

FITNESS-MAG

EDITION N°101 / 10-2021

ZANE FRANK

INTERVIEW
3X MR OLYMPIA

Photothèque personnelle Frank zane

DOSSIERS :
LES BIENFAITS
DE LA
CITRULLINE

COMMENT
GÉRER SON
ALIMENTATION
TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE

SPORTIFS(VES)
VÉGÉTARIEN(NE)S

EXERCICE
POLYARTICULAIRE :
POUR QUI ET ?
POURQUOI ?

PERTE
DE POIDS SAIN & DURABLE

ÉVITER LE
SURENTRAÎNEMENT

Interview
BRENA
MARTINEZ
IFBB PRO
FITNESS



Photos @davandrieu_photographer



© 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**

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / 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 QUAGLIOLINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



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 scénique



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 Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS-NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS-NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#101
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / 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, Laetitia 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 **Novacomis** et est 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 rédaction, 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



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL

#101
FM

SYSTÈME IMMUNITAIRE et relations sociales



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

Mes chers lecteurs(trices),

EN CETTE PÉRIODE ANXIOGÈNE "XXL" :

- 1) Tâchez de vous accorder suffisamment de repos et évacuez le stress par le mouvement et la pratique d'une activité physique quelqu'elle soit
- 2) Tâchez de pratiquer le lâcher prise, le non jugement et la Zen attitude.
- 3) Tâchez de maintenir un état d'équilibre physiologique entre activité et sommeil (le premier ne devant pas outrepasser vos capacités d'adaptation et de récupération)

SYSTÈME IMMUNITAIRE ET RELATIONS SOCIALES

La crise sanitaire et le fait d'avoir moins de relations sociales impactent fortement notre propre immunité (nos défenses immunitaires, notre rempart contre les maladies).



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREACKICK Plus

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



Augmente immédiatement l'énergie,
la force, l'endurance et favorise la
construction musculaire...



J.M.B.'s luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

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



Sa force : combiner 4 créatines

J.M.B.'s luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Les personnes isolées, stressées, déprimées, anxieuses sont les premières à constater des symptômes comme de la fatigue, des douleurs articulaires, inflammations diverses, rhumes à répétitions.....

Sans ce qui fait notre humanité, c'est à dire les relations sociales, notre organisme perd sa capacité à se réguler. Nos cellules immunitaires sont moins efficaces et par conséquent nous résistons beaucoup moins face aux diverses infections.

3 conseils de base mais importantissimes à réaliser en fonction de vos disponibilités/possibilités/localisation géographique... :

- Aérez-vous aussi bien le corps que l'esprit, ne serait-ce que pour une petite promenade quotidienne.*
- Prenez le soleil aussi souvent que cela vous est possible (je reviendrais une prochaine fois sur les multiples bienfaits des expositions « modérées »(régulation de l'horloge biologique, production de certaines hormones...ect).*
- Mais par dessus tout... mettez tout en œuvre pour conserver un lien social, cadre familial et amical le plus soudé possible.*

La santé est votre bien le plus précieux, tâchez d'en prendre soin !

Eric RALLO Giudicelli



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

ZANE FRANK

3X MR OLYMPIA

Photothèque personnelle Frank zane

- 1 couverture fitness mag n°101
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 les bienfaits de la citrulline
- 13 frank zane
- 20 exercices polyarticulaires
- 28 physique du mois
- 29 evitez le surentrainement
- 31 recette fitness
- 33 les compléments alimentaires
- 34 comment développer ses triceps
- 36 culturissime
- 38 old school physiques
- 39 caricaturisme
- 41 comment gérer son alimentation
- 44 telechargez le magazine
- 45 breena martinez
- 52 perte de poids saine et durable
- 57 progresser aux tractions
- 61 sportifs(ves) végétarien(nes)s
- 65 soutenez fitness mag sur tipee



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



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES BIENFAITS DE LA CITRULLINE

LA CITRULLINE AUGMENTERAIT LA MASSE MUSCULAIRE ET RÉDUIRAIT LA PRÉSENCE DES GRAISSES EN BLOQUANT LE PROCESSUS DU VIEILLISSEMENT

SI VOUS VOUS DIRIGEZ TOUT DOUCEMENT VERS LA VIEILLESSE, UNE DOSE QUOTIDIENNE DE L'ACIDE AMINÉ L-CITRULLINE POURRAIT VOUS AIDER À PERDRE DE LA GRAISSE ET À AUGMENTER LA QUANTITÉ DE MUSCLE DE VOTRE CORPS.

Des chercheurs de la Sorbonne en France suggèrent cet effet dans une étude sur animaux qu'ils ont publié dans le Journal of Nutrition. La L-Citrulline présenterait un effet positif sur la composition corporelle car elle bloquerait les processus du vieillissement à un niveau fondamental.

L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LA CITRULLINE

Les chercheurs français ont réalisé une expérience avec des rats âgés de 20 semaines, considérés comme jeunes mais bientôt âgés. Ils ont donné de la citrulline aux animaux à raison de 1 gramme par kilo de poids corporel, tous les jours pendant 12 semaines, ou 1 gramme d'un mélange d'autres acides aminés non essentiels. L'équivalent humain de la dose utilisée serait de 0,16 gramme par kg de poids corporel.



photo : wallpaperflare.com

LES RÉSULTATS

A la fin de la période de supplémentation, les rats des deux groupes pesaient tous deux le même poids mais leur composition corporelle était différente. Les animaux qui avaient reçus cet acide aminé présentaient 13% de moins de graisse et 9% de masse corporelle maigre en plus par rapport aux animaux qui avaient pris le mélange d'acides aminés non essentiels



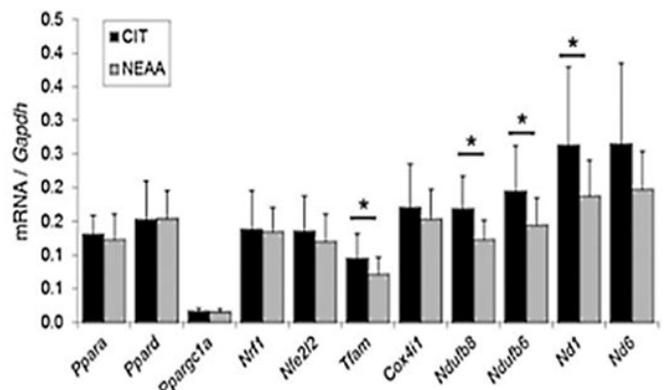
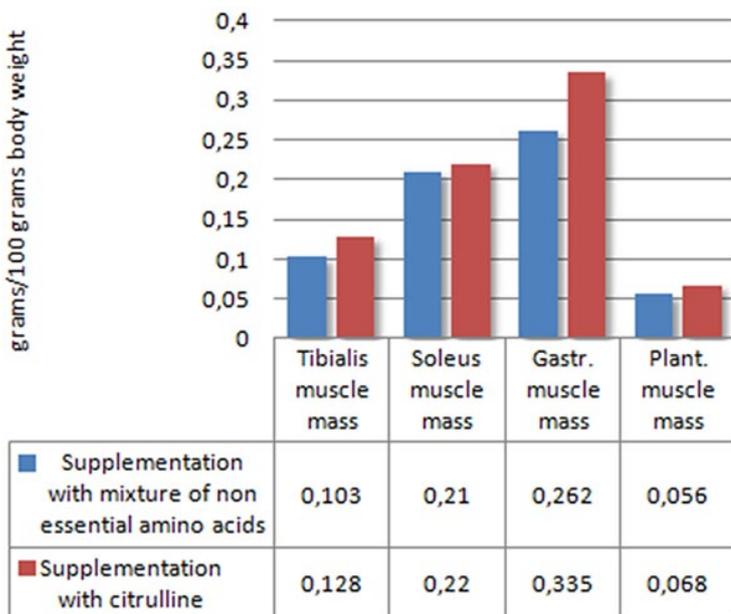
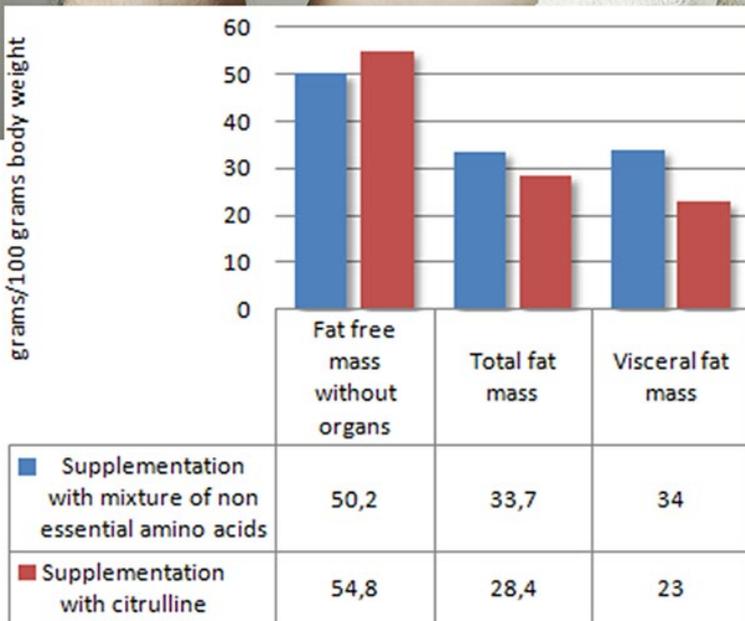
© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Image Freepik

La figure ci-dessus montre que les rats du groupe de citrulline présentaient 14 à 48% de masse musculaire en plus après la supplémentation que les animaux de l'autre groupe. La supplémentation en citrulline n'a pas eu d'effet pertinent sur la protéine kinase mTOR mais les cellules ont fait fabriquer plusieurs protéines telles que les TFAM à la suite de la supplémentation. Ces protéines permettent aux cellules de construire et de réparer plus de mitochondries. Les mitochondries convertissent les nutriments en énergie.

Légende du tableau ci-dessous: **NEAA** = Rats qui ont reçu un mélange d'acides aminés non-essentiels dans leur nourriture **CIT** = Rats qui ont reçu de la citrulline.



LA CITRULLINE POURRAIT FAIRE RECULER LE VIEILLISSEMENT.

Ces résultats suggèrent que la citrulline pourrait faire reculer le vieillissement. En effet, au cours du vieillissement cellulaire, le nombre de mitochondries diminue dans toutes les cellules, de même que pour leur rendement. En conséquence, les tissus vieillissent puisque l'approvisionnement en énergie décline. Les mitochondries commencent alors à produire des radicaux libres de l'oxygène de plus en plus agressifs.

La citrulline semble réduire ce dernier aspect du vieillissement. Tout au moins, les chercheurs ont constaté un taux moindre de LDL oxydé dans le sang des rats. Effectivement, le cholestérol oxydé est une mauvaise nouvelle pour les vaisseaux sanguins. A ce niveau, cet effet est considéré comme positif.



Image WALLPAPERFLARE

CONCLUSION DE L'ÉTUDE

«La supplémentation en citrulline chez les rats âgés de sexe masculin module favorablement la composition du corps et protège contre l'oxydation des lipides et par conséquent, apparaît comme un candidat intéressant à la prévention des processus du vieillissement», ont conclu les chercheurs. «Nos résultats fournissent une justification assez solide au démarrage d'expériences sur la citrulline chez l'homme.»

L'étude a été financée par l'association française contre les myopathies. Le premier auteur et les deux co-auteurs de l'étude travaillent pour l'entreprise française Citrage. Celle-ci vend des suppléments de citrulline destinés à maintenir la force musculaire.

Source de l'article: Citrulline increases muscle mass and reduces fat mass by blocking the aging process

Source Ergo-log: J Nutr. 2015 Jul;145(7):1429-37.

NdT: N'oubliez pas que la L-Citrulline recycle la L-Arginine, d'où son intérêt dans la plupart des formules de stimulants des sports de force avec créatine et caféine. Comme nous l'avions constaté dans un article précédent, les meilleurs "boosters" contiennent à la fois de l'arginine et de la citrulline.

Eric Mallet





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



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



ZANE FRANK

INTERVIEW
3X MR OLYMPIA

THE ART OF MUSCLE

“ ... LES MÉDIAS
SONT PLUS
INTERESSÉS
PAR LE
SENSATIONNEL
QUE PAR LA
PÉRFECTION... ”

Photos : Crédit Frank ZANE & instagram + blog F.Zane.

