

On a trouvé la solution pour avoir des abdos en 2 heures chrono

par [Mélanie Nauche](#) 1 mars 2019

Et s'il était possible d'augmenter sa masse musculaire tout en sculptant son corps, sans effort ? C'est le pari d'EMSculpt, nouvelle technologie de médecine esthétique de pointe. Explications.



6 ans : c'est le temps qu'il a fallu pour mettre au point l'**EMSculpt**, première machine capable d'augmenter la masse musculaire des abdos et des fessiers, tout en brûlant la graisse simultanément. Comment elle fonctionne ? Grâce à la technologie *HIFEM*, à savoir des faisceaux d'énergie électromagnétique focalisés de haute intensité, 100% safe (non ionisants, non irradiants, et non thermiques), qui ordonnent au nerf moteur de se contracter. Dans les faits, le praticien applique un pad sur la zone à traiter (le ventre ou les fesses), et c'est parti pour une séance de 30 minutes pendant laquelle 3 types de stimulations sont provoqués sur la zone ciblée. A hauteur de 20 000 contractions musculaires par session, cela équivaut à 20 000 crunchs ! Le lendemain, on ressent moins de courbatures qu'à la suite d'une séance de sport classique, et on se sent déjà plus gainée, et plus droite. Si les résultats sont visibles dès la première séance, en compter 4 pour une efficacité optimale qui dure 6 mois.

EMSculpt, www.btlaesthetics.com/fr/find-a-physician, 450 € la séance

Retrouvez sur [Vogue.fr](#) :

[5 exercices faciles pour un ventre plat](#)

[Les abdos des mannequins sur Instagram](#)

[Comment se sculpter les abdos d'un Ange Victoria's Secret ?](#)

SPORT ABDOS FITNESS

Vogue Recommande

BEAUTÉ

[Poosh : le nouveau blog lifestyle de Kourtney](#)

[Kardashian](#)

par [Inès Mokrani](#) 3 avril 2019

FOOD

[Palmarès des meilleures tartes Tatin de Paris](#)

par [Fanny Guénon des Mesnards](#) 1 avril 2019

SHOPPING

[Spécial printemps : 14 vestes en jean qui changent](#)

par [Eugénie Trochu](#) 16 avril 2019



Nous utilisons des cookies pour nous assurer du bon fonctionnement de notre site, pour personnaliser notre contenu et nos publicités, pour proposer des fonctionnalités disponibles sur les réseaux sociaux et afin d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations, quant à votre navigation sur notre site, avec nos partenaires analytiques, publicitaires et de réseaux sociaux.

[Politique de Cookies](#)

› [Paramètres des cookies](#)

✓ **Accepter les cookies**

Nous utilisons des cookies pour nous assurer du bon fonctionnement de notre site, pour personnaliser notre contenu et nos publicités, pour proposer des fonctionnalités disponibles sur les réseaux sociaux et afin d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations, quant à votre navigation sur notre site, avec nos partenaires analytiques, publicitaires et de réseaux sociaux.

[Politique de Cookies](#)

› [Paramètres des cookies](#)

✓ **Accepter les cookies**