

FITNESS MAG[®]

EDITION N°102 / 11-2021

BIG RAMY

2X MR OLYMPIA

Photo David Andrieu

DOSSIERS :

**BOOSTER SA
TESTOSTÉRONE
AVEC LE
SHILAJIT**

**COMMENT
CORRIGER UNE
ASYMÉTRIE
MUSCULAIRE**

**MA CURE NATURO
D'AUTOMNE**

**COMMENT
STIMULER LA PRISE DE
MUSCLE ?**

**DÉVELOPPER
SES PECTORAUX**

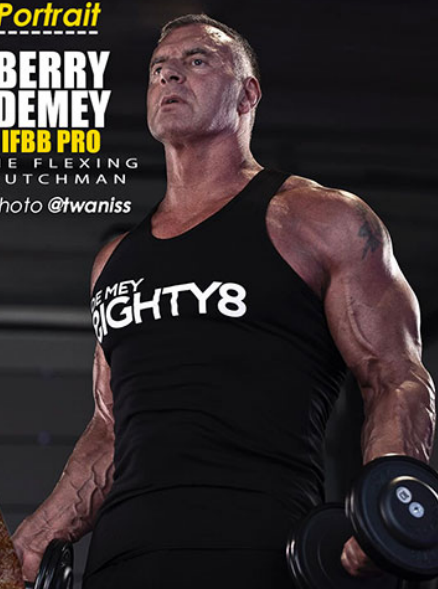
**8 ERREURS
À NE PAS
FAIRE**

Portrait

**BERRY
DEMEY
IFBB PRO**

THE FLEXING
DUTCHMAN

Photo @twaniss



© 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



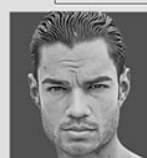
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



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 LOOOCK
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 - AMNEVILLE | 03-87-61-79-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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 Mompou, 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.

#102
FM



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

#102
FM

SE FIXER DES OBJECTIFS réalistes...



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

Mes chers lecteurs(trices),

FACE À LA CRISE ACTUELLE ET AUX DÉFIS À VENIR, JE CONSEIL TOUJOURS DE GARDER CONFIANCE EN SOI ET EN L'AVENIR.

En conseil naturopathique ou bien sportif, ou encore simplement sociétal, je recommande toujours de se fixer des objectifs réalistes et réalisables à court / moyen terme afin de maintenir sa motivation et sa foi intacte tout en éprouvant du bonheur et de la satisfaction.



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

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

ÉDITORIAL

#102
FM

Vous devez prioritairement vous éloigner des modèles trompeurs et inaccessibles des réseaux sociaux et vous focaliser sur vos propres objectifs.

Vous devez vous reconnecter avec le réel et faire face à vos aptitudes et faiblesses avec objectivité mais détermination.

Évitez enfin de tomber dans la bigorexie et pratiquez la culture physique en vue d'être en bonne santé avant tout autre considération.

Rappelez-vous qu'un mental positif ainsi que des émotions maîtrisées (déception, peur, angoisses, colère...) permettront d'anticiper ou minimiser l'apparition de troubles physiques.

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

SOMMAIRE

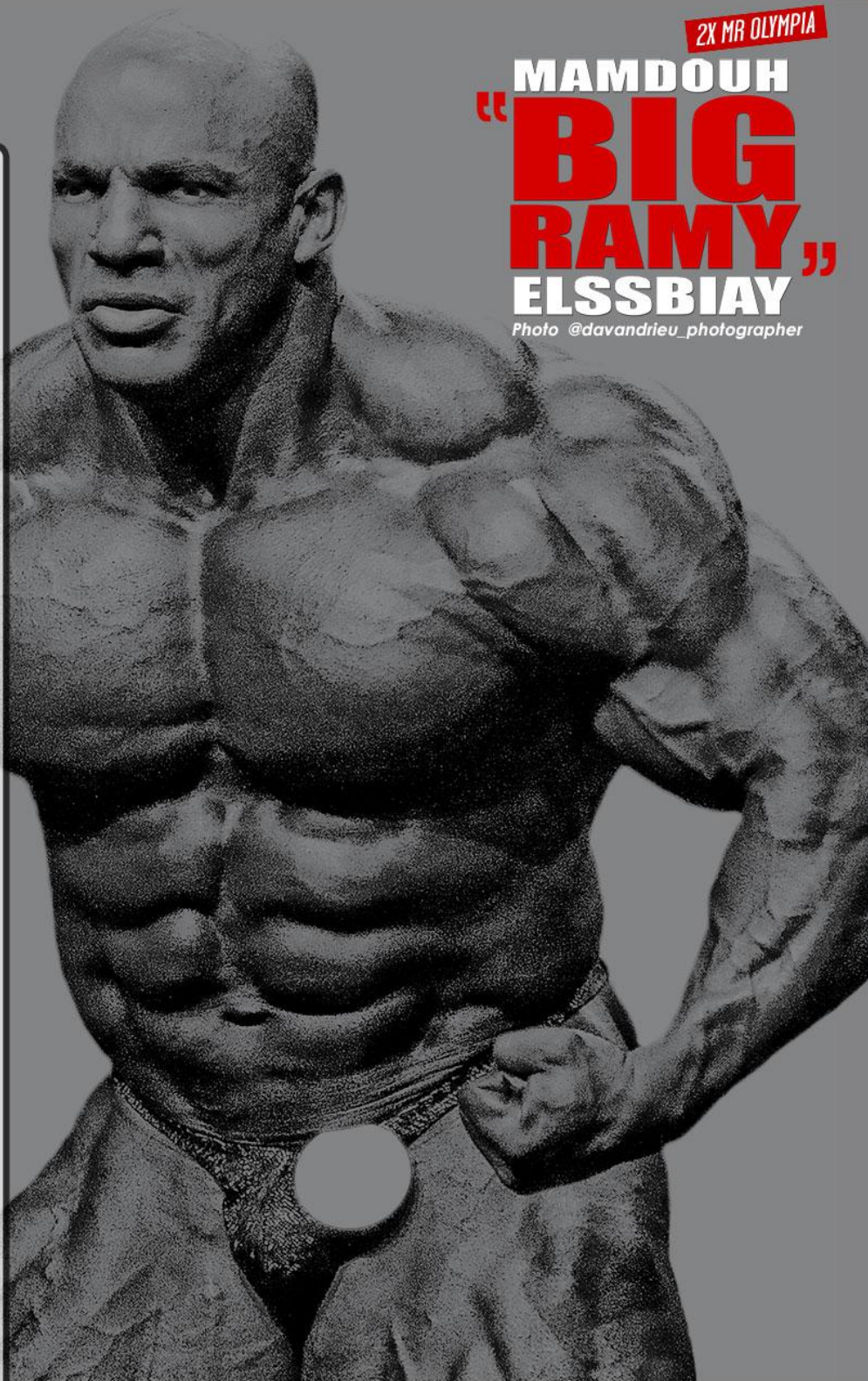
Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

2X MR OLYMPIA

MAMDOUH
“BIG
RAMY,”
ELSSBIAY

Photo @davandrieu_photographer



- 1 couverture fitness mag n°102
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 testosterone et shilajit
- 13 big ramy
- 21 caricaturisme
- 22 culturissime
- 24 old school physiques
- 25 telechargez le magazine
- 26 comment faire quand on a faim
- 31 recette fitness
- 32 developper ses pectoraux
- 33 arnold boycotté...
- 35 courbatures aux jambes
- 38 progresser au régime ?
- 43 soutenez fitness mag sur tipee
- 44 berry demey
- 48 comment stimuler la prise de muscle
- 52 comment corriger une asymétrie
- 58 ma cure naturo d automne