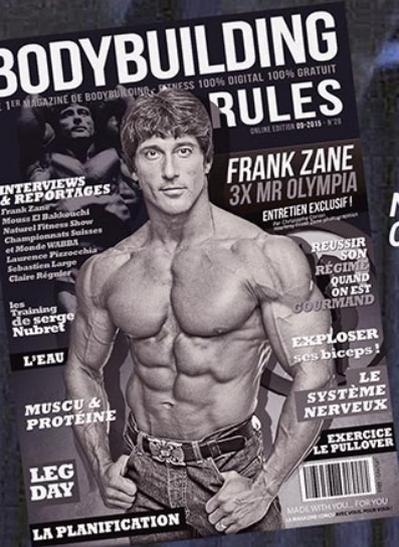
L'ICÔNE DES ANNÉES 70 EST
TOUJOURS EN PLEINE FORME
À L'ÂGE DE 79 ANS.

Trois fois vainqueur de
l'épreuve la plus prestigieuse
de la discipline, Franck Zane
nous livre sa vision du
culturisme en 2021 et surtout
nous explique comment la
musculation lui permet de
rester en pleine forme
physique.



© FITNESS-MAG

© FITNESS



ZANE FRANK

3X MR OLYMPIA

N°28
09-2015

Christophe CORION :
 Bonjour Franck, cinq ans après notre hommage dans Fitness Mag, je tiens à vous remercier à nouveau d'avoir accepté une interview dans notre magazine.
 Vous avez été un ambassadeur de la beauté physique et non des physiques trop musclés, que pensez-vous de l'évolution de la discipline avec tous ces énormes physiques ?

FRANK ZANE :
 Je n'aime pas cela. Je pense qu'il faut faire plus de publicité pour les physiques plus minces et plus symétriques. Comme Bob Paris, Lee Labrada... Si les bodybuilders trop musclés attirent toute l'attention, c'est parce que c'est ce que les médias couvrent. Les médias sont plus intéressés par le sensationnel que par la perfection. Par conséquent, c'est ce que le public imite. C'est leur exemple.



LEE LABRADA

BOB PARIS

Photos PINTEREST

Photo PIERRE MAZERAU

Christophe CORION :
 Du point de vue de la
 compétition, quel
 athlète vous
 impressionne le plus en
 ce moment ?

FRANK ZANE :
 Je ne peux vraiment
 pas en choisir un. Je
 dois les voir en
 personne.

C.C. :
 Y a-t-il des athlètes
 contre lesquels vous
 auriez aimé concourir ?

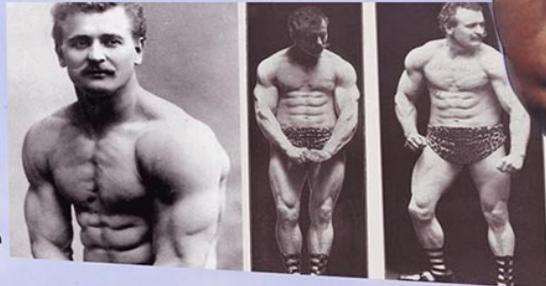
F.Z. :
 J'ai affronté à peu près
 tous les athlètes
 importants. Si je devais
 choisir, ce serait **Eugene
 Sandow** et **John
 Grimek**, **Steve Reeves**
 et **Larry Scott**.
 J'aimerais voir comment
 je me comporterais
 face à mes idoles.

ZANE FRANK

3X MR OLYMPIA



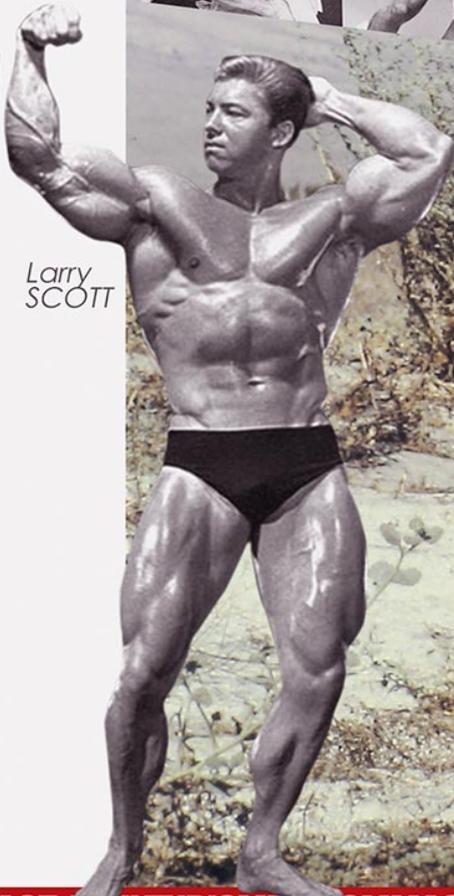
Eugène SANDOW



John GRIMEK



Steve REEVES



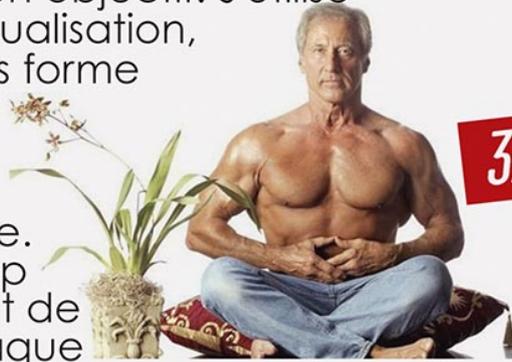
Larry SCOTT

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Christophe CORION :
Vous avez eu une énorme carrière. Quelle importance accordez-vous à un bon état mental dans le sport ?

FRANK ZANE :
 L'essentiel, c'est d'être centré et concentré sur son objectif. J'utilise beaucoup la visualisation, notamment sous forme d'images, lorsque je travaille à mon objectif physique. Je fais beaucoup de méditation et de visualisation chaque jour. Je pense que cela vous prépare à être sur scène. Sur scène, vous devez avoir une conscience totale de vous-même et des autres.



C.C. : **Vous avez 79 ans cette année. Vous entraînez-vous toujours et votre entraînement est-il très différent de celui d'il y a 40 ans ?**

F.Z. :
 Attendez d'avoir 79 ans. Oui, mon entraînement est très différent d'avant. J'ai des objectifs différents maintenant. J'aime faire des choses qui me donnent de la joie et me gardent en bonne santé et en forme. Comme je ne suis plus sur scène, je ne m'entraîne pas vraiment pour le look. Je crois qu'il faut s'entraîner intelligemment à tous les stades pour éviter les blessures. Parfois, on apprend cela à la dure. Mes blessures sont principalement dues à des accidents, comme une opération de l'épaule lorsque je suis tombée d'un vélo et que j'ai heurté le trottoir.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



ZANE FRANK

3X MR OLYMPIA

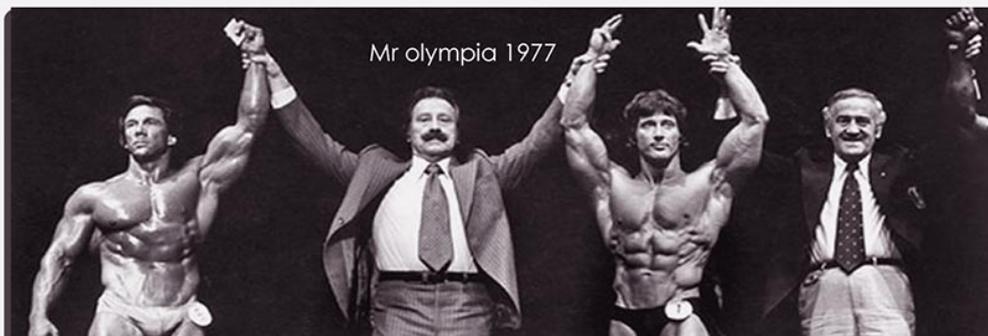
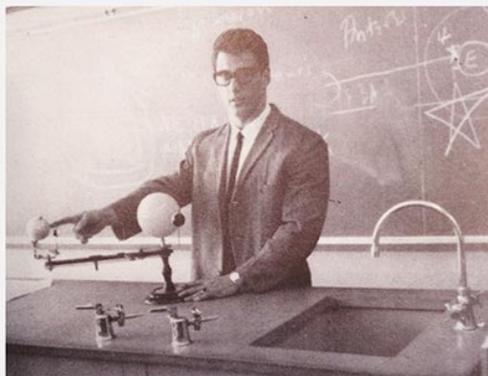


Christophe CORION :
Quel message aimeriez-vous faire passer aux personnes qui ont le même âge que vous et qui se disent malheureusement trop vieilles ?

FRANK ZANE :
 Je crois que si vous pensez que vous êtes "trop vieux", la première chose sur laquelle vous devez travailler est votre attitude. Vous pouvez toujours vous améliorer. Vous n'avez peut-être pas l'étoffe de M. Olympia, mais vous pouvez toujours être meilleur que vous ne l'êtes aujourd'hui. C'est le progrès, pas la perfection.

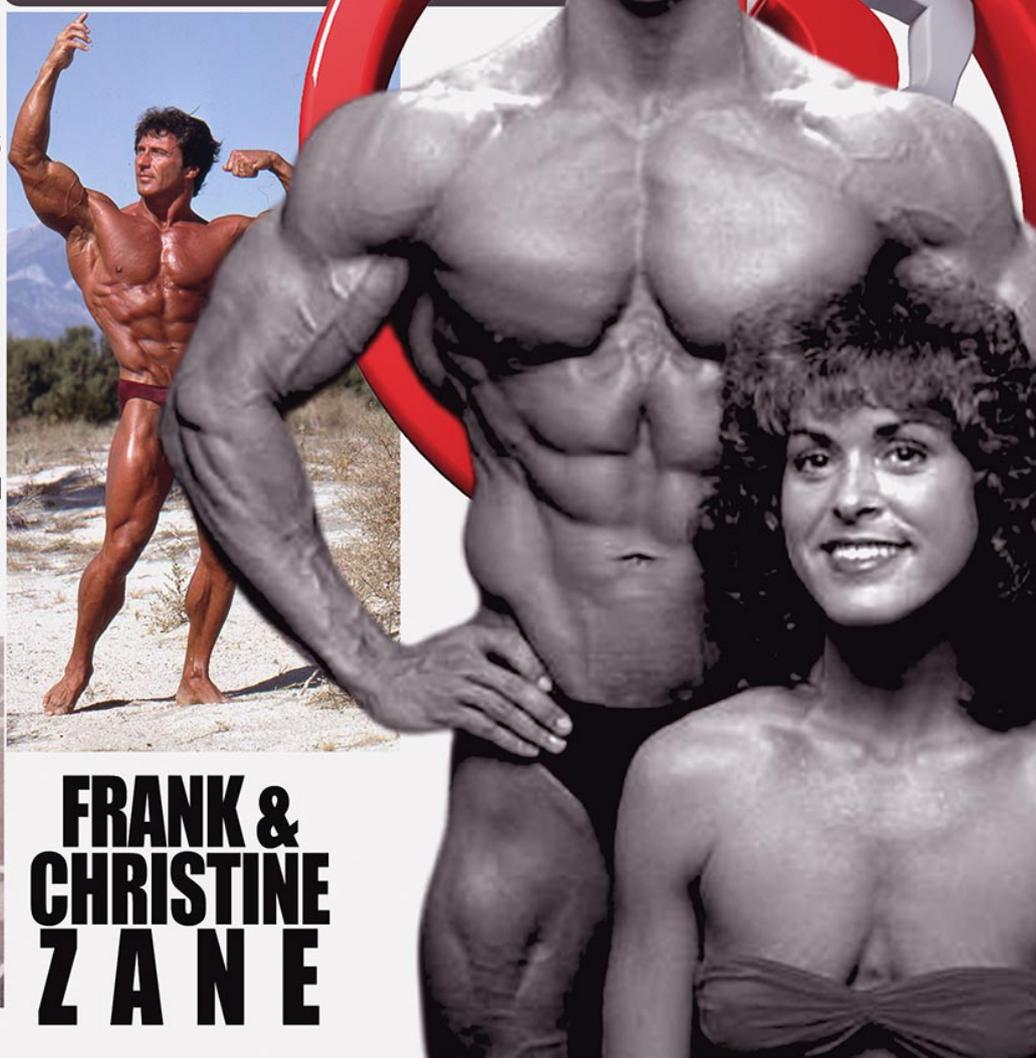
C.C. : **Vous avez fait beaucoup de choses dans votre vie, avez-vous encore des rêves ou des projets à réaliser ?**

F.Z. :
 Oui, j'en ai encore. J'ai l'intention de continuer à publier du matériel utile pour que les gens puissent apprendre. Cela répond à mes aspirations d'enseignant.



