MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS MAG®

EDITION N°100/ 09-2021

INTERVIEW SPÉCIALE NUMÉRO #100

SHAWN RAY !

IFBB HALL OF FAME BODYBUILDER IFBB PRO

PHOTO GARY PHILLIPS

DOSSIERS :

INDEX GLYCÉMIQUE & CHARGE GLYCÉMIQUE

10 BONNES RAISONS DE RESTER MOTIVÉ MÊME APRÈS UN ECHEC

QUE MANGER APRÈS LE SPORT ?

L'ASHWAGANDHA POUR GAGNER DU MUSCLE & PERDRE DE LA GRAISSE ?

COMMENT REUSSIR À CHANGER SON ALIMENTATION ?

MUSCULATION COMBIEN DE SÉRIES POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Interview MINNA PAJULAHTI IFBB PRO FITNESS

Photo : @nikitatikka

© FITNESS-MAG.FR

DES TECHNICIENS AU SERVICE DE VOS MACHINES

REPAR FIT

Repar Fit c'est l'installation, la réparation et la maintenance de matériels de fitness, mais savez-vous que c'est aussi la vente de machines et d'accessoires ?

Du matériel dédié aux professionnels mais aussi aux particuliers.

N'hésitez plus et venez visiter notre site internet www.reparfit.com
Ou contacter nous à service-client@reparfit.com

REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

ERIC
RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité

DAVID
COSTA
Coach sportif

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

BERNARD
DATO
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

MICHAEL
GUNDILL
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.

FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

ANISSA
ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga

VICTORIA
POLLASTRI
Préparatrice
Physique
spécialisée en
Prophylaxie
et Réathlétisation

GERVAIS
LOOCK
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas,Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

©2020 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#100 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas,Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à Novacoms et ai protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. Fitness Mag ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA

Collectivité Territoriale de CORSE
Agence de Développement Economique de la Corse
Agenza di Sviluppu Ecunomicu di a Corsica

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #100 FM

UNE 100E ÉDITION POUR mes 50 ans ! Toute une symbolique !

Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

C'EST AVEC UNE JOIE NON DISSIMULÉE QUE J'AI L'HONNEUR DE VALIDER L'OBJECTIF QUE JE METTAIS FIXÉ CES DERNIÈRES ANNÉES, C'EST À DIRE, RÉUSSIR À PARTAGER MA VISION DE LA CULTURE PHYSIQUE ET FITNESS EN TANT QU'ART DE VIVRE À TOUT UN CHACUN !

Ce Vendredi 10 septembre 2021, n'à pas été seulement la célébration de mon 50e anniversaire mais une fois n'est pas coutume, 5 jours après, c'est LE CADEAU que JE tenais à VOUS OFFRIR, au nom de toute mon équipe.
OFFRIR cet énième numéro à tous les passionnés de Musculation et de Fitness et ce pour le 100e mois consécutif, après plus de 9000 pages entièrement gratuites et accessibles en ligne !

Un numéro 100 que je désire par dessus-tout dédier à ma famille et tout particulièrement mon frère, soutien indéfectible de la première heure, ainsi qu'à mes parents qui ne sont plus là pour voir combien une apparente simple « passion » pour un sport et un art de vivre ont fait de moi l'homme, le père et le professionnel de santé que je suis !

Une 100e édition symbolisant avant toute chose, le courage et la persévérance !
En effet, Les aléas et diverses fluctuations financières durant de longues périodes quasi philanthropiques n'ont pas entamé ma motivation et volonté de continuer de partager mensuellement le magazine que j'aurais tant apprécier lire étant plus jeune !

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT

La meilleure formule pour une perte de poids sans effet yoyo

SINCE 2003

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

J-M.B's luxury power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME

Votre meilleur kit de sèche pour la compétition

SINCE 2003

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

J-M.B's luxury power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

ÉDITORIAL #100 FM

100 numéros, comme un témoignage d'une aventure journalistico-humano-sportive qui c'est révélé être l'inverse d'un long fleuve tranquille…. Mais qu'elle expérience humaine ! Quelles rencontres !! Quel enrichissement humain !!!

Je ne peux que remercier chaleureusement toute mon équipe, passé et présente pour leur confiance et leur contribution indéfectible durant 8 ans et 3 mois pour tenter de prendre le relais de nos illustres prédécesseurs journalistiques spécialisés dans la musculation et le fitness.

Merci enfin à vous tous et toutes, cher(ères) lecteurs(trices) , qui derrière votre smartphone, tablette ou ordinateur , nous avez toujours témoigné votre amitié et fidélité.
Vous avez été sans le savoir, d'un soutien incommensurable.
Tous vos attentions et témoignages de gratitude resteront gravés en moi comme le plus beaux de cadeaux, pour mon 50e et …. 100e anniversaire !

Eric RALLO Giudicelli

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°100
3 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 l ashwagandha pour gagner du muscle..
13 shawn ray
19 telechargez le magazine
21 que manger après le sport ?
27 index glycémique
31 recette fitness
32 culturissime
34 cariculturisme
35 old school physiques
36 comment réussir à changer son..
40 7 exercices pectoraux...
41 bien dormir comme un b..b.
42 physique du mois
43 minna pajulahti
50 10 raisons de rester motivé
54 eric rallo
59 soutenez fitness mag sur tipee
60 combien de séries pour prendre...
66 ma routine anti fatigue

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

30 doses

pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

L'ASHWAGANDHA POUR GAGNER DU MUSCLE ET PERDRE DE LA GRAISSE ?

600 MG D'ASHWAGANDHA AIDENT LES ATHLÈTES DE RÉSISTANCE À GAGNER PLUS DE MUSCLE ET À PERDRE PLUS DE GRAISSE

photo : wallpaperflare.com

SI DES CULTURISTES OU D'AUTRES ATHLÈTES DE FORCE PRENNENT DE L'ASHWAGANDHA, ILS ACCUMULERAIENT PLUS DE MUSCLE ET PERDRAIENT DE LA GRAISSE PLUS RAPIDEMENT.

C'est ce qu'écrivent des chercheurs indiens dans le Journal of the International Society of Sports Nutrition. Les chercheurs ont testé une dose quotidienne de 600 mg d'extrait d'Ashwagandha sur des hommes qui exécutaient un entraînement de résistance pour la première fois de leur vie.

© FITNESS-M

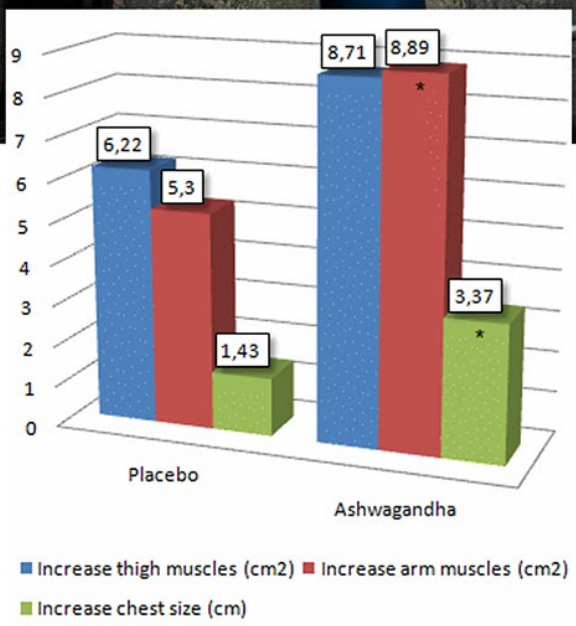
L'EXPÉRIENCE SUR L'ASHWAGANDHA

Les chercheurs ont demandé à 57 hommes âgés entre 18 et 50 ans de réaliser un entraînement de musculation trois fois par semaine. Les hommes n'avaient jamais réalisé d'entraînement de résistance avant et ils ont tous suivi le même programme d'exercices. La moitié des hommes ont pris un placebo; l'autre moitié a pris de l'Ashwagandha. Les chercheurs leurs ont donné KSM-66, un extrait du végétal qui se composait de 5% de withanolides, sa substance active. Les sujets ont pris une capsule contenant 300 mg de KSM-66 chaque jour au lever puis une autre capsule avant d'aller coucher. KSM-66 est produit par Shri Kartikeya Pharma & Ixoreal BioMed. Nous ne savons cependant pas clairement si ces entreprises ont financé cette étude.

RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE

Les mesures à l'aide d'un ruban à mesurer ont montré que les sujets qui avaient pris de l'Ashwagandha avait construit plus de masse musculaire que les sujets du groupe placebo.

Le pourcentage de matières grasses a diminué dans les deux groupes, mais les utilisateurs de l'Ashwagandha avaient perdu plus de graisse que les membres du groupe placebo. Les chercheurs ont utilisé la méthode d'impédance bioélectrique pour mesurer le pourcentage de graisse. [Nous avons cependant des doutes quant à la fiabilité de cette méthode, tout autant que pour la méthode utilisée par les chercheurs concernant l'évaluation de la masse musculaire.]



	Treatment group	Placebo	Between group comparison
	Mean (SD)	Group mean (SD)	(*p*-values)
Sample size (n)	*n* = 25	*n* = 25	
Pre intervention	21.60 (3.91)	22.01 (3.37)	0.7
Post intervention	18.13 (3.13)**	20.48 (1.85)*	0.003
Change	−3.47 (3.58); 95 % CI: -4.95, -1.99**	−1.52 (2.58); 95 % CI: -2.59, -0.46*	0.03

* = $p < 0.01$; ** = $p < 0.001$ within group comparison

	Treatment group	Placebo group	Between group comparison
	Mean (SD)	Mean (SD)	(*p*-values)
Sample size (n)	*n* = 25	*n* = 25	
Pre intervention	630.45 (231.88)	675.12 (157.02)	0.43
Post intervention	726.64 (171.55)**	693.12 (115.04)	0.42
Change	96.19 (100.14); 95 % CI: 54.86, 137.53**	18.00 (81.94); 95 % CI: -15.83, 51.82	0.004

** = $p < 0.001$ within group comparison

EXPLICATIONS PROBABLES DES EFFETS LIÉS À L'ASHWAGANDHA

Le tableau précédent montre comment l'Ashwagandha pourrait accroître l'efficacité de l'entraînement de musculation. Le niveau de testostérone des sujets qui avaient pris de l'Ashwagandha était supérieur à celle des sujets du groupe placebo. Une autre possibilité repose sur le fait que l'Ashwagandha protège les cellules contre la dégradation musculaire. La concentration post-entraînement de l'enzyme créatine kinase dans le sang avait diminué au cours de l'expérience dans les deux groupes, mais la diminution était plus grande chez les sujets qui avaient pris de l'Ashwagandha. Comme vous le savez, au plus on retrouve de créatine–kinase dans le sang, au plus les cellules musculaires ont subi de dommages.

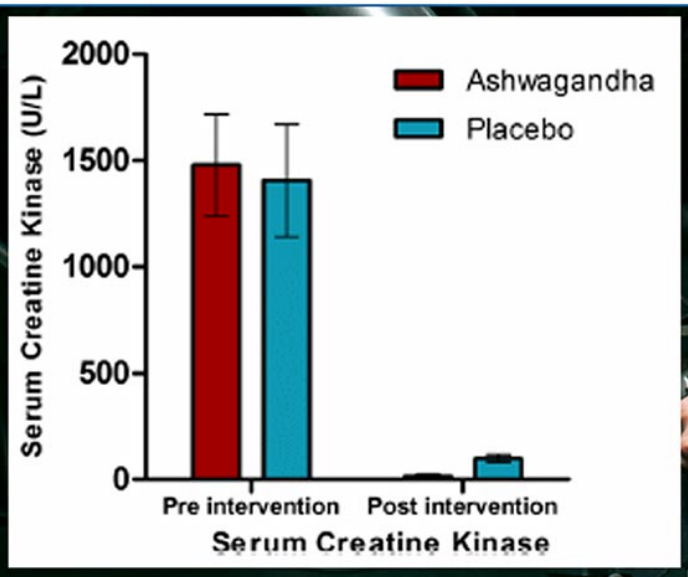


image WALLPAPERFLARE

CONCLUSION DE L'ÉTUDE

"Cette étude confirme les données antérieures concernant les propriétés adaptogènes de l'Ashwagandha et suggère qu'il pourrait représenter un complément utile à l'entraînement de force", selon les conclusions des chercheurs. "Cette étude présente cependant des limitations qui devraient nous conduire à interpréter les résultats avec une certaine prudence: les sujets ne sont pas entraînés et sont modérément jeunes, la taille de l'échantillon des sujets de 50 personnes n'est pas assez élevée et la période d'étude ne s'étend que sur une durée de 8 semaines."

"Les recherches scientifiques qui étudient les éventuels effets bénéfiques de l'Ashwagandha devraient être réalisées sur des périodes de temps plus longues et pour différentes populations, y compris les femmes et les personnes âgées des deux sexes."

Selon l'étude, l'Ashwagandha n'avait pas généré d'effets secondaires.

