



Qu'est-ce que l'EMS (électromyostimulation) ?

On parle souvent d'électrostimulation, mais EMS sont les initiales de ElectroMyoStimulation donc l'électrostimulation du muscle et sur tout le corps !

Le secret ? La CONTRACTION !

Nous sommes bien loin de l'électrostimulation "subit" où on attend l'apparition d'un abdo sans rien faire !

L'électromyostimulation que nous utilisons n'a rien à voir non plus avec la stimulation en locale comme beaucoup la connait au travers des appareils de type « COMPEX ».

Durant une séance d'EMS on enchaîne des exercices de renforcement musculaire (squats, fentes, etc) en combinant la contraction volontaire et stimulation électrique. C'est à dire que « VOUS » contrôlez vos muscles comme pendant un mouvement classique : l'impulsion est envoyée par le cerveau et provoque la contraction. Cela implique donc un réel effort.

La stimulation électrique vient ajouter une impulsion externe venant des électrodes permettant de recruter 100% de la fibre musculaire (impossible en entraînement classique).

Avec Miha bodytec, leader sur le marché de l'EMS, il est alors possible de travailler 8 à 10 zones musculaires en même temps (muscles agonistes et antagonistes, synergistes et stabilisateurs) sans stress sur les articulations et en personnalisant l'intensité de la contraction par zone. Ce qui permet d'être accessible à tout le monde quelque-soit son âge et son niveau sportif !

En résumé, l'EMS peut être décrit comme un entraînement de l'ensemble du corps très efficace, avec lequel il est possible d'atteindre une variété d'objectifs en entraînement musculaire en moins de 30 minutes par semaine. La combinaison de la tension musculaire intentionnelle, de mouvements sportifs ou du quotidien et de l'activation simultanée de tous les grands groupes musculaires génère ainsi de toutes nouvelles impulsions, contribuant à un entraînement court et intensif.

Comment se déroule une séance ?

Prévoyez d'arriver 10 minutes avant l'heure fixée pour votre rendez-vous.

Passez par les vestiaires pour enfiler la tenue spécifique Mihabodytec qui vous aura été remise lors de votre inscription.

Cette tenue est personnelle pensez à l'apporter à chaque séance.

Votre coach sportif diplômé vous attend en salle pour vous équiper : ajuster sur votre tenue le gilet, la ceinture fessiers et les bandeaux bras-jambes dotés d'électrodes humidifiées.

Les réglages des stimulations électriques sur chacun de vos groupes musculaires sont effectués en fonction de votre propre ressenti.

Ils seront enregistrés sur une carte à puce nominative qui sera conservée au studio de coaching

Des exercices simples et une efficacité ciblée. Votre entraînement sur mesure prend la forme d'un enchaînement d'exercices simples présentés à la fois par un avatar sur un écran face à vous et par votre coach sportif diplômé.

Il consiste en une alternance de phases de repos et de contractions.

Très vite vous maîtriserez les enchaînements. A vos côtés votre coach sportif s'assurera de la qualité de votre travail et adaptera vos exercices à votre progression.

De faible intensité et sans danger les électrostimulations musculaires sont indolores. Elles génèrent 3 types de sensations :

- ✓ Impression d'ondulation massante en phase de détente ou de récupération musculaire **(programme Body-relax)**
- ✓ Légers picotements en phase d'activation métabolique **(programme Métabolisme)**
- ✓ Séquences courtes contraction/pause en phase de musculation intensive **(programme Fitness et Avancé).**

Après la séance vous aurez la possibilité de vous détendre quelques instants dans la salle de repos.