C.C. : **Les années 70 ont été l'une des plus belles périodes de l'histoire du bodybuilding. Quels sont vos souvenirs de cette période ?**

F.Z. : Je me rappelle avoir remporté les trois titres olympiques et avoir fait la fête après. Je me souviens de toute la camaraderie qui régnait après les compétitions. Avant les compétitions, il y avait beaucoup d'intensité dans la salle de gym. Un autre aspect formidable a été de rencontrer tous les fans du monde entier et de visiter de beaux pays.



**FRANK &
 CHRISTINE
 ZANE**



C.C. : J'aimerais comprendre pourquoi des athlètes comme Lee Labrada, Francis Benfatto, Bob Paris, Shawn Ray et d'autres n'ont jamais remporté de titre alors qu'ils auraient pu être de grands ambassadeurs.

F.Z. : Comme je l'ai dit précédemment, ils étaient de merveilleux ambassadeur du Culturisme. Mais cette question, c'est à eux qu'il faudra la poser.

C.C. : Un dernier mot ?

F.Z. : Si quelqu'un veut en savoir plus sur moi, veuillez l'orienter vers des livres et des enseignements sur mon site Web :

www.frankzane.com
et sur ma page

Facebook :
[@therealfrankzane](https://www.facebook.com/therealfrankzane)

et

Instagram :
[therealfrankzane](https://www.instagram.com/therealfrankzane)

Christophe CORION :
A part vous, qui est le meilleur Mr Olympia de l'histoire ?

FRANK ZANE :
Larry Scott. Larry incarnait un homme honorable, dévoué au sport. Il incarnait l'esprit de l'époque. C'était quelqu'un que l'on pouvait admirer, et il avait un physique extraordinaire.

ZANE
FRANK

3X MR OLYMPIA

JEROME POISON



un Personal Trainer,
ça vous aiderait, non ?

PROGRAMME
PERFORM+

EXOS & DIET



UN PROGRAMME SUR MESURE

Programme spécifique adapté à vos objectifs, établi à partir d'un **entretien-bilan personnel** et complet



DES EXOS EN VIDÉOS

Adopter facilement les gestes techniques grâce l'intégralité des **exercices en photo/vidéo**



UNE DIET OPTIMISÉE

Recevez votre menu hebdomadaire élaboré au cas par cas par notre diététicienne diplômée.
+ Liste de courses



SUIVI PERSO

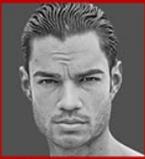
2 COACHS PREMIUM DISPONIBLES

- **UNE DIÉTÉTICIENNE** diplômée de l'université d'Angers
- **JÉRÔME**, coach sportif diplômé. 20 ans aux côtés des sportifs de haut niveau.



SMS / MAIL / TÉL

www.jerompoisonnutrition.fr



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG

© FITNESS

EXERCICE POLYARTICULAIRE : POUR QUI ET POURQUOI

Les exercices polyarticulaires sont le socle de nombreux programmes d'entraînement en musculation. Ces mouvements de base mobilisent plusieurs groupes musculaires et sont donc particulièrement adaptés pour les débutants qui souhaitent se muscler rapidement.

Complétés par du travail en isolation, ces exercices de musculation sont aussi très utiles pour les pratiquants avancés. Découvrez tout ce que vous devez savoir sur les mouvements polyarticulaires afin d'atteindre vos objectifs sportifs.



PHOTO wallpaper flare
(FREE DOWNLOAD)

QU'EST-CE QU'UN EXERCICE POLYARTICULAIRE ?

DÉFINITION D'UN EXERCICE POLYARTICULAIRE :

Comme son nom l'indique, un mouvement polyarticulaire (ou **mouvement de base**) est un exercice qui permet simplement de travailler différentes articulations, et donc plusieurs groupes musculaires. Les exercices polyarticulaires les plus pratiqués en **salle de musculation** et de fitness sont sans nul doute le développé couché, le soulevé de terre et le squat.

Les mouvements de base se distinguent du **travail en isolation**. Ce dernier vise précisément à cibler le travail effectué sur un muscle donné pour en optimiser le **renforcement musculaire**. Par définition, plusieurs muscles étant sollicités en même temps, vous serez plus fort et souleverez plus de poids dans le cadre d'un exercice polyarticulaire. Par exemple, si vous réalisez un développé couché, les charges utilisées seront plus lourdes que si vous effectuez un exercice d'isolation pour les pectoraux tel que l'écarté couché avec haltères. En revanche, le nombre de répétitions sera probablement inférieur à celui d'un exercice d'isolation (ou exercice monoarticulaire).

Les exercices monoarticulaires permettent notamment de combler des déséquilibres ou de rattraper des retards. De même, certains muscles ne peuvent être développés de manière efficace s'ils ne sont sollicités qu'avec des mouvements polyarticulaires. Ces deux méthodes de travail sont donc parfaitement complémentaires. Pour développer votre musculature de manière harmonieuse, **votre programme d'entraînement** doit inclure à la fois des exercices de musculation de base et des mouvements d'isolation.



LES AVANTAGES DU TRAVAIL POLYARTICULAIRE

Si vous êtes débutant et que vous souhaitez réaliser une prise de masse rapide, il est conseillé de faire des exercices de base à chaque séance de muscu. Ils doivent en effet être le socle de vos entraînements, car ils permettent d'obtenir un excellent recrutement musculaire et de progresser rapidement dès les premières semaines.

De plus, les exercices de base augmentent la force physique des athlètes. Les charges supportées étant plus importantes, ces mouvements sollicitent aussi bien les muscles que le système nerveux et permettent de soulever plus lourd. Par ailleurs, ils développent l'endurance et la condition physique.

Mais les mouvements polyarticulaires sont également un moyen de perdre de la graisse. Ils nécessitent beaucoup d'intensité pour être réalisés et brûlent plus de calories. Cela est également après votre séance à la salle de sport grâce à une meilleure activation du métabolisme. Si vous visez une perte de poids, il est fondamental d'intégrer ce type d'exercices dans votre programme de musculation.

Ces exercices permettent enfin d'optimiser le temps passé à la salle. En travaillant plusieurs groupes musculaires en même temps, vous pourrez réduire la durée globale de vos entraînements. Les adeptes de musculation ayant un agenda particulièrement chargé peuvent donc opter pour cette solution.

LES INCONVÉNIENTS DU TRAVAIL POLYARTICULAIRE

Malgré tous les avantages des mouvements polyarticulaires, je tiens à vous rappeler qu'il convient de ne pas délaisser le travail en isolation. S'ils permettent de développer ses muscles ou de perdre du poids, les exercices de base peuvent aussi être responsables de déséquilibres qu'il sera ensuite extrêmement difficile de corriger.

Prenons l'exemple du développé couché, un exercice phare pour développer le haut du corps. Ce mouvement sollicite en priorité les pectoraux, mais il recrute également les épaules et les triceps. Mais pour vous sculpter un corps harmonieux au niveau des pectoraux et développer certaines portions, vous devrez compléter votre entraînement par des exercices d'isolation tels que les écartés avec haltères, le pec deck ou les exercices aux poulies.

Enfin, compte tenu des charges utilisées, les exercices de base nécessitent une parfaite exécution du mouvement. Dans le cas contraire, vous risqueriez de vous blesser. Si vous débutez la musculation ou le fitness, il est essentiel de travailler en priorité sur la qualité des mouvements avant de chercher à soulever des poids trop lourds. Vous pouvez bien entendu faire appel aux services d'un coach sportif pour vous accompagner dans cet apprentissage.

À QUI SONT DESTINÉS LES EXERCICES DE MUSCULATION POLYARTICULAIRES

Les mouvements polyarticulaires sont destinés à tous ceux qui ont pour objectif de se muscler. Comme déjà évoqué, ils conviennent notamment aux débutants désireux de développer leur masse musculaire. Ces derniers doivent en revanche s'assurer de maîtriser la technique d'exécution de ces exercices avant de les intégrer dans leur entraînement de musculation, sous peine de subir des blessures pouvant freiner leur progression.

Bien entendu, les exercices de base sont tout aussi utiles pour les sportifs de niveau avancé. Un programme d'entraînement complet doit être composé d'exercices polyarticulaires et de mouvements en isolation. Vous pourrez évidemment doser le travail avec l'une ou l'autre de ces deux méthodes sur chaque groupe musculaire en fonction de vos attentes et de votre niveau pour atteindre vos objectifs.

QUELS SONT LES EXERCICES DE BASE LES PLUS CONNUS ?

Exercice polyarticulaire pour le dos : **LE SOULEVÉ DE TERRE**



© FITNESS-MAG.FR



Le soulevé de terre (ou deadlift) est un mouvement de musculation extrêmement complet. Il est d'ailleurs régulièrement utilisé par les pratiquants de musculation, de culturisme ou de crossfit. Cet exercice fondamental vise à développer de nombreux muscles du corps, principalement au niveau du dos (muscles érecteurs du rachis, grand dorsal, rhomboïde, trapèzes), des jambes (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, fessiers) et des abdominaux.

Attention toutefois, pour être réalisé en toute sécurité, le **deadlift** nécessite une parfaite technique d'exécution. Là encore, il est préférable de commencer avec très peu de poids pour bien assimiler le mouvement. La montée en charge doit ensuite se faire de manière progressive.

Le soulevé de terre possède de nombreuses variantes qui vous permettront d'axer votre travail sur d'autres muscles, à l'image du soulevé de terre sumo ou du Romanian deadlift.

Le rowing buste penché est un autre exercice polyarticulaire classique pour **développer le dos**. Il s'agit d'un mouvement de tirage à réaliser avec une barre. Cet exercice sollicite en priorité le grand dorsal et le grand rond, deux muscles du dos. Mais il permet aussi de travailler les deltoïdes postérieurs, le rhomboïde et, dans une moindre mesure, le faisceau moyen du trapèze.

Enfin, les tractions et ses différentes variantes sont un excellent exercice polyarticulaire **au poids du corps**.

Exercice polyarticulaire pour les pectoraux : LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Le développé couché (ou **bench press**) reste l'exercice roi pour se **muscler les pectoraux**. Il peut être réalisé avec une barre ou des haltères, et possède lui aussi plusieurs variantes (développé couché incliné ou décliné).

Cet exercice entraîne les différents muscles de la poitrine (grand et petit pectoral, grand dentelé et muscle subclavier), le muscle deltoïde (épaules), les triceps et les abdominaux. Il travaille dans une proportion moins importante le grand dorsal, les trapèzes et les muscles des avant-bras.

Pour vous muscler les pectoraux et les bras au poids du corps, vous pouvez bien entendu opter pour les traditionnelles pompes.



Exercice polyarticulaire pour les jambes : LE SQUAT

Le squat est un exercice incontournable de vos leg days. Bien exécuté, ce mouvement fait intervenir la plupart des membres inférieurs du bas du corps : les quadriceps (cuisses), les fessiers et les adducteurs. Les ischio-jambiers, les mollets, le grand glutéal, les lombaires et les abdominaux sont, eux aussi, travaillés.

Là encore, il existe de nombreuses alternatives efficaces au squat classique. Le front squat, le hack squat, le squat bulgare ou le goblet squat sont des exercices tout aussi complets.

Si vous souhaitez axer le recrutement musculaire au niveau des fessiers, le hip thrust est l'exercice qu'il vous faut. Outre le fessier, ce mouvement vous aidera à développer vos quadriceps, vos ischio-jambiers, vos lombaires et vos abdominaux.

Enfin, dans le cas où vous n'avez pas accès à une salle de sport et que vous n'avez pas de matériel de musculation à la maison, vous pouvez tout à fait réaliser des squats ou des fentes au poids du corps.