Source de l'article: Daily 600 mg ashwagandha helps resistance trainers build more muscle and lose more fat

Source Ergo-log: J Int Soc Sports Nutr. 2015 Nov 25;12:43.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,

Eric Mallet

© FITNESS-MAG.FR

SOLID ROCK SR12E

Bodytone présente son Squat de la gamme Solid Rock, une machine élégante, simple et polyvalente qui accompagne parfaitement vos mouvements dans les multiples exercices que vous effectuez. Le design exclusif de la gamme Solid Rock contribue à la création d'une machine aux grands avantages biomécaniques.

Pour tous renseignements contacter la société REPAR FIT à service-client@reparfit.com ou visiter notre site www.reparfit.com

REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

WEB

INTERVIEW

SHAWN RAY

Photos : Gary Phillips @punk1965 et photothèque personnelle Shawn Ray & instagram

© FITNESS-MAG

"... LE TITRE DE MR OLYMPIA 1994 ÉTAIT À MA PORTÉE..."

A L'OCCASION DE LA SORTIE DU 100ÈME NUMÉRO DE NOTRE MAGAZINE, J'AI L'IMMENSE HONNEUR DE RENDRE UN VIBRANT HOMMAGE À UNE VÉRITABLE LÉGENDE DU BODYBUILDING.

Avec pas moins de 13 participations à Mr Olympia, Shawn Ray a toujours réussi à améliorer la qualité de son physique en se concentrant sur la symétrie, l'esthétique et le relief plutôt que sur la masse. Shawn a toujours réalisé de superbes chorégraphies sur scène et ses poses ont toujours mis en valeur son physique. Bien qu'il n'ait jamais remporté de titre de M. Olympia, Shawn est l'un des athlètes les plus complets et aurait pu être le meilleur ambassadeur de l'histoire du bodybuilding. Un numéro exceptionnel avec un athlète exceptionnel.

Photos **Pinterest**

Christophe CORION : Bonjour Shawn, bienvenu sur Fitness Mag, et merci de répondre à nos questions.
Tu as eu une longue et fructueuse carrière. Comme Flex Wheeler, Kevin Levrone, Bob Paris, Francis Benfatto, tu aurais pu être un grand ambassadeur en tant que vainqueur du titre suprême, pourquoi n'as tu jamais gagner Mr Olympia alors que tu avais toutes les qualités ?

Shawn RAY :
Merci. La question n'a jamais été de savoir "pourquoi je n'ai pas pu gagner", mais plutôt comment je n'ai pas pu le faire. Au cours de ma carrière professionnelle, chaque année où j'ai participé au concours de M. Olympia, nous avions presque tous les mêmes juges qui donnaient leur avis sur qui était M. Olympia et non sur qui était le meilleur culturiste du jour. J'ai fait pression pour que les juges changent et que les scores soient affichés immédiatement au lieu des scores anonymes qui avaient lieu pendant ma course au titre.
Dans les années 90, les critères ont changé en faveur des plus grands et non du meilleur.

"DANS LES ANNÉES 90, LES CRITÈRES ONT CHANGÉ EN FAVEUR DES PLUS GRANDS ET NON DU MEILLEUR."

SHAWN RAY

IFBB HALL OF FAME BODYBUILDER

Photo : Gary Phillips
@pun1965

RONNIE COLEMAN

IFBB HALL OF FAME BODYBUILDER

SHAWN RAY

Photo : Gary Phillips @pun1965

MR O 1994 ?

Christophe CORION : Pour quelle compétition de M. Olympia penses tu avoir été le plus en forme et avoir mérité de gagner ?

Shawn RAY : Je crois personnellement que le titre de M. Olympia 1994 était à ma portée pour plusieurs raisons. J'étais au sommet de ma forme et mon physique n'a subi aucun changement 27 ans plus tard. Le champion en titre était considérablement loin de son apogée, les biceps déchirés et l'estomac distendu tandis que sa coloration n'était pas au point. Un mauvais jour pour lui physiquement et un mauvais jour pour notre sport professionnellement en permettant à un champion blessé de rester l'exemple de la perfection.
Je n'en veux pas à Dorian Yates, mais il a connu des jours bien meilleurs avant Atlanta 1994, où Noël est arrivé plus tôt pour lui, selon les juges qui ont noté le concours.

CLIQUEZ POUR REGARDER

Christophe CORION : Revenons à ton passé de compétiteur. Ce qui m'a toujours frappé, c'est non seulement la qualité de ton physique mais aussi de tes poses. Comment choisissais tu ta musique ? Quelle importance accordais-tu au travail de pose ?

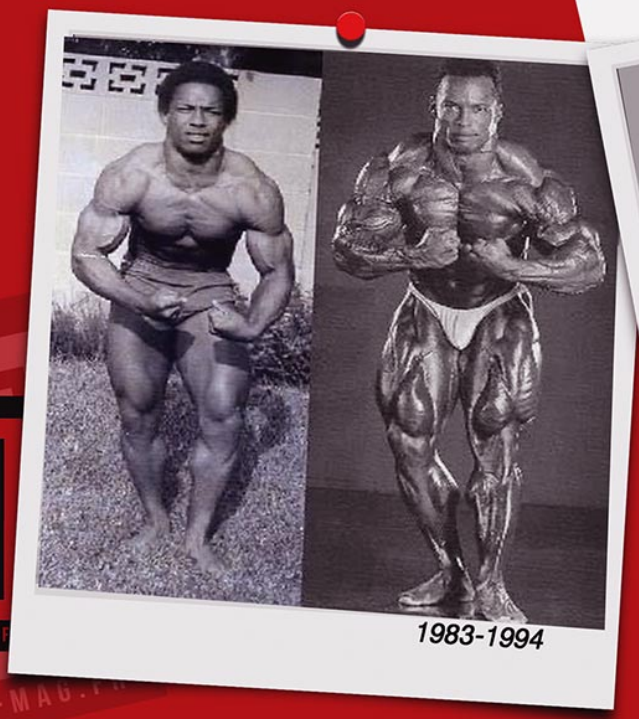
Shawn RAY : Mon choix de musique était toujours le reflet de mon humeur sur scène. J'ai toujours été d'avis que la lenteur et la constance gagnent la course. Je voulais m'assurer que les fans et les juges aient un bon aperçu de mon travail, que les transitions soient des éléments clés pour mettre en valeur les poses individuelles et qu'une histoire soit transmise aux fans à travers les paroles qui étaient synchronisées avec mes expressions.

Photo : Gary Phillips @pun1965

IFBB HALL OF FAME BODYBUILDER

SHAWN RAY

IFBB PRO



Christophe CORION : Lorsque tu es au sommet du culturisme pendant 13 ans. Qu'elle est l'importance d'avoir un mental d'acier et un mode de vie sain pour progresser chaque année ?

Shawn RAY : J'ai commencé le bodybuilding en sachant que c'était un sport pour personnes « particulières ». Beaucoup de dysmorphie corporelle, une faible estime de soi, des egos démesurés et l'abus de drogues, tout cela ne m'a jamais découragé de mon désir de conquérir le sport car j'ai toujours pensé que le sport m'offrait plus d'opportunités que d'inconvénients si je gardais la tête froide, si je me fixais des objectifs réalistes et si je restais en bonne compagnie tout en évitant les pièges du sport et les addictions.

C.C. : Tu as affronté Lee Haney, Dorian Yates et Ronnie Coleman, qui t'a le plus impressionné ?

S.R. : Lee Haney a toujours été une figure divine pour moi lorsque j'ai commencé, car il avait remporté le titre de M. Olympia en 1984, alors que j'étais à peine en terminale au lycée et que je rêvais de participer à l'Olympia à l'adolescence. J'étais loin de me douter qu'un jour, je ne ferais pas que concourir avec lui, mais que je le défierais pour le titre ! Dorian et Ronnie ne m'ont pas impressionné de la même manière, car ce sont des gars que je pensais pouvoir battre, étant plus complets et plus mûrs en tant qu'athlète et en tant qu'homme.

CLIQUEZ POUR REGARDER

Christophe CORION : Tu viens d'être nommé ambassadeur mondial du programme MUTANT. Peux-tu nous en parler ? Si un athlète veut rejoindre le programme, quelle est la procédure à suivre ?

Shawn RAY :
Oui, c'est un honneur et un privilège d'être associé à une entreprise et un PDG aussi formidables que Jim McMahon, qui a passé des décennies dans le secteur des compléments alimentaires à créer des marques et des produits qui aident les athlètes à atteindre des niveaux qu'ils n'auraient jamais pu atteindre autrement. Travailler avec Mutant me donne l'occasion d'élever les autres et de leur donner un coup de main pour les aider à atteindre leurs objectifs en utilisant certains des meilleurs produits de pointe de notre sport. J'ai la possibilité de "Mutaniser" des athlètes, ce qui leur donne l'occasion de rejoindre notre équipe Mutant et de faire partie de quelque chose de plus grand qu'eux tout en leur permettant de monétiser leur relation avec nous en tant qu'affiliés. Pour en savoir plus, ils peuvent simplement m'envoyer un e-mail à l'adresse suivante :
ShawnsMutants@gmail.com

Christophe CORION : Tu as beaucoup de fans en France, que voudrais tu leur dire pour terminer cette interview ?

S.R. :
Oui, c'est un honneur et Les fans en France m'ont toujours fait sentir plus spécial que je ne le suis. Ils ont eu d'excellents athlètes que j'ai admirés, comme Serge Nubret, Francis Benfatto et Thierry Pastel, pour n'en citer que quelques-uns. Je les remercie pour toutes les lettres et le soutien que j'ai reçus tout au long de ma carrière. J'ai hâte de partager la suite de ma carrière en tant que commentateur de l'Olympia, rédacteur de DigitalMuscle.com, ambassadeur mondial de Mutant Nation et de me suivre sur les médias sociaux Instagram à l'adresse :

➡ @shawnrayifbbpro

C.C. : Merci encore Shawn d'avoir pris le temps pour cette interview et je te souhaite à toi et à ta famille le meilleur pour l'avenir.

SHAWNRAY
FITNESS

© FITNESS-MAG.FR

FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
INTERVIEW SPÉCIALE NUMÉRO #100
SHAWN RAY !
IFBB HALL OF FAME BODYBUILDER IFBB PRO
PHOTO GARY PHILLIPS
DOSSIERS : INDEX GLYCÉMIQUE & CHARGE GLYCÉMIQUE
10 BONNES RAISONS DE RESTER MOTIVÉ MÊME APRÈS UN ÉCHEC
L'ASHWAGANDHA POUR GAGNER DU MUSCLE & PERDRE DE LA GRAISSE ?
MUSCULATION COMBIEN DE SÉRIES POUR PRENDRE DU MUSCLE ?
QUE MANGER APRÈS LE SPORT ?
COMMENT REUSSIR A CHANGER SON ALIMENTATION ?
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B PROTEIN-BAR *Light*

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

Un choix unique

SINCE 2003

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

© FITNESS-MAG.

MUSCULATION : QUE MANGER APRÈS LE SPORT ?

Que manger après le sport ? Désireux d'optimiser les résultats de leurs entraînements pour prendre de la masse ou pour perdre du poids, de nombreux pratiquants de musculation se posent cette question.

Outre ses effets sur le développement des muscles, l'alimentation joue aussi un rôle essentiel pour la récupération après un effort physique. Dans cet article, découvrez l'importance de la nutrition pour atteindre vos objectifs, ainsi que quelques idées de collations et repas post-workout.

POURQUOI FAUT-IL MANGER APRÈS LA MUSCULATION ?

Après une séance de sport intense, il peut être tentant de se jeter sur des aliments riches en sucres et en calories. Malheureusement, ce grignotage peut mettre à mal tous les efforts réalisés lors de votre activité physique. Il est donc à proscrire de vos habitudes alimentaires.

Que ce soit pour une prise de masse ou une perte de poids, il est essentiel de soigner votre alimentation pour performer. Tous les aliments consommés après un entraînement permettront de maximiser vos résultats ou, au contraire, de les anéantir.

Lorsque vous réalisez des exercices de musculation, vos fibres musculaires subissent des micro déchirures. Votre organisme entreprend alors un processus naturel de reconstruction. C'est ce mécanisme qui vous permet d'obtenir des muscles plus gros et plus forts, séance après séance.

Mais pour réparer vos tissus musculaires efficacement, votre corps a besoin que vous lui apportiez un certain nombre de nutriments, principalement des protéines et des glucides.

De même, une bonne hydratation après l'effort est incontournable. Par le biais de la transpiration, votre corps va perdre beaucoup d'eau pendant l'entraînement. Pour compenser cette perte et récupérer plus rapidement, vous devrez donc boire de l'eau en quantité suffisante.

LES MACRONUTRIMENTS INDISPENSABLES POUR LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

LES PROTÉINES

Après un entraînement, votre objectif doit être de créer une balance azotée positive. Cela signifie que les apports en acides aminés sont supérieurs aux pertes inhérentes à la pratique sportive. Vous l'aurez compris, cet équilibre protéique positif est indispensable au développement musculaire.

Après une séance à la salle de musculation, veillez donc à manger une collation ou un repas riche en protéines. La whey protéine est l'une des meilleures options, car elle possède une excellente capacité d'absorption et de digestion par l'organisme. Ce complément alimentaire est aussi une excellente source de leucine, l'acide aminé le plus important pour la construction musculaire.

