



## SPORTS FRANCHE-COMTÉ

OMNISPORTS > Musculation

# Vingt minutes qui changent tout...

L'ancien footballeur belfortain, John Glelé, vient d'ouvrir à Belfort un espace d'électrostimulation. Une séance de vingt minutes équivaut à quatre heures de sport. Découverte.

Derrière le nom barbare de « Mihabodytec » se cache une machine nouvelle génération, qui fait déjà fureur en Espagne, en Allemagne, et qui commence à inonder la France. Après une formation à Paris en compagnie de son compère Thomas Régnier, John Glelé a décidé de se lancer dans l'aventure et de s'installer dans la cité du Lion.

L'ex-pensionnaire du centre de formation du FC Sochaux, passé par Vesoul ou l'ASM Belfort, mais aussi Chypre ou la Suisse, vient donc d'ouvrir un local à Belfort, où « l'engin » trône au milieu d'une pièce. Son rôle ? « C'est un concept allemand », souligne John Glelé. « Cet appareil permet de travailler en simultané huit à dix groupes musculaires, comme les quadriceps, les fessiers, les dorsaux, les lombaires, les pectoraux, les abdos. Du coup, une séance de vingt mi-

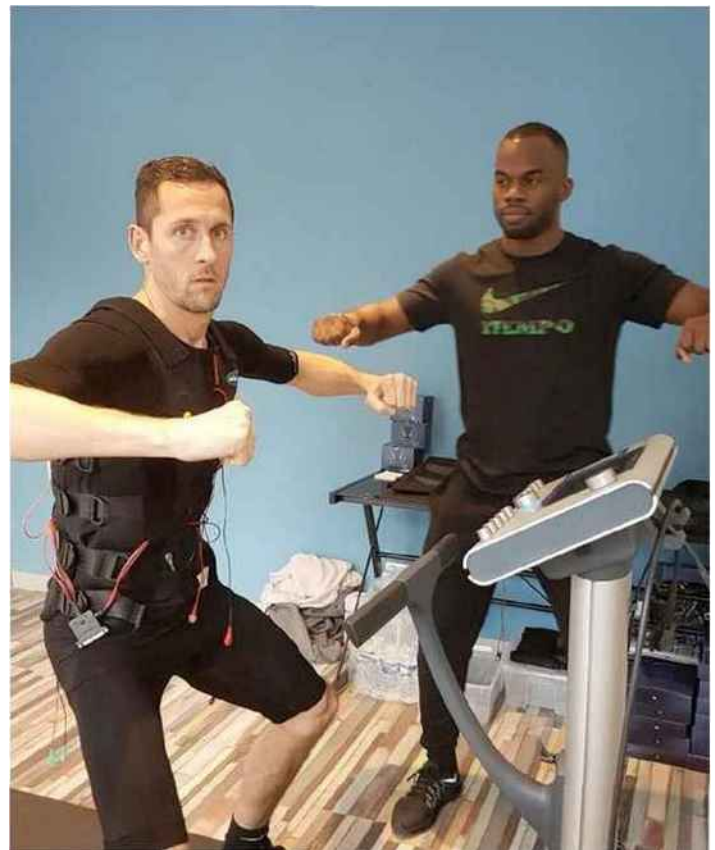
nutes équivaut à quatre heures de sport. »

Appareillé avec tout un tas d'électrodes sur un gilet, le « cabaye » va alors contracter ses muscles à tour de rôle, pour effectuer une série de mouvements répétitifs ou de positions différentes, dictées par la machine. Au terme de la séance, quelques gouttes de sueur perleront sur le front, et durant deux jours, certaines courbatures viendront vous rappeler que la « machine » gagne toujours ! « Cette séance joue sur la cellulite, sur le périnée, la culotte de cheval pour les femmes, mais peut aussi favoriser la perte de poids ou renforcer et dynamiser la masse musculaire chez les messieurs. »

Certains grands sportifs comme Bolt, Benzéma, Cabaye ou Karabatic sont déjà de grands férus du concept, qui vient en parfait complément de leur entraînement.

P.P.

> **Bodyexpress, 256 avenue Jean-Jaurès, Tél. 09.86.70.60.59. 40 € la séance.**



Thomas Régnier en action sous les yeux de John Glelé, sur le nouvel appareil d'électrostimulation.