EXERCICES POLYARTICULAIRES ET TECHNIQUES D'INTENSIFICATION

Maintenant que vous avez compris l'importance des exercices polyarticulaires, nous allons voir comment augmenter vos performances et prendre de la masse musculaire. C'est le rôle des **techniques d'intensification**.

Si vous débutez la musculation, je vous déconseille d'utiliser ces méthodes de musculation. Les techniques d'intensification sont, en effet, plutôt réservées aux pratiquants ayant déjà plusieurs années d'expérience.



En musculation, il existe différentes méthodes d'intensification. Appliquées à des exercices de base, ces techniques vous aideront à augmenter votre force et à développer vos muscles. Compte tenu de l'effort qu'elles nécessitent, ces méthodes sont toutefois à employer avec parcimonie. Dans tous les cas, il est indispensable de réaliser un bon échauffement avant de débiter votre séance de sport.

Il existe deux grandes familles de techniques d'intensification : celles qui consistent à optimiser l'organisation des séries et celles qui visent à accroître le nombre de répétitions après avoir atteint l'échec musculaire.

LES PRINCIPALES TECHNIQUES D'INTENSIFICATION SONT :

- **LE TRAVAIL PYRAMIDAL,**
- **L'ENTRAÎNEMENT EN SUPERSET,**
- **LES SÉRIES BISETS, TRISETS OU GIANT SETS,**
- **LA PRÉ-FATIGUE,**
- **LE TRAVAIL EN DÉGRESSIF,**
- **LES RÉPÉTITIONS FORCÉES,**
- **LES RÉPÉTITIONS TRICHÉES,**
- **LES RÉPÉTITIONS PARTIELLES,**
- **LES RÉPÉTITIONS NÉGATIVES,**
- **LA PAUSE PARTIELLE.**



NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

CONCLUSION

Pour conclure, les exercices polyarticulaires sont des mouvements que tout pratiquant de musculation se doit de maîtriser et d'intégrer à son programme d'entraînement. Si vous découvrez la muscu ou le bodybuilding, tous les exercices de base vous aideront à prendre de la masse rapidement ou à brûler de la graisse. Pour les athlètes plus expérimentés, ce travail polyarticulaire doit être complété par des exercices en isolation pour optimiser le recrutement des fibres sur chaque groupe musculaire ciblé.



©SALOMON URRACA PHOTOGRAPHY



JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation à la maison. Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier d'entraînement afin de bénéficier de...

LIBÉRA.SITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et sa vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous amène en elle nous intéressons tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIBÉRA.SITE



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un de ses plus célèbres adeptes du bodybuilding. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était considéré comme le meilleur dans le monde à l'époque. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIBÉRA.SITE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCARRIAGE ?



Dropset

COMMENT SE MUSCLER CÉLÈBEMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

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



Sa force : combiner 4 créatines

J.M.B.'s luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



RYLON MCDUELL
BATISTE
IFBB PRO



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



COACHING

ÉVITER LE SURENTRAINEMENT



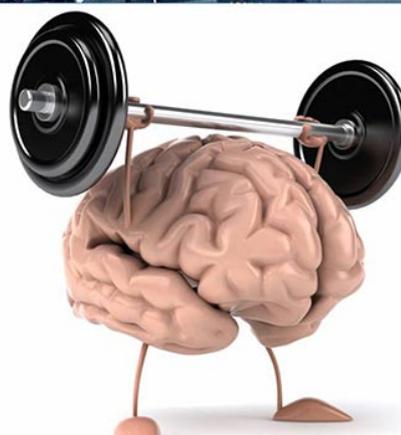
BEAUCOUP de pratiquants confondent **EXCUSES** et réel état de fatigue !
Alors si vous désirez éviter les périodes de surentrainement, (oui ça existe ! Même chez les consommateurs de "smarties" et de manière bien plus fréquente et délétère chez les pratiquants naturels...)

Quoi faire ? rien de bien compliqué, juste du bon sens une fois de plus :

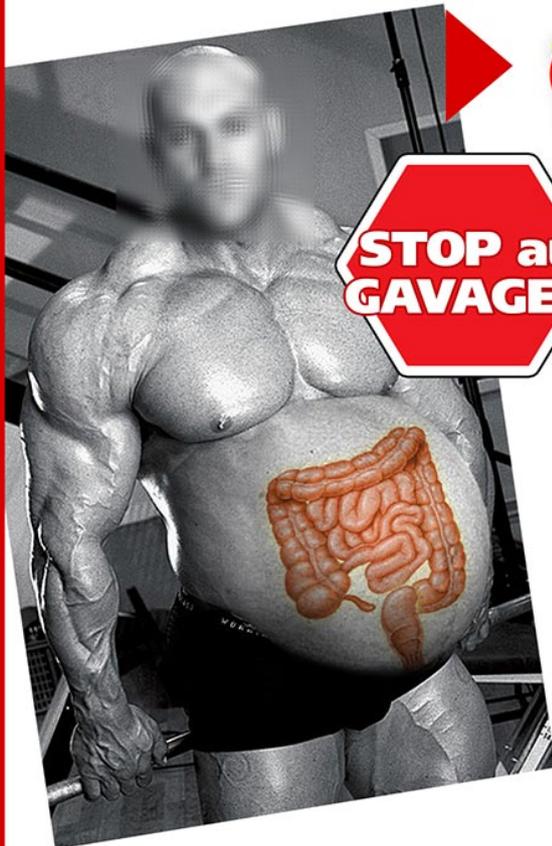
VOICI À MINIMA, 5 RÈGLES ESSENTIELLES, BASÉES SUR LE REPOS :

1 Arrêtez de malmener votre corps, vos muscles, tendons et articulations avec des poids inadaptés et que vous ne maîtrisez pas totalement !

2 Ménagez votre système nerveux, trop souvent négligé et pourtant, mis à rude épreuve lors d'entraînements intensifs et répétitifs, utilisant les mêmes recrutements neuromusculaires. (pensez à varier les exercices, angles de travail et techniques, régulièrement)



ÉVITEZ LE SURENTRAÎNEMENT



3

Prenez soin de votre système digestif et laissez-le au repos !

Sans des intestins au top de leurs capacités, malgré toute votre détermination et la meilleure nourriture du monde, l'assimilation via la circulation sanguine, (le transport vers vos cellules) et l'utilisation in-fine ne sera pas aussi efficace que vous le souhaitez.

Pensez à limiter vos quantités alimentaires,

voir pratiquer le jeûne intermittent pour laisser vos intestins au repos au même titre que vos muscles afin de repartir de manière beaucoup plus performante.

4

Additionnez toutes sorte de stress (déficit de sommeil, pression professionnelle ainsi que le surmenage physique ... votre propre training ! **Tenez compte** de votre fatigue nerveuse, de la gestion de votre quotidien (embouteillages, gestion d'anciennes blessures, qualité de votre alimentation, quantité de vos apports hydrique...ect ect) et **déterminez** avec objectivité votre réel état de fatigue ainsi que vos aptitudes du moment.

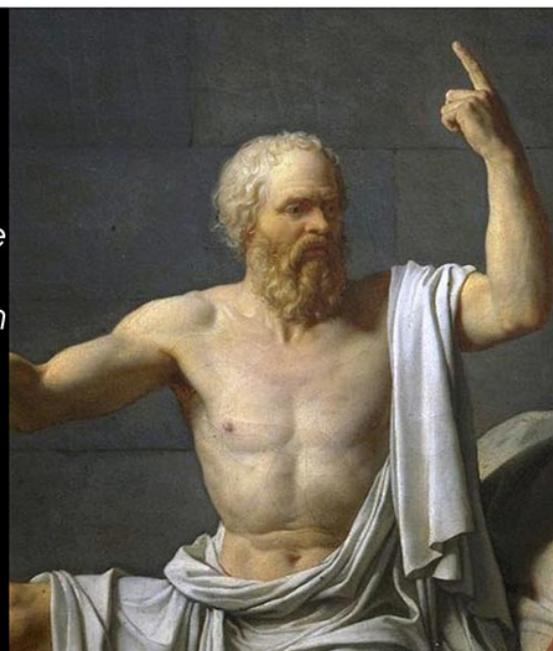


5

CONNAIS-TOI TOI-MÊME ! (Socrate)

Améliorez petit à petit la connaissance et la gestion plus affinée de votre organisme : Une sorte d'introspection objective (régulation de votre rythme cardiaque, gestion de votre souffle, amélioration de votre capacité de concentration et visualisation des objectifs à atteindre) que l'on acquiert avec le temps et qui vous fera comprendre et vivre au mieux le fameux adage : "qui veut aller loin ménage sa monture"

Eric Rallo Giudicelli
Naturopathe





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE KEFIR DE LAIT

Le kefir de lait est une boisson riche en probiotiques et bénéfique pour la santé intestinale.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Bouteille en verre
Linge propre et élastique pour couvrir le bouchon de la bouteille
Passoire pour filtrer les grains

LES INGRÉDIENTS :

2 c. à soupe grains de kéfir de lait (demander à votre magasin bio)
1 L lait de vache de chèvre, de brebis, etc.

LA PRÉPARATION :

Cuire les œufs avec de l'huile de coco à la Verser le lait dans la bouteille.
Ajouter les grains de kéfir de lait.
Mélanger.
Couvrir le récipient avec le linge propre maintenu par un élastique autour du goulot de la bouteille
Laisser fermenter à température ambiante pendant 24 à 48 heures. La préparation va s'épaissir et développer un goût acide
Filtrer à l'aide d'une passoire pour retirer les grains de kéfir du liquide. (conserver les grains pour une autre préparation)
Terminer, à conserver au frais



© FITNESS-MAG.FR



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

Informatique & Développement

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



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



VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation 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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE***

*Partout en **FRANCE**
■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

#SHORTS 0,56s

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

A QUOI SERVENT LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN MUSCULATION ?

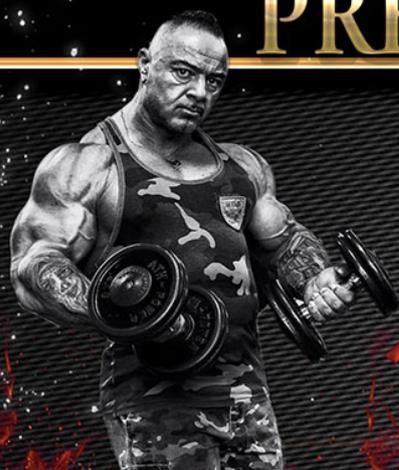
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MON PREMIER #SHORTS
DESTINÉS À CEUX QUI COMMENCENT À
S'INTÉRESSER À LA MUSCULATION



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



JULIEN QUAGLIÉRINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT DÉVELOPPER SES TRICEPS



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Pour avoir de Gros Bras il faut privilégier l'entraînement des triceps qui représentent les deux tiers du bras.

Mais pour développer de gros triceps il faut comprendre avant tout leur anatomie pour savoir comment bien cibler chaque portion (longue portion, latérale et interne).

Et si beaucoup de pratiquants ont du mal à les développer et n'arriveront jamais à avoir ce fameux "fer à cheval", c'est du au fait qu'ils commencent

souvent leur séance par l'exercice barre au front qui bien qu'efficace, est très traumatisant pour les coudes à long terme.

Conséquences : ils ont souvent mal aux coudes, ce qui les empêchent de pouvoir travailler correctement et en amplitude complète et ainsi la contraction ne sera pas optimale.

Pour éviter ça ?
Je vous donne dans cette vidéo 4 conseils (et exercices efficaces) pour avoir des GROS Triceps sans se blesser.