Les viandes maigres ou les blancs d'œuf sont des aliments riches en protéines animales qui peuvent représenter une alternative intéressante à la whey. Du côté des protéines végétales, vous pouvez opter pour les légumineuses (lentilles, haricots, etc.), les produits à base de soja ou les aliments à base de céréales complètes.

Contrairement à certaines affirmations, vous n'avez pas besoin de consommer un shaker de whey juste après votre entraînement. Connu sous le nom de fenêtre anabolique, ce concept n'a jamais été prouvé scientifiquement. En revanche, il est important pour votre métabolisme d'avoir un apport minimum de 20 grammes de protéines de bonne qualité dans les deux heures qui suivent votre séance, surtout si vous n'aimez pas manger avant. Pour assurer une stimulation maximale de la synthèse protéique, optez plutôt pour 40 grammes de protéines si votre poids dépasse les 90 kilos.

LES GLUCIDES

Pour répondre aux efforts demandés lors d'un entraînement, votre organisme est contraint de piocher dans les réserves de glycogène. Le glycogène est la principale source d'énergie pour votre corps. À l'issue d'une séance de sport, vous devez avoir un apport énergétique adapté pour reconstituer vos stocks de glycogène rapidement.

Votre alimentation post-training doit intégrer des aliments riches en glucides tels que les pommes de terre, les galettes de riz ou encore le riz blanc. Pour créer un environnement anabolique optimal, il est conseillé de consommer 20 à 30 % de votre quota quotidien de glucides après la séance de muscu.

LES LIPIDES

Si les lipides n'ont pas de propriétés anabolisantes à proprement parler, les études scientifiques sur le sujet n'ont pas révélé d'impact négatif sur leur consommation à l'issue d'un training.

Même s'ils ne sont pas mauvais, mieux vaut tout de même les limiter. Sans jamais les supprimer complètement, car votre organisme en a besoin.

EXEMPLES DE REPAS ET DE COLLATIONS À CONSOMMER APRÈS UNE SÉANCE

Vous souhaitez mettre en place un régime alimentaire adapté pour gagner du muscle ? Pour faire le plein d'énergie, découvrez quelques idées de repas équilibrés avec d'excellents apports nutritionnels, à consommer après vos entraînements.

Exemple de repas 1 :

shake de whey protein (20 à 40 grammes de whey),
1 banane,
galettes de riz.

Exemple de repas 2 :

porridge de flocons d'avoine avec de l'eau ou du lait d'amande,
whey protéine,
quelques myrtilles et un peu de miel.

Exemple de repas 3 :

poulet,
brocolis,
riz blanc.

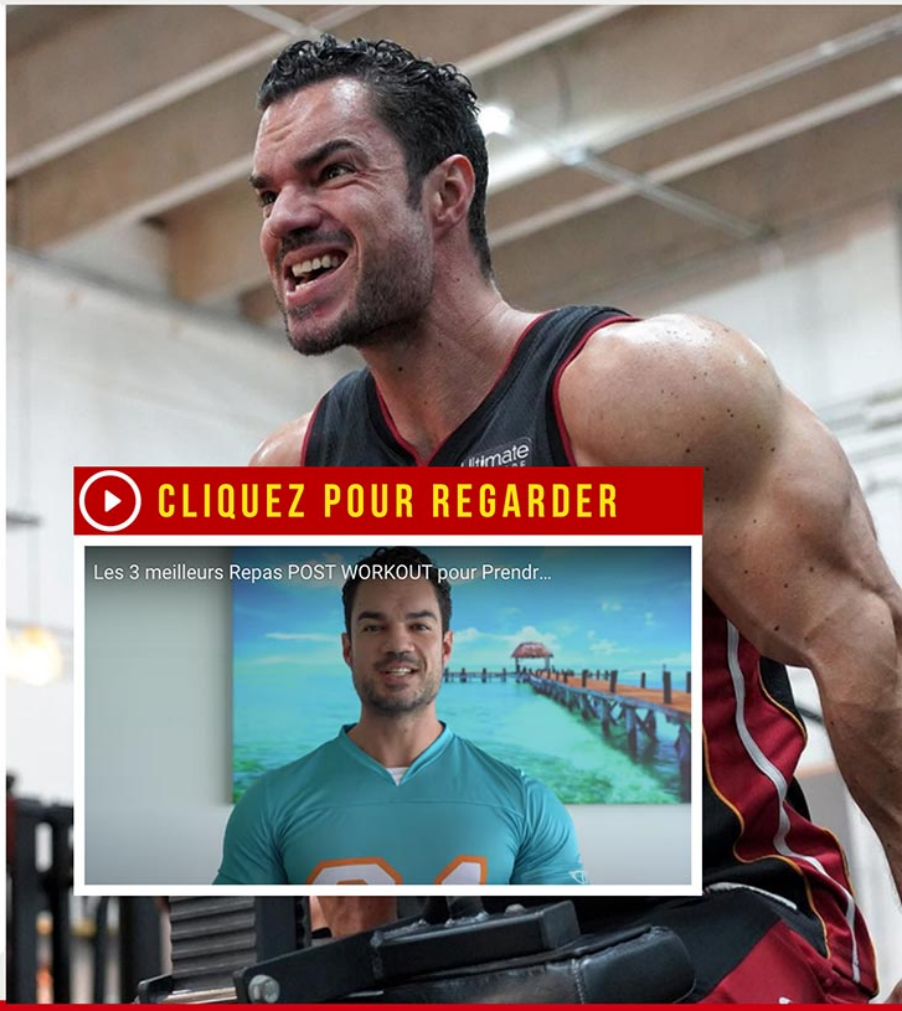
Les quantités sont à ajuster en fonction de vos besoins nutritionnels.

© FITNESS-MAG.FR

Bien entendu, plein d'autres options sont possibles. Assurez-vous simplement d'avoir un apport suffisant en protéines et en glucose pour permettre à vos muscles de se développer.

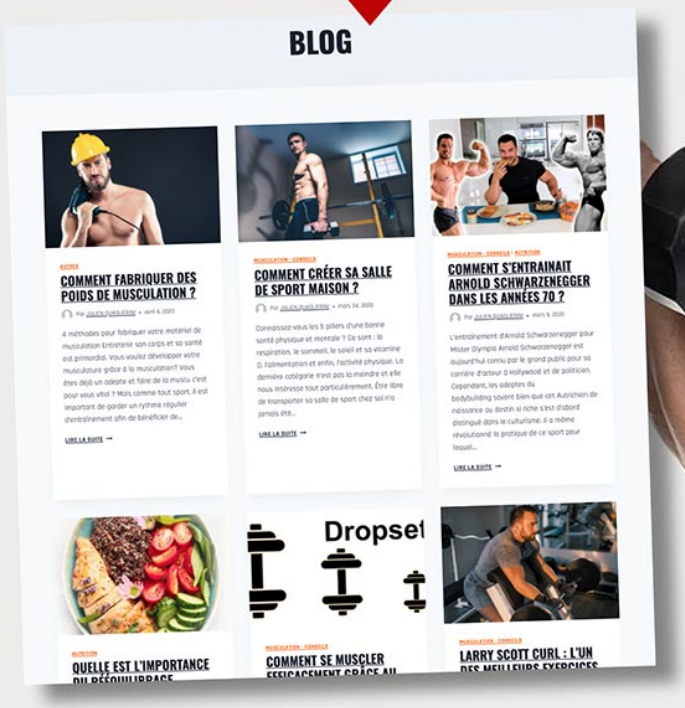
CONCLUSION

Vous savez désormais que manger après le sport ! Après un entraînement de musculation, mieux vaut privilégier les aliments riches en protéines et en glucides. Pour optimiser votre développement musculaire, consommez votre repas ou votre collation dans les deux heures. Si la whey protéine est une valeur sûre, vous pouvez l'accompagner de fruits et légumes ou de flocons d'avoine.



JULIEN QUAGLIERINI

Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN



MAKE A HEALTHY CHOICE!

Crème végétale
sans gluten
sans lactose!

VEGAN
100%

CARBS
78%

PROTEIN
8,8%

SUGARS
1%

GLUTEN
0%

1500g-30servings

COOKIES
CHOCOLATE ICE CREAM

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page** : **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !** *

***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR

ERIC
RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

#CONSEILS

INDEX GLYCÉMIQUE ET CHARGE GLYCÉMIQUE

De nos jours force est de constater que lorsque l'on aborde le sujet de la glycémie, 2 stéréotypes viennent spontanément dans l'esprit des gens : sucre et maladies de civilisation

Dans l'absolu, ce n'est pas faux du tout et il suffit de regarder autour de nous pour s'apercevoir de l'ampleur des dégâts du sucre et son omniprésence dans notre alimentation moderne.

Combien d'hommes et de femmes consultent tous les jours des professionnels de santé parce qu'ils sont malade , malade d'une surconsommation de sucre , malade de trop mal manger en règle générale, mais malade également ... D'ignorance.

CONNAÎTRE LA NUTRITION DE BASE :

Il est temps à découvrir ...ou redécouvrir serais-je tenter de dire ! Quels aliments devrions-nous manger prioritairement mais savoir surtout pourquoi, si l'on désire recouvrer une certaine autonomie « intellectuo-alimentaire ».

Quelles sont les interactions de certains aliments avec notre corps, leurs rétroactions ? Quels sont les effets bénéfiques ou délétères de telle ou telle pratique alimentaire ?
Souvenez-vous, Il y a peu de temps encore on interdisait le sucre au diabétique et privait les personnes souffrant de cholestérol de manger des œufs.... Et pire encore, les bonnes graisses étaient totalement bannies des régimes des personnes obèses.

La médecine à des limites que seul l'humain peut surmonter:

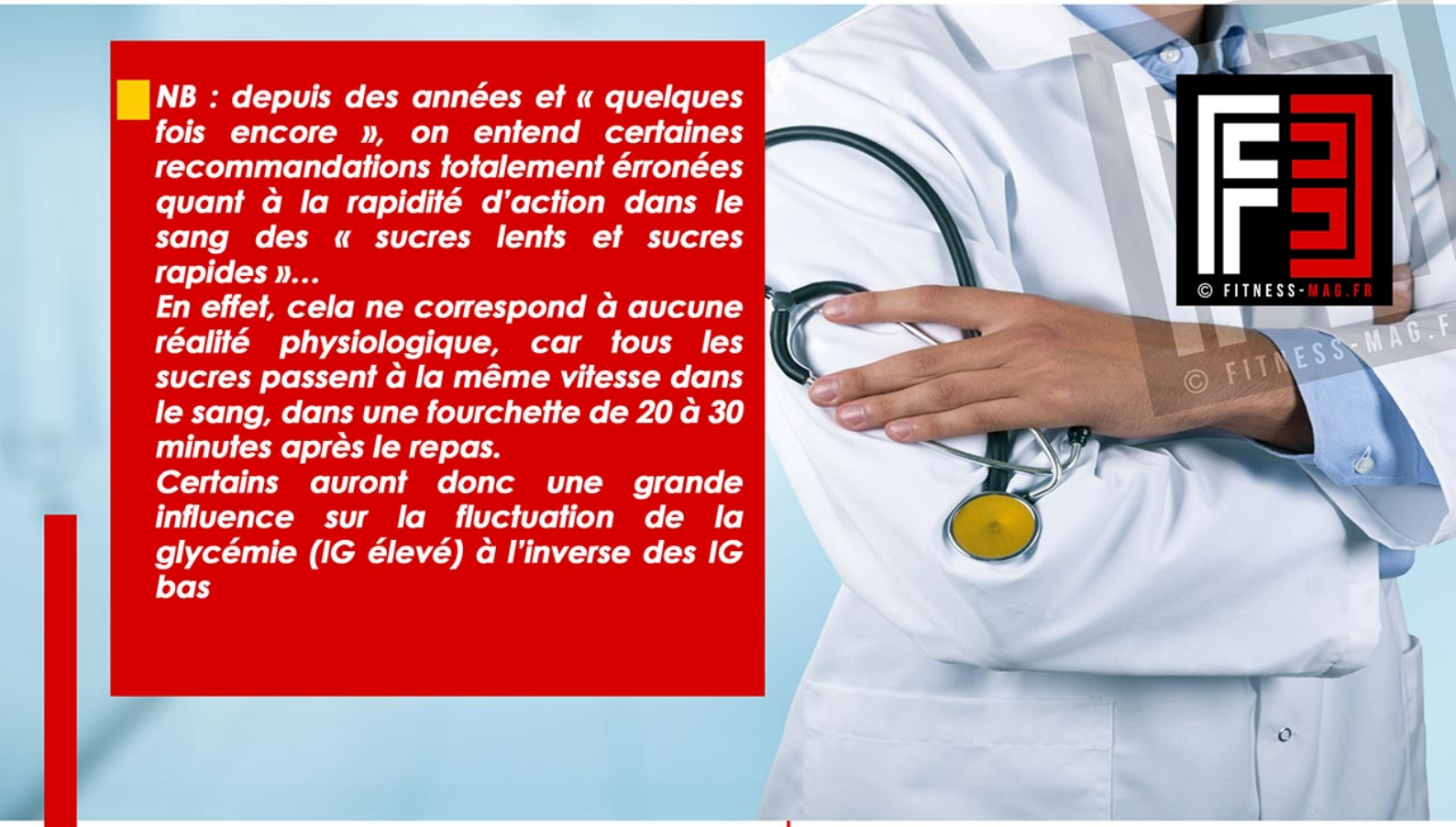
L'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ont explosés de manière exponentielle alors qu'il serait "relativement facile" de prévenir et améliorer l'état générale des personnes atteintes de ces maladies de civilisation en modifiant et personnalisant un mode de vie et une hygiène alimentaire en fonction de leur propres besoins.