Dans la journée pensez **à boire de l'eau.**

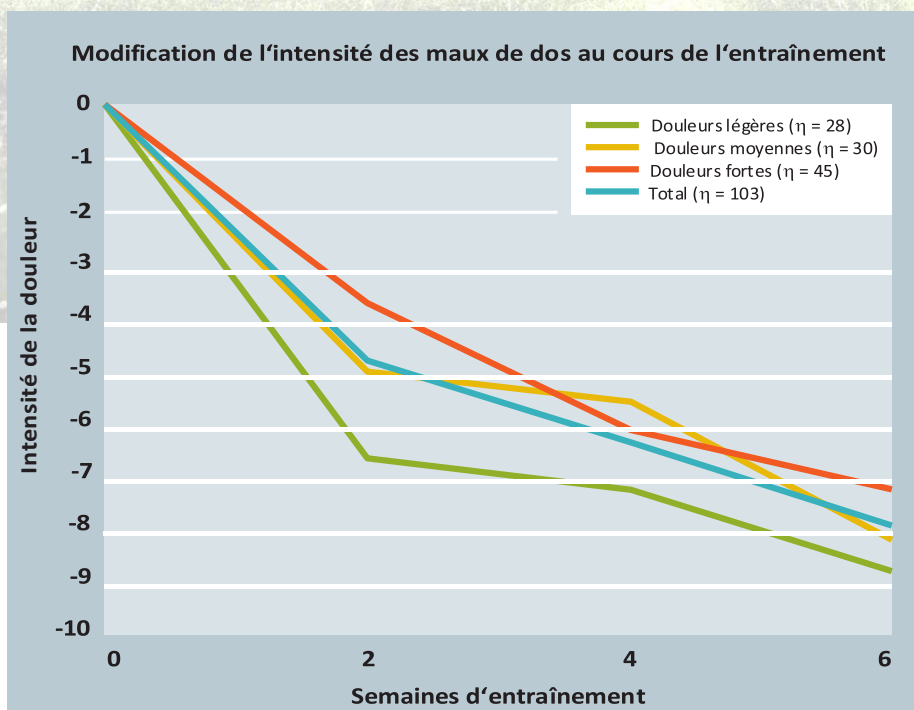


Études

Entraînement avec EMS en cas de maux de dos

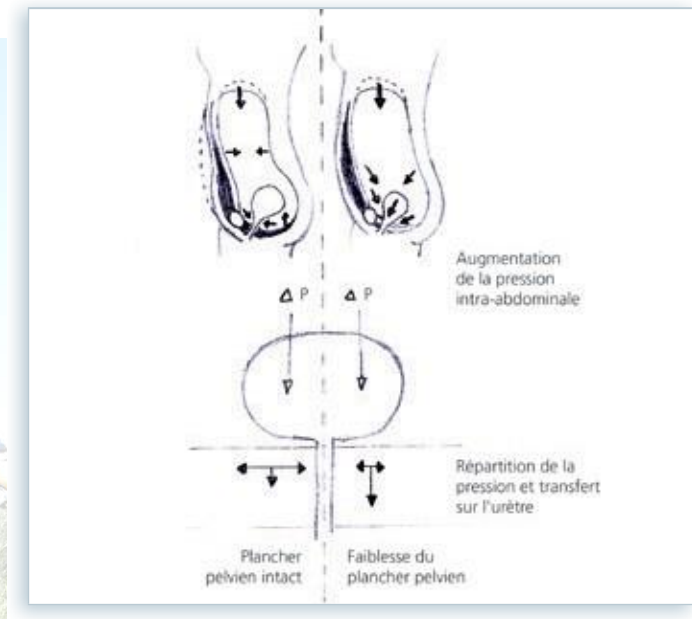
Effets démontrés du renforcement du dos avec EMS dans des études :

- 88 % des participants à l'étude ont réduit leurs maux de dos de manière significative !
- Après 2 séances d'entraînement, 20 % étaient exempts de symptômes, et même 50 % après 6 semaines.
- La fréquence et la durée des douleurs ont diminué de plus de 80 %.
- Après 2 semaines d'électrostimulation musculaire, l'intensité des douleurs a diminué de 50 % et de 87 % après 6 semaines.
- 40 % des participants souffraient de douleurs dorsales chroniques avant le début de l'entraînement, il n'en restait plus que 9 % après 6 semaines d'entraînement ! Chez 44 % des patients souffrant d'affections chroniques, les douleurs avaient complètement disparu.
- La résistance lors des sollicitations typiques du quotidien (lever des choses lourdes, travail physique, travaux ménagers, sport, conduite ou position assise prolongée) s'est améliorée jusqu'à 30 %.
- Les plus importantes améliorations ont été obtenues en l'espace des 2 à 4 premières séances d'entraînement

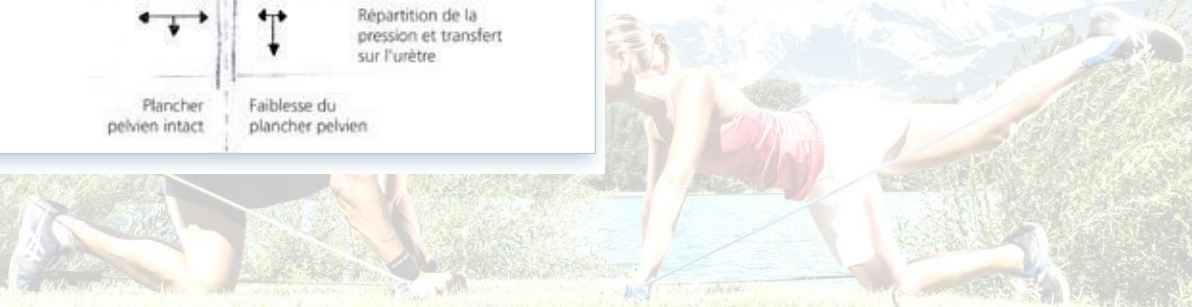


Renforcement du plancher pelvien avec EMS

Les problèmes d'incontinence (en particulier l'incontinence urinaire d'effort) et les faiblesses du plancher pelvien sont un problème commun chez les femmes. Selon des données officielles, une femme sur 4 est concernée, certains experts estiment même que deux tiers sont concernés (officieusement !). Les grossesses, l'obésité sévère et des charges intenses sur le plancher pelvien sont des facteurs favorisants.