Et même si vous pensez avoir déjà de bon Bras...
Il y a de grandes chances pour que ces 4 astuces vous permettent de passer au niveau supérieur.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREAKICK *Plus*

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



**Augmente immédiatement l'énergie,
la force, l'endurance et favorise la
construction musculaire...**



J.M.B's luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

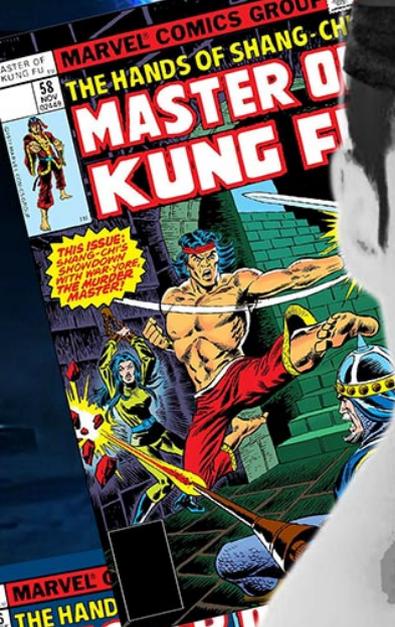
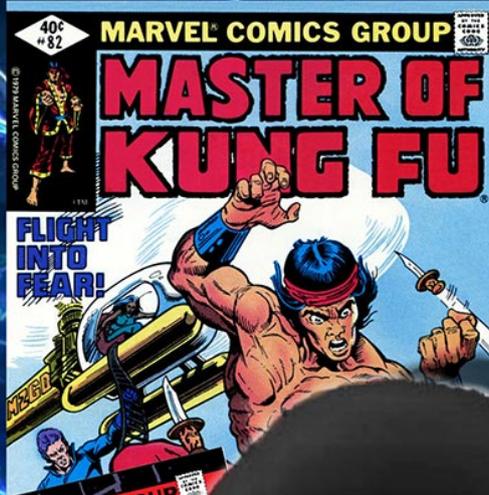


BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



AROUNSAK ABHAY



SHANG CHI
MARVEL



BERNARD DATO
écrivain



SHANG-CHI

Shang-Chi, « Master of Kung-Fu », tu nous apparais pour la première fois en décembre 1973, dans le comic book Special Marvel Edition #15. Et en bon super-héros Marvel, tu es déjà bodybuildé.

Tes créateurs ?

Le scénariste Steve Englehart et les dessinateurs Al Milgrom et Jim Starlin.

Ton inspiration ?

Bruce Lee !

Décembre 1973... quelques mois plus tôt, le 20 juillet, Bruce Lee disparaissait. Shang-Chi, tu es toi-même un hommage à Bruce et tu le sais. Bruce a éveillé de nombreuses vocations d'artistes martiaux. Oui. Bien sûr. Mais Bruce, aussi, a suscité de multiples impulsions culturistes. Paradoxe ? Non ! Avant l'affrontement, le super-héros revêt un collant moulant. Bruce Lee, lui, ôte sa veste, sa chemise, son tee-shirt, son débardeur (ou il le fera pendant le combat). Résultat ? La même chose : l'apparition du corps musclé. Le retour du corps bodybuildé des héros antiques, arrêt sur image au sein de l'action martiale. Les comics super-héroïques, le bodybuilding et Bruce Lee sont visuellement connectés. Ils sont, par l'image, profondément liés.

Shang-Chi, tu es l'aboutissement de l'esthétique héroïque et culturiste initiée par Bruce Lee.

C'est d'ailleurs son ami Allen Joe, premier culturiste sino-américain, que Bruce avait consulté pour établir ses premiers programmes d'entraînement. Aujourd'hui, Shang-Chi, tu apparais sur les écrans de cinéma du monde entier. Alors, parmi les nombreux culturistes qui comme toi sont des descendants de Bruce, Shang-Chi, laisse-nous te présenter, pour t'accompagner sur ces pages, un formidable athlète du bodybuilding moderne et qui revendique votre inspiration commune :

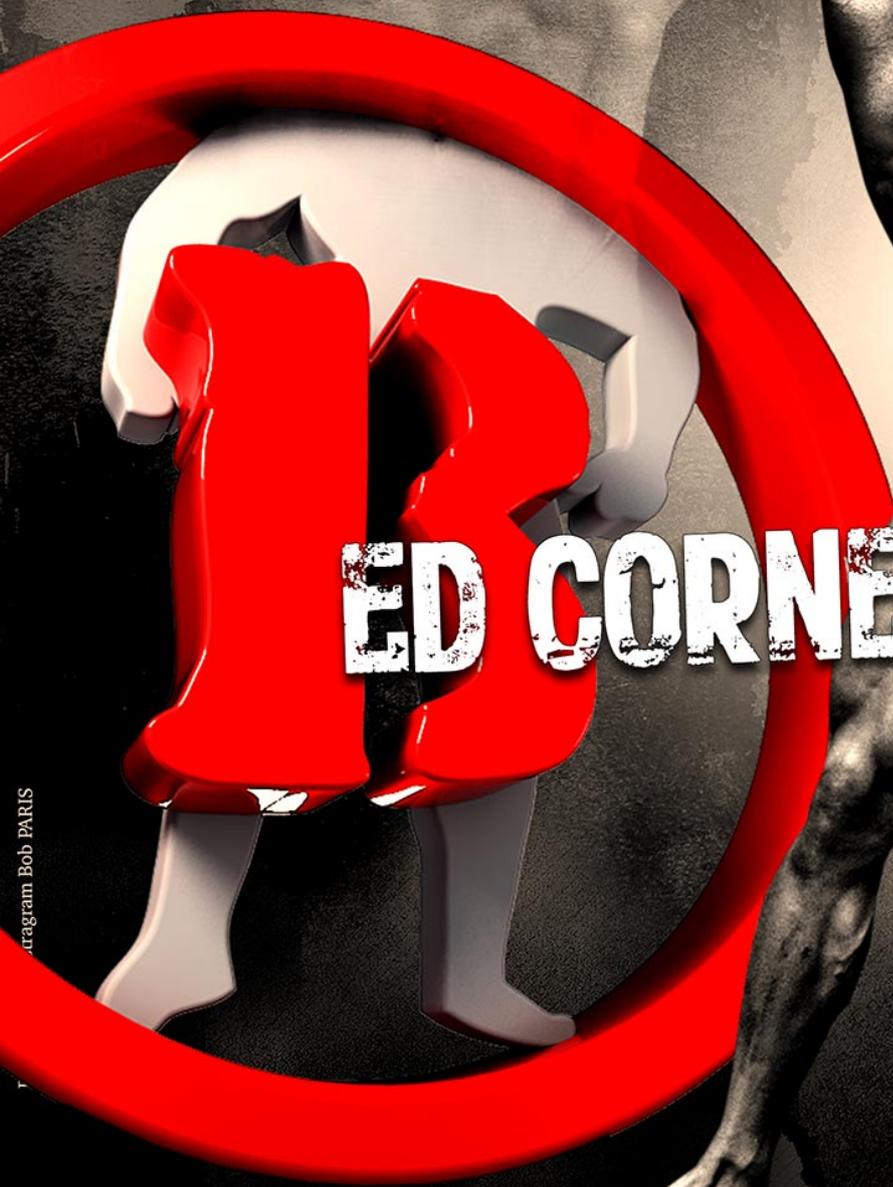
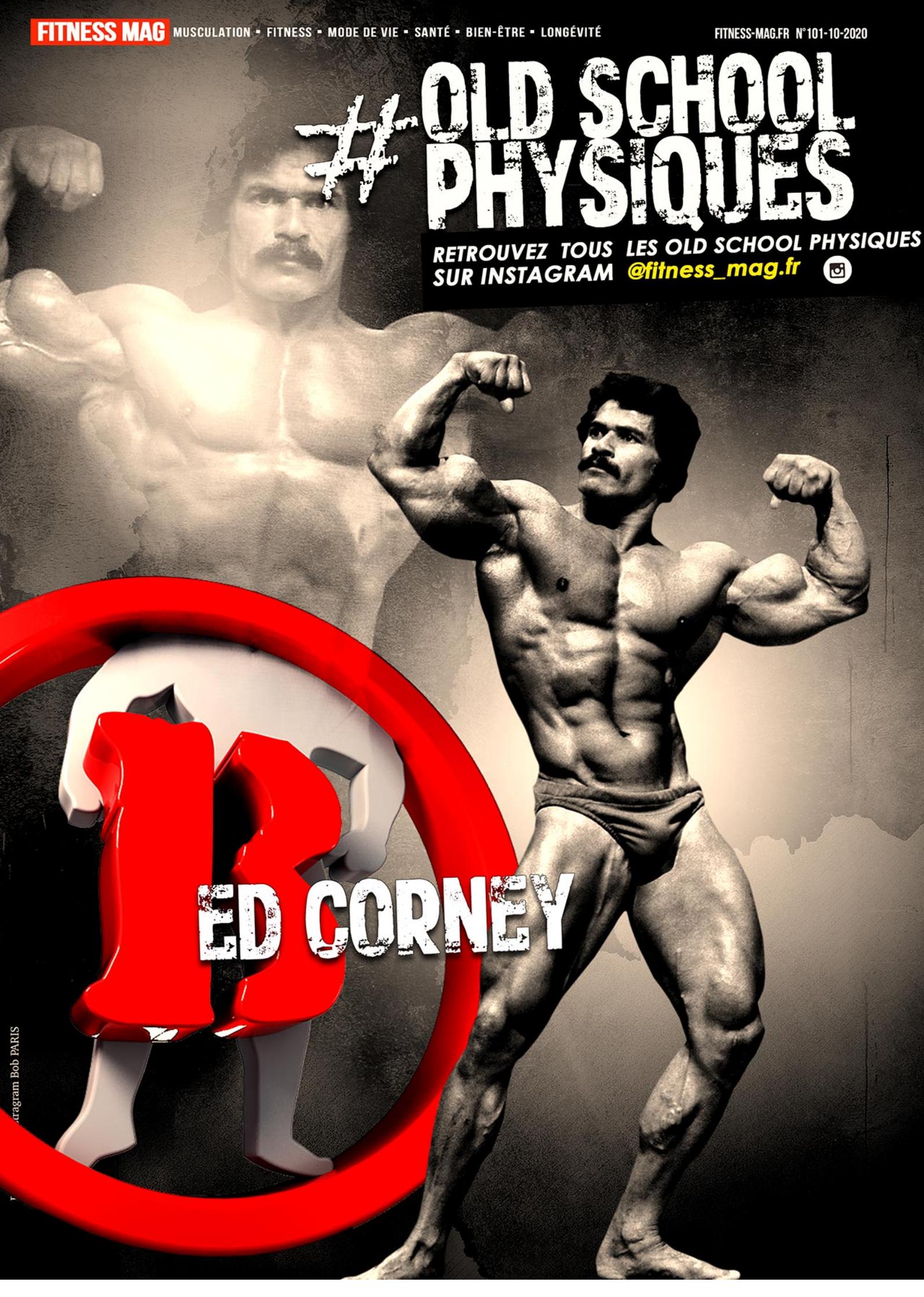
Arounsak Abhay.

DDatō



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



ED CORNEY



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur

CARICULTURISME

WEB



Caricature copyright **Gervais LOOCK**

Lou Ferrigno

L'incroyable Hulk

**Des stars, et encore des stars...
...dans le bouquin de Gervais LOOCK.
Bientôt dispo !!**

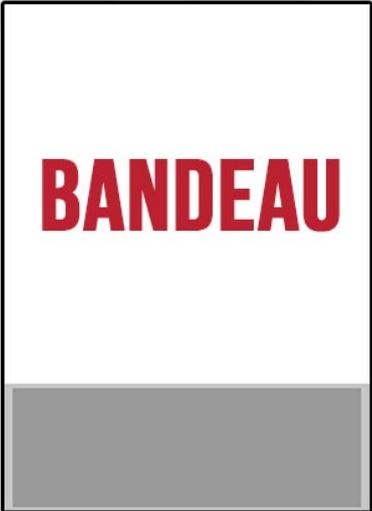
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!

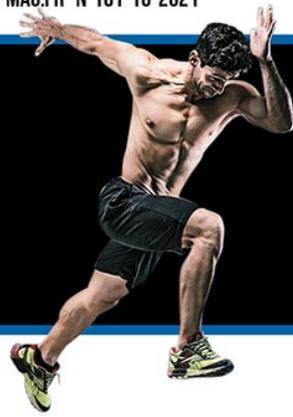


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



COMMENT GÉRER SON ALIMENTATION ?