Contrôler sa glycémie, la clef de voûte de votre bien-être :
Notre corps étant en perpétuel état de lutte pour équilibrer nos diverses fonctions métaboliques et faire fonctionner notre organisme tout entier, il conviendra de l'aider à contrôler son taux de sucre sanguin (sa glycémie) ainsi que son équilibre hormonal dans son ensemble.

Qu'est ce que l'index glycémique :

L'index glycémique (IG) est un classement des aliments contenants des glucides (sucres) selon leur capacité à faire grimper notre glycémie. Plus l'IG est élevé plus la glycémie monte et plus cela pose problème et devient dangereux de manière chronique. En effet plus la glycémie monte plus notre corps est obliger de produire de l'insuline grâce à une de nos glandes endocrines (le pancréas)
Les sucres à IG élèves provoquent une libération brutale et massive d'insuline afin de faire pénétrer tout le sucre en excès dans la circulation sanguine directement dans nos cellules. Pendant une brève période vous allez vous sentir bien avant de subitement ressentir ce que l'on appelle une hypoglycémie réactionnelle, enclenchant ainsi un cercle vicieux.
L'idéal serait de ne consommer que des ingrédients à IG relativement bas afin de ne pas limiter ce phénomène physiologique de manière intempestive.

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



NB : depuis des années et « quelques fois encore », on entend certaines recommandations totalement érronées quant à la rapidité d'action dans le sang des « sucres lents et sucres rapides »...
En effet, cela ne correspond à aucune réalité physiologique, car tous les sucres passent à la même vitesse dans le sang, dans une fourchette de 20 à 30 minutes après le repas.
Certains auront donc une grande influence sur la fluctuation de la glycémie (IG élevé) à l'inverse des IG bas

Cependant l'IG ne fait pas tout, il conviendra d'adopter une alimentation saine et variée tout en se penchant sur un indice encore plus précis , la charge glycémique (CG)

Qu'est ce que La charge glycémique (CG)* :

La charge glycémique permet de corréler l'IG d'un aliment à la quantité consommée par portion moyenne. Elle apporte une vision plus réaliste de l'impact sur la consommation d'un aliment sur la glycémie.

Comment calculer la charge glycémique :
Index glycémique x quantité de glucides d'une portion d'aliments (g) / 100

Exemples :

Aliment	Index glycémique	portion	Quantité glucides	Charge Glycémique
Corn flakes	82	30g	25g	(82x25)/100 = 20,5
Lentilles	25	250g	31 g	(25x31)/100 = 7,75

**source La Nutrition Positive*

En conclusion, bannissez de votre vocabulaire le mot « régime » car manger sainement ne signifie pas se priver.
Pratiquer un changement alimentaire doit être tout d'abord réalisé en « conscience » pour améliorer sa qualité de vie.
Tout en adaptant son alimentation, on redécouvre le goût et les bienfaits des aliments « physiologiques » (bon pour votre corps).

Enfin, rappelez-vous ce que disait ***Hippocrate*** *(500 Av JC) :*
« que ton aliment soit ton médicament »

Eric Rallo Giudicelli
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

Informatique & Développement

Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**

C'est **l'informatique qui s'adapte à vous** et non l'inverse !

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

- Conforme à la **NF525**
  (Loi «Macron»)*

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépots / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligationion pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

- **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
  Enregistrée sous le numéro **94202082220** auprès du Préfet de Corse
  RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

- Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
  ou par email à contact@lnginfo.com

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

COACHING
Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS PETIT DÉJEUNER PALEO

Le mot « paleo » commence à passer de mode au profit du mot « jeûne », pourtant c'était l'une des approches les plus cohérentes de ces dernières années. Dans ce petit-déjeuner je n'ai mis que des aliments non-transformés ce qui permet d'apporter le maximum de nutriments sans les inconvénients des conservateurs et autres substances délétères.

© FITNESS-MAG.FR

PETIT-DÉJEUNER PALEO

LES INGRÉDIENTS :

3 œufs bio
1/2 avocat
1 kiwi
20 framboises
1 càc d'huile de coco
poivre

LA PRÉPARATION :

Cuire les œufs avec de l'huile de coco à la poêle
Découper l'avocat en fines tranches
Découper le kiwi en cubes
ajouter le kiwi et les framboises dans un verre

Servir avec du poivre sur les oeufs

Très simple, j'ajoute aussi parfois de la noix de coco râpée avec les fruits. C'est un petit déjeuner qui permet de remettre un peu de glycogène hépatique lorsque le régime devient difficile.

Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après ***ici***

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°100-09-2021

BERNARD DATO
Écrivain
Écrivain

WEB

CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

CAP SALUTES YOU!

Dessin initial de Ryan Meinerding

100e ÉDITION !

BERNARD DATO
écrivain

Images non contractuelles

N° 100 !

GARDE LE CAP, RICCU !

Décembre 1940. Forgé par les touches du clavier de Joe Simon et les crayons et pinceaux de Jack « The King » Kirby, Captain America apparaît pour la première fois dans sa propre série, couverture iconique sur laquelle le super-héros (dont le seul pouvoir est une condition physique ultime : le bodybuilder ultime !), assène un crochet du droit au tristement célèbre chef du Troisième Reich à la moustache carrée. L'Amérique n'est pas encore engagée dans la 2nde guerre mondiale et l'opinion dite publique est encore loin d'être convaincue de la nécessité de cet engagement.

Visionnaire Cap !

Défenseur de la liberté et résistant face à l'oppression, Cap !

Sautons quelques décennies : récemment, dans la mini-série Civil War, signée Mark Millar au scénario et Steve McNiven au dessin (adaptée au cinéma sous le titre Captain America : Civil War), le gouvernement promulgue une loi jugée liberticide par certains. Elle va diviser la communauté des super-héros et Cap se range une nouvelle fois du côté de la liberté, de la résistance, allant jusqu'à affronter le chef du clan adverse : son ami Iron Man.

Juillet 2013. Alors que les revues de presse culturiste plient boutique les unes après les autres, le visionnaire, défenseur de la liberté d'expression et résistant face à la fin des magazines culturistes annoncée, Eric Rallo Giudicelli, crée et publie le 1er web magazine de Bodybuilding et de Fitness : Bodybuilding Rules.

Et c'est bien un magazine, non un site !

En changeant le nom de sa revue au cours de l'aventure (Fitness Mag aujourd'hui), Eric va conduire son équipe et ses lecteurs jusqu'au

N° 100 que vous pouvez feuilleter et lire en ce moment-même.

100 !

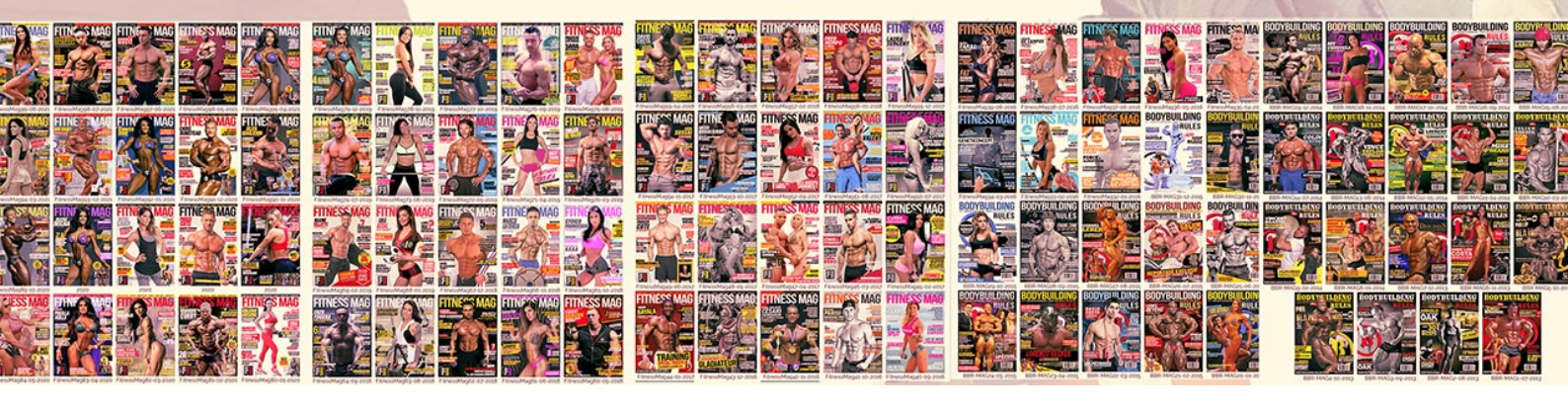
Nombre symbole de l'Un et de l'infini à la fois, nombre iconique chez les pousseurs de fonte (« J'ai franchi la barre des cent kilos au développé couché ! »), un N° 100, pour un magazine, est toujours un évènement.

Amigu, parce que tu es un visionnaire, parce que tu te trouves toujours du côté de la liberté et que toujours tu résistes à l'oppression, toutes et tous nous te remercions, et,

ERIC RALLO GIUDICELLI :

CAP SALUTES YOU !

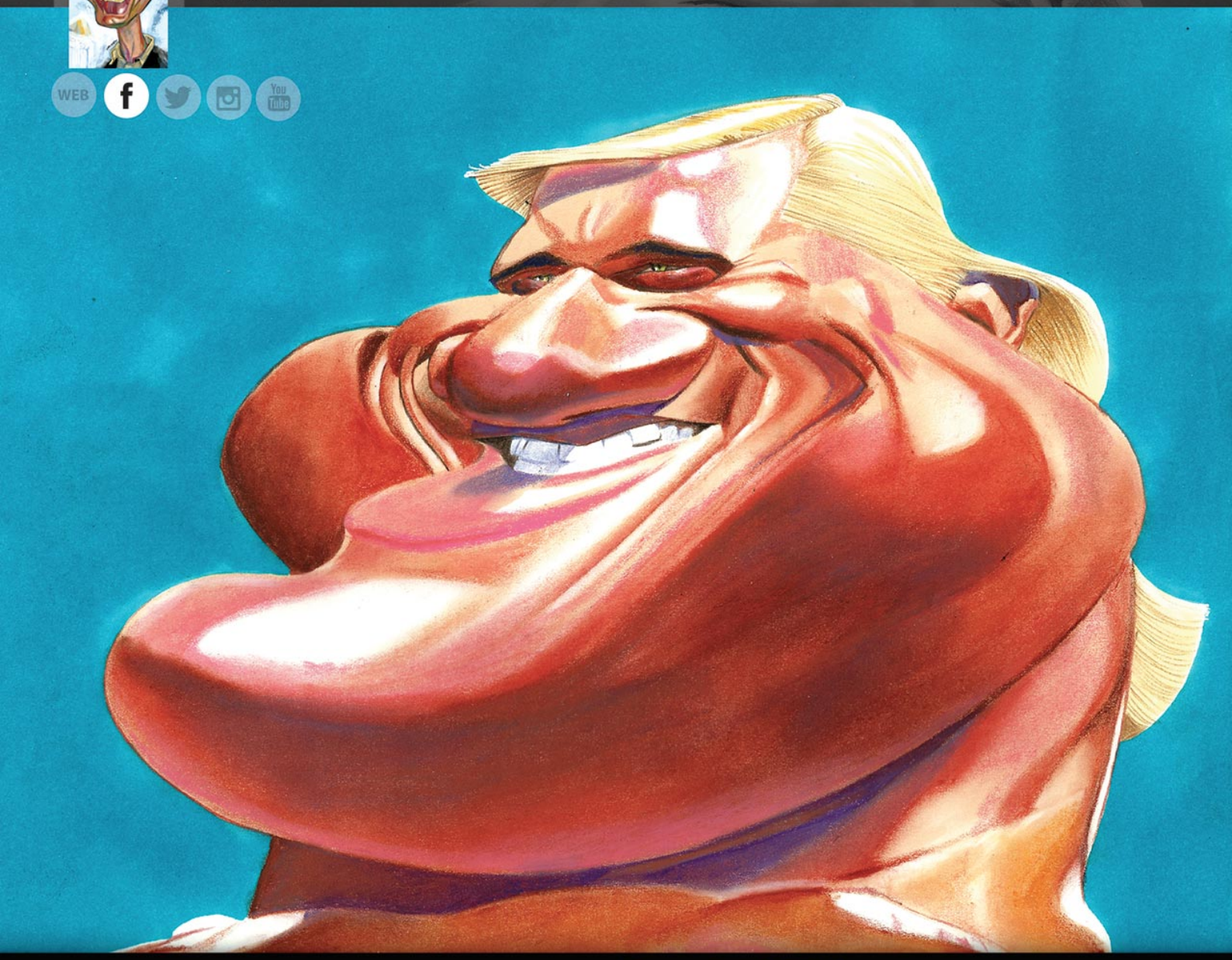
DDatō



FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ FITNESS-MAG.FR N°100-09-2021