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



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



BOOSTER SA TESTOSTÉRONE AVEC LE SHILAJIT

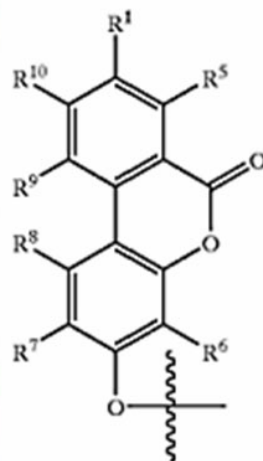


© FITNESS-MAG

**LE SHILAJIT BOOSTE LA
CONCENTRATION DE TESTOSTÉRONE,
TESTOSTÉRONE LIBRE ET DHEA**

**SELON CETTE ÉTUDE
CLINIQUE, LES HOMMES
SYNTHÉTISERAIENT
PLUS DE TESTOSTÉRONE
S'ILS PRENAIENT 500
MG DE SHILAJIT PAR
JOUR. DES CHERCHEURS
DU J. B. ROY STATE
AYURVEDIC MEDICAL
COLLEGE AND HOSPITAL
EN INDE L'ONT
DÉCOUVERT APRÈS
AVOIR RÉALISÉ DES
EXPÉRIENCES SUR DES
HOMMES ÂGÉS DE 45 À
55 ANS. LEUR ÉTUDE
SCIENTIFIQUE A ÉTÉ
PUBLIÉE DANS
ANDROLOGIA.**

LE SHILAJIT



Le Shilajit est une forme d'argile, formée il y a des millions d'années à partir des restes d'organismes invertébrés. Les guérisseurs indiens de la science ayurvédique utilisent cette substance minérale comme un remède naturel de rajeunissement. C'est ce qu'il appelle un rasayana. Des extraits de Shilajit sont également présents dans certains suppléments destinés à augmenter les niveaux de testostérone chez l'homme.

photo : wallpaperflare.com

Ces suppléments seraient efficaces, du moins selon ce que les chercheurs indiens ont conclu en 2012 au cours d'une étude sponsorisée. Concernant les brevets déposés, les substances actives du Shilajit sont répertoriées sous le nom de dibenzo- α -pyrones [formule structurelle représentée ci-contre]. [US patent 20050245434]

A propos de l'étude clinique de 2012, les chercheurs ont convié des hommes de 30 à 45 ans à se prêter à l'expérience. Dans l'étude qui sera bientôt publiée, les chercheurs ont donné du Shilajit à des hommes un peu plus âgés

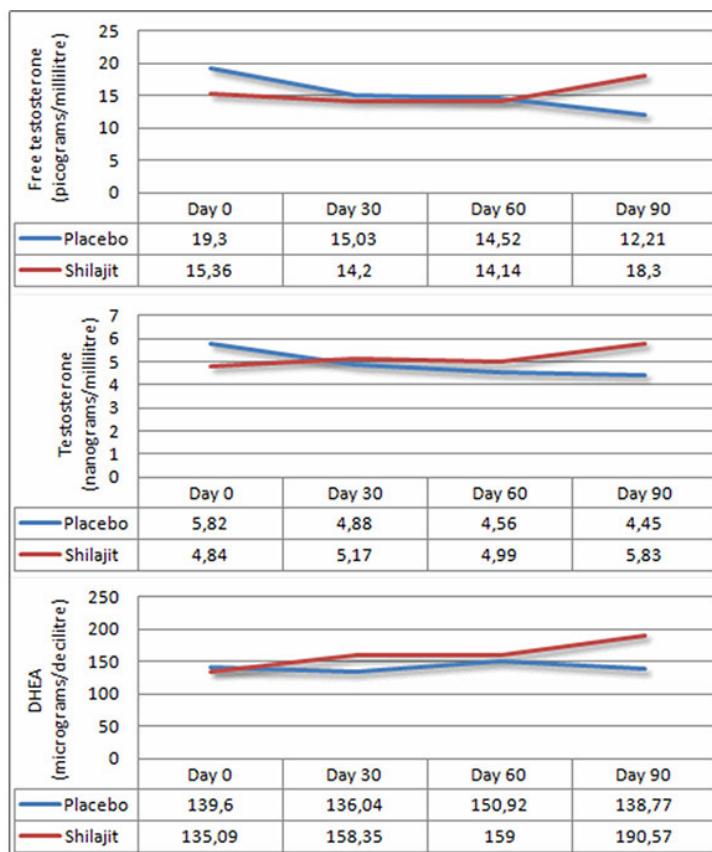
L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE SHILAJIT

Les chercheurs indiens ont réalisé leur expérience avec 75 hommes, âgés entre 45 et 55 ans. Les sujets étaient en bonne santé mais présentaient des symptômes en rapport à une concentration faible de testostérone. Les chercheurs l'ont déterminé leur faisant remplir le questionnaire ci-dessous.

SI	Questionnaires	Comments
1	Do you have a decrease in libido (sex drive)?	Yes / No
2	Do you have a lack of energy?	Yes / No
3	Do you have a decrease in strength and/or and endurance?	Yes / No
4	Have you lost height?	Yes / No
5	Have you noticed a decreased 'enjoyment of life'?	Yes / No
6	Are you sad and/or grumpy?	Yes / No
7	Are your erections less strong?	Yes / No
8	Have you noticed a recent deterioration in your ability to play sports?	Yes / No
9	Are you falling asleep after dinner?	Yes / No
10	Has there been a recent deterioration in your work performance?	Yes / No

Test is considered positive if answers are "Yes" to question 1, question 7, or any 3 other questions.

Les chercheurs ont ensuite donné 2 capsules par jour à la moitié des sujets. Chaque capsule contenait 250 mg d'extrait de Shilajit. L'autre moitié recevait un placebo.



LA CITRULLINE POURRAIT FAIRE RECULER LE VIEILLISSEMENT.

Toujours est-il que l'augmentation de la synthèse de DHEA et de testostérone n'a eu aucun effet sur la production des hormones messagers LH et FSH car leur taux n'a pas diminué. Les chercheurs ne savent pas comment expliquer ce phénomène.



© FITNESS-MAG.FR

LE SPONSOR DE L'ÉTUDE SUR LE SHILAJIT

Cette étude a été financée par Natreon. Natreon est le fabricant de PrimaVie, un extrait breveté de Shilajit utilisé par les chercheurs au cours de cette expérience clinique.

Source de l'article: Shilajit boosts concentration of testosterone, free testosterone and DHEA

Source Ergo-log: Andrologia. 2016 Jun;48(5):570-5

Note EM: Cette substance un peu à part n'a pas seulement prouvé son utilité sur la libération de testostérone mais il s'agit surtout du reminéralisant le plus efficace que la nature nous a donné (à part peut-être pour la feuille d'ortie). C'est notamment un des éléments les plus prisés de l'Ayurveda. Cependant, la prise de Shilajit doit être faite avec précaution car il est généralement très riche en fer. Toujours est-il qu'une surdose de fer liée à la prise de du Shilajit n'a jamais été médicalement constatée. Comme pour n'importe quel complément alimentaire à base de végétaux ou d'autres substances comme pour celle-ci, vous trouverez différentes qualités sur le marché. Méfiez-vous des prix un peu trop bas, ces compléments ne contiennent rien de bon pour votre santé.

Eric Mallet

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ISO-WHEY

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



La juste combinaison entre goût et efficacité

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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



2X MR OLYMPIA

#PRO
ZONE

MAMDOUH

“BIG
RAMY”

ELSSBIAY

Texte David Andrieu / photographies : David Andrieu et
instagram Big Ramy

Superstar de l'IFBB Pro League depuis des années, Big Ramy est l'un des plus grands bodybuilders de tous les temps. Sa seconde victoire consécutive décrochée à Mr Olympia 2021, ainsi que tous les titres professionnels remportés depuis 2013, l'ont fait entrer définitivement dans la légende. Son physique monstrueux faisait déjà de lui une exception, au même titre Tom Platz, Dorian Yates ou encore Ronnie Coleman, à leurs époques respectives. Mais « Winter » a encore jeté un coup de froid sur la scène du dernier Big O. en dominant tous ses adversaires. Retour sur le parcours extraordinaire du « colosse des Pyramides » devenu le nouveau Roi du Bodybuilding.

Photos
@davandrieu_photographer

BIG RAMY EN BREF...

