



“Il y a un vrai intérêt”

l'Œil de... Jean-Baptiste Grange

Recueilli par B.P.

Comment avez-vous découvert Miha Bodytec?

J'avais des soucis de dos en 2012. Je n'arrivais plus à travailler. C'était handicapant. J'ai cherché des techniques différentes dans l'électrostimulation. Miha Bodytec, c'était parfait. C'est un peu comme un Compex géant (petit appareil d'électrostimulation) et très utile pour le renforcement global.

Qu'est-ce que vous a apporté la machine?

Elle m'a aidé pour mes problèmes de dos. Il y a un vrai intérêt à ce niveau-là. Grâce aux différentes positions, j'ai pu faire de la réathlétisation tout en me préparant. C'est un outil qui permet de travailler tous les muscles en profondeur.

Vous ne l'avez pas utilisé uniquement sur le dos ?

Non. Je l'utilisais pour les abdos, les mollets... Un travail de 20 à 25 minutes correspond à 4 heures d'effort.

Est-ce que vous en avez toujours l'utilité?

Oui, mais moins qu'avant. Mon dos va mieux. Après c'est un super outil quand tu as quelqu'un qui connaît la machine et les exercices. Ça ne peut être que bénéfique. C'est plus difficile à intégrer parfois dans ma préparation car nous avons un coach pour le groupe et pas personnellement ce que peut nécessiter la machine.