GERVAIS
LOOCK

WEB



Caricature copyright ***Gervais LOOCK***

Tom Platz
Mister Cuisses

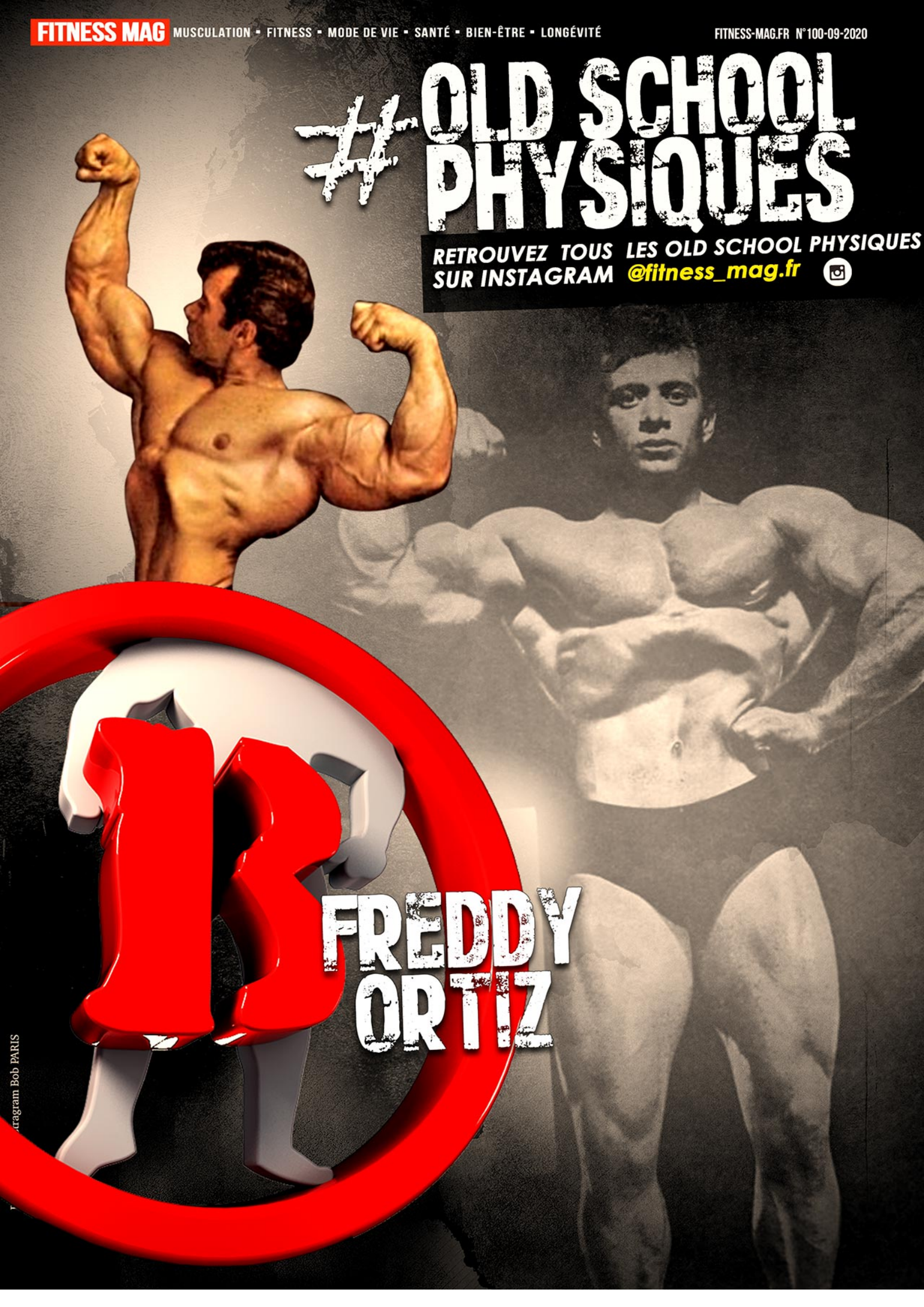
Les stars d'Olympia, mais aussi les stars du Bodybuilding dans le prochain livre de Gervais LOOCK

#CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°100-09-2020

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr



FREDDY ORTIZ

tragram Bob PARIS

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur
WEB

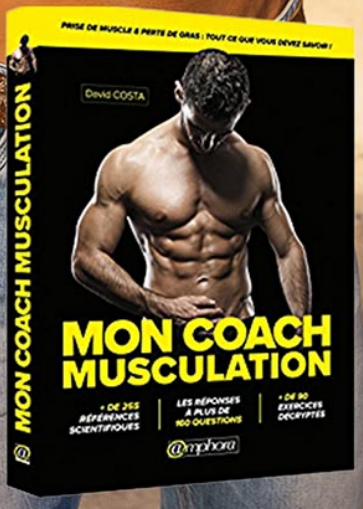
COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

COMMENT REUSSIR À CHANGER SON ALIMENTATION ?

Il est vrai que lorsque nous voulons changer d'alimentation ou de façon de nous alimenter nous avons beaucoup de questions et de doutes.
Même en 2020, il existe encore beaucoup de mythes sur l'alimentation et cela nous perturbe fortement au moment de prendre des décisions pour perdre du poids ou pour notre santé. A cela s'ajoute la quantité d'informations contradictoire présente sur internet et sur les réseaux sociaux ou chacun nous donne son avis personnel sans se baser sur le plus important : les évidences scientifiques. Oui car le corps humain répond selon ses règles physiologiques de fonctionnement et pas selon les sensations des personnes.
Ainsi, bien qu'il existe des variations entre les personnes, la base de fonctionnement reste la même, et il faut toujours partir de cette base pour analyser et conseiller au mieux les personnes (et pas se baser sur ses propres sensations).
Notre coach David Costa, avec plus de 10 ans d'expériences nous livre les réponses des 6 questions qu'il reçoit souvent lors de ses coachings à distance.



© FITNESS-M
Photos Freepiki.com et wallpaperflare.com

1- DOIS-JE VRAIMENT PESER CE QUE JE MANGE ?

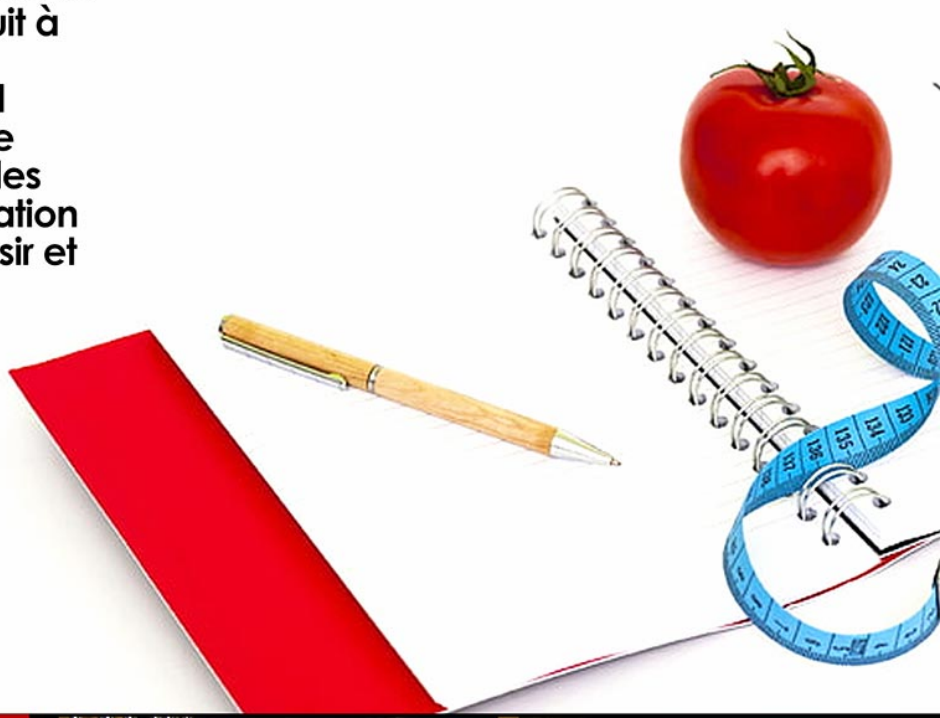
Je vous recommande de peser les aliments durant 7 à 10 jours pour devenir indépendant vis-à-vis de l'alimentation afin de prendre conscience des quantités que vous consommez. Ainsi grâce à cette évaluation visuelle, vous saurez ce qui vous permet de perdre du poids ou d'en prendre.

2- JE CONTRÔLE TOUT CE QUE JE MANGE AVEC UNE APPLICATION DE TYPE MYFITNESSPAL POUR SUIVRE À LA PERFECTION LE PLAN ALIMENTAIRE. C'EST BIEN ?

Erreur, il est scientifiquement prouvé que le suivi des calories conduit à moyen terme à l'échec du rééquilibrage alimentaire car il induite une pression néfaste. Je déconseille donc de calculer les macros et les calories. L'évaluation visuelle est suffisante pour réussir et progresser.

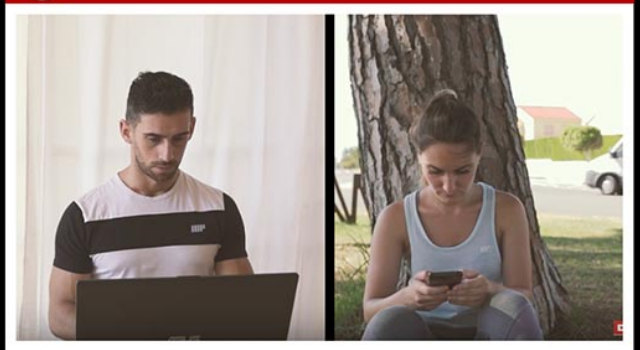
3- JE SUIS DÉÇUE CAR JE N'AI PAS RÉUSSI À SUIVRE À LA PERFECTION LE PLAN ALIMENTAIRE. C'EST GRAVE ?

Rien de grave à cela, il n'existe pas de journées parfaites. La vie nous réserve toujours des surprises ou des complications, c'est ce qui fait son charme. Ma méthode vous apprend à pouvoir vous adapter à chaque changement de situation grâce à la flexibilité et aux équivalences. Pensez que vous n'êtes pas un robot, vous ne pouvez pas faire chaque jour la même chose. Acceptez les perturbations et cessez de tout vouloir contrôler, vous vous sentirez encore mieux.



TNESS-MAG.FR

CLIQUEZ POUR REGARDER



4- JE SUIS BIEN LE PLAN MAIS JE N'AI QUE TRÈS PEU DE RÉSULTATS, COMPARÉ À D'AUTRES PERSONNES. QUE FAIRE ?

La réponse va vouse paraître très « basique » mais chaque personne réagit différemment. La vitesse de progression (prise de muscle, force et de perte de gras) sera différente. Alors bien que cela ne soit pas si simple à faire, ne vous comparez pas. Assurez-vous juste de faire ce qu'il faut en suivant bien mes conseils et en ayant confiance en vous et en ma méthode. Les résultats viendront peu à peu.

5- DOIS-JE MANGER LE MÊME NOMBRE DE CALORIES QUAND JE FAIS DU SPORT OU NON ?

Oui, il n'est pas nécessaire de réaliser deux alimentations différentes car vous n'atteindrez pas votre objectif plus vite et en plus, cela sera plus difficile à gérer au quotidien

6- JE ME SENS GONFLÉ(E) ET/OU BALLONNÉ(E) AVEC LA MISE EN PLACE DE L'ALIMENTATION. EST-CE NORMAL ?

Non pas du tout, au contraire. Une bonne alimentation doit vous permettre un sentiment de légèreté et un regain d'énergie. Dans ce cas, il faut alors faire des tests en supprimant dans un premier temps les aliments contenant du gluten puis ceux contenant du lactose. Observer l'évolution de votre bien-être quotidien afin de comprendre d'où vient la gêne.

© FITNESS-MAG

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B PANCAKES V2

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

SINCE 2003

LOW CARB

Pour une collation sans culpabiliser

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

7 EXERCICES PECTORAUX INCROYABLES SUR LA TYTAX

CLIQUEZ POUR REGARDER

Dans cette vidéo, je vous montre mes 7 Meilleurs Exercices PECTORAUX sur la TYTAX.

Au programme :

- Test du nouveau matériel avec des sensations meilleures qu'en salle !
- Comment j'utilise la méthode de la pyramide dans mon entrainement ?
- Quels sont les exos où je préfère utiliser les haltères ?
- Le curieux développé couché en déséquilibre à prise multiple.
- Pourquoi il est indispensable de changer de machine pour progresser ?