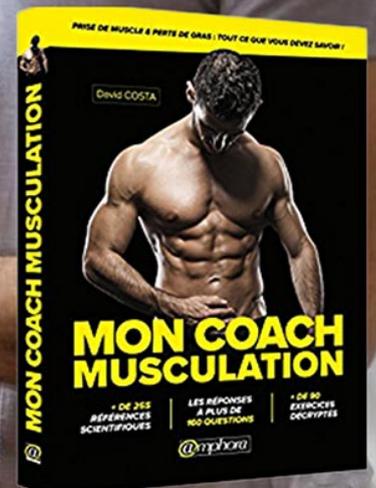
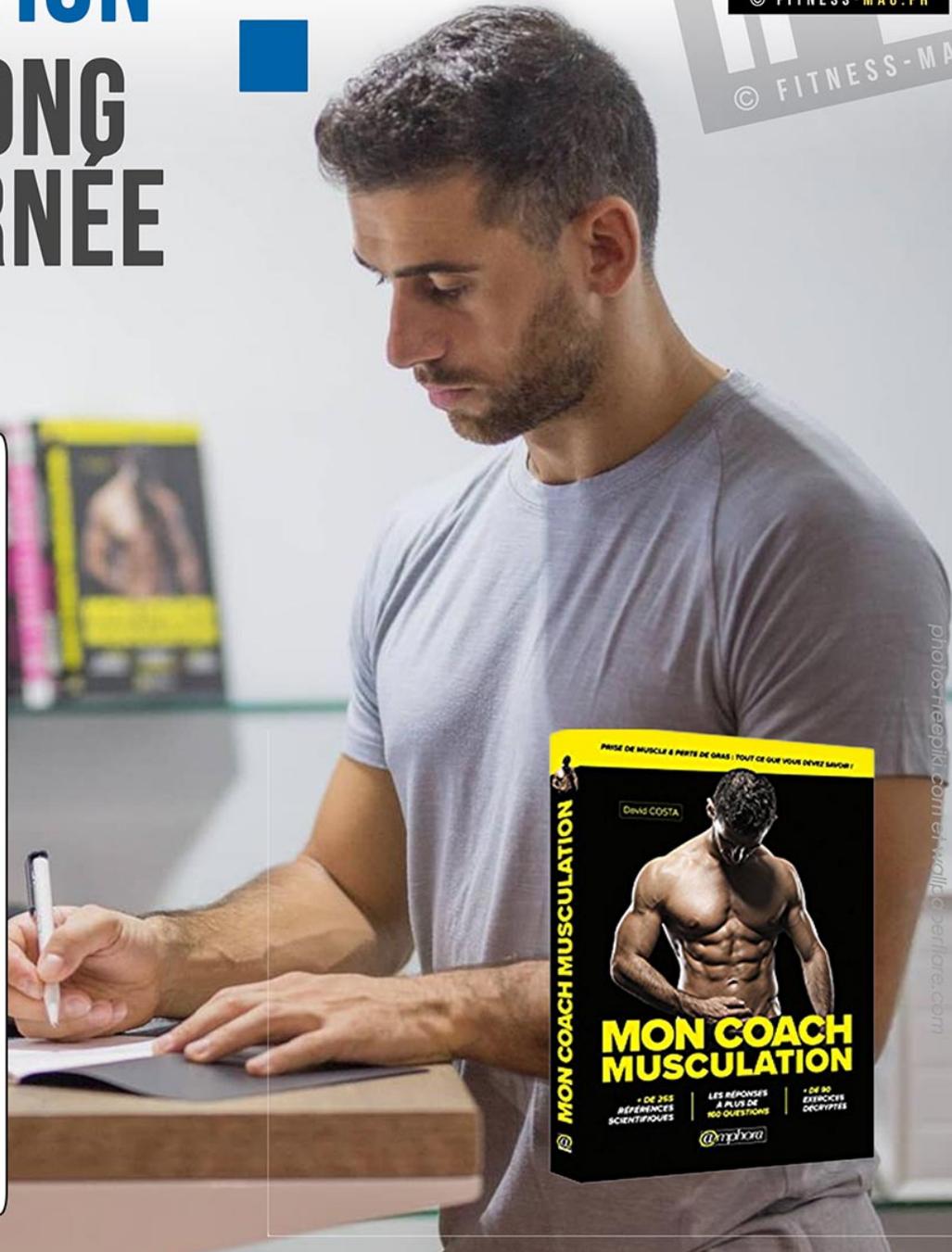
TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



Avoir un plan alimentaire à suivre, c'est très facile quand c'est sur le papier. Mais quand il faut intégrer cela à nos journées de travail, à notre vie et nos occupations cela se complique parfois grandement.

Cependant, il y a toujours une solution adaptée et qui nous permette de prendre soin de notre santé et de perdre du poids tout en continuant de vivre normalement, et sans avoir besoin de centrer sa vie autour de l'alimentation.

Notre coach David Costa, coach le plus diplômé de France vous donne ses conseils pour réussir à vous alimenter facilement chaque jour.



photos: freepik.com et wallpaperflare.com

1- JE N'AI PAS FAIM AU MOMENT DES COLLATIONS. DOIS-JE QUAND MÊME LES CONSOMMER ?

Oui, il est nécessaire de respecter l'apport de calories prévu pour le bon déroulement de ton coaching. Cependant, il est possible de décaler les aliments dans la journée pour ajuster la répartition des apports à ta faim.

3- J'AI UN GROS REPAS DE PRÉVU ENTRE AMI(E)S, COMMENT FAIRE ?

Très simplement : sur la journée, supprime ou réduis, tout ou partie des apports en glucides et lipides de tes collations (ajuste en fonction de l'écart prévu). Maintiens par contre les apports de protéines prévus au(x) collation(s).

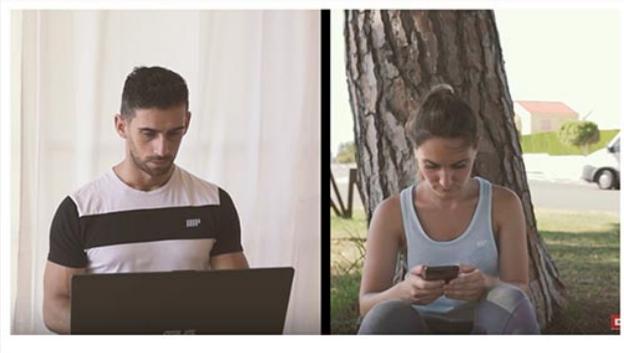
2- JE N'AI PAS PU PRENDRE UNE COLLATION. PUIS-JE LA PRENDRE PLUS TARD ?

Oui, le plus important est de respecter la quantité d'aliments prévue sur la journée. Tu peux déplacer à plus tard tout ou partie d'une collation. Par exemple, si tu as très faim en fin de journée et peu à la collation du matin ou au petit déjeuner. Déplace alors à la fin de journée une partie de la collation et/ou du petit déjeuner.

4- JE N'AI PAS PU ANTICIPER UN EXCÈS. QUE DOIS-JE FAIRE LE LENDEMAIN ?

En cas de repas riche non prévu. Une fois de plus rien de grave. Ce n'est pas un repas qui va « tout » gâcher. Si tu es en phase de perte de poids, cet écart pourra réduire ou annuler le déficit calorique hebdomadaire prévu par ton alimentation. S'il est conséquent, il pourra même créer un petit excès qui sera progressivement annulé avec la reprise de ton alimentation les jours suivants. Si tu es en phase de prise de poids, il va tout simplement augmenter l'excédent de calories prévu. Là aussi, cela va se réguler sur les jours suivants avec la reprise de ton rythme habituel.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"



5- JE ME SUIS VRAIMENT LÂCHER SUR UN REPAS. QUE DOIS-JE FAIRE ?

Si tu as fait un très gros repas du genre entrée, plat, dessert, alcool et que tu en ressens le besoin le lendemain (ballonné(e), pas bien, lourd(e), etc.). Supprime ou réduis, tout ou partie des apports en glucides et lipides de tes collations (ajuste en fonction de l'excès). Maintiens par contre les apports de protéines prévus au(x) collation(s).

6- JE SUIS STRESSÉ(E) ET/OU JE SUIS FATIGUÉ(E). QUE DOIS-JE FAIRE POUR ALLER MIEUX ? PUIS-JE REMPLIR UN BILAN À MOITIÉ ET LE SAUVEGARDER ?

Lors de ces périodes de stress et fatigue, il est important de ne pas se mettre la pression sur l'alimentation et le sport. Voici des conseils efficaces à mettre en place :

- supprime une séance afin de privilégier votre récupération
- essaye de dormir plus chaque nuit (même si ce ne sont que 30 minutes)
- fais-toi plaisir volontairement avec des aliments plaisirs (en appliquant la compensation) afin de réduire ton stress.
- fais chaque jour (2 à 3 fois) pendant 2 à 5' un travail de respiration abdominale pour libérer ton diaphragme et réduire ton stress (allongé(s) sur le dos pour plus de facilité) comme présenté dans cette vidéo et expliqué dans celle-ci (regardez les 2 vidéos).

7- DOIS-JE CONSOMMER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR AVOIR PLUS DE RÉSULTATS. EST-CE UTILE ?

Non, le rôle des compléments est minime pour la réussite de ton objectif. Tu peux très bien l'atteindre en n'en consommant pas ou très peu (c'est pour cela que j'en recommande que peu ou pas du tout dans mes coachings). Il y a beaucoup de marketing et peu d'études qui prouvent un réel effet comme j'en parle dans mon livre Mon Coach Musculation. Ils peuvent dans certains être pratiques pour assurer tes apports en protéines par exemples ou réaliser des en-cas complets et malins.



© FITNESS-MAG



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#PRO
ZONE

BREENA MARTINEZ

“ OLYMPIA EST UNE
EXPERIENCE
EXCEPTIONNELLE QUE
J'AI ENVIE DE REVIVRE
CHAQUE ANNEE ”

Avec 6 qualifications consécutives à Olympia, dont un top 10 lors de l'édition 2020, Breena Martinez est devenue une référence bikini de l'IFBB Pro League. Membre de la team "The Pros", dont fait partie Whitney Jones, 2 fois championne Olympia fitness, Breena est un exemple d'excellence et de régularité. Elle a même battu les championnes Olympia, Ashley Kaltwasser et Isa Pecini, au Japan Pro 2018. Son niveau de performance et sa régularité au plus haut niveau sont tout simplement remarquables. Rencontre avec une belle championne, incontournable et persévérante, qui n'a certainement pas fini de nous surprendre.



Interview : David Andrieu
Photothèque :
www.davidandrieu.com |
@davandrieu_photographer &
Breena Martinez



BREENA EN BREF...

AGE : 35 ANS
TAILLE : 1,68 M
POIDS : 55 KG EN COMPÉTITION
 61 KG HORS SAISON
NATIONALITÉ : PORTORICAINE ET AMÉRICAINE
LOCALISATION : GILBERT, ARIZONA (USA)
COACH : DAMIAN SEGOVIA
TEAM : THE PROS
SPONSORS : SNAC, PROTAN, GAINS IN BULK,
 ANESTEZIA FITNESS, ALL THAT GLITTERS GEMS,
 ISSAONLINE

PALMARÈS

6^E PLACE À L'ARNOLD CLASSIC USA, 2021
 6 PARTICIPATIONS À OLYMPIA (2015 À 2020)
 6 TITRES IFBB PRO LEAGUE
 2 PARTICIPATIONS À L'ARNOLD CLASSIC USA
 (2018 ET 2019)



Photo : @gilbert006

David Andrieu : Qu'as-tu ressenti sur la scène d'Olympia lors de tes différentes participations ? Quel est le plus grand moment de ta carrière sportive ?

Breena MARTINEZ : Il n'y a rien de mieux que de monter sur la scène d'Olympia. Les lumières, la scène immense, le niveau des athlètes, les fans, etc. C'est une expérience exceptionnelle que j'ai envie de revivre chaque année !

L'un des plus grands moments de ma carrière a été lorsque j'ai remporté le Japan Pro en 2018, une victoire qui m'a qualifiée pour mon 5^e Olympia consécutif. A titre personnel, ce fut un moment exceptionnel car c'était la toute première compétition de l'IFBB Pro League au Japon. Le lieu de la compétition était rempli de fans japonais qui avaient beaucoup d'amour pour ce sport. C'était aussi une énorme dose de confiance pour moi. C'était ma 8^e compétition de la saison et je ne m'attendais pas à gagner. Je devais affronter la triple championne Olympia, Ashley Kaltwasser, et Isa Pecini, la bombe brésilienne, championne Bikini Olympia 2019. Inutile de vous dire que des larmes de joie ont coulé ce jour-là... Et je n'oublierai jamais d'avoir reçu ma ceinture de championne des mains d'Iris Kyle, 10 fois Miss Olympia !



