

## Le corps plongé à -150°C, nouvelle sensation à Liège



**La consultation gratuite du site de RTC est possible grâce à la publicité.  
Ce serait sympa de désactiver votre AdBlocker pour ce site. Merci !**

Un nouveau centre de remise en forme a ouvert ses portes dans les installations d'un club de karaté (Sparring karaté Liège) à Jupille (Avenue Georges Truffaut 48, 4020 Liège). "Restart Your Body" est le fruit de la collaboration entre le karatéka Pablo Debatty et l'ancien footballeur Frédéric Waseige. Dans un environnement professionnel, les deux associés ont regroupé trois activités : la cryothérapie, encore unique à Liège, le Bodytec et la kinésithérapie.

Le nouvel espace de 80m<sup>2</sup> a été aménagé pour prendre soin du corps, notamment grâce à la cryothérapie, ou la thérapie par le froid. Cette méthode est réputée facile et efficace pour la prévention, le sport, la santé, le bien être ou simplement pour rester jeune et en forme.

La machine au look futuriste dégage de la fumée, c'est l'effet de l'azote liquide qui se transforme en vapeur d'azote. Cela permet de rapidement descendre jusqu'à -150 degrés. Pour des raisons de sécurité, la séance est limitée à trois minutes. Luana Debatty, championne de Belgique de karaté en 2017, s'adonne régulièrement à la cryothérapie avant et après une compétition.

Une seconde partie du centre est dédiée au Bodytec, autrement dit des exercices de fitness ou de renforcement musculaire de base combinés à des stimulations électriques. C'est le créneau de Frédéric Waseige, ancien footballeur professionnel du RFC Liège et adepte du Bodytec depuis 2 ans et demi.

Outre le rapport temps/performance/résultat, un autre avantage de l'utilisation du mode d'entraînement Bodytec est que le muscle est sollicité dans toute sa profondeur.

En quête de performance ou simplement de bien-être, Restart Your Body vous propose un accompagnement personnalisé et un prix de base de 35 euros la séance (séance découverte à 15 euros). En plus de la Cryothérapie et du Bodytec, il est également possible de passer entre les mains expertes d'un kiné. Bref, ici, c'est le pied pour tout le corps!