JULIEN QUAGLIERINI

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST SPÉCIAL LIVRE

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

BIEN DORMIR COMME UN BODYBUILDER

CLIQUEZ POUR REGARDER

À travers cette video, je vous fais part d'un petit retour d'experience qui est super positif que ce soit pour la récupération, mais aussi mon physique mental : le sommeil. Je vous donne quelques conseils pour bien dormir.

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS , 57360 , AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°100-09-2021

PHYSIQUE DU MOIS

DEXTER JACKSON

IFBB PRO
MR OLYMPIA 2008

@MROLYMPIA08

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

#PRO ZONE

MINNA PAJULAHTI

"MON PROCHAIN OBJECTIF EST D'ÊTRE DANS LE TOP 5 À OLYMPIA"

Interview : David Andrieu
Photothèque : www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer & Minna Pajulahti

Photo : @davandrieu_photographer

En remportant le Big Evolution au Portugal, le 18 juillet dernier, Minna Pajulahti a décroché sa 3e qualification successive pour Olympia Fitness.
Avec un tel niveau de performance et cette impressionnante régularité, elle est la meilleure championne européenne de sa catégorie. Explosive et spectaculaire pendant ses routines, la Finlandaise est une véritable artiste. Avec une musculature volumineuse et un corps magnifique, Minna possède un des meilleurs physiques de la planète. Bref, elle est devenue une référence incontournable sur le circuit de l'IFBB Pro League. Rencontre avec une grande championne, aussi sublime que disponible, une athlète qui devrait encore nous éblouir dans les mois et les années à venir.

MINNA

EN BREF...

AGE : 40 ANS
TAILLE : 1,65 M
POIDS : 70 KG EN COMPÉTITION
85 KG HORS SAISON
RÉSIDENCE : NOKIA (FINLANDE)
COACH : ALINA POPA, JANI IHALAINE
SPONSORS : PRO TAN, ANIMAL, SAHARA BEAUTY, BLEND BEAUTY

PALMARÈS

2021
BIG EVOLUTION PORTUGAL - 1E PLACE
(QUALIFIÉE POUR OLYMPIA FITNESS)
2020
OLYMPIA FITNESS – 8E PLACE
EUROPA PRO FITNESS – 1E PLACE
2019
OLYMPIA FITNESS – 13E PLACE
KAI GREENE CLASSIC PRO FITNESS – 1E PLACE
2010
ARNOLD CLASSIC USA AMATEUR – 2E PLACE
2001
CHAMPIONNATS DE FINLANDE – 1E PLACE
CHAMPIONNATS DU MONDE – 2E PLACE

Photos :
@davandrieu_photographer

© FITNESS-MAG.FR

David Andrieu : Tu as participé à Olympia Fitness en 2019, 2020 et tu viens encore de te qualifier. Toutes mes félicitations ! Mais que ressens-tu à chaque fois sur la scène la plus prestigieuse au monde ? Ces moments sont-ils les plus importants de ta carrière sportive ?

Minna Pajulahti : Concourir à Olympia a toujours été mon rêve, depuis que j'ai commencé à concourir en fitness. En 2019, je me suis qualifiée pour la première fois. C'était génial ! Je pense que toutes mes années d'entraînement et de compétition ont été récompensées ce jour-là. Et me retrouver pour la première fois avec les meilleures championnes fitness, c'était très émouvant. Peut-être trop émouvant d'ailleurs... Sinon, remporter la Kai Greene Classic, l'Europa Pro et le Big Evolution, pour me qualifier 3 fois de suite à Olympia, resteront sans doute les plus grands moments de ma carrière.

Second titre chez les Pros Fitness IFBB et seconde qualification consécutive à Fitness Olympia. Un moment qui restera gravé dans la tête de la championne finlandaise. Encore un exploit où Minna peut laisser exploser sa joie !

Musclée, gracieuse et féminine, Minna Pajulahti présente un physique magnifique à chacune de ses prestations scéniques.

© FITN

David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Et pourquoi avoir choisi la catégorie fitness ?

Minna Pajulahti : J'ai commencé la musculation à l'âge de 16-17 ans. Peu de temps après, j'ai su que je voulais participer à des compétitions de fitness. J'ai toujours admiré le look musclé, féminin et athlétique, et en raison de mes antécédents de pom-pom girl et de gymnaste, je sentais ma catégorie était en fitness. Je pense que cette division propose des défis, en permanence. Il y a beaucoup de paramètres à prendre en compte lors de la planification de votre entraînement et tellement de choses que vous pouvez sans cesse améliorer. Et en plus, j'aime m'amuser sur scène !

© FITNESS-MAG.FR

Photo : @mika_ankkuriphotography

D.A. : Quel est ton programme d'entraînement favori ? Tes 3 exercices préférés ? Et pourquoi ?

M.P. : Je m'entraîne 5 à 6 fois par semaine. Combiner le travail en puissance et celui de pompage est ce qui me convient le mieux. J'ai également participé à des compétitions de force athlétique et la plupart de mes entraînements commencent par un travail lourd avec un mouvement de base comme le squat, le soulevé de terre ou le développé couché. Puis, je continue à pomper le muscle initialement sollicité. Ces 3 mouvements sont mes préférés car ils permettent d'évaluer précisément sa progression. Et puis, c'est bien de connaitre sa force maximale. En plus, "combien tu soulèves ?" est la question qui revient le plus...

Photo : @mikesirenphoto

D.A. : Quel est ton entraînement cardio favori ?

M.P. : Le cardio n'est pas ce que je préfère mais cela fait partie du travail pour atteindre mes objectifs. Je fais généralement du cardio au gym avec un vélo elliptique ou un Stairmaster. Les répétitions régulières de mes chorégraphies font également partie de mon programme d'entraînement.

Les routines de la division fitness, c'est toujours un moment unique. L'explosivité et le sens artistique dégagé par Minna, on ne s'en lasse pas ! Avec autant de beauté et de qualités physiques, c'est toujours un vrai bonheur de voir évoluer la star finlandaise.

D.A. : À quoi ressemble ton alimentation sur une journée type ?

M.P. : Mon alimentation est presque la même toute l'année. Seules les quantités varient. Je mange beaucoup de protéines et de bons lipides. Viande, poulet, poisson, œufs, fromage blanc, salade, noix de cajou, huile d'olive, baies sont mes aliments favoris. Je ne mange pas beaucoup de glucides, c'est ce qui convient le mieux à mon métabolisme.

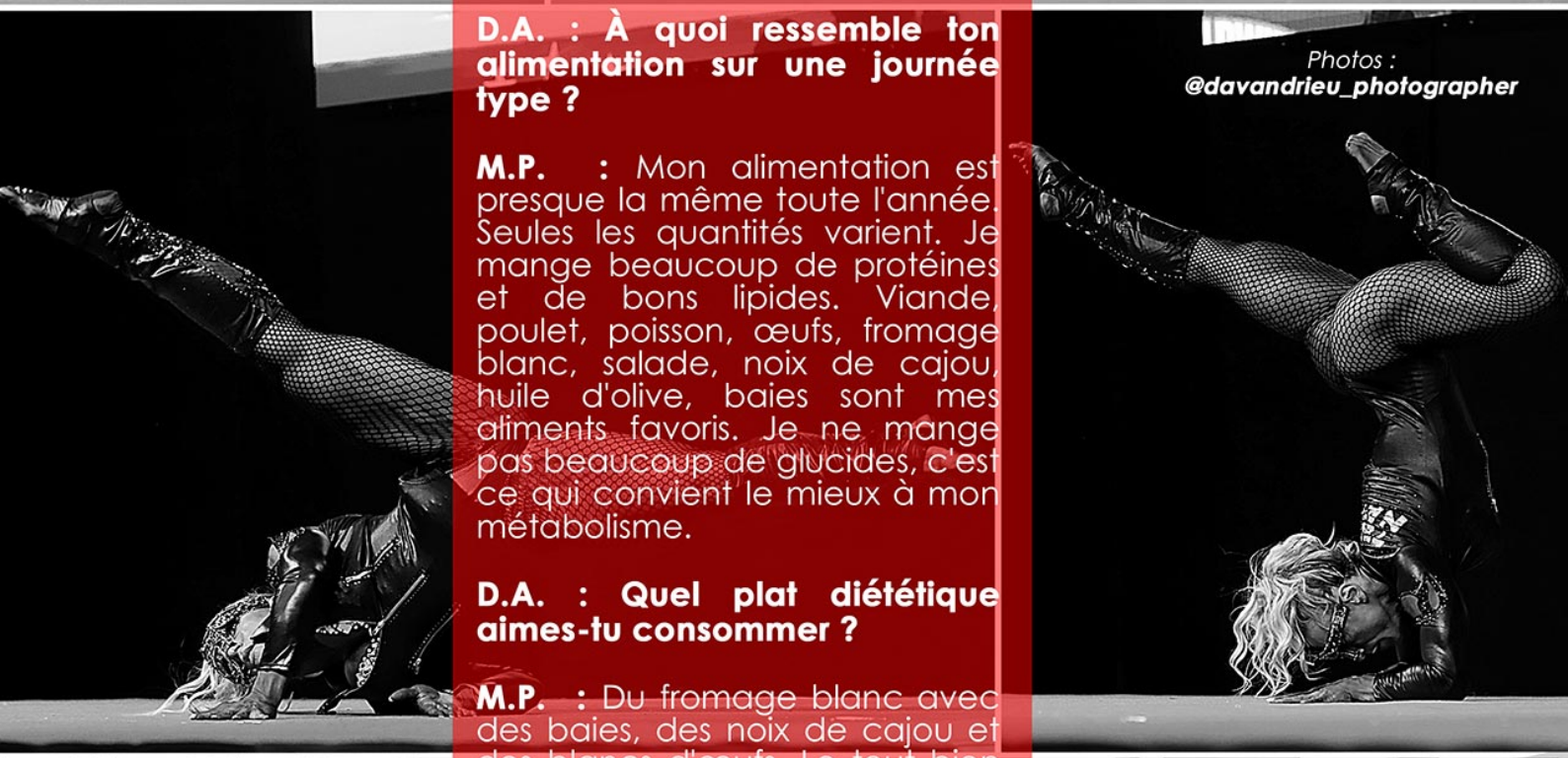
D.A. : Quel plat diététique aimes-tu consommer ?

M.P. : Du fromage blanc avec des baies, des noix de cajou et des blancs d'œufs. Le tout bien mélangé.

D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

M.P. : BCAA, protéine en poudre, Pre Workout, Glutamine and Beta Alanine.

Photos :
@davandrieu_photographer



© FITNESS-

David Andrieu : Quels conseils pourrais-tu donner à un débutant ?

Minna Pajulahti : Ne vous précipitez pas et croyez en vous et en vos progrès futurs. Soyez patients et faites au mieux votre travail. Conservez une alimentation saine pour optimiser votre entraînement à l'année et développer votre musculature de manière constante. Vérifiez la qualité des exercices et de la méthodologie avec des professionnels. Et si vous voulez concourir, choisissez un entraîneur compétent qui maitrise ce qu'il fait.

D.A. : Quels sont tes modèles et les athlètes qui t'ont inspirés ?

M.P. : Quand j'ai commencé le fitness, j'admirais Monica Brant. Elle était l'une des icônes de l'époque. Après, je pense qu'il n'y a pas deux championnes comme Lenda Murray. C'est génial qu'elle soit toujours dans ce sport ! Plus récemment, j'ai regardé beaucoup de vidéos de Dorian Yates. Ses conseils et sa façon de penser m'ont aussi aidés à développer mon état d'esprit dans la pratique de notre discipline sportive.

D.A. : Quels sont les impacts de la crise sanitaire liée au COVID-19 sur notre discipline sportive ? As-tu pu atteindre tes objectifs sportifs malgré la pandémie ?

M.P. : La pandémie du COVID-19 a provoqué une crise énorme qui affectera nos vies pendant longtemps. La situation économique va rester mauvaise pendant plusieurs années. C'est vraiment triste ! Mais je pense que cela nous a aussi fait réfléchir à ce qui est vraiment important dans la vie et à ce que chacun d'entre nous veut faire dans sa propre existence. Sur le plan personnel, je n'ai pas pu atteindre mes objectifs sportifs. Je devais participer à l'Arnold Classic Australie mais les frontières se sont refermées durant cette période et la compétition a été annulée. Je tiens au passage à remercier tous les promoteurs et dirigeants de l'IFBB Pro League qui ont travaillé dur, dans des conditions très délicates, depuis le début de cette épidémie.

D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs pour 2021 et 2022 ?

M.P. : Après ma victoire au Portugal, mon prochain objectif est d'être dans le Top 5 à Olympia. Je suis aussi invitée à l'Arnold Classic UK où j'ai envie d'être très compétitive.