Les études montrent une amélioration d'environ 75% des symptômes de troubles déjà après 6 semaines d'EMS.



Tonification de la silhouette grâce à l'entraînement avec EMS

Effets prouvés par des études sur le modelage de la silhouette avec EMS :

- Effets positifs subjectifs sur le modelage de la silhouette chez 87 % des sujets ; cette méthode s'est révélée considérablement plus efficace que les méthodes d'entraînement classiques.
- 89 % des sujets ont senti leur corps manifestement plus robuste, plus stable et plus ferme.
- La proportion de graisse musculaire a diminué jusqu'à 4 % en 6 semaines d'entraînement avec EMS.
- Les femmes ont perdu en moyenne 1,5 cm de tour de taille et de tour de hanches.
- En moyenne, les hommes ont réduit leur corpulence de 2,3 cm après 6 semaines, tout en gagnant 1–2 cm de muscles au niveau des jambes, des bras et du torse.
- Chez les sportifs, une augmentation totale d'environ 4 cm des muscles a été enregistrée, soit plus qu'avec les méthodes d'entraînement classiques.
- Les personnes en surpoids ont perdu en moyenne 3,5 kg et 9 % de graisse corporelle, ainsi que 6,5 cm de tour de taille et 2 cm de tour de bras après seulement 13 semaines d'entraînement.
- Les seniors de plus de 65 ans ont perdu 6 % de graisse corporelle en moyenne, grâce à un entraînement de seulement 30 minutes tous les 5 jours pendant 14 semaines.
- 6,8 % de graisse en moins au niveau du ventre et 6 cm de tour de taille en moins en cas d'utilisation élevée pour combattre le surpoids et le syndrome métabolique.

Effets prouvés par des études de l'électrostimulation musculaire sur la force

- Augmentation de 8 à 9 % de la force maximale isométrique après seulement 4 unités d'électrostimulation musculaire
- Hausse de 17 % en moyenne de la force maximale dynamique
- Accroissements de la circonférence des bras, du torse, des épaules et des cuisses chez les hommes, qui dépassent en partie les résultats obtenus par des méthodes classiques d'hypertrophie
- Chez les femmes, pas d'augmentation de la circonférence malgré une hausse significative de la force, il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter de devenir une « montagne de muscles » (phénomène surtout dû aux hormones apparemment)
- Amélioration de 34 % de l'endurance musculaire statique après 6 semaines d'entraînement, et même jusqu'à 108 % de l'endurance musculaire dynamique chez des personnes s'entraînant moyennement

- Accroissement maximum de la force, surtout de la force maximale, seulement 2 à 3 semaines après la fin de l'entraînement. Des effets clairement retardés de l'entraînement plaident en faveur des intensités élevées réalisées.

Entraînement d'endurance avec EMS

Effets prouvés par des études sur l'endurance avec EMS :

- Les performances d'endurance se sont améliorées de 71 % chez les sujets.
- Les performances générales ont augmenté chez 84 % des sujets.
- Des études menées sur des étudiants en sport ont révélé que la situation métabolique s'exprimait
par une augmentation clairement plus élevée du volume respiratoire, de la consommation d'oxygène et du quotient respiratoire avec l'électrostimulation musculaire qu'en cas de mouvements arbitraires de même intensité.
- Déjà 15 à 20 minutes d'entraînement avec EMS permettent de consommer de 400 à 500 Kcalories avec une exécution et une intensité appropriées c'est plus élevé que la plupart des méthodes de musculation et d'endurance traditionnelles.

Remarques sur l'entraînement :

L'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) est effectué. Inspiré de l'entraînement Tabata, il alterne phases de sollicitation élevée de 20 s et phases de sollicitation plus faible de 10 s.

Pour les personnes moins entraînées, il est recommandé de commencer par des intervalles de plus faible intensité et une pause plus longue, par exemple 30 s de sollicitation et 30 s de récupération.

Les exercices peuvent être modifiés selon la capacité de résistance de la personne entraînée.

Alternativement à l'HIIT, on peut opter pour l'entraînement fractionné extensif avec intensité plus faible, par exemple avec un vélo ou un tapis de course, ou avec des charges permanentes, au cas où le métabolisme aérobie oxydatif doit plutôt être entraîné. À cette occasion, l'utilisation d'enzymes lipidiques est essentiellement entraînée et l'endurance de base formée. Un phénomène d'économie se produit, de sorte que moins d'énergie soit consommée à l'avenir en cas de sollicitation constante. Ceci peut s'opposer à l'objectif d'une réduction des graisses corporelles, c'est pourquoi nous privilégions plutôt l'entraînement fractionné de haute intensité pour modeler la silhouette.

Groupes cibles de l'entraînement avec EMS

- Les femmes et les hommes
- Séniors
- Athlète
- Personnes qui ne veulent pas absolument s'entraîner dans une salle
- Coureurs et athlètes d'endurance
- Personnes avec peu de temps disponible
- Blessés (voir les contre-indications)
- Malades (voir les contre-indications)
- Jeunes (voir l'âge)