AGE : 37 ANS
LIEU DE NAISSANCE : BALTIM, KAFR EL SHEIKH (EGYPTE)
TAILLE : 1,75 M
POIDS : 140 KG EN COMPÉTITION
SPONSORS : DRAGON PHARMA, SCHIEK, HYDRACUP
COACH : DENNIS JAMES

RÉSEAUX

LA PUISSANCE DE RAMY SUR SCÈNE COMME SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX...
INSTAGRAM : 3,6 MILLIONS D'ABONNÉS
FACEBOOK PAGE : 372 K ABONNÉS
YOUTUBE : + 760 K VUES (DEPUIS SEPTEMBRE 2021)

BP
THE WORLD IS NOT
BIG
ENOUGH

PALMARÈS

2021
1ER À MR OLYMPIA
2020
1ER À MR OLYMPIA
2018
6E À MR OLYMPIA
2017
1ER À L'ARNOLD CLASSIC EUROPE
2E À MR OLYMPIA
2016
1ER AU KOWEIT PRO
2E À L'EVL PRAGUE PRO
2E À L'ARNOLD CLASSIC EUROPE
4E À MR OLYMPIA
2015
1ER À L'ARNOLD CLASSIC BRÉSIL
4E À L'ARNOLD CLASSIC EUROPE
2E À L'EVL PRAGUE PRO
5E À MR OLYMPIA
2014
1ER DU NEW YORK PRO
7E À MR OLYMPIA
2013
1ER DU NEW YORK PRO
8E À MR OLYMPIA
2012
1ER DE LA GOLDEN CUP KOWEIT
1ER OLYMPIA AMATEUR KOWEIT (OVERALL)



L'ÉCLOSION

Né en Egypte, Mamdouh Mohammed Hassan Elssbiay (surnommé Big Ramy) a effectué ses études dans sa ville natale de Baltim. Originaire de la région de Kafr El Sheikh, au nord du pays, il a ensuite déménagé au Koweït pour débiter sa carrière professionnelle

Son ascension dans l'univers du bodybuilding est impressionnante. Après seulement 3 ans d'entraînement intensif au célèbre Gym Oxygen, il remporte la Golden Cup et le titre « toutes catégories » à l'Olympia Amateur, compétitions organisées à Koweït City, en 2012. A cette époque-là, Ramy n'est pas aussi « Big » puisqu'il ne pèse que 90 kg sur scène.

MAMDOUH "BIG RAMY" ELSSBIAY

Une densité musculaire moindre que celle affichée quelques années plus tard, avec un poids dépassant les 130 kg en compétition. Mais le passage dans la division Pro demande souvent du temps pour un athlète. Ramy remporte le New York Pro en 2013 avant de se classer 8e à Mr Olympia, quelques mois plus tard. Une entrée exceptionnelle sur le circuit de l'IFBB Pro League ! Cette année marque la naissance d'un grand champion. Un véritable phénomène qui va marquer l'histoire du bodybuilding. En plus de son énorme physique, l'Egyptien se distingue par une personnalité hors du commun. Au même titre que Roelly Winklaar, ses progrès physiques vont le classer dans la catégorie des « monstres ». Le genre d'athlète qui déclenche l'enthousiasme des foules lors d'une « pose du plus musclé ».



La victoire de Big Ramy à l'Arnold Classic Europe 2017 est l'un des sommets de sa carrière. Avec en prime, le trophée remis par le mythe Arnold Schwarzenegger en personne.

Photo
@davandrieu_photographer

L'ASCENSION

Après des débuts pros remarquables, Big Ramy confirme dès l'année suivante. Désireux de prouver qu'il n'est pas une étoile filante de la discipline, il poursuit son ascension en conservant son titre au New-York Pro et en prenant une 7e place à Las Vegas, en 2014. Il remporte l'Arnold Classic Brésil en 2015, une victoire qui marque un tournant dans sa carrière. Il entre également dans le Top 5 à Olympia, se classe 2e à l'EVLS Prague Pro et 4e à l'Arnold Classic Europe. Une saison pleine, très réussie, qui a permis d'accroître sa popularité planétaire. Et ce n'est pas 2016 qui remet en question ce statut. Cette année-là, le « colosse des Pyramides » remporte le Koweït Pro, enchaîne les secondes places à l'EVLS Prague et à l'Arnold Classic Europe.



Très massif sur scène, Big Ramy présente un muscle rond et dense. Un physique impressionnant qui fait souvent la différence avec ses concurrents directs.

Photos @davandrieu_photographer



Plus « gros » que ses rivaux (Rhoden, Winklaar et Bonac, de gauche à droite) à l'ACE 2017, l'Egyptien avait convaincu les juges grâce à un volume musculaire impressionnant.



Malgré des duels âpres avec ses adversaires, comme ici avec **William Bonac**, Ramy domine ses adversaires grâce à son charisme et à sa masse musculaire extraordinaire. Son physique « monstrueux », sous tous les angles, parvient très souvent à convaincre les juges.

Photos @davandrieu_photographer



MAMDOUH
"BIG
RAMY,"
ELSSBIAY

Une montée en puissance qui se confirme par une 4e place à Olympia. La saison suivante, il passe même tout près du Sandow. Une seconde place derrière Phil Heath le propulse au rang des favoris pour les éditions suivantes. L'Égyptien confirme son ascension avec sa victoire à l'Arnold Classic Europe 2017, quelques semaines plus tard.

Ce titre obtenu à Barcelone devant William Bonac, représente un nouveau palier franchi. Battre Shawn Rhoden, Roelly Winklaar et William Bonac n'est jamais une mince affaire ! Malgré une forme non optimale, l'Égyptien a quand même réussi à s'imposer grâce à sa masse et à son charisme.



MAMDOUH
"BIG
RAMY,
ELSSBIAY



LA CONSÉCRATION

Avec une décevante 6e place à Olympia 2018, et un forfait à l'édition suivante pour cause de blessure, la carrière de Big Ramy va connaître un sérieux frein à la fin des années 2010. Mais la décennie suivante va le relancer et lui permettre de remporter Olympia. Le repos forcé lui a-t-il permis d'atteindre le sommet l'année suivante ? Son organisme avait certainement besoin de repos après 10 ans d'intense sollicitation.

D'autant plus que le « colosse des Pyramides » a bâti suffisamment de masse musculaire, depuis bien longtemps... Il était plus à la recherche d'une amélioration de sa ligne et de sa qualité musculaire pour gravir les quelques marches vers la consécration.

Le changement de coach a également été un élément décisif dans ses succès futurs. Un test positif au Covid-19, en octobre 2020, l'empêche de disputer les European Pro Championships. Malgré cet obstacle supplémentaire, le travail de son coach **Dennis James** s'avère bénéfique puisque Big Ramy arrivera prêt comme jamais à Olympia, quelques semaines plus tard.



Il remporte logiquement le Sandow, devançant deux anciens vainqueurs, Brandon Curry et Phil Heath. Grâce à cette incontestable victoire, Mamdouh Elssbiay devient le 16e bodybuilder de l'histoire à décrocher le titre suprême. Après ce titre, beaucoup d'observateurs se demandent s'il s'agit d'un passage éclair, comme Chris Dickerson, Samir Bannout, Dexter Jackson, Shawn Rhoden ou le début d'un règne, dans la lignée d'Arnold Schwarzenegger, Lee Haney, Dorian Yates, Jay Cutler ou encore Phil Heath. L'édition 2021, l'âge et le potentiel de Ramy font pencher la balance vers la seconde hypothèse.

LA CONFIRMATION

Suite à sa dernière victoire à Olympia, Big Ramy démontre qu'il est peut-être en train de s'installer durablement dans son statut de champion. Malgré expérience de presque 10 ans sur le circuit Pro IFBB, l'Égyptien n'a que 37 ans. Il lui reste encore de belles années pour rafler d'autres titres. Malgré une sèche moins prononcée que l'an dernier, le « colosse des Pyramides » a dominé tous ses adversaires à Olympia 2021.

Seul Brandon Curry lui a, en partie, résisté lors du prejudging. Comme l'a si bien dit Lee Haney (8 x Mr Olympia) : « Les grands champions ne reviennent pas. Ils sont là ». Cela fait longtemps que Big Ramy peut décrocher le titre suprême. Sans sa blessure en 2019, il aurait gagné. Brandon Curry, pas à son meilleur niveau, l'avait emporté. Il y avait de la place, lors de cette édition, pour que le champion égyptien débute son règne. Les changements de coach lui ont été bénéfiques. Grâce à **Chris Aceto**, **Neil Hill**, et maintenant **Dennis James**, Ramy a beaucoup appris et progressé. Et il se pourrait bien que « Winter » (l'Hiver en français, son autre surnom) soit encore présent pendant plusieurs années.

Si le « colosse des Pyramides » arrive dans la même forme à Olympia 2022 qu'à l'édition 2020, il a de bonnes chances de rester le Roi du bodybuilding.

MAMDOUH
"BIG
RAMY"
ELSSBIAY

2X MR OLYMPIA



→ SUIVEZ BIG RAMY
SUR INSTAGRAM @BIG_RAMY

JEROME POISON



un Personnel 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.jerompoissonnutrition.fr



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste



CARICULTURISME



Caricature copyright **Gervais LOOCK**

Jean-Pierre FUX

**Les stars du biscoto, du cuissot hypertrophié,
les physiques les plus balaizes...!
Dans le prochain bouquin de Gervais LOOCK**



BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

images pinter



BERNARD DATO
écrivain



Génération Iron (Man)

Tony, ça te dit quelque chose, n'est-ce pas ?
Ça te dit vaguement quelque chose mais tu ne parviens pas
A mettre le doigt dessus, pas vrai ?

Ce processus, ce changement, cette évolution que tu dois
En grande partie aux dessinateurs qui se sont succédés sur tes aventures,
Jack Kirby, Don Heck, Gene Colan et d'autres,

Ça évoque en toi
(et chez les fans)

Un autre fonctionnement...

... Mais lequel ?

Et puis que t'est-il arrivé, au juste, Tony ?

Tu as sauté sur une mine, c'est là que tout a commencé,
N'est-ce pas ?

Des éclats de fer près de ton cœur
Ont mis ta vie en danger,
Pas vrai ?

Mais quelqu'un va te fabriquer une armure.

Elle te sauve. Et elle fait de toi un nouveau super-héros.

Tu voles, Tony, tu as une force surhumaine, tu as des répulseurs d'énergie,

Des rayons qui jaillissent du creux de tes mains, Tony.

Et cette armure, au tout début, imposante et lourde,

Est une masse lisse et grossière.

Mais au fil de tes exploits,

Sous les crayons gris des dessinateurs et les pinceaux trempés des encreurs,

Ton armure va prendre des formes, les muscles apparaissent, ils sont ronds, ils sont détachés,

Ton armure, Tony, peu à peu se « bodybilde ».

Ah ! Voilà ce que ça t'évoquait, voilà, ça te revient : le processus des bodybuilders !

En hors-saison ils prennent de la masse, à coup de fonte et de fer, Tony,

Une masse sans trop de détails apparents,

Puis le régime qui fera advenir le galbe, qui montrera les insertions, qui exposera les fibres.

Le bodybuilder arpente le même chemin

Que celui que tu as arpenté toi-même,

Celui que les dessinateurs de Marvel ont tracé pour toi.

Tony Stark : Génération Iron, Man !



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

BILL GRANT





**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



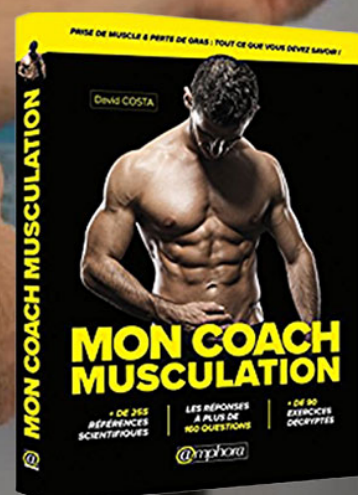
COMMENT FAIRE QUAND ON A FAIM?

Crois-tu vraiment savoir ce que c'est que la faim ? la vraie ? En effet, il existe deux types de faims et un des 2 deux à tendances à te faire grossir car elle te fait manger alors que tu n'as pas faim. Avec cet article, tu vas apprendre à reconnaître ta faim et prendre de bonnes habitudes afin d'améliorer durablement ton alimentation.

Plus haut je te disais qu'il y avait 2 types de faim : la faim psychologique et la faim naturelle. Voici les signaux qui vont te permettre de reconnaître laquelle des 2 tu ressens.



© FITNESS-MAG.FR



COMMENT RECONNAÎTRE QUAND ON A VRAIMENT FAIM ?

La **faim naturelle** est une sensation de faim physiologique qui correspond à un besoin en nutriments du corps afin de produire de l'énergie. Elle se manifeste notamment par des gargouillis, un creux au niveau de l'estomac, une salivation excessive...

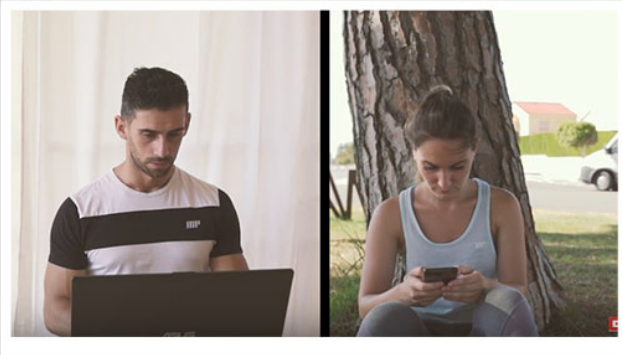
COMMENT SAVOIR SI ON MANGE À CAUSE DE SES EMOTIONS ?

La faim psychologique va apparaître le plus souvent lorsque l'on s'ennuie ou lorsque l'on veut répondre à des émotions (anxiété, tristesse...) ou à des sensations (fatigue, stress...). Dans ce cas, nous ne mangeons pas par besoin mais nous nous servons de la nourriture comme mécanisme de défense pour se réfugier, calmer ses sensations ou encore s'occuper. Le fait de manger ne vas pas forcément diminuer notre sensation de faim.

Manger émotionnellement peut entraîner des troubles du comportement alimentaire (TCA) et à terme une prise de poids non souhaitée. Il est donc important de bien distinguer les deux et savoir reconnaître sa sensation de faim.



 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



ASTUCES POUR RÉDUIRE FACILEMENT TA SENSATION DE FAIM

Cela peut paraître simple comme ça, mais en pratique et au quotidien, c'est un peu plus compliqué. Voici donc quelques conseils pour réduire sa sensation de faim et la gérer afin d'éviter les kilos superflus :

- Espace tes repas de 3 à 4 heures minimum. Si tu as faim avant cette durée, il s'agit certainement d'une faim psychologique. En effet, si tes repas sont correctement constitués, ton corps n'a pas de besoin d'énergie avant cette durée. Attention, cela est évidemment variable selon les personnes, obtiens une analyse complète et un plan alimentaire adapté à tes besoins grâce au coaching **Pack Suivi Alimentaire** Personnalisé de David.



- Mange à heures régulières afin que ton cerveau finisse par ressentir la sensation de faim juste avant ton repas. De plus, il percevra plus vite la satiété et ne réclamera pas d'énergie avant le prochain repas prévu. Là aussi, c'est un conseil théorique qui fonctionne, cependant, nous n'avons pas tous la possibilité de régler parfaitement nos heures de repas. Rien de grave à cela, il est possible de bien s'alimenter même en mangeant à des heures variables.

- Mange lentement et sans faire autre chose en même temps. Le fait de se concentrer lors de tes repas va améliorer ta sensation de satiété et éviter l'envie de grignoter à la fin du repas. N'oublie pas qu'il faut entre 15 et 30 minutes à notre organisme pour ressentir la sensation de rassasiement. Attends donc au moins une demi-heure après le début de ton repas pour te resservir ou manger un dessert, ta sensation de faim va s'estomper ou disparaître et tu mangeras donc moins.

Lorsque tu as faim, bois un grand verre d'eau et patiente 5 minutes. Si tu as encore faim, cette sensation peut être réelle. Or, si la faim disparaît, celle-ci était psychologique.

