

Sport express : peut-on garder la forme en 20 minutes ?

- « Soyez en forme en 20 minutes par semaine » (Fit20),
- « Sculptez votre silhouette en 2 fois 20 minutes par semaine » (Xbody).

Ces slogans de programmes de sport, très tendance, se rejoignent sur un point : il suffirait de quelques minutes par semaine pour rester en forme. Vraiment ?



Une minute de sport intensif équivaut à 50 minutes de sport modéré

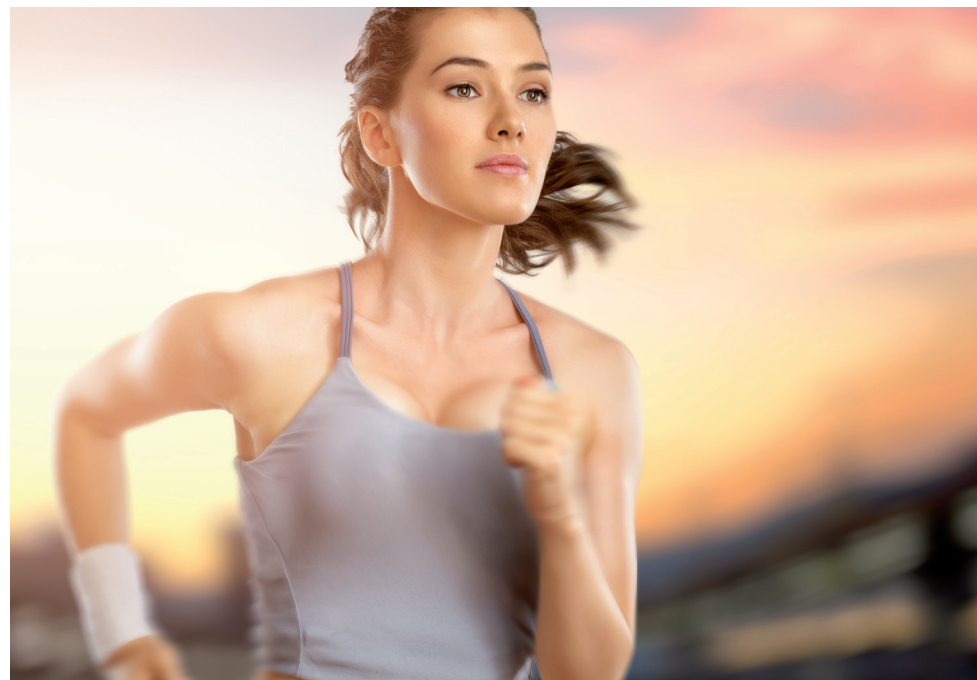
« Je n'ai pas le temps de faire du sport ! » À en croire une récente étude, cette plainte serait injustifiée. Une minute de sport intensif, comprise dans une session d'entraînement de 10 minutes, apporte autant de bénéfices pour la santé cardiovasculaire que 50 minutes d'exercice d'intensité modérée.

Finis donc les longs joggings dans les parcs ! Place au sport express et à ses résultats fulgurants !

Du moins, c'est sur cette vague que surfent les programmes de sport express qui se multiplient : Fit20, Xbody, 7 minutes workout. La promesse est la même, mais les méthodes sont sensiblement différentes : musculation lente (Fit20) ou électrostimulation (Xbody).

Xbody ou l'électrostimulation, pour des sujets peu entraînés

Le programme Xbody est tout à fait différent. Cette méthode d'électrostimulation musculaire assistée consiste à déclencher la contraction des muscles en utilisant des impulsions électriques. Vous enflemez une combinaison munie d'une vingtaine d'électrodes. L'intensité des contractions électro-induites serait 30 % supérieure à celle des contractions volontaires. Lors de cette séance de sport privée, un coach vous somme d'effectuer des mouvements dynamiques durant 20 minutes pour contrer les contractions musculaires stimulées électriquement. Leur promesse : 20 minutes équivalent à 1h30 d'activité physique intense.



20 minutes seulement, vraiment ?

Alors, 20 minutes de sport suffisent-elles ? Faire un peu d'activité physique, c'est déjà mieux que de ne rien faire. Une activité physique régulière vous fournira plus de bienfaits santé qu'une activité sporadique d'exercices de haute intensité. Les courtes séances de sport doivent donc être réalisées en complément d'une activité physique régulière.

À chaque personne ses objectifs, aussi. Si l'on veut augmenter sa masse musculaire, les courtes séances à haute intensité auront un effet. Mais n'espérez pas maigrir avec ces programmes. Car, pour brûler des graisses, il faut activer le système lipolytique. Et pour l'activer, il faut réaliser un effort continu d'au moins 40 minutes.

N'oublions pas non plus que faire du sport doit rester un plaisir et non une obligation à remplir dare-dare. Et pour cause : ces séances de sport express n'ont pas eu, sur le corps et l'esprit, un effet aussi plaisant qu'un jogging en forêt...