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

FITNESS MAG®

EDITION N°106/ 03-2022

MR UNIVERS

FRANÇOIS GAY

« MIND OVER MATTER »

Photo Hans HADORN

7 EXOS POUR L'ARRIÈRE D'ÉPAULES

4 CONSEILS POUR RETROUVER UN VENTRE PLAT

YOGA & MUSCULATION ? COMPATIBLE OU NON ?

COMMENT SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES RAPIDEMENT

ZOOM SUR LE GERMAN TRAINING VOLUME TRAINING 10X10

INTERVIEW MARCIA GONÇALVES IFBB PRO BIKINI

Photo David ANDRIEU

DOUBLER VOTRE TESTOSTÉRONE AVEC PLUS DE SOMMEIL !

© FITNESS-MAG.FR

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B PANCAKES V2

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

Pour une collation sans culpabiliser

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

DAVID
COSTA
Coach sportif

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

BERNARD
DATO
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

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

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

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

ANISSA
ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga

VICTORIA
POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

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

©2020 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#106 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

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

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA

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

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #106 FM

SYSTÈME IMMUNITAIRE et relations sociales..

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

Mes chers lecteurs(trices),

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).

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.

photo **Pinterest**

.

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

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...

SINCE 2003

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

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

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

SINCE 2003

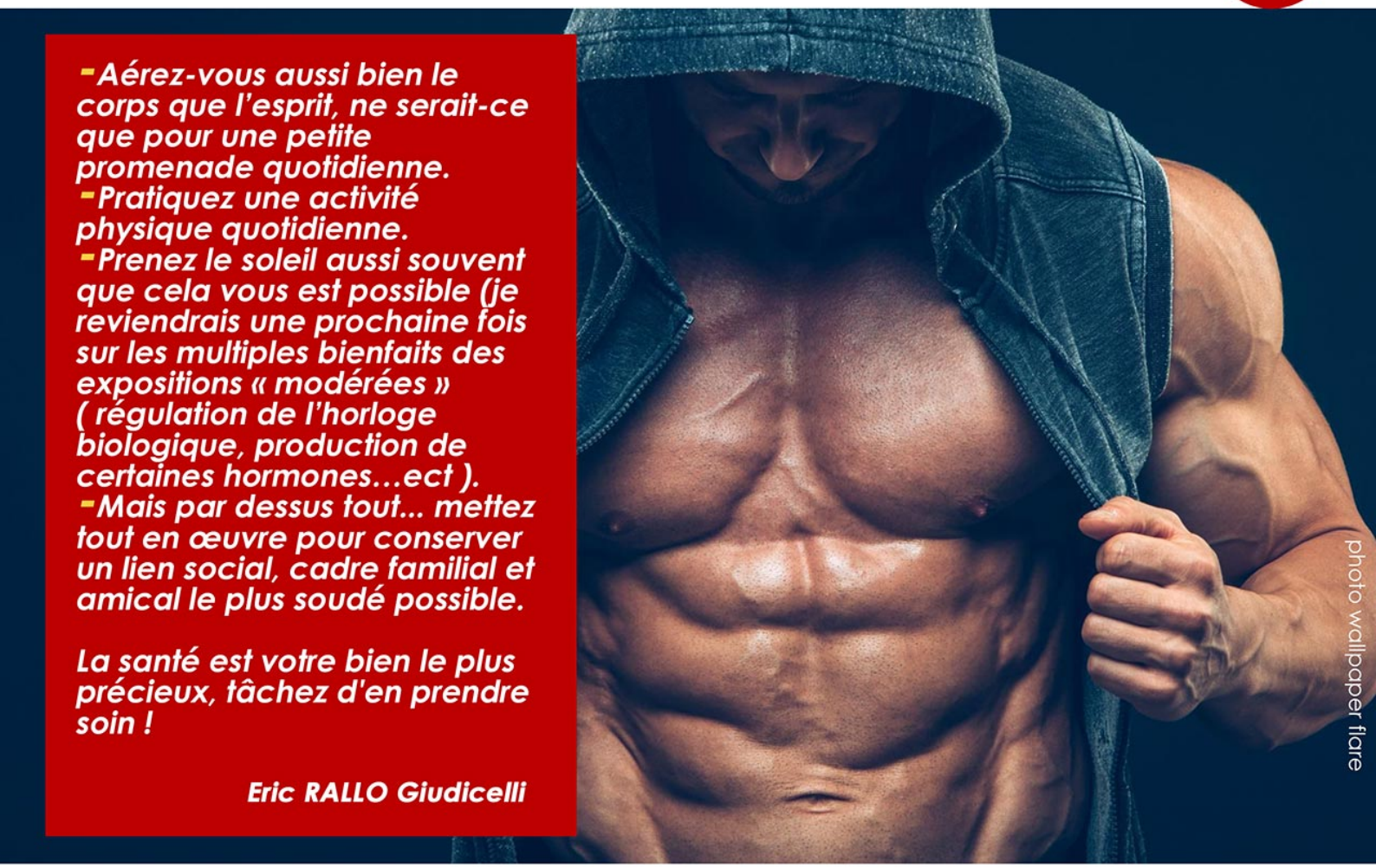
Sa force : combiner 4 créatines

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

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

ÉDITORIAL #106 FM



-Aérez-vous aussi bien le corps que l'esprit, ne serait-ce que pour une petite promenade quotidienne.
-Pratiquez une activité physique 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

