

Forme | SHOPPING

|||||
NOS EXPERTS



Bruno Bernard
masseur-kinésithérapeute



Jean-Marc Delorme
entraîneur sportif, dirigeant de l'Entraîneur sportif



Attention ! L'électrostimulation est contre-indiquée si on porte un stimulateur cardiaque, en cas d'épilepsie ou pendant la grossesse.

BIEN CHOISIR SON ÉLECTROSTIMULATEUR

Les appareils d'électrostimulation s'utilisent pendant les exercices de renforcement pour tonifier sa silhouette plus rapidement. S'ils ont tous la même puissance, d'autres critères sont à prendre en compte.

Laura Chatelain

Comment ça marche ?

Des électrodes envoient de petites impulsions électriques pour entraîner un influx nerveux et déclencher la contraction puis la décontraction du muscle.

Ça aide vraiment à se muscler ?

« Utiliser l'appareil quand on pratique des mouvements type squats ou abdominaux permet de se muscler plus vite », explique Bruno Bernard, masseur-kinésithérapeute. Le muscle se redessine au bout de 6 à 8 semaines, à raison de 2 à 3 séances par semaine. En revanche, pas de miracle si on l'utilise sans rien faire : on peut gagner un peu de force et de tonicité musculaire mais pas de résultats visibles. Les appareils d'électrostimulation

sont aussi intéressants lors d'une rééducation, par exemple après une opération du genou pour éviter la fonte musculaire lorsqu'on ne peut pas faire de mouvement ou solliciter l'articulation.

Boîtier, ceinture ou short ?

Les ceintures abdominales et les shorts d'électrostimulation sont plus simples à utiliser car on ne pose pas les électrodes. Mais ils sont moins précis. « Il faut qu'ils soient à la bonne taille et bien ajustés pour que les électrodes soient bien plaquées sur la peau », dit Bruno Bernard.

Avec ou sans fil ?

Sur certains modèles, les électrodes sont reliées au boîtier par Bluetooth. C'est très pratique car les mouvements ne sont pas gênés par les fils. Mais c'est aussi plus

cher : compter au minimum 350 €, voire beaucoup plus, pour un appareil sans fil avec un écran tactile.

Comment l'utiliser ?

- 📍 On place bien les électrodes : l'écran, un fascicule ou une appli associés à l'appareil indiquent la position exacte des électrodes selon la zone ciblée.
- 📍 On augmente progressivement l'intensité : pendant 3 à 4 min pour atteindre l'intensité maximale supportable, puis d'une séance à l'autre pour être efficace car le muscle s'habitue vite. « L'intensité doit être réglée au maximum supportable. On ne doit pas avoir trop mal mais sentir des contractions nettes », dit Jean-Marc Delorme, entraîneur sportif.
- 📍 On tient 10 min minimum sur chaque zone musculaire, 20 min étant l'idéal.

ARTHUR BELEBEAU / TRUNK ARCHIVE / PHOTSENSO - SOP

NOTRE SÉLECTION D'APPAREILS D'ÉLECTROSTIMULATION



60 €

REMISE EN FORME

4 électrodes. 5 programmes pour stimuler le cou, le dos, les bras, les épaules et les jambes mais pas de programme pour les abdominaux. 25 niveaux d'intensité. Davantage dédié à la remise en forme et la rééducation douce qu'aux sportifs, avec des fonctions massage et antidouleurs.

Trio Care, Terraillon. Magasins d'électroménager et sur laredoute.fr



199 €

COMPLET

8 petites électrodes pour travailler par exemple en même temps les deux cuisses et les fessiers, et 4 grandes (5 x 10 cm) pour travailler aussi les muscles longs (quadriceps, obliques...). 10 programmes dont 4 "femme" : raffermir mes bras, tonifier mes cuisses, sculpter mes fessiers, raffermir mon ventre.

Compex Fit 1.0. Magasins de sport, <http://fr.compexstore.com/>

69,90 €

PETIT PRIX

4 électrodes qui permettent de travailler séparément deux zones avec deux intensités différentes. 64 programmes automatiques musculation, antidouleur ou massage. En magasins d'électroménager et d'équipement médical. Fonctionne à piles.

EM49 Beurer. Magasins d'électroménager, beurer.com



149,99 € et 169 €

DUO

La ceinture renforce les 4 groupes musculaires des abdominaux : transverse, grand droit, obliques internes et externes. Le short cible les fessiers (petit, grand et moyen). 99 niveaux d'intensité.

Ceinture abdominale Abs8+ Short BottomSlendertone. Magasins de sport et d'électroménager.



149 €

SIMPLE D'UTILISATION

4 petites électrodes. Boîtier petit et léger (25 g). Fonctionne avec une appli smartphone (iOS et Android) claire : on choisit la partie du corps puis l'action désirée (renforcer, soigner ou relaxer), avec aussi des suggestions d'exercices. Possibilité d'acheter des électrodes plus grandes.

Blue Tens. Magasins de sport et d'électroménager, pharmacies "Pharmavie".



349 €

SANS FIL

Une ceinture abdominale + 6 électrodes en tout, sans fils. Écran tactile. 8 programmes pour chacune des 11 zones musculaires : renforcement, endurance, force explosive... 6 programmes bien-être : tensions musculaires, jambes lourdes...

Free action 2M ceinture abdominale, Sport-Elec. sport-elec.com

3 CHOSES À VÉRIFIER AVANT DE L'ACHETER

1. Le nombre d'électrodes : il en faut deux pour stimuler un seul muscle et chaque paire d'électrodes est reliée à un canal du boîtier d'électrostimulation. Plus il y en a, plus on peut travailler de zones en même temps.

2. Les programmes proposés : vérifier qu'il existe un programme pour l'objectif souhaité, dessiner les fessiers, améliorer la résistance musculaire ou l'explosivité, récupération physique...

3. Les niveaux d'intensité : plus l'appareil d'électrostimulation en a, mieux c'est. « Les changements d'intensité doivent pouvoir se faire petit à petit », rappelle Jean-Marc Delorme, entraîneur sportif.