.academy.formation@gmail.com)

Tél : 0647752017