Photos @davandrieu_photographer



Breena Martinez (à droite) en comparaison lors du prejudging d'Olympia 2019.



Photos @davandrieu_photographer

© FITNESS-MAG.FR

En présentant un physique esthétique et un posing magnifique, Breena Martinez est devenue une référence bikini à l'IFBB Pro League avec 6 participations consécutives à Olympia, de 2015 à 2020. Un exemple d'excellence, de persévérance et de régularité au plus haut niveau.

David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini ?

Breana MARTINEZ : En fait, je venais de devenir coach privé et je voulais montrer l'exemple. Je voulais montrer à mes clients que je pratique ce que je prêche. J'avais remarqué des athlètes répéter leur posing à la salle de gym. J'ai pensé que ce serait un grand défi pour moi de me lancer dans la compétition, mais également un moyen de m'aider à développer mon entreprise de coaching privé. J'ai choisi la catégorie bikini parce que c'était la division dans laquelle mon physique allait être performant. Je me sentais capable de pouvoir rivaliser avec les autres athlètes bikini.

D.A. : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Quels sont tes 3 exercices préférés ?

B.M. : En ce qui concerne l'entraînement, je me concentre sur un programme équilibré. Je m'assure d'incorporer chaque groupe musculaire dans la semaine.

Mes 3 exercices préférés sont :

- LE ROWING MENTON AU CADRE GUIDE POUR LES ÉPAULES
- LE TIRAGE D'UN BRAS À LA POULIE HAUTE POUR LE DOS
- LE HIP THRUST AVEC ÉLASTIQUES

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

B.M. : J'aime vraiment faire du biking. C'est doux pour les articulations mais ça augmente mon rythme cardiaque et sculpte bien mes jambes

D.A. : Quelle est ton alimentation pour une journée type ?

B.M. : Chacun de mes repas doit contenir des protéines. Je consomme environ 150 g de protéines par jour. Mon apport de glucides et de lipides varie en fonction de mes objectifs mais j'évite toujours de manger des graisses et des glucides en même temps. J'incorpore divers légumes dans ma nutrition quotidienne mais je me concentre principalement sur les légumes-feuilles comme les épinards et le chou frisé. Je suis attentivement mes macros et je surveille ce que je mange quotidiennement tout en restant de 3 à 5 g dans mes objectifs macros.

Photo : @gilbert006





FITNESS-MAG.FR

David Andrieu : Quels sont les repas diététiques que tu préfères consommer ?

Breena MARTINEZ : Je ne me lasse pas de manger des blancs d'œufs et de la crème de riz au petit-déjeuner. J'en consomme également au dîner car c'est simple à cuisiner et agréable au goût.

“ VOUS N'OBTIENDREZ PAS VOTRE MEILLEUR PHYSIQUE DU JOUR AU LENDEMAIN ”

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

B.M. : Voici les différents compléments alimentaires que j'utilise :

- ZMA-5 (SNAC)
- FEMALE PERFORMANCE PACK (GAINS IN BULK)
- BCAA'S/ GLUTAMINE (GAINS IN BULK)
- ATHLETE DIGESTIVE FORMULA (GAINS IN BULK)
- ELECTROLYTES (ULTIMA)
- HUMIC/FULVIC ACID MINERAL (HU MINERAL)
- BETAINÉ HCL (GENÉSTRA BRANDS)

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner à un débutant ?

B.M. : La musculation est un marathon, pas un sprint. Vous n'obtiendrez pas votre meilleur physique du jour au lendemain. Vous vous améliorerez avec le temps si vous accordez la priorité à la recherche d'une méthode efficace et pérenne qui fonctionne pour vous.

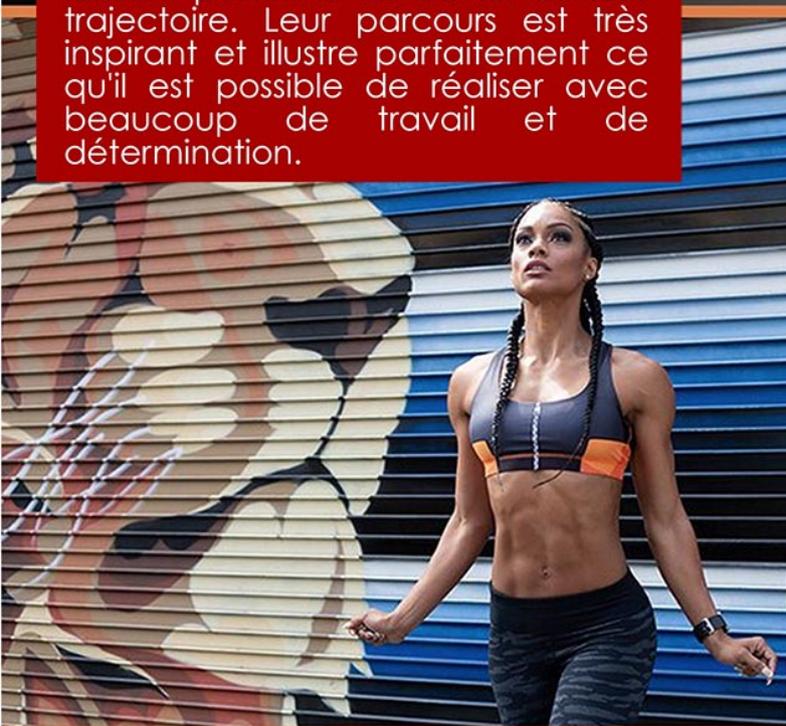
Photo : @gilbert006

David Andrieu : Quels sont tes modèles, les athlètes qui t'inspirent ?

Breana MARTINEZ : J'apprécie beaucoup Whitney Jones, 2 fois gagnante d'Olympia Fitness, et Cyd Gillon, 3 fois championne Olympia. Ce sont toutes les deux des personnes courageuses, passionnées et persévérantes. Elles se fixent des objectifs qu'elles suivent à la lettre. Elles ne trouvent jamais d'excuses. Ces deux championnes concourent au plus haut niveau depuis plusieurs années et elle ne laissent personne les dévier de leur trajectoire. Leur parcours est très inspirant et illustre parfaitement ce qu'il est possible de réaliser avec beaucoup de travail et de détermination.

D.A. : Que penses-tu de l'impact de la crise sanitaire sur la société ? Sur le plan personnel, comment as-tu géré cette période exceptionnelle ?

B.M. : C'est dans les moments difficiles que nous pouvons voir à quel point nous sommes vraiment forts. Durant cette période, j'ai choisi de me concentrer sur le spirituel. J'ai mis ma foi en Dieu et décidé d'être meilleure pour lui. Cela signifiait également faire de mon mieux pour répandre la paix, l'amour, la joie et la positivité. Cela m'a apporté la tranquillité d'esprit et m'a permis de continuer à faire progresser les autres au niveau du corps et de l'esprit.



→ SUIVEZ MINNA SUR INSTAGRAM @BREENAMARTINEZ

& WWW.BREENAMARTINEZ.COM

Photo : @gilbert006

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT



**La meilleure formule pour une
perte de poids sans effet yoyo**

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



J.M.B.'s luxury
power-food's 健身食品

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



JUANITO H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

PERTE

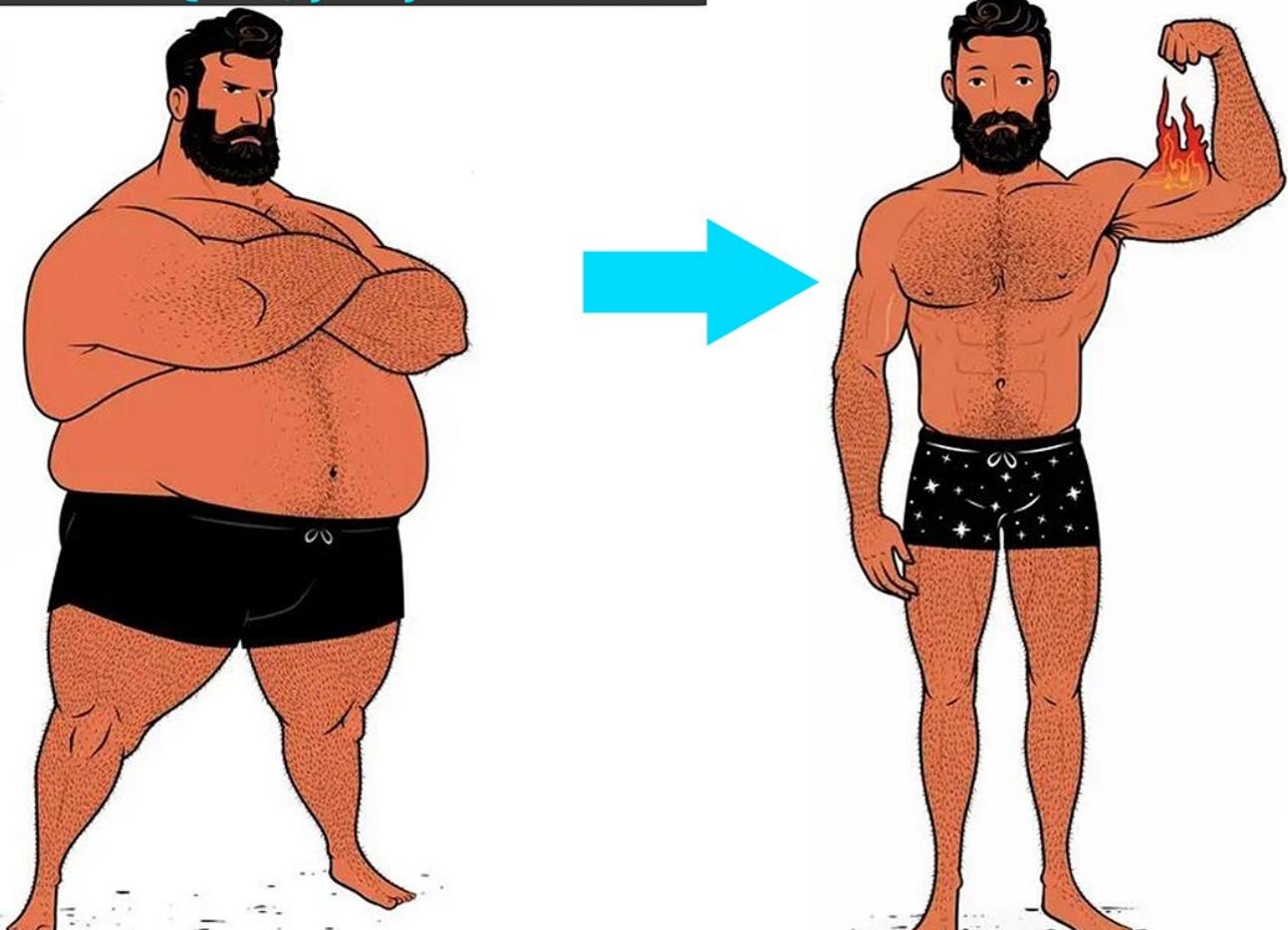
DE POIDS *SAIN ET DURABLE*



COMMENT SE DÉBARRASSER DES GRAISSES TENACES ?

La graisse tenace, comme toute autre graisse, est perdue en créant un déficit calorique grâce à un mélange de régime et d'exercice.

Mais **POURQUOI**, je n'y arrive **PAS** ?



1- Un régime lent et maîtrisé : Voici les 3 règles d'or d'un régime sain et équilibré :

Lentement mais sûrement : on oublie les méthodes minceur qui promettent monts et merveilles en moins d'une semaine ! Pour que la perte de poids soit efficace et durable, elle doit être progressive et maîtrisée. Si le régime propose de perdre plus d'un kilo par semaine, c'est qu'il n'est pas sérieux : l'amaigrissement ne doit pas dépasser les 500g à 1 kilo par semaine, soit 4 à 5 kilos par mois.