photo wallpaper flare

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

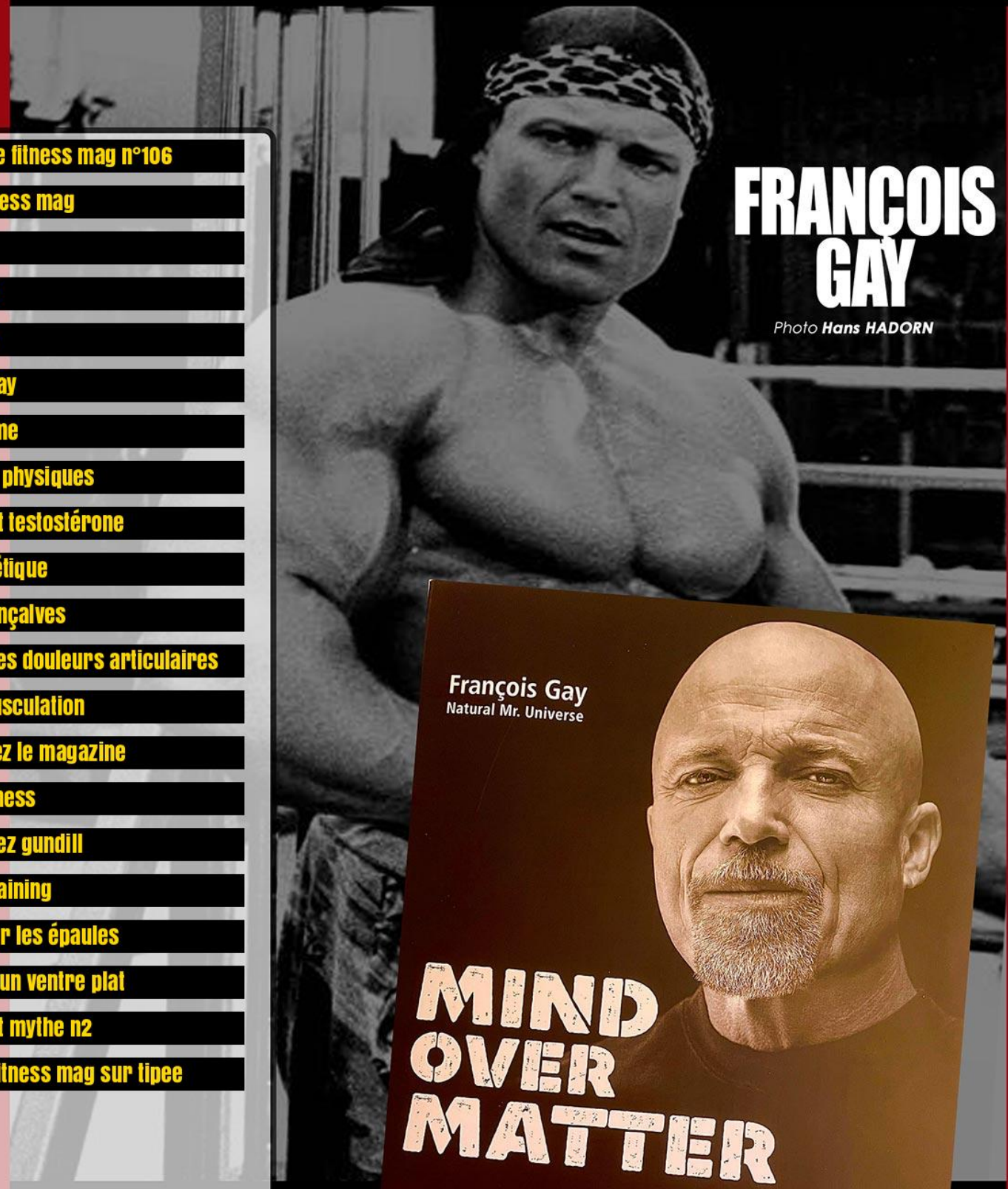
Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