➡ **SUIVEZ MINNA SUR INSTAGRAM @MINNAPAJULAHTI**

Photo : ***@nikitatikka***

SELECTIONNEZ LA CONSOLE QUI REPOND LE MIEUX A VOS BESOINS

BODYTONE

Avec la gamme Cardio Bodytone, choisissez l'appareil que vous souhaitez et sélectionnez parmi nos 4 consoles celle qui correspond le mieux à vos besoins.t

N'hésitez plus et venez visiter notre site internet www.reparfit.com
Ou contacter nous à service-client@reparfit.com

REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

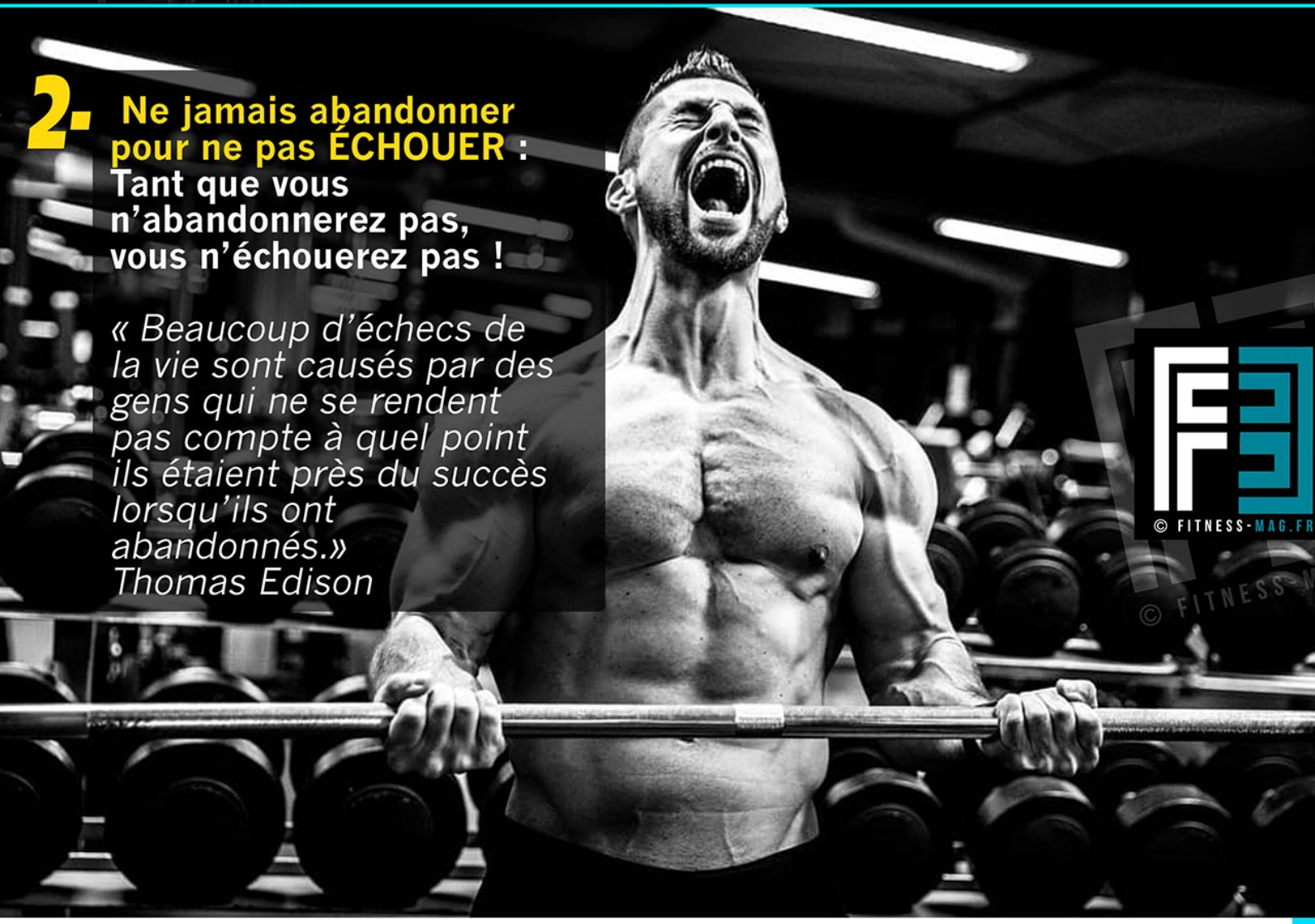
COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

10 BONNES RAISONS DE RESTER MOTIVÉ MÊME APRÈS UN ECHEC

1- Ne jamais abandonner pour ne pas REGRETTER :
Tôt ou tard après avoir abandonné, les regrets referont surface. Et votre discours ressemblera à « Si seulement j'avais continué...» or , nous savons tous qu'avec des « Si », le monde serait parfait !

Comme le dit sibien Jim Rhon :
« Nous devons tous souffrir une des deux choses :
La douleur de la discipline, ou la douleur du regret et de la déception.

© FITNESS-MAG
PHOTO wallpaperflare.com



2- Ne jamais abandonner pour ne pas ÉCHOUER :

Tant que vous n'abandonnerez pas, vous n'échouerez pas !

« Beaucoup d'échecs de la vie sont causés par des gens qui ne se rendent pas compte à quel point ils étaient près du succès lorsqu'ils ont abandonnés.»
Thomas Edison

3- Ne jamais abandonner pour APPRENDRE :

Dans la vie, il y a les gagnants et les perdants.
Autrement dit, il y a des personnes qui apprennent de leurs erreurs et des personnes qui s'arrêtent face aux obstacles.
A quel camp voulez-vous appartenir ?

« Je ne perds jaais, soit je gagne, soit j'apprends.»
Nelson Mandela

4- Ne jamais abandonner pour EVOLUER :

N'ayez pas peur de toujours repousser les limites de ce que vous pouvez accomplir.

« Vous ne pourrez évoluer à moins d'essayer d'accomplir quelque chose au-delà de ce que vous avez déjà réalisé.»
Ralph Waldo Emerson

5- Ne pas abandonner pour gagner en CONFIANCE EN SOI

« Le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité. La confiance en soi peut être apprise, pratiquée et maîtrisée, comme n'importe quelle autre compétence. Une fois que vous la maîtrisez, tout dans votre vie changera pour le meilleur.»
Barrie Davenport

6- Ne pas abandonner pour trouver SA VOIE :

Chaque obstacle, chaque difficulté, chaque situation sont des occasions qui s'offrent à toi pour apprendre à évoluer.

« Les opportunités apparaissent le plus souvent sous la forme de malchance ou d'échec temporaire.» Napoleon Hill

7- Ne pas abandonner pour enfin obtenir le FRUIT de vos efforts :

Si vous abandonnez avant d'avoir réussi, tous vos efforts auront été fait en vain.

« Le seul endroit où le succès précède le travail, c'est dans le dictionnaire.» Donald Kendall

8- Ne pas abandonner pour RENDRE L'IMPOSSIBLE POSSIBLE

Si vous attendez d'avoir la certitude qu'une chose soit réalisable avant de la réaliser, vous ne trouverez jamais le moyen de la rendre possible.

« La persévérance, c'est qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé.» Leon Trotsky.

9- Ne pas abandonner pour trouver SA PAIX INTÉRIEURE :

Le stress généré par des situations difficiles et les complications perturbent votre quotidien et votre équilibre intérieur.Persévérer est aussi une manière de trouver la paix intérieure. !

10- Ne jamais abandonner pour un jour VIVRE SES RÊVES :

La vie est un cadeau inestimable. Chaque journée qui passe appartient au passé.

« Ne renoncez jamais à un rêve juste à cause du temps qu'il faudra pour l'accomplir. Le temps passera de toute façon.» Earl Nightingale

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT

La meilleure formule pour une perte de poids sans effet yoyo

SINCE 2003

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

WEB

INTERVIEW

ERIC RALLO

NATUROPATHE

FONDATEUR FITNESS MAG

DEPUIS 2013

2013

BODYBUILDING RULES
WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

"FITNESS MAG EST NON SEULEMENT LE PIONNER DES WEBMAGAZINES MAIS AUJOURD'HUI LE DERNIER MÉDIA CONSACRÉ À LA MUSCULATION ET AU FITNESS EN FRANCE !"

2021

A NUMÉRO EXCEPTIONNEL ÉDITION EXCEPTIONNELLE. EN EFFET, CE MOIS-CI, NOTRE MAGAZINE FITNESS MAG FÊTE SON 100ÈME NUMÉRO.
Ainsi, je tenais à rendre hommage à son fondateur **Eric Rallo** passionné de la discipline depuis plus de 34 ans.

2012 - CHAMPIONNAT DE FRANCE

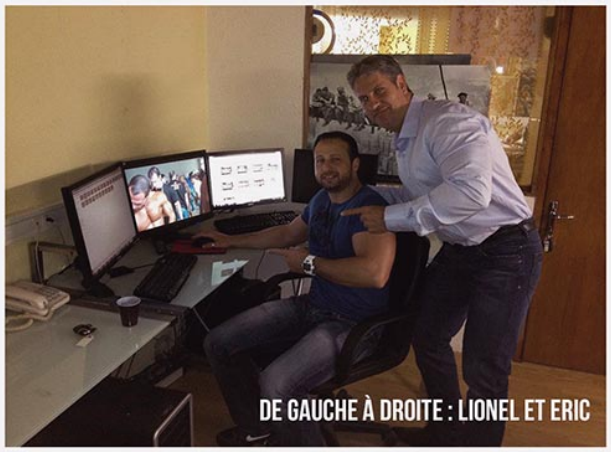
Christophe CORION : Bonjour Eric, ce mois-ci, nous fêtons le 100ème numéro. Juste un mot merci pour ton dévouement et ta passion pour notre discipline.

Eric RALLO : Bonjour Christophe et bonjour à tous les lecteurs(trices) de FITNESS MAG que je remercie chaleureusement pour leur fidélité !
Il est étrange de se retrouver de l'autre coté du miroir pour ce 100e numéro et d'être à mon tour interviewé !
C'est moi qui te remercie ainsi que toute l'équipe passée et présente pour votre engagement et votre professionnalisme depuis toutes ces années.

Christophe CORION : Qu'aimerais tu dire sur cette folle aventure qui dure depuis 8 ans environ ?

Eric RALLO : « Folle aventure » n'est pas un euphémisme en effet !
Tout au long de ces années, j'ai du affronter de nombreux challenges et aléas financiers. Mais étant d'un naturel plutôt « réalistico-optimiste », je dois surtout souligner le fait que cela à été ma plus belle réussite à bien des égards (après la naissance de mes jumeaux !).
Que l'on y croit ou pas, nous avons tous et toutes une destinée et comme dit le proverbe, *« L'important, ce n'est pas la destination, mais le voyage en lui-même »*
Robert Louis Stevenson

2012 - CRÉATION DE LA TEAM BBR
DE GAUCHE À DROITE : LAURENT, THIERRY , ERIC ET JOHN



DE GAUCHE À DROITE : LIONEL ET ERIC

UNE COLLABORATION INITIALE AVEC MUSCLESHOW

Christophe CORION : Comment a démarré ce fantastique projet de création de magazine ?

Eric RALLO : Sur un coup de tête alors que je dirigeais une agence de communication avec mon frère ainé et un ami d'enfance dans laquelle je ne m'épanouissais plus. A cette époque j'avais créé un compte facebook pour lequel, à temps perdu, j'utilisais mes compétences de graphiste pour rendre hommage aux athlètes qui ont guidé mon parcours de pratiquant de culture physique. Après l'arrêt du magazine phare de ma jeunesse, « Le monde du Muscle », de fil en aiguille, j'ai d'abord « imaginé », un logo puis une maquette de magazine sur la base de mes amis et champions Corses que sont Laurent Bernardini, François Demoro, Laurent Morel (avec qui je m'étais entrainé plusieurs années, étant plus jeune). Ce prototype a beaucoup plu aux quelques rares privilégiés à qui je l'ai montré et cela m'a motivé pour lancer une version plus aboutie, sans doute comme celle que j'aurais aimé lire étant plus jeune.

Christophe CORION : Quel est ton meilleur souvenir depuis le début de cette aventure ?

Eric RALLO : Difficile de te répondre, il y en a plusieurs : Peut-être celui de décrocher mon téléphone et d'appeler un à un l'ensemble de mes collaborateurs « historiques » pour faire partie de cette aventure (Pierre Mazereau, Olivier Ripert, Marc Vouillot, Thierry Aussenac, Eric DiLauro, Serge Matrone, Veronique et Christophe Ducos, Bernard Dato , Christophe Bonnefont, ….) Liste non exhaustive .
Et bien-sur les rencontres d'anonymes ou célébrités qui ont débouchées sur de très belles amitiés !

DE GAUCHE À DROITE : ADRIEN , VINCE TAYLOR ET ERIC

© FITNESS-MAG

Christophe CORION : As-tu un regret ?

Eric RALLO : Non aucun ! Ou alors si… celui de n'avoir pas créé ce magazine plus tôt !

C.C. : Malheureusement, le magazine a été frappé par la crise comme beaucoup de monde. Que faudrait il pour booster l'activité de Fitness Mag ?

E.R. : En effet, la crise (plus politique que sanitaire d'ailleurs !) que nous traversons tous et toutes depuis 20 mois déjà, à impacté le modèle économique du magazine basé sur le partenariat publicitaire. Fort heureusement , de nouveaux acteurs et poids lourds du monde de la musculation et du fitness nous font confiance et permettent à ce média indépendant d'exister, et ce pour longtemps encore je l'espère, malgré l'avènement des « youtubeurs et autres instagrameurs », très précisés des marques actuelles.
Que faudrait-il pour dynamiser l'activité du mag ? Peut-être le retour de la rubrique Force athlétique, ainsi que le Crossfit , streetworkout et strongman pour « boucler la boucle » et faire un pléonasme !