Ne jamais abandonner pour EVOLUER :

Ainsi, lorsqu'on va perdre du poids sur la balance, il est impossible de comprendre quel composant à été majoritairement affecté par cette perte de poids.

Perdre 2kg de graisse ou 2kg de muscles n'aura pourtant pas du tout les mêmes effets visuels et métaboliques.

PERTE

DE POIDS SAIN ET DURABLE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG





Afin de mesurer concrètement l'évolution de la masse grasseuse, un moyen accessible, peu coûteux et efficace reste la prise de mensurations : tour de taille, de hanche, de cuisse, de poitrine, de bras... Tous ces éléments donnent des indications fiables sur l'évolution de la perte de GRAS.

Concrètement, il se peut par exemple que le poids reste stable mais que les mensurations baissent. Qu'est ce que cela veut dire ? Tout simplement que votre taux de masse grasse baisse (ce qui fait baisser les mensurations) mais que la masse musculaire augmente (celle-ci étant plus lourde que la grasse, son augmentation "compense" la perte de poids).

PERTE
DE POIDS SAIN ET DURABLE

On peut ajouter au poids et aux mensurations, **la prise de photos** qui va permettre un visuel en plus des constats mathématiques.



SOIS PATIENT AVANT TOUT, FINALEMENT CHAQUE KG DE GRAISSE DISPARAITRA SI TU ES PRÉCIS ET COHÉRENT EN TERME DE RÉGIME ALIMENTAIRE ET EXERCICE PHYSIQUE

Conclusion : ne faites surtout pas l'erreur de vous fier uniquement au poids, au risque de vouloir le faire baisser à tous prix et de perdre une partie de votre masse musculaire, ce qui altère votre métabolisme de base.

PERTE
DE POIDS SAINE ET DURABLE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

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.

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



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

PROGRESSER AUX TRACTIONS

DE 0 À 5

FAIRE UNE TRACTION N'EST PAS DONNÉE À TOUT LE MONDE. PARFOIS MÊME APRÈS PLUSIEURS MOIS DE MUSCULATION ON PEUT ÊTRE INCAPABLE DE FAIRE UNE SEULE TRACTION.

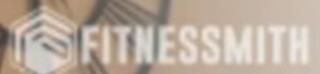
C'est un comble, car la musculation sert aussi à devenir un peu plus efficace dans ses mouvements et se soulever à la force du dos et des bras en fait partie.

Vous allez savoir ici comment progresser facilement aux tractions.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



De 0 ... À 1 TRACTION !

Pour commencer pas besoin de rechercher la bonne posture ou le bon écartement des mains.

Prenez la barre dans la position la plus confortable pour vos articulations et celle qui vous donne le plus de force. Ensuite, placez un banc ou un tabouret sous la barre pour vous placer directement en position haute de la traction.

Étape suivante, descendre sans vous servir du tabouret ou du banc.

Répéter cette action 5 fois lentement sans tendre tout à fait les bras en fin de mouvement.

Étape suivante, placez-vous à mi-hauteur d'une traction à l'aide du tabouret ou du banc et tenter d'effectuer de petites répétitions partielles.

Vous pouvez aussi le faire de la position basse à la position mi-hauteur. Le but est de ne pas faire de traction complète.

Essayez les deux versions 5 fois pour voir laquelle est la plus difficile, le démarrage ou la fin du mouvement, reposez-vous 2 min entre chaque série.

Cela vous permet de savoir où se trouve votre faiblesse pour effectuer une traction complète.

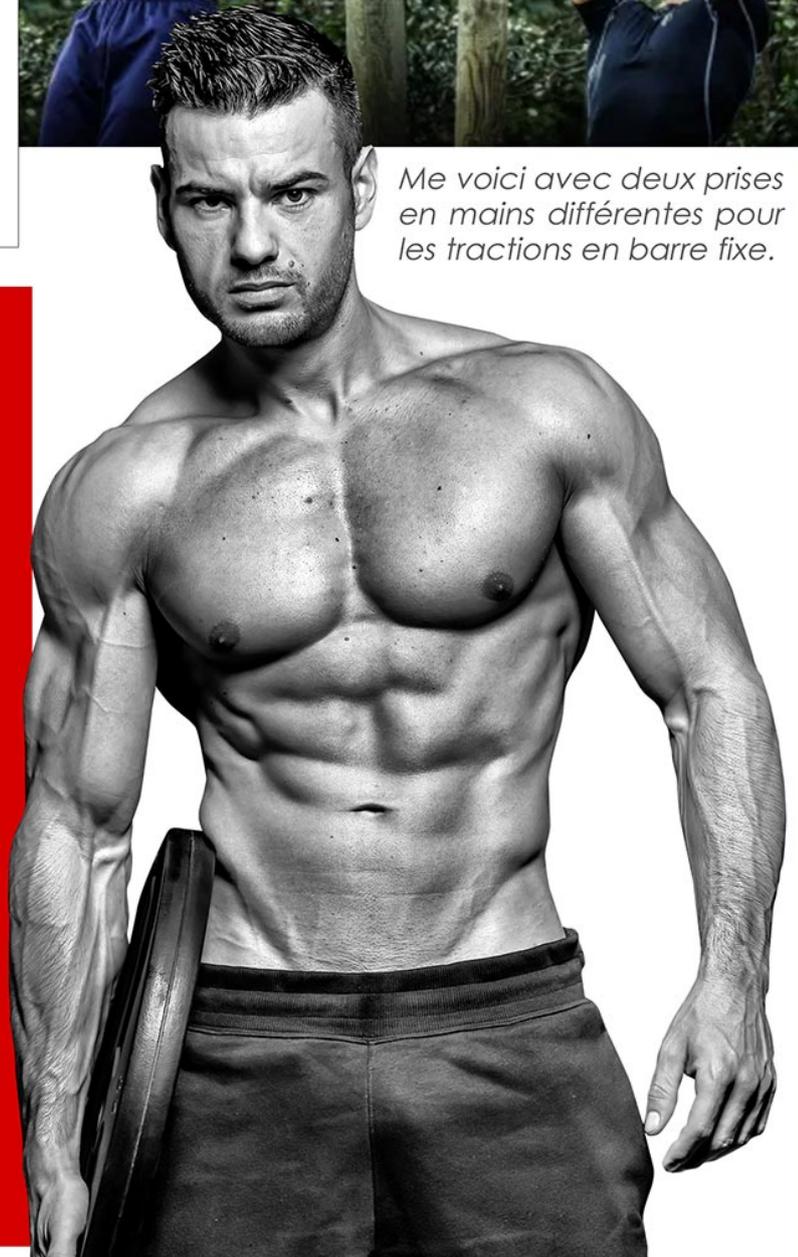
Après ça, prenez 5 minutes de repos.

Dernière étape, respirez profondément, placez-vous sous la barre et faites une seule traction complète.

Vous devriez déjà voir une petite différence ou même réussir complètement.



Me voici avec deux prises en mains différentes pour les tractions en barre fixe.



objectif... 5 TRACTIONS !

Quand vous validez une traction complète votre corps et votre cerveau mémoriseront le mouvement, c'est le début des progrès.

Pour réussir à en faire 5 en une fois, il faut fonctionner à l'envers. Ne pas s'épuiser sur la préparation.

LA MÉTHODE POUR PROGRESSER

- 1- COMMENCEZ PAR FAIRE 5 SÉRIES DE 1 RÉPÉTITION AVEC 2 MIN DE REPOS.
- 2- DEUX JOURS APRÈS FAIRE 1 SÉRIE DE 2 RÉPÉTITIONS ET 3 DE 1 RÉPÉTITION AVEC 2 MIN DE REPOS.
- 3- DEUX JOURS APRÈS FAIRE UNE SÉRIE DE 3 RÉPÉTITIONS, 1 SÉRIE DE 2 RÉPÉTITIONS ET UNE SÉRIE DE 1 RÉPÉTITION AVEC 2 MIN DE REPOS.
- 4- DEUX JOURS APRÈS FAIRE UNE SÉRIE DE 4 RÉPÉTITIONS ET 1 SÉRIE DE 3 RÉPÉTITIONS AVEC 2 MINUTES DE REPOS.
- 5- DEUX JOURS APRÈS FAIRE 1 SÉRIE DE 5 RÉPÉTITIONS.

En cas d'échec : Répétez le cycle précédent celui où vous bloquez tous les deux jours.

Bravo, et même si vous n'arrivez pas à tous faire vous avez déjà progressé en traction

Pour devenir fort, il faut savoir manger ce qu'il faut

La force et la technique viennent avec l'entraînement, mais tout le monde oublie de parler de la nutrition et du repos. Sans ça, vous allez stagner des mois et des années avec le même niveau de force.

La force est très sensible au poids de corps, au taux de graisse, mais aussi à l'énergie que nous transmettons à notre corps par l'alimentation. Si vous voulez savoir comment manger pour être fort, suivez ce lien : [Comment manger pour être fort](#)

Théo @fitnessmith



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



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga



NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

SPORTIFS(VES) VÉGÉTARIEN(NES)

Beaucoup de mes client(e)s sont sportif/ves et végétariens et cela leur réussit.

Être végé et sportif n'est donc pas incompatible à condition de bien adapter son alimentation.

MANGER VÉGÉTARIEN, C'EST QUOI?

Le végétarien ne consomme aucune viande animale mais consomme oeufs, produits laitiers et miel. Un régime **végétarien équilibré et varié** procure à l'organisme tous les nutriments vitaux indispensables à une pratique sportive !

ET LE VÉGÉTALISME ?

Il n'est pas recommandé pour les ultra sportifs en raison de risques importants de carences (végétaux uniquement).



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

PHOTO: JACQUELINE WATSON

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les protéines végétales sont qualitativement différentes des protéines animales et leurs **profils en acides aminés incomplets** (les légumes secs, par exemple, sont riches en lysine et pauvres en méthionine). Or 8 acides aminés essentiels ne sont pas fabriqués par l'organisme et se doivent d'être apportés par l'alimentation. L'oeuf, quant à lui, reste **la protéine de référence**. Autre point essentiel, il vous faudra manger beaucoup plus de protéines végétales pour avoir l'équivalent d'une protéine animale. Veillez donc à choisir les aliments les plus intéressants au niveau protéique: **quinoa, algues, soja, beurre de cacahuètes, haricots noirs...**

Faites vérifier votre taux de fer, le fer végétal (céréales, légumineuses, fruits secs, légumes verts...) étant **moins bien absorbé au niveau intestinal** que le fer animal. En effet, le fer est un **oligo-élément essentiel** du sportif. Il participe à l'oxygénation des tissus et la production d'énergie pendant l'effort. **Ses pertes sont majorées** chez le sportif ainsi que chez les femmes pendant leur cycle menstruel.



photo wallpaperfire.com

» FONÇEZ SUR LES SUPER ALIMENTS «



Utilisez des **huiles riches en omégas 3** comme l'huile de lin ou de colza et mangez des noix, graines de chia, chanvre (en limitant les quantités car elles sont riches en calories!) sans oublier de veiller à votre **apport en vitamines B12**. On la trouve essentiellement dans les produits d'origine animale et en plus faible quantité dans les poissons, oeufs et produits laitiers. Enfin, foncez sur les **«super aliments»** tels que la spiruline, le pollen, le maca, le curcuma et les omégas 3 ...





MA RECETTE SHAKER PROTÉINÉ BANANAMANDE :

Un verre de lait de soja, une banane, une cuillère à café de purée d'amande, une cuillère à café de graines de lin broyées + une dosette de protéine riz/chanvre/ pois.

MES ASTUCES DE COACH



Des protéines complètes: riz + soja, semoule + pois chiches, maïs + haricots rouges ou riz + lentilles .

MIEUX FIXER LE FER VÉGÉTAL:

Augmentez les apports en vitamine C : jus de citron sur vos plats, agrumes...)



PAS DE PLACE À L'IMPRO !

Excès de légumineuses, de féculents et d'oléagineux ou manque de protéines complètes. Spécialisée en nutrition végétarienne et végétalienne, je vous conseille de vous faire accompagner afin d'éviter des déséquilibres néfastes à votre santé et à vos performances: carences nutritionnelles et prises de poids restent assez fréquentes ...

+ 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

**101 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8574

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tipelle

.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



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'entraînement, 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