- Si la sensation de faim arrive trop près des repas, lave-toi les dents si tu le peux, le goût du dentifrice te coupera cette envie pendant un bon moment.
- Ne mange pas par peur d'avoir faim ensuite. Il arrive parfois que l'on mange par crainte d'avoir faim quelques heures après. Mange uniquement en conséquence de ta faim actuelle, tu pourras manger plus tard sans soucis.
- Prends des collations : ces repas ne sont pas du grignotage et t'aideront à tenir entre deux repas plus conséquents. Si tu as l'impression de « toujours avoir faim » ou si tu en ressens le besoin, prends un goûter 3 à 4h après ton dernier repas de manière structurée : des bonnes sources de glucides (fruits, céréales...) et de lipides (oléagineux...) et une source de protéines (petits suisse, yaourt soja...) si besoin et selon ton objectif.
- Pense à consommer des protéines au petit déjeuner afin de ne pas ressentir de sensation de faim dans la matinée.
- Bois régulièrement afin de ne pas laisser ton estomac complètement vide.
- Consomme des aliments riches en fibres (fruits et légumes) afin de diminuer ta sensation de faim entre chaque repas.
- Dors ! Et oui, le manque de sommeil augmente réellement la faim et les envies de sucre. Sache donc que si tu as peu dormi la nuit dernière, ta sensation de faim vient certainement de là, ne te jette pas sur toutes les choses sucrées que tu vois.
- Si tu n'arrives pas à contrôler ta sensation de faim, opte pour des crudités à croquer (carottes, concombre...). Grâce aux fibres, tu n'auras pas besoin d'en manger des tonnes pour être rassasiés et leur faible apport en calories ne fera pas pencher la balance du mauvais côté.



SAVOIR DIFFÉRENCIER LA VRAIE FAIM DE LA FAIM PSYCHOLOGIQUE OU ÉMOTIONNELLE

Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre le fait d'avoir faim et le fait d'avoir envie de manger. Le besoin de se réconforter dans la nourriture est compréhensible mais en appliquant ces petits conseils, tu sauras au fur et à mesure faire la différence entre les deux sensations de faim, la contrôler et limiter ta prise de poids. Attention toutefois, il ne s'agit pas ici d'un guide pour perdre du poids mais de conseils pour différencier une faim réelle d'une faim psychologique ainsi que pour faire passer une faim psychologique.

Le plus important avant toute chose est d'avoir une alimentation adaptée à tes besoins.



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

BROCOLIS GRILLÉS À TREMPER DANS LES OEUFS



Dans cette recette, vous allez voir comment vous faire une assiette simple, saine et pauvre en glucides.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Four
Poêle

LES INGRÉDIENTS :

3 oeufs
300 g brocolis
1/2 avocat
1 càc paprika
1 càs huile d'olive
1 càc huile de coco

LA PRÉPARATION :

Mélanger les brocolis, les épices et l'huile d'olive dans un bol
Déposer les brocolis sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson
Cuir 30 min à 180°C
Cuire les œufs au plat dans une poêle avec une cuillère à café d'huile de coco
Servir avec 1/2 avocat et du vinaigre balsamique

NB : L'idéal est d'obtenir une cuisson des brocolis légèrement grillés à l'extérieur afin de pouvoir les tremper dans le jaune d'œuf et que cela croque légèrement. Ce genre de recette est parfaite pour démarrer un régime de perte de graisse sans se couper du goût et du gras.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



**JULIEN
QUAGLIOLINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



DÉVELOPPER SES PECTORAUX

8 ERREURS À NE PAS FAIRE



CLIQUEZ POUR REGARDER



ON PENSE SOUVENT QUE POUR FAIRE GROSSIR SES PECTORAUX OU TOUTE AUTRE PARTIE DU CORPS... LA CLÉ C'EST DE POUSSER DE PLUS EN PLUS LOURD.

C'est vrai, mais ce n'est qu'une partie de la vérité.

Même s'il faut bien sûr utiliser un poids qui vous challenge un minimum.

La majorité de votre progression musculaire va se jouer sur 3 facteurs :

- La technique que vous allez utiliser
- Les exercices que vous allez choisir
- Et le volume d'entraînement que vous allez avoir

Dans cette vidéo, j'ai décidé de décortiquer les 8 erreurs les plus courantes (en vous disant quoi faire à la place) afin que vous puissiez ENFIN optimiser ces 3 facteurs.

Après ça, vous n'aurez plus d'excuse pour ne pas vous entraîner efficacement !



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB    

PODCAST AVEC

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

ARNOLD BOYCOTTÉ LES GURUS DU BODY ET LES DANGERS

**MICHAEL
GUNDILL**

 CLIQUEZ POUR REGARDER



VOICI UN PETIT PODCAST AVEC L'INCONTOURNABLE
@MICHAEL GUNDILL. DANS CETTE VIDÉO NOUS PARLONS
DE DEUX SUJETS D'ACTUALITÉ TRAITÉS NOTAMMENT PAR
@NAJ B FIT ET @NASSIM SAHILI : LE BOYCOTT D'ARNOLD
DANS LE MONDE ET LES GURUS DU BODY .
LA MORALITÉ DE CE PODCAST : NE TE LAISSE PAS BERNER

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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.

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉE 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
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COURBATURES AUX JAMBES LE PRIX À PAYER



photo: www.wallpaperflare.com

J'AI DES COURBATURES AUX CUISSES AU MOMENT OÙ J'ÉCRIS. À CHAQUE FOIS QUE JE SERRE LES FESSES, JE PRENDS CONSCIENCE DE LA TAILLE DES MUSCLES FESSIERS. QUAND JE ME LÈVE POUR ALLER CHERCHER MES DOCUMENTS À L'IMPRIMANTE J'AI COMME DEUX GROS TENDEURS BRÛLANT À L'ARRIÈRE DES CUISSES. QUAND JE VAIS CHERCHER UN OBJET EN HAUTEUR, JE PRENDS DES COUPS DE POIGNARD DANS LES MOLLETS. MAIS VOUS SAVEZ QUOI, J'ADORE ÇA. BIENVENU DANS LE MONDE SADOMASOCHISTE DE LA MUSCULATION.

Ici nous allons parler des courbatures en musculation, après quelques lignes pour vous éclairer sur le sujet, je vous présente une vidéo pour tout vous expliquer.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

c'est QUOI LES COURBATURES ?

Les courbatures ressenties le lendemain d'une séance de musculation ne sont que très peu dues aux traumatismes musculaires. En réalité, c'est le fascia des muscles (la gaine) qui est 6 fois plus sensible à la douleur. (voir méthode Delavier 3). Cette inflammation locale va connaître des pics plus ou moins violents selon les individus et les méthodes d'entraînement. Les courbatures ne sont pas corrélées à un travail musculaire parfait, même si cela rassure les pratiquants le lendemain d'une séance. Il faut savoir que le muscle lui-même peut avoir récupéré et peut être entraîné même si vous avez encore des courbatures. Il faut néanmoins faire attention à la localisation des courbatures, si elle est proche d'une insertion musculaire, car le risque de blessure à moyen long terme est augmenté, car cela résulte d'une amplitude au-delà de vos capacités.

Courbatures très douloureuses



Si vos courbatures sont très douloureuses, il se peut que votre séance du jour en soit impactée par la perte de force induite par les douleurs. L'exemple parfait : le lendemain des pectoraux si vous avez des courbatures, vous allez avoir du mal à faire des tirages verticaux pour le dos, cela va tirer sur vos courbatures et rendra l'exercice plus compliqué. Il suffit de gérer la distribution des séances pour ne pas impacter la fréquence d'entraînement. Mieux vaut s'entraîner autrement que de sauter une séance de musculation. De plus, vous pouvez en souffrir au niveau mental, car les courbatures sont douloureuses et peuvent si vous êtes faible comme durant un régime, vous mettre le moral dans les chaussettes. Ce n'est pas définitif, cela disparaîtrait après votre régime si vous avez comment en sortir...

Soulager LES COURBATURES AUX CUISSES

Les courbatures se font ressentir très violemment lorsque l'on passe d'une station fixe à mobile, par exemple quand vous vous levez de votre chaise ou que vous allez chercher votre ceinture en voiture. Il n'existe pas de méthode miracle, mais pour la récupération des fascias, vous pouvez utiliser les auto-massages avec une balle ou un rouleau. Vous pouvez aussi solliciter le massage de votre partenaire ou de votre « date » du moment pour soulager vos courbatures. Une douche chaude peut soulager sur le moment, mais cela ne dure pas dans le temps.

Comment atténuer les courbatures aux jambes en musculation

 CLIQUEZ POUR REGARDER



BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque



citron frais



framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



#CONSEILS

PROGRESSER AU RÉGIME ?

Il y a de quoi s'y perdre n'est-ce pas ?

Certains vous disent de ne pas trop s'entraîner en déficit calorique, d'autres vont préconiser d'en faire davantage pour bruler un maximum de graisses... mais qu'en est-il réellement ?

Alors que pour la majorité des lecteurs et lectrices de Fitness Mag, avez profité des mois d'été pour arborer votre plus belle silhouette à la plage, fruit de nombreux et laborieux mois (années) de travail acharné au club de gym et outdoor

Vous êtes nombreux(ses) à vous demander quelle stratégie adopter en période de restriction calorique (régime de « sèche ») pour améliorer encore votre physique durant la période post-estivale, pendant que d'autres entameront leur « prise de masse ».

#PAS DE MIRACLES !



Réveillez-vous, nous sommes tous et toutes différent et répondons différemment à tous ces régimes à la mode (hypocalorique, hyper protéiné, monodiète, régime végétarien, régime vegan, régime frugivore, régime paléo, fasting (jeûne intermittent), diète cétogène (attention)... ET J'EN PASSE !

Il y a du bon et du mauvais dans tout protocole à condition de savoir l'adapter à son propre cas pour maximiser les effets positifs et minimiser les risques sur la santé à contrario.

Mais il faut surtout du temps, un travail régulier, intelligent, beaucoup de motivation, du courage et de la patience !



■ **Voici quelques règles élémentaires qui vous aideront à progresser en fonction de vos capacités physiques et mentales, durant le mois de Novembre et Décembre.**

PARTONS SUR UN CYCLE DE 6 À 8 SEMAINES ENVIRON POUR NE PAS TROP TAXANT POUR VOS MUSCLES, TENDONS, SYSTÈME NERVEUX, DIGESTIF ET HORMONAL :

Si votre objectif est l'hypertrophie musculaire, le challenge est de conserver votre masse maigre durement acquise et vous débarrasser du surplus adipeux qui masque votre réelle musculature.

Pour conserver votre masse musculaire, il va falloir absolument tabler sur l'équilibre subtil dont notre organisme est le chef d'orchestre à condition de le laisser œuvrer dans les meilleures conditions possibles. L'objectif étant de mettre votre corps et le maintenir en anabolisme (construction musculaire) tout en limitant les effets du catabolisme (destruction musculaire) favorisés par un déficit calorique, un entraînement quasi quotidien, sans parler des effets négatifs de la vie moderne, surmenage ; stress quotidien, manque de sommeil ect...

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

■ Objectif N°1

Malgré le déficit calorique, optez pour la surcharge progressive plutôt que la congestion éphémère. Essayez de prendre le plus « lourd » possible à l'entraînement et mettez de côté les séries interminables qui dans ce cas précis seront improductives.

Attention par « lourd », je n'entends NI MAXI, NI PERTE DE TECHNIQUE vers la fin de votre série. Je sous-entends un poids pour lequel vous aurez du mal à boucler le nombre de répétitions prévues tout en gardant une technique d'exécution « irréprochable ».



■ Objectif N°2

Conservez les exercices dits « Polyarticulaires » (qui engagent et mettent en action plusieurs articulations) entraînant une réponse hormonale conséquente et privilégiez la technique de base dite « pyramidale » ascendante / descendante : Echauffez-vous à 20 reps puis vous passer à 15 reps à la série suivante en augmentant sensiblement le poids et ainsi de suite jusqu'à arriver à vos charges de travail dans la fourchette de 6-8 reps.

Faites peu de séries, mais concentrez-vous sur la sensation et la relation neuromusculaire pour ne pas gaspiller 1 seule minute de votre temps au gym et épargner de précieuses calories en bavardage ou selfies inutiles !

■ Objectif N°3

Ne passez pas plus de 40 - 45 min au Gym ou dans votre Home Gym.

Je vous conseil des séances de 6 à 8 séries pour les petits groupes musculaires et 8 à 12 séries pour les plus imposants , ce qui doit représenter environ :

30 sec pour effectuer votre série + 1.30min de repos Max = 2 min /Séries

Soit environ 20 min / groupe musculaire !

Si vous entrainez 2 groupes musculaires, cela représentera environ 40 à 50 min MAX... et STOP ! Retour à la maison pour se reposer ou dehors pour profiter de votre famille et/ou loisirs !

Apprenez par cœur durant quelques semaines ce principe :

l'INTENSITE = poids / temps

Adaptez toutefois vos charges tout en sortant de votre zone de confort, et diminuez vos temps de repos pour augmenter l'intensité de vos séances tout en conservant des charges les plus « élevées » possibles.

NB : Bannissez de votre esprit les phrases suivantes : « je n'en n'ai pas fait suffisamment », « est-ce que cela va suffire ? »

RAPPELEZ-VOUS : LA QUALITE plutôt que la QUANTITE

■ Objectif N°4

Même si vous êtes fan du cardio en mode « H.I.I.T » (High intensity interval training) , n'en faites pas trop au risque d'être en sur régime et épuisement généralisé.

Adaptez votre alimentation et vos ratios caloriques en fonction de votre niveau d'énergie, jours après jours, et de votre physique face à votre miroir plutôt que sur votre balance.

Ajustez votre diète autant que nécessaire en fonction des paramètres suscités.

En effet, il est possible de perdre rapidement du poids, sans qu'il ne s'agisse de graisse (c'est bien souvent une perte d'eau , due à la faible teneur en glucide de votre apport calorique ainsi qu'une « vidange gastrique » plus importante qu'à l'ordinaire.)

Enfin, consommez suffisamment de protéines en variant les apports et les provenances (70% végétales, 30% animales) , ne vous privez pas de fruits et légumes de saison riches en micronutriments.

Maintenez suffisamment de glucides en cas de besoin, mais rappelez-vous qu'il est nécessaire de créer un déficit momentané.

Pour perdre du poids (de la graisse), il va falloir provisoirement consommer moins de calories que vous en dépensez... tout en soutenant votre organisme dans un processus relativement couteux physiologiquement parlant.

Réussir son 1er régime avec un taux de 100% de satisfaction relève de l'exploit ! Alors soyez indulgent envers vous-même et votre corps qui est votre unique véhicule pour les décennies à venir.

Apprenez de vos erreurs et surmontez toutes les difficultés pour atteindre vos objectifs avec force et rigueur, vous en sortirez grandi !

Eric Rallo Giudicelli

Naturopathe

CEO Founder Fitness Mag

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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77

**102 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8635

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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'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 serons 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



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



IBB PRO

BERRY DEMEY

THE FLEXING DUTCHMAN

Photos : Crédit Berry DEMEY & Instagram Berry Demey



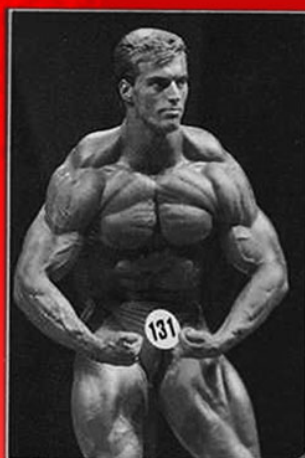
DEPUIS TOUT JEUNE, BERRY A PRATIQUE DE NOMBREUX SPORTS MAIS A TOUJOURS ÉTÉ UN FERVENT PRATIQUEANT ET PASSIONNÉ DE FITNESS.

Dans les années 1980, Berry Demey De Mey a participé à de nombreuses compétitions nationales et internationales. En 1985, il devient champion du monde et participe à Mr Olympia.

Lors de ses trois premières participations, son meilleur classement reste 5^{ème}.

En 1988, Berry décroche une 3^{ème} place à Mr Olympia derrière Lee Haney et Rich Gaspari.

Trois plus tard, Demey quitte l'IFBB pour rejoindre la nouvelle fédération créée par Vince Mc Mahon et Tom Platz (WBF).



© FIT

© FIT



© FITNESS-MAG.FR

IBB PRO

BERRY DEMEY

THE FLEXING DUTCHMAN

Au bout de deux saisons, la WBF s'arrête et Berry retourne à l'IFBB où il tentera un comeback sans succès.

En 2011, il crée sa gamme de nutrition sportive Demey Nutrition.

BERRY DE MEY[®]
NUTRITION



Photo @jorgen.de.meij

Photo @brianmossphoto

IBB PRO

BERRY DEMEY

THE FLEXING DUTCHMAN

Aujourd'hui, Berry est âgé de 60 ans et il est toujours dans une forme exceptionnelle. Malheureusement, cet immense champion au physique parfait et à la « gueule de play boy » n'aura jamais remporté un titre de Mr Olympia. Il aurait pu être un digne représentant de la discipline !



PALMARÈS

- 1980 WABBA Jr. M. Ironman 1er
- 1980 Jr. M. Hercule 1er
- 1980 IFBB (Fédération internationale de musculation et fitness) Jr. M. 1ère internationale
- 1981 Jr. M. Hollande 1er
- 1981 Jr. M. Europe 3e
- 1982 IFBB M. Hollande 1er
- 1982 IFBB M. Europe 1er
- 1982 Championnats d'Europe de couples mixtes avec Erika Mes 1ère
- 1983 IFBB M. Champion des Pays-Bas Univers 2e
- 1984 IFBB M. Champion des Pays-Bas Univers 2e
- 1985 World Games 1st Heavyweight (qualification pour M. Olympia)
- 1986 IFBB Nuit des Champions 5e

MR OLYMPIA

- 1985 6e Bruxelles, Belgique
- 1986 5th Columbus, Ohio, États-Unis
- 1987 6e Gottenberg, Suède
- Tournée du Grand Prix d'Europe 1987
- 1988 3e Los Angeles, Californie, États-Unis
- Tournée du Grand Prix d'Europe 1988 : comprend l'Angleterre, l'Espagne, l'Allemagne, la France et la Grèce
- 3ème CHAMPIONNAT WBF 1991
- 3ème CHAMPIONNAT WBF 1992
- 1993 IFBB Nuit des Champions 10e

➔ **SUIVEZ BERRY DEMEY
SUR INSTAGRAM @BERRYDEMEY**

Photo @twaniss

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER EGG PLUS

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



100% protéine de blanc d'oeufs

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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT STIMULER LA PRISE DE MUSCLE ?

Photo Wallpaperflare.com



Dans le cas de l'hypertrophie, c'est la mobilisation d'un maximum de fibres musculaires en même temps qui constitue le stimulus important pour l'augmentation de la synthèse des protéines musculaires et des réactions anabolisantes.

Les culturistes concentrent leurs efforts d'entraînement sur les fibres rapides parce que ces dernières possèderaient un potentiel de développement plus important que les fibres lentes. Les séances basées sur les fibres rapides augmentent la force et la puissance.



En conséquence, les séries avec charges lourdes pratiquées avec des mouvements lents et contrôlés conduisant à l'épuisement semblent être optimales dans une perspective de développement de la masse musculaire.

Dans cette stratégie, il s'agit de faire des séries assez longues (**6-12 reps**) avec des charges assez lourdes (**70-85% de 1 RM**) pour recruter les fibres rapides.

À l'inverse, avec des charges légères (30 – 60% de 1RM musculation longues, ce sont les fibres lentes qui travaillent davantage.

Ainsi, les séries très longues (20 à 30 répétitions) avec des charges plus légères constituent un excellent moyen d'épuiser le muscle et de recruter un nombre maximal de fibres lentes pour l'endurance. Cette stratégie d'entraînement conduit à mieux définir le muscle sans croissance musculaire excessive.

Néanmoins, certaines études montrent que la réalisation d'une série jusqu'à l'épuisement, même avec une charge légère, stimule la quasi-totalité des UM impliquées dans le mouvement.

Conclusion : L'hypertrophie ne serait donc pas uniquement le résultat de la mobilisation de charges lourdes. Autrement dit, il serait possible d'obtenir le même impact que les séries lourdes en utilisant des charges légères mobilisées jusqu'à l'épuisement, qui deviendrait l'élément central pour optimiser son entraînement en musculation.

100%

STIMULER LA CROISSANCE MUSCULAIRE

50%

0%

15 REPS AT 60% 1RM

5 REPS AT 85% 1RM



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

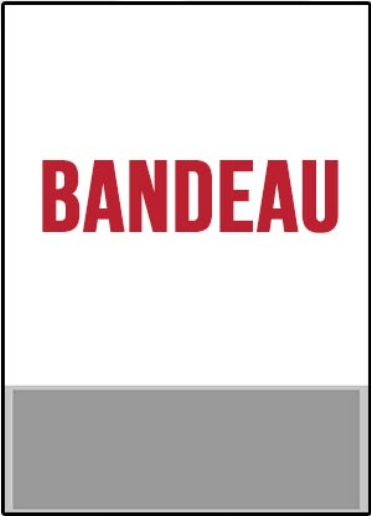
PROFESSIONNELS

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 !



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT CORRIGER UNE ASYMÉTRIE MUSCULAIRE ?

Les asymétries musculaires sont un problème pour de nombreux pratiquants de musculation.

Ces déséquilibres entre deux muscles, le pectoral gauche et le pectoral droit par exemple, peuvent être le résultat d'une mauvaise exécution d'un exercice ou d'une blessure. Mais quelle qu'en soit la cause, il est possible, dans une certaine mesure, de corriger une asymétrie musculaire à la salle de sport.



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

UN DÉSÉQUILIBRE MUSCULAIRE, C'EST QUOI ?

UN DÉSÉQUILIBRE MUSCULAIRE (OU ASYMÉTRIE MUSCULAIRE) désigne une différence entre deux muscles censés être équilibrés. En réalité, il existe deux types de déséquilibres musculaires :

L'ASYMÉTRIE DE VOLUME, L'ASYMÉTRIE DE FORCE.

L'ASYMÉTRIE DE VOLUME

Comme son nom l'indique, l'asymétrie de volume se caractérise par une différence de volume entre deux muscles. Cela peut concerner tous les groupes musculaires du corps, qu'il s'agisse des pectoraux, des biceps, des triceps, des trapèzes, des quadriceps ou des mollets. Par exemple, il n'est pas rare que certains athlètes aient une jambe droite légèrement plus développée que la jambe gauche.

Qu'ils soient localisés au niveau du haut du corps ou des jambes, de tels déséquilibres musculaires sont visibles. En termes d'esthétique, ces irrégularités peuvent gêner les sportifs qui souhaiteraient développer un physique symétrique et harmonieux.

L'ASYMÉTRIE DE FORCE

L'asymétrie de force est un autre déséquilibre bien connu des amateurs d'activité physique. Concrètement, il se matérialise par un muscle moins fort qu'un autre. Lors d'une séance de sport des membres inférieurs, cela peut par exemple se traduire par un quadriceps gauche plus puissant que le quadriceps droit sur l'exercice du leg extension.

L'asymétrie de force est également souvent perceptible sur l'exercice du développé couché. Surtout lorsqu'ils débutent, de nombreux sportifs ont un déficit de force au niveau d'un bras qui les empêche de pousser la barre de manière uniforme.



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CAUSES D'UNE ASYMÉTRIE MUSCULAIRE ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer l'apparition d'une asymétrie musculaire :

UNE MAUVAISE CONTRACTION MUSCULAIRE LORS DE CERTAINS EXERCICES,

UN MOUVEMENT MAL EXÉCUTÉ SUR DU TRAVAIL EN ISOLATION, UN PROBLÈME MÉDICAL OU UNE BLESSURE.

UNE MAUVAISE CONTRACTION MUSCULAIRE

Un déséquilibre peut apparaître si, lors de vos entraînements, vous ne contractez pas correctement vos muscles. Imaginons que vous utilisiez régulièrement la presse à cuisses pour muscler vos jambes. Si vous travaillez les deux jambes en même temps, il est possible que vous ne poussiez pas les charges de manière équilibrée. Si votre jambe gauche est sollicitée de manière plus importante que votre jambe droite, cela créera une asymétrie de volume ou de force.

Bien entendu, le principe est le même pour les pectoraux avec le développé couché ou pour les bras avec des exercices de curl à la barre. Lors de vos entraînements, veillez à bien contracter chacun de vos muscles pour parvenir à une prise de masse optimale et équilibrée.

UN MOUVEMENT MAL EXÉCUTÉ

Prenons l'exemple de l'exercice du curl biceps aux haltères (mais il en est de même pour le développé couché aux haltères, le squat bulgare, le développé assis pour les épaules ou le rowing buste penché pour le dos). Mal réalisé, cet exercice peut être responsable de déséquilibres au niveau des bras. En effet, certains pratiquants maîtrisent mieux la posture et le mouvement d'un côté que de l'autre. Le recrutement des fibres musculaires du biceps est donc optimisé d'un côté, tandis qu'il est sous-exploité de l'autre.

Outre le risque de blessure lié à une mauvaise exécution de l'exercice, cela peut donc créer une asymétrie sur le long terme.

UN PROBLÈME MÉDICAL

Des blessures passées peuvent entraîner un déséquilibre musculaire. C'est, par exemple, souvent le cas pour les sportifs victimes d'une rupture des ligaments croisés d'un genou. J'ai personnellement vécu cette situation.

blessure asymétrie musculaire

Lors d'une blessure, le **groupe musculaire traumatisé** voit sa masse fondre comme neige au soleil. Dans mon cas, j'ai perdu un volume important au niveau du quadriceps de la jambe blessée.

Il peut être très difficile de rattraper une asymétrie suite à une blessure d'un membre. Malgré des heures de **renforcement musculaire** et de rééducation, des séances d'électrostimulation et beaucoup de travail en isolation, j'ai toujours une cuisse légèrement plus petite que l'autre. Lorsque cela se produit, il faut bien entendu faire avec et l'accepter. Il n'y a pas lieu d'y accorder plus d'importance que cela en a.

Malgré tout, il existe des solutions pour diminuer ou **corriger une asymétrie musculaire**.

QUELLES SONT LES SOLUTIONS POUR CORRIGER UNE ASYMÉTRIE MUSCULAIRE ?

COMPRENDRE LE DÉSÉQUILIBRE

Avant tout, il est fondamental de comprendre la cause de ce déséquilibre. Il s'agit du premier pas vers une amélioration de la situation. Quels que soient les muscles du corps concernés, il sera impossible de corriger l'asymétrie de force ou de volume sans connaître la raison.

Une fois la cause identifiée, vous pourrez mettre en oeuvre les autres solutions pour combler le retard, sans commettre les mêmes erreurs.



TRAVAILLER EN UNILATÉRAL

Pour rattraper un déséquilibre, il est nécessaire de réaliser quelques **exercices de musculation en unilatéral**. Vous pourrez ainsi compenser le retard pris sur votre côté le plus « faible » en le sollicitant de manière isolée.

Pour ce faire, complétez vos exercices habituels par des mouvements spécifiques. Si votre biceps droit est moins volumineux que votre biceps gauche, réalisez votre mouvement de curl barre de manière classique. Une fois votre série terminée, exécutez des curls avec un haltère plus léger, mais uniquement avec le bras droit, **jusqu'à l'échec musculaire**. Cela vous permettra de développer petit à petit votre point faible de manière à atteindre l'équilibre recherché.



Pour les pectoraux, isoler le travail sur un seul des deux côtés avec un haltère est plus périlleux, car vous risquez de manquer d'équilibre. En revanche, vous pouvez tout à fait faire votre série de développé couché à la barre, puis enchaîner par une série sur une machine guidée dissociée en ne sollicitant que le côté faible.

Une autre solution consiste à sous-doser les poids utilisés. Faites travailler les deux muscles de manière simultanée, mais en utilisant des charges moins lourdes qu'habituellement pour optimiser le recrutement des fibres du muscle faible. Votre côté fort travaillera moins et vous pourrez donc progressivement réduire l'écart.

CONCLUSION

Corriger une asymétrie de la musculature peut prendre du temps. Il faut donc se montrer patient et rigoureux. Parfois, il est impossible de réduire totalement l'écart accumulé entre deux muscles. C'est notamment le cas après certaines blessures musculaires, articulaires ou ligamentaires. Et ce n'est pas grave, ne perdez pas trop de temps à essayer de rattraper un déficit imperceptible.



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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quagliolini - 10/05/2021

Il n'est pas toujours évident de fabriquer des poids de musculation à domicile. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire.

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quagliolini - 10/05/2021

Créer sa salle de sport à domicile est une excellente idée pour ceux qui ne peuvent pas aller à la gym. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire.

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

Par Julien Quagliolini - 10/05/2021

Arnold Schwarzenegger est l'un des plus grands bodybuilders de tous les temps. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire.

[LIRE LA SUITE](#)



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉVELOPPÉ ?

Par Julien Quagliolini - 10/05/2021

Le développé est un exercice très important pour la musculation. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire.



COMMENT SE MUSCLER LE CARRÉ DENTELLE ?

Par Julien Quagliolini - 10/05/2021

Le carré d'entrejambe est un muscle très important pour la stabilité. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire.



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

Par Julien Quagliolini - 10/05/2021

Le curl de biceps est un exercice très important pour la musculation. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire.





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



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB f Twitter Instagram YouTube

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

MA CURE NATURO D'AUTOMNE

Les saisons affectent notre état émotionnel et notre santé de façon plus générale.

L'automne est la saison cocconing par excellence, elle appelle à la réflexion, à la remise en question, à l'intériorité aussi.

L'automne est plus que jamais le moment de se reconnecter à soi, à ses besoins. Apprenez à apprécier le silence autour de vous et à l'intérieur de vous, à profiter de moments de calme pour méditer ou revenir à des pratiques physiques douces comme le Yin yoga.

MÉDECINE CHINOISE ...

L'automne est la saison des **poumons et du gros intestin**.

Afin d'éviter les **affections respiratoires**, pensez aux bains de vapeurs sur le visage et aux infusions de menthe, chamomille, verveine citronnée et romarin pour garder vos sinus en pleine santé !



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

PHOTOHÉQUE WALLPAPERFLARE



EN TERME DE NUTRITION...

C'est une très belle saison qui gâte nos papilles : pommes, poires, noix, courgettes et autres légumes d'automne tels que les potimarrons, butternuts et courges mais aussi céréales et légumineuses. Tournez-vous vers de bons plats chauds et épicés (plus ou moins en fonction de vos capacités digestives) pour booster votre énergie et vous garder vifs d'esprit. Profitez-en pour préparer des plats nutritifs et réconfortants : de délicieuses soupes, des currys de légumes et autres dhal de lentilles. .

CERTAINS COMPLÉMENTS NATURELS

pourront également vous être utiles en cette saison froide. Des plantes telles que l'**échinacée** et l'**astragale** et des champignons médicinaux tels que le **reishi** ou le **maitake** seront vos alliés immunité. Une dose journalière de **vitamine C** et de **zinc** (en cure de 1 à 2 mois) vous aideront aussi à débarrasser le corps des toxines tout en renforçant l'immunité; sans oublier l'indispensable **vitamine D** pour compenser le manque de soleil.

CÔTÉS RACINES

le **ginseng** vous aidera à garder force et résistance. La **bardane**, quant à elle vous aidera à préserver une belle peau et à prendre soins de vos poumons, un organe à chouchouter tout particulièrement en cette saison.

LES ANTIBIO NATURELS

En cas de rhume ou coup de froid, pensez à l'ail frais ou en gélules . En parallèle , buvez beaucoup (eau, tisanes, soupes) .

Ajoutez du curcuma frais et du gingembre à vos repas quotidiens pour une bonne dose d'anti-inflammatoires naturels . Anti-infectieuse, antivirale et immunostimulante, l' huile essentielle d'origan est réputée pour son action antibactérienne majeure et à large spectre (respiratoire, digestive, urinaire...)

Attention toutefois, l'huile essentielle d'origan est fortement déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans, chez la femme enceinte et la jeune maman allaitante.



CURE DÉTOX

Pensez aussi à faire une petite détox en évitant tout simplement les **sucres, l'alcool , la caféine et le gluten** pendant quelques semaines au moins .

Dans tous les cas, gardez de l'énergie en réserve jusqu'à novembre et **prenez soin de votre feu intérieur** , garant de votre énergie vitale .

S'adapter au fil des saisons est essentiel pour rester en pleine santé ...

Renseignez-vous auprès de votre naturopathe avant toute supplémentation ou cure détox . N'hésitez pas à m'écrire !

+ 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



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

**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**