C.C. : Fitness Mag est le dernier magazine en France. Peux-tu nous expliquer quels seraient les avantages que pourraient avoir des partenaires qui aimeraient rejoindre le magazine ?

E.R. : Comme tu viens de le préciser à juste titre, Fitness Mag est non seulement le pionner des webmagazines mais aujourd'hui le dernier média consacré à la musculation et au fitness en France ! Fitness Mag est fort de sa gratuité pour le public depuis plus de 8 ans + son accessibilité H24, 365j/an !
Et soyons francs, avec ses tarifs ULTRA COMPETITIFS étant donné que nous sommes sur une offre dématérialisée, tous les acteurs liés de prêt ou de loin devraient saisir cette opportunité et s'afficher mensuellement moyennant un budget « dérisoire » pour une entité professionnelle digne de ce nom ! (NB : l'encart premier prix est à 69€ HT / mois ! rien de prohibitif, rien qui n'impacte leur trésorerie, bien au contraire !)

C.C. : Si un partenaire désire nous rejoindre quelles sont les démarches à réaliser ?

E.R. : C'est très simple, il peut nous contacter via le formulaire accessible sur le site internet www.fitness-mag.fr ou bien directement à contact@fitness-mag.fr

C.C. : Tu as une activité en parallèle du magazine, peux tu nous en parler ?

E.R. : Oui, je suis Naturopathe et j'accompagne mes clients en terme de prévention et d'éducation pour tenter de résoudre les divers maux du quotidien et leurs éventuelles pathologies en collaboration avec la médecine allopathique.
La Naturopathie est une profession dans laquelle je m'implique avec la même passion et détermination qui m'anime chaque jour avec pour objectif de rendre AUTONOME intellectuellement mes patients grâce à l'accès aux « bonnes informations » !

Je fais parallèlement et de manière complémentaire du coaching individualisé (1 to 1) pour partager mon expérience en terme de pratiquant sportif depuis plus de 34 ans déjà !

C.C. : Si quelqu'un désire que tu le coaches, quelles sont les démarches à faire ?

E.R. : Je préfère parler d'éducation et de conseils. Cela ne peut concerner malheureusement que mes compatriotes Corses car la pratique de la culture physique étant un art, j'ai besoin d'analyser et corriger le pratiquant sur place (très complexe à distance en vidéo)
il suffit là aussi de me contacter via les réseaux sociaux ou bien sur eric.rallo@protonmail.com

C.C. : Un mot pour conclure ?

E.R. : Je vais employer deux expressions stéréotypées mais pourtant si circonstancielles :
« Vivez chaque jour comme si c'était le dernier » et « vivez vos rêves plutôt que de rêver votre vie » !
Enfin je rajouterais, restez fidèle à vos principes et n'abandonnez jamais le but que vous vous êtes fixé !

100 NUMÉROS DISPONIBLES

8509

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal ou tipeee.com/fitness-mag

"Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble"

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag

© FITNESS-MAG.FR

Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entrainement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli *- CEO Founder / Rédacteur en Chef*

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING

Musculation & Fitness

MUSCULATION

COMBIEN DE SÉRIES POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Photos **Patrick Masoni**

UNE SÉRIE EN MUSCULATIONS DÉMARRE LORS DE LA PREMIÈRE RÉPÉTITION ET SE TERMINE LORSQUE VOUS AVEZ ATTEINT SOIT LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS VOULU, SOIT L'ÉCHEC NERVEUX

Par exemple si votre programme indique 3 séries de 10 répétitions de développé couché, une série représente 10 répétitions puis une période de récupération avant de passer à la deuxième série.

FITNESS-MAG.FR

©ARTPHOTOGRAPHIE BY PATRICK MASONI

COMMENT CHOISIR LE BON NOMBRE DE SÉRIES EN MUSCULATION

Le nombre de séries en musculation se détermine le plus souvent par :

1- Votre objectif (force, endurance, masse musculaire)

2- Le temps dont vous disposez pour vous entraîner

3- Votre niveau de pratique

4- L'énergie dont vous disposez pendant votre entraînement

COMBIEN DE SÉRIES POUR PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE

Historiquement, tous les programmes d'entraînement que l'on peut voir aujourd'hui existaient déjà. Certains culturistes choisissent de faire beaucoup de séries et plusieurs groupes musculaires par séance quand d'autre se concentré sur quelques séries intenses pour un seul groupe musculaire.

La réalité du terrain montre bien souvent une dose dite "minimum", un peu comme les recommandations de santé pour certaines vitamines. C'est-à-dire que si vous faites ce minimum de séries, la progression devrait être là.

COMMENT DE SÉRIES POUR LES GROS GROUPES MUSCULAIRES

Pour les pectoraux, les cuisses ou le dos, on retrouve globalement un nombre de séries compris entre 12 et 15 par séances. C'est un nombre qui permet de faire 3 exercices différents avec 4 séries pour chacun d'entre eux.

Si le travail est intense, un athlète naturel aura du mal à pousser beaucoup plus loin le nombre de séries, même s'il fait des séries longues et plus légères, car cela ne veut pas dire non intense.

COMBIEN DE SÉRIES POUR LES PETITS GROUPES MUSCULAIRES

Pour les petits groupes musculaires comme les bras et les épaules, on retrouve plus souvent un nombre de séries compris entre 8 et 12. Ce qui va dicter le volume d'entraînement pour ces groupes musculaires s'est d'être mis le même jour qu'un gros groupe musculaire ou pas.

Exemple, dos/biceps le même jour, les biceps auront déjà bien travaillé, pas la peine d'en faire des tonnes. Néanmoins, si vous choisissez de faire Pec/biceps, le nombre de séries sur les biceps pourra être plus important.

PEUT-ON FAIRE PLUS DE SÉRIES POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Dans une configuration où vous êtes payé pour vous entraîner (ou sponsorisé) vous devenez un athlète professionnel et votre entraînement devient votre travail. Toute votre vie est logiquement articulée pour récupérer et performer. Les capacités de récupérations étant plus grande (sommeil plus long, possibilité de faire une sieste et de bien vous alimenter) vous pouvez logiquement augmenter le volume de série par entraînement.

Ce qui va définir l'excès de série est l'apparence physique (progression ou régression) mais aussi votre état de forme à l'entraînement. Le niveau de force est également un bon repère même si d'autres paramètres entrent en ligne de compte.

COMBIEN DE SÉRIES POUR UN DÉBUTANT EN MUSCULATION

Si vous êtes un débutant en musculation, vous avez un point fort et un point faible. Le point fort, c'est que votre système nerveux n'est pas très bien "huilé" et donc vous avez du mal à exprimer toute votre force à l'entraînement. La bonne nouvelle pour vous, c'est qu'en croyant être à fond, vous n'êtes peut-être même pas à 50% de vos capacités.

Le point faible viendra des courbatures, une sensation nouvelle pour vous et plutôt difficile à gérer dès le début si vous en faites trop. En faisant un trop gros volume de travail dès les premières séances, vous allez étirer puis contracter vos muscles sous des angles inédits pour vous et donc de profondes courbatures seront là le lendemain.

Un débutant peut sans crainte faire entre 10 et 12 séries par entraînement, le but pour lui est d'apprendre à maîtriser le geste avant de chercher à progresser en force. Après un mois d'entraînement sérieux, il pourra commencer à progresser en ajoutant quelques séries et surtout du poids sur les barres.

COMBIEN DE SÉRIES POUR UN PRATIQUANT AVANCÉ EN MUSCULATION

'est là où tout devient hasardeux lorsqu'on lit les articles et commentaires sur le sujet. Une des principales raisons est que si vous êtes un pratiquant avancé (+ de 10 ans d'entraînement sérieux par exemple) vous êtes presque toujours à la limite de vos capacités nerveuses.

C'est-à-dire que la moindre variation de style de vie peut vous faire perdre de l'énergie à l'entraînement.

Vous êtes en permanence sur le fil du rasoir entre le trop et le trop peu. L'avantage, c'est que vous arrivez très facilement à connecter le muscle du jour à l'entraînement que vous faites.

Au lieu de passer deux ou trois séries à ressentir vos pectoraux travaillés, vous allez les sentir dès la série de chauffes. C'est un gain de temps, mais aussi un gain d'intensité si toutes les séries sont faites à fond.

Il n'y a globalement pas de différences pour le nombre de séries pour un pratiquant avancé. Là où des séries vont s'ajouter, c'est lors d'un point faible musculaire, vous allez sûrement en faire plus en isolation pour stimuler précisément une zone.

Vous savez maintenant combien de séries faire en musculation. Si vous souhaitez en apprendre plus pour prendre de la masse musculaire naturellement et sans devenir gras comme un cochon, suivez-ce lien. **suivez-ce lien**.

NESS-MAG.FR
TNESS-MAG.FR

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME

Votre meilleur kit de sèche pour la compétition

SINCE 2003

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

MA ROUTINE ANTI FATIGUE

© FITNESS-MAG.FR

Quand on est sportif , on n'oublie rarement de calibrer ses macronutriments mais on pense beaucoup moins à gérer ses micronutriments et son stress

La fatigue arrive alors pour nous signaler un dysfonctionnement. Voici donc quelques conseils indispensables pour garder votre énergie au maximum.

PHOTOTHÈQUE WALLPAPERFLARE

BOOSTEZ VOTRE JOURNÉE !

Mal dormi et vous sautez votre petit déjeuner ? Deux choses qui pourraient bien faire baisser votre énergie.
Un petit déjeuner dynamisant vous permettra de bien commencer la journée .
Misez sur des **glucides à IG bas** accompagnés d'une portion de protéines.

Mon petit + : une cure de jus d'argousier pendant la saison hivernale. Un pamplemousse ou un kiwi riche en vitamine C.

RESTEZ LÉGER MAIS PAS TROP !

Lors de la **digestion** , votre **estomac devient la priorité** , votre cerveau est alors moins irrigué . Un repas trop copieux , très riche et c'est coup de barre assuré...Pour vous assurer une énergie stable, gardez **de petites portions** et mangez à **intervalles réguliers.** Attention , **un régime low carb** peut aussi expliquer votre fatigue: manger trop peu et votre corps vient à manquer de l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement.

FATIGUE MENTALE

Les omégas 3 contenus dans les poissons dit «gras» et **l'iode*** (poissons, crustacés, algues...) qui gère les fonctions thyroidiennes vous seront tout aussi indispensables. Toutefois, la fatigue est parfois le résultat d'une **activité intellectuelle et physique soutenue.** Veillez donc à être à l'écoute de votre corps et à vous reposer si cela s'avère nécessaire. Isolez- vous au calme au moins 15 min par jour pour **réduire votre dépense énergétique et restaurer votre attention.**
*aucune supplémentation sans avis médical.

photo wallpaperflare.com

© FITNESS-MAG.FR

DANS LES BRAS DE MORPHÉE...

Pour bien récupérer, votre sommeil doit être **de qualité**. Dormez dans une parfaite obscurité et veillez à maintenir une température fraîche dans votre chambre.

L'HYDRATATION, LA BASE

En cas de déshydratation , même modérée, le corps peine à effectuer les tâches que vous lui demandez , l'organisme fonctionne alors au ralenti , votre cerveau étant très sensible aux pertes d'eau . Une fatigue intense peut alors apparaitre.

JE POSITIVE

S'apesantir sur ses échecs passés, s'entourer de négativité et ne jamais s'arrêter de penser. Voici les éléments qui dévorent votre énergie. Positivez et allez de l'avant , un pas après l'autre. Vous êtes ce que votre cerveau est capable d'imaginer.

MES COCKTAILS ÉNERGISANTS

-Une orange pressée (riche en vitamine C, elle permet par ailleurs une meilleure assimilation du fer ;) + 5 rondelles de gingembre (anti- inflammatoire et antioxydant)
-Une infusion au cacao (le cacao inhibe la fatigue grâce à sa richesse en théobromine).

C'est également un excellent stimulant du système nerveux!
-le yoga dynamisant :exercices de respiration (nadi shodhana) et postures

Je propose des cours particuliers à domicile sur la région lyonnaise & caladoise

photo wallpaperflare.com

© FITNESS-M

+ de conseils santé & nutrition , suivez-moi :
Blog: www.brooklynfit.fr

Fb : brooklynfit naturopathe

Insta : Brooklynfit Naturopathe et Brooklynfit Yoga

Groupe fb : Brooklyn Yoga, cours en live & replay , tous niveaux .

Ma marque de collations saines LGN CRAZY HEALTHY BISCUITS

DES TECHNICIENS
AU SERVICE DE VOTRE SALLE DE SPORT

REPAR FIT

Nos services :
- Maintenance
- Réparation
- Installation
- Vente de machine et d'accessoire

Pour tous renseignements contacter la société REPAR FIT à
service-client@reparfit.com ou visiter notre site www.reparfit.com

REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99