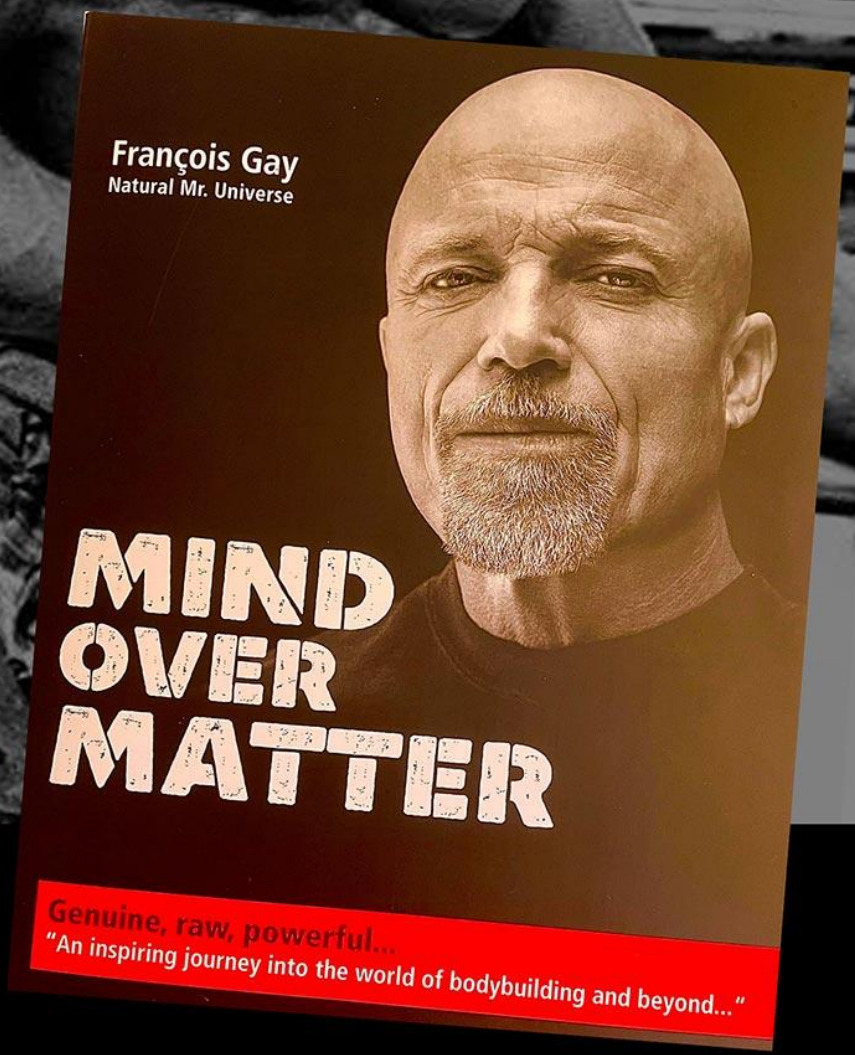
TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°106
3 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 aktu kultu
12 francois gay
21 culturissime
23 old school physiques
24 sommeil et testostérone
28 force athlétique
34 marcia gonçalves
41 soulager les douleurs articulaires
47 yoga et musculation
51 telechargez le magazine
53 recette fitness
54 leg day chez gundill
55 german training
60 7 exos pour les épaules
61 retrouver un ventre plat
64 nutrition et mythe n2
67 soutenez fitness mag sur tipee



FRANÇOIS GAY

Photo **Hans HADORN**



100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À ASSIMILATION LENTE

SANS GLUTEN

SANS MATIÈRES GRASSES

Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE PHOTOGRAPHE

WEB

AKTU KULTU

L'actualité des athlètes francophones de la **NPC / IFBB Pro League**

Texte et photographies : David Andrieu I www.davidandrieu.com I @davandrieu_photographer
"Photos d'entraînement réalisées à Giga Arena Bordeaux et à One Fitness Strasbourg"

Fanny Ballu

la nouvelle bikini pro IFBB made in France

Après un bref passage à l'IFBB, **Fanny Ballu** a décidé de rejoindre la NPC l'an dernier. Suite à sa victoire à l'overall de la Roa Challenge Cup le 11 décembre, la française a récidivé une semaine plus tard en s'imposant au Pro Qualifier de Metz. Un titre synonyme de carte Pro IFBB. Préparée et guidée par sa coach Pricillia Savona, la réussite de ce duo a marqué les débuts de la NPC en France. Après 4 ans d'entraînement et un déménagement récent sur l'ile de la Réunion, la championne tricolore a décidé de prendre son temps pour progresser. « Mon objectif est d'améliorer mon physique pour devenir compétitive sur les scènes prestigieuses de l'IFBB Pro League » confie-t-elle. A seulement 26 ans et avec une telle détermination, Fanny n'a sans doute pas fini de nous surprendre.

© FITNESS-

Vivien Tala Lema :

Révélation de la NPC en France

Dès son apparition sur la scène du NPC de Bordeaux, **Vivien Tala Lema** a fait très forte impression. Ligne, symétrie, volume musculaire, posing etc. Tout y était. Et un charisme de fou ! Après plusieurs victoires en terre girondine, puis à la Conquerer Classic de Metz, le 18 décembre 2021, il a frôlé la carte Pro IFBB. Pour des débuts en compétition, il a frappé un grand coup en marquant les esprits. A 29 ans, et après six années d'entraînement, ce jeune champion est très ambitieux. « Avec mon coach Omar Riahi, on vise haut. L'objectif est de faire Olympia » précise-t-il. La première étape sera de décrocher la carte Pro IFBB avant de tenter une qualification pour le Big O. Vu le potentiel de Vivien, tous les espoirs sont permis.

