

La Beurer EM35

Une ceinture abdominale musculaire de choix !



La ceinture abdominale est en vogue depuis quelques années. En effet, ses atouts sont nombreux. Elle permet de stimuler les muscles abdominaux et d'obtenir de bons résultats de manière bien pratique, par exemple, en continuant à exercer une autre activité à la maison. Dans l'offre commerciale de ce type de produits, la ceinture abdominale musculaire, à vibrations électromagnétiques, type Beurer EM35 est un choix de référence. Zoom sur ce produit !

La ceinture abdominale : de quoi parle-t-on ?



©Beurer

La ceinture abdominale est un appareil électronique destiné à travailler la sangle abdominale comprenant les abdominaux du haut, du bas et des obliques. De cette

façon, il est en mesure de développer la tonicité du ventre, affiner et sculpter la silhouette tout en renforçant les lombaires. On peut la porter sous les vêtements à la taille et elle agit directement sur les muscles de l'abdomen.

En fait, les abdos sont composés de 4 muscles pairs qui lient le thorax et le bassin. Or, **la ceinture abdominale** s'opère notamment au niveau de ces muscles. Dans ce cadre précis, elle consiste à éliminer la graisse qui entoure votre ventre de manière à faire ressortir les muscles et sculpter ainsi les fameuses « tablettes de chocolat ».

Le fonctionnement de la ceinture abdominale n'a rien de bien compliqué. Pour éliminer la graisse, elle utilise un système de vibrations. Ceci a pour effet de contracter les muscles et de brûler la graisse qui s'est accumulée au niveau de la zone ciblée. Il existe aujourd'hui deux types de ceinture qui se ressemblent et sont souvent confondues.

- **La ceinture abdominale vibrante** : comme son appellation le laisse entendre, ce modèle de ceinture abdominale fonctionne uniquement grâce à un système de vibrations oscillantes. Ces dernières entraînent des contractions musculaires pour pouvoir brûler les graisses stockées dans la zone travaillée.
- **La ceinture abdominale par électrostimulation** : le fonctionnement de ce modèle repose sur l'envoi de petites pulsions électriques à travers les abdominaux. Ce qui entraîne une stimulation des muscles et leur développement.

La Beurer EM35 : qu'est-ce que c'est ?



©Beurer

[La Beurer EM35](#) est bien connue comme ceinture abdominale électromagnétique quand on fait le constat de son succès dans les ventes en ligne.

En effet, elle est destinée aux personnes souhaitant sculpter leurs muscles abdominaux. Très sobre, elle est noire et convient tant aux hommes qu'aux femmes.

On note que cette ceinture a été conçue pour les personnes d'un tour de taille de 75 cm à 140 cm. On apprécie la rallonge qui facilite son utilisation.

Son utilisation seule peut remplacer des exercices physiques pénibles. Mais, ses résultats sont plus rapidement visibles lorsqu'elle est associée à une activité sportive.

La Beurer EM35 fonctionne sur la base de l'EMS (Stimulation Musculaire Electrique) pour envoyer de petites décharges en direction de vos muscles afin que ceux-ci se contractent comme si vous faisiez de l'exercice. Cette méthode est très courante dans le domaine sportif et de grands athlètes s'en servent très régulièrement. Cette technique est très efficace pour raffermir son ventre et ainsi obtenir plus facilement un ventre plat.

La ceinture abdominale Beurer EM35 : quels sont ses atouts ?

La **ceinture abdominale Beurer EM35** est destinée à plusieurs catégories de personnes.

Elle convient aux professionnels avec son intensité allant jusqu'à 40 et son programme de 30 minutes. Elle est aussi parfaitement adaptée aux débutants non sportifs avec des programmes plus courts.

Son mode de fonctionnement s'appuie sur 4 électrodes qui émettent des décharges électriques dans les muscles. Ces derniers réagissent par des contractions et décontractions sous l'effet des stimulations électriques. La ceinture agit sur la partie frontale et latérale des abdos et autour du ventre.

Caractéristiques techniques de la ceinture

- L'appareil d'électrostimulation, grâce à sa fermeture auto-agrippante, s'adapte parfaitement aux tours de taille de 75 à 140 cm (avec rallonge de ceinture)
- Ses 4 électrodes à contact anti-usure en carbone conducteur transmettent de façon idéale les impulsions électriques
- Pas de gel de contact ou d'électrodes de rechange nécessaires (électrodes à contact à eau)
- 5 programmes d'entraînement d'une durée de 22 à 31 minutes et des niveaux d'intensité réglables (entre 0 et 40) pour un entraînement personnalisé
- L'écran LCD de l'élément de commande amovible vous indique la durée restante via le minuteur-compte à rebours
- La fonction de sauvegarde des entraînements permet un contrôle continu des entraînements

On apprécie les capacités techniques de cette ceinture : l'intensité des impulsions réglable jusqu'à 40 niveaux et le choix entre 5 programmes différents qu'on organise à partir d'un écran LCD. Chaque programme comprend trois étapes : un échauffement de deux minutes, un entraînement et enfin un retour au calme. L'arrêt est automatique à la fin du programme. Il vous faut suivre un programme journalier pour avoir des résultats : un ventre plus ferme et plus musclé. La ceinture est programmée pour avancer progressivement d'un programme à l'autre ! Vous n'avez qu'à l'enfiler, à la démarrer et à vous laisser guider par l'appareil.

On remarque la bonne résistance des électrodes faite en carbone conducteur. La ceinture est autonome quant à son alimentation car elle fonctionne avec 3 piles AAA dont la longévité est d'environ un mois. Enfin, la fermeture est très efficace et pratique avec une bande de Velcro.

Comment utiliser la ceinture abdominale Beurer EM35 ?



©Beurer

La ceinture abdominale Beurer EM35 est simple d'utilisation. Elle ne nécessite pas de gel, il suffit de mettre un peu d'eau sur ses électrodes. On l'enfile, on la met en marche, on sélectionne un programme et c'est parti pour une séance ! Il est conseillé d'utiliser cette **ceinture abdominale** lorsque vos muscles sont au repos. Elle est recommandée également pour la rééducation et la fatigue musculaire.

Pour avoir des résultats significatifs et probants, il est indiqué de pratiquer cet exercice sur une durée d'au moins de deux mois, avec des séances quotidiennes d'environ 30 minutes.

En résumé cette ceinture est :



- Adapté aux petites tailles
- Efficace et performante et simple d'utilisation
- Pratique et complète avec un élément de commande amovible. L'écran LCD vous donne des informations précises sur les paramètres de l'appareil et de l'entraînement.

[Consulter les avis clients sur Amazon.fr](#)

- **Voir les avis des 1092 commentaires positifs**
- **Voir les avis des 466 commentaires critiques**

Le verdict du test :

La Beurer EM35 est une ceinture abdominale musculaire électromagnétique qui se situe dans un bon rapport qualité/prix. Elle est efficace, performante et simple d'utilisation. C'est assurément la référence pour celles et ceux qui souhaitent améliorer leur esthétique abdominale et/ou perdre du ventre. Par ailleurs, pour un résultat plus concluant et visible, il est fortement recommandé, en parallèle, de manger sain et de pratiquer une activité sportive régulière.