Charlotte Goubet

la pépite tricolore de la catégorie figure

Charlotte Goubet a effectué ses débuts à la NPC en 2019 avec des victoires à chacun des Pro Qualifiers disputés. Ensuite, le Covid et ses études de chirurgien-dentiste l'ont contraint à faire une pause. Elle a effectué son retour sur scène en Roumanie, l'an dernier, concours où elle a pris une 3e place, avant de s'imposer aux « toutes catégories » du Pro Qualifier de Metz. Malgré ces performances de haut niveau, Charlotte n'a toujours pas de carte Pro IFBB. Préparée par Hyacine Nassir, elle ne se décourage pas et va persister. « Pour 2022, je souhaite obtenir une carte Pro IFBB et faire des top 5 sur les scènes professionnelles dans les années à venir » explique la championne française. C'est tout le bien qu'on souhaite à cette belle et brillante

Brian Loisel

La passion de père en fils !

Fils de bodybuilder, **Brian Loisel** pratique la musculation depuis son plus jeune âge. « Mon père s'entraînait dans le grenier de la maison et j'ai grandi avec les posters d'Arnold et de Franck Zane » relate-t-il. Après avoir pratiqué la course à pied, il s'est inscrit dans une salle de musculation à ses 18 ans. Et le Beauvaisien s'entraîne dur depuis 6 ans ! Après avoir remporté le titre national en men's physique à l'ACF NAC, il y a 3 ans, Brian a fait ses débuts à la NPC en 2021 pour y effectuer de bonnes prestations. Préparé par Grégoire Guilloux, il a décidé de prendre une année de repos pour construire de la masse. Il souhaite revenir plus compétitif fin 2022 ou courant 2023. Avec sa ligne et sa qualité musculaire, ça devrait le faire !

Estelle Gérardin

une beauté venue des Vosges

Adepte de musculation depuis 5 ans, **Estelle Gérardin** a commencé les compétitions de bodybuilding en 2020.

A la NPC depuis l'an dernier, la Vosgienne a remporté le toutes catégories de la Bionic Body Classic pour sa première compétition dans sa nouvelle fédération. Elle a brillé également au Conqueror Classic en s'imposant dans sa catégorie et en réalisant une excellente prestation lors de overall. Accompagnée par Yoann Pallier, son objectif est d'afficher un meilleur physique sur des scènes européennes NPC pour décrocher une carte Pro IFBB. « Même si cette discipline demande de la rigueur et de l'organisation, cela ne doit pas être synonyme de frustration ni de privation. Il suffit de le vivre ça avec passion ! » déclare Estelle. Beau message de cette superbe athlète que nous ne manquerons pas de suivre dans ses prochaines compétitions.

Olivier Avenel

un retour inspirant et motivant

Après avoir débuté l'entraînement aux côtés des légendes Hassan Kark et James Durvel, en 1987, Olivier Avenel a disputé des compétitions à la FFCPAS. Préparé par Ahmed Ouldsmaa en junior, il a stoppé son parcours culturiste lors de son passage en sénior. Arrivé sur Paris en 2000, Olivier a obtenu son BPJEPS avant d'exercer comme coach sportif pendant 10 années. Préparé par Lionel Beyeke, il a effectué son retour en classic physique, fin octobre 2021, en foulant la scène du NPC de Strasbourg, organisé par Bionic Body. « Après un retour en classic physique, je souhaite prendre de la masse musculaire pour concourir en bodybuilding » précise Olivier. Un retour qui inspire le respect et qui motivera certainement les athlètes qui ont fait une pause plus ou moins longue dans leur carrière sportive.

© FITNESS-M

FOCUS EVOLUTION

" JUSQU'AU BOUT DE VOS OBJECTIFS "

Marque Française de vêtements de sport et accessoires

FOCUS EVOLUTION

DÉCOUVREZ LA MARQUE DE SPORTWEAR SUR INSTAGRAM :

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP

"La Marque à La Cible"
Bientôt disponible sur son site de **E-Commerce**

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

FITNESS-MAG.FR N°106-03-2022

ERIC
RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

"L'ESPRIT L'EMPORTE SUR LA MATIÈRE"

FRANÇOIS GAY

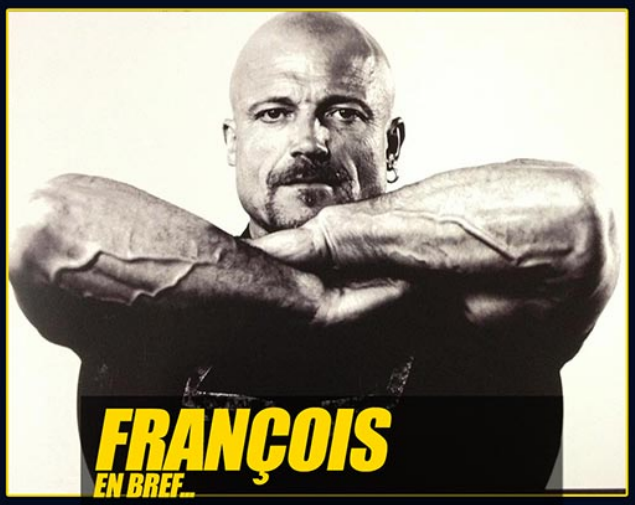
Mr UNIVERS

Photo **Hans HADORN**

Flashback dans les années 80-90, à la rencontre d'un athlète incarnant à merveille le culturisme de la « Golden Era » (âge d'or du bodybuilding)

Faisant parti à mes yeux, des physiques « hors normes » les plus esthétiques de l'époque, ***François GAY****, 5x Mr Suisse, Mr Univers, nous parle de ses débuts, de sa carrière et de son livre qui vient tout juste de sortir.*

Interview Eric RALLO | Photos Hans HADORN | & Photothèque François GAY



FRANÇOIS

EN BREF..

AGE : 62 ans
TAILLE : 1,76 M
POIDS (COMPÉTITEUR) : 97-100 kg off saison 91-93 kg sur scène.
NATIONALITÉ : SUISSE
LIEU DE RÉSIDENCE : SUISSE & USA
PROFESSION : COACH

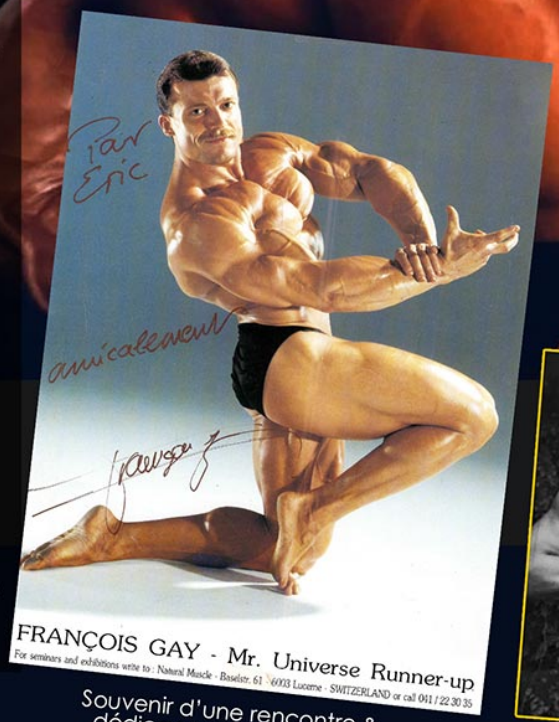
PALMARÈS

1980 WABBA Swiss Championships - Bronze medalist - Teenage class
1980 WABBA Swiss Cup Runner-Up - Teenage class
1980 WABBA Mr International - Under 21
1982 WABBA Swiss Championships - 5th place
1983 IFBB Swiss Champion
1983 IFBB Mr. Universe - Competitor
1984 IFBB Swiss Champion
1984 IFBB Mr. Universe - 8th place
1985 IFBB Swiss Champion
1985 IFBB Mr. Universe - Competitor
1986 IFBB Swiss Champion
1986 IFBB Mr. Universe - Runner-up
1987 IFBB Swiss Champion Runner-up
1987 IFBB Mr Universe - 11th place
1989 World Games Runner-up
1990 IFBB European Championships - Bronze medalist
1990 IFBB Swiss Champion
1990 IFBB World Championships - 5th place
1991 NANBA Natural Mr Universe - Bronze medalist
1991 IFBB Swiss Professionnal Grand Prix - Competitor
1992 NANBA Natural Mr Universe - Overall Winner
1994 WNBF Professionnal World Championships -11th place
1996 WNBF Professionnal World Championships - 9th place
1999 PNBA Natural Masters Mr. Olympia - Overall Winner

© FITNESS-MAG

Eric RALLO : Bonjour François, je suis honoré de t'immortaliser dans mon magazine Fitness Mag avec un petit clin d'œil au destin de presque 30 ans. En effet, dans les années 90, j'ai eu la chance de te rencontrer au club MegaForm de Furiani en Haute-Corse, d'apprécier ta gentillesse et humilité, tout en décortiquant ton entrainement du jour ! Pour commencer cette interview, peux-tu nous faire part de ce qui t'a motivé à commencer à pousser de la fonte. Quel à été l'élément déclencheur ?

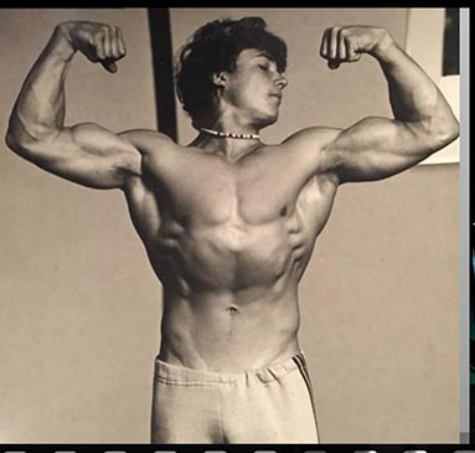
François GAY : Merci infiniment Eric d avoir pense a moi pour cette interview. Je me rappelle bien de mon passage en Corse; très bon souvenir.
J'avais 13 ans quand j'ai vu **Casey Viator** en couverture d'un magazine français de Bodybuilding.
Il venait juste de gagner le titre de Mr Amérique. Ce jour là, j ai eu un flash et j'ai su ce que j allais faire de ma vie!



Souvenir d'une rencontre & dédicace au Club Mega Form de Furiani (Fin années 80 début 90)

Casey VIATOR

François à ses débuts & en compétition !



Genève en Suisse après 2 ans d'entrainement !

Son 1er Gym à Lucerne avec l'incontournable rack à squat !

Eric RALLO : Quand on s'attarde sur le physique que tu affichais en 1980 après seulement 2 ans d'entrainement, on peut penser que tu étais fait pour ce sport contrairement à l'avis de ton entourage. Comment le jeune François abordait-il ses séances à ses débuts ? Inspiré des magazines ? ou bien guidé, conseillé par d'autres pratiquants, athlètes ou préparateurs expérimentés ?

François GAY : Tout a commencé à Genève en 1978. La première salle où je me suis inscrit s'appelait le John Valentine Fitness Club et mon premier programme a été rédigé par Marie-Lou Lambert qui était à l'époque l'épouse du grand champion et coach **Bernard Lambert**. Je n'ai bien-sûr suivi ses directives que quelques jours en pensant que plus d'exercices et plus de séries serait plus efficace. Très vite, mes séances marathons ont duré 3-4 heures à tel point que je n'allais plus à tous mes cours de l école de commerce que je fréquentais à l'époque. Mes entrainements n'étaient bien sûr pas structurés et n' avaient aucune base scientifique. Je pensais que logiquement, si j'en faisais plus j'allais progresser plus rapidement. Le premier qui m'a vraiment conseillé et m'a fait me rendre compte de l'importance de la récupération a été **Raymond Everlet**, un athlète Français de haut niveau qui travaillait également dans le club. Par la suite, j ai change de salle et me suis entrainé au gymnase des Vernets, un club dirigé par **Raymomd Sauvet** qui était à une époque président de l'IFBB en Suisse. Chez Raymond, j'ai fait connaissance d'**Alfred Rieben**, le champion Suisse de l'époque en poids mi- lourds et qui est devenu mon partenaire d'entrainement. J'ai énormément appris avec Alfred. il m'a aussi rendu attentif à l'importance de l'alimentation dans le processus de croissance musculaire.

Par la suite, 2 préparateurs m'ont beaucoup aidé à maximiser mon potentiel. Le premier a été **Radovan Milalovic** puis, plus tard mon ami **Bernard Lambert**. Bernard a été d'un soutien exceptionnel et à sans aucun doute contribué largement à mes plus grands succès.

John GRIMEK

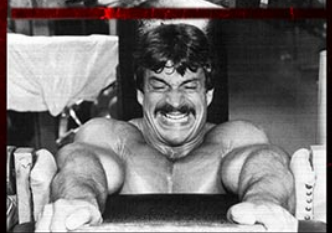
François aux Jeux Mondiaux de 1989 en Allemagne

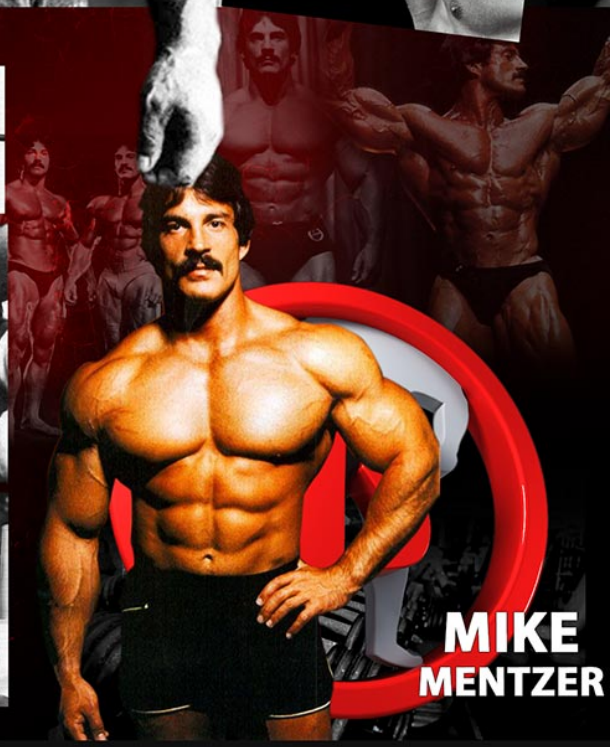
François et une des ses inspirations, le fameux chêne autrichien

Reg PARK

Eric RALLO : Quelles ont été tes inspirations parmi les athlètes de l'époque ? Arnold j'imagine au vue des nombreuses poses reproduites dans un style quasi identique ?

François GAY : Parmi les anciens ça a été **John Grimek** , **Reg Park** et bien sûr **Arnold** après avoir lu son livre « The education of a bodybuilder » et vu le documentaire culte « Pumping iron». J'ai aussi beaucoup admiré le physique herculéen de **Mike Mentzer.**



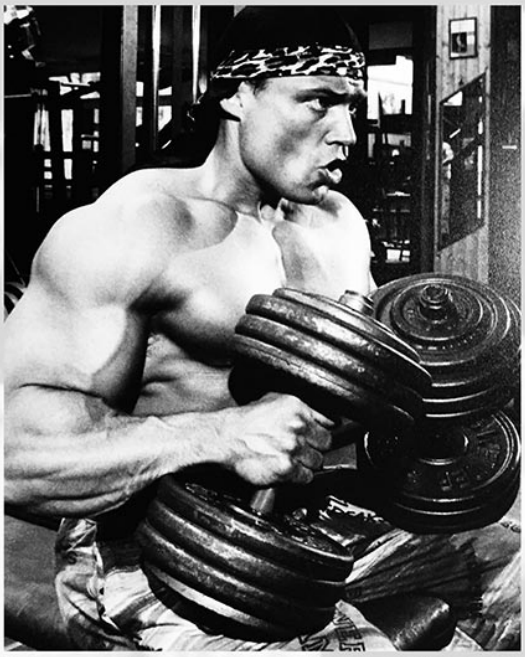


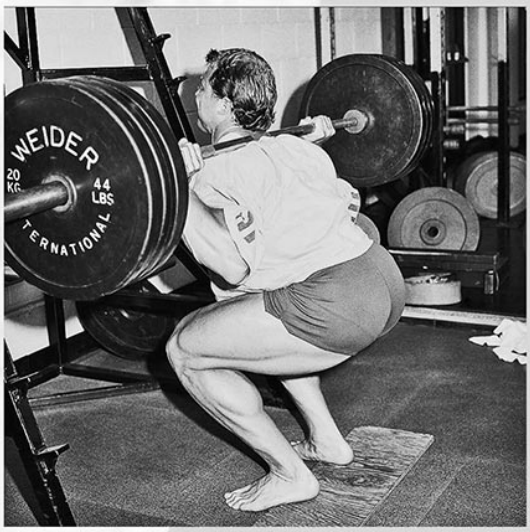
Eric RALLO : « Qualité plutôt que quantité » ! En effet, au niveau de l'entraînement Je crois savoir que tu étais fan des entrainements court, lourd et intense popularisés par Mike Mentzer (et la fameux Heavy Duty) et que cela fonctionnait très bien pour toi ?

François GAY : Apres avoir lu des articles d'**Arthur Jones**, le créateur de Nautilus et les écris de **Mike Mentzer** j ai été conforté par la méthode que j'utilisais déjà quasi de manière instinctive. J'ai toujours été un adepte d'entraînements courts et intensifs avec une grande place laissée à la récupération. En général, j'entrainais un groupe musculaire par séance et prenais des jours de repos quand mon corps le demandait sans prendre en considération un schéma hebdomadaire.

E.R : Quels ont été les muscles qui ont le mieux répondu à l'entraînement et inversement les plus récitants pour lesquels tu as du apporter une attention toute particulière ?

F.G. : le dos, les avant-bras n'ont jamais été un problème. Même sans entrainement mon grand dorsal avait une épaisseur assez impressionnante. Par contre pour tous les autres groupes musculaires, ce n'est qu'a force de travail acharné que j'ai réussi à les développer. Je n'ai pas une génétique exceptionnelle comme certains athlètes d exception; chaque centimètre a été un dur combat. Je pense à mes jambes surtout qui ont été récalcitrantes très longtemps et pour lesquelles j'ai du mettre les bouchées doubles. Le jour des jambes, je plaçais un sceau en plastique à coté du rack a squat en sachant que certainement mon petit déjeuner s'y retrouverai sous peu.





travail lourd à la presse en 1991

connexion cerveau-muscle au curl concentré poulie basse

E.R : Concernant tes diverses techniques d'entraînement afin d'augmenter l'intensité de tes séances, je suis curieux de savoir si tu avais des préférences comme les reps forcées, séries dégressives, biset, superset ect.. ?

F.G. : Mes méthodes de prédilections ont été les répétitions forcées a l'aide d'un partenaire, la « rest pause" préconisée par Mike Mentzer et les répétitions partielles en fin de séries. La « rest pause" consiste à prendre un mini temps de repos entre chaque répétition. Par exemple en exécutant des curls, du développé aux haltères ou des squats.

FRANÇOIS GAY

Mr UNIVERS

© FITNESS-MAG.FR

« EN RENTRANT DANS LES VESTIAIRE DU GOLD'S POUR LA PREMIERE FOIS, JE ME SUIS RETROUVÉ NEZ À NEZ AVEC ROBBY ROBINSON ! »

Eric RALLO : Pour rester sur ce sujet, à l'heure des club aseptisés, ou les machines les plus innovantes ont remplacé chez le néophyte les barres et haltères. Parle nous du matériel quasi « rudimentaire » utilisé à la l'époque, de la vision du culturisme en Suisse dans les années 80-90 ainsi que l'ambiance de la Mecque du Bodybuilding au Gold Gym de Venice en Californie.

François GAY : j'ai commencé la culture physique à une époque où les machines bien que rudimentaires occupaient déjà une place importante. Malgré ça, j'ai toujours été attiré par les poids libres et ai développé une passion pour les mouvements de base simples exécutés avec de bons vieux haltères. Je me suis rendu pour la première fois en Californie en 1979 et ai découvert Muscle Beach ainsi que le légendaire Gold's Gym. L'ambiance était électrique avec tous les grands champions de l'époque présent matin et soir.
Imagines cela : En rentrant dans les vestiaire du Gold's pour la première fois, je me suis retrouvé nez à nez avec Robby Robinson, le grand Champion des années 70-80!

E.R : Avec un dos très évasé et une excellente maitrise de ta sangle abdominale, quels ont été tes autres atouts pour battre tes adversaires et remporter le prestigieux titre de Mr Univers ?

F.G. : Je pense qu'avec les années, mon physique s'est développé d'une manière assez harmonieuse. J'ai toujours été attentifs à mes points faibles et leur ai accordé une priorité absolue. Lors des compétitions auxquelles j'ai participé avec succès, j'ai réussi à présenter aux juges un corps complet, assez symétrique avec une qualité musculaire adéquate sans toutefois être écorché.
Bien que ne possédant pas de masse musculaire en sur abondance, j'ai réussi toutefois à créer une illusion de volume. Les juges étaient toujours étonnés d'apprendre que je ne pesais que 92 kilos; ils pensaient que je devais faire dans les 100 kilos.

"PRATIQUER LE POSING SANS CESSE POUR QUE VOTRE PHYSIQUE "BRILLE" SUR SCÈNE"

Eric RALLO : Concernant la scène, en tant que compétiteur expérimenté, tu savais créer l'illusion et te positionner au mieux lors de tes poses. Les lecteurs(trices) apprécieront d'ailleurs les photos d'illustration. Combien de temps t'exerçais-tu pour le posing ? Peux-tu donner un conseil ou astuce à ce sujet aux lecteurs et compétiteurs de Fitness Mag ?

François GAY : Oui absolument, la façon de se présenter est primordiale pour gagner un concours. Pour faire un analogisme, les juges ne s'intéresseront pas à un produit dont la présentation et l'emballage laisse à désirer. Rien ne remplace le travail; il faut bien sur s'entrainer en salle pour construire notre physique mais aussi travailler ses poses sans relâche. Pendant plus de 15 ans, j'ai consacré à ma présentation scénique 2 heures par semaine durant les 3 mois qui précèdent une compétition.

E.R : N'es-tu pas nostalgique de cette époque ? ou bien parviens-tu à trouver de dignes successeurs à tes yeux dans la catégorie Classic Physique ou en Open ? Lorsque je regarde tes photos et celles des athlètes de ton époque, je parviens à tous vous différencier et apprécier vos singularités contrairement à une « certaine » homogénéité actuelle. Que pense-tu de l'évolution du bodybuilding moderne ?

F.G. :Ce que j'observe actuellement en open ne m'emballe franchement pas. Le niveau de développement est tel que l'esthétique en prend un sacre coup. Bien sur, il y a des exceptions à cette tendance mais malheureusement leurs efforts ne sont souvent pas récompensés. La catégorie classic physique est intéressante mais pourquoi a t-il été nécessaire de la créer ? A mes yeux il n'y a qu'une sorte de Bodybuilding !

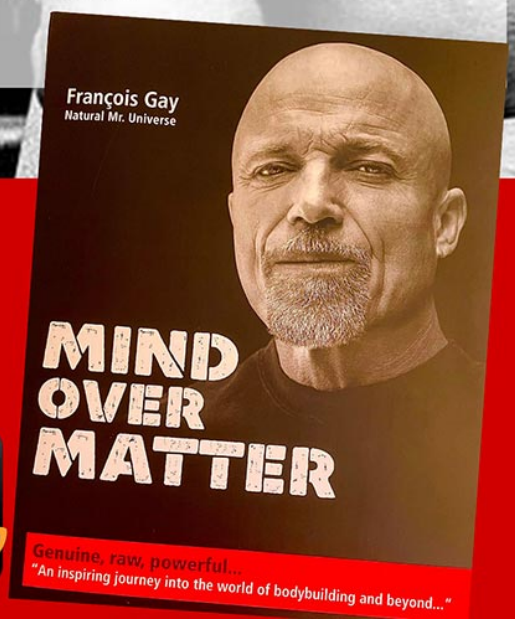
Eric RALLO : l'Ambition, le courage ainsi que la détermination t'ont permis d'atteindre tes objectifs et surmonter tous les obstacles de la vie. Tu viens d'écrire un livre intitulé « Mind Over Matter », qui d'après les extraits que j'ai pu voir, semble être passionnant ! Peux-tu nous en dire plus et expliquer la genèse de cet ouvrage t

François GAY : "**Mind over matter**" relate mon parcours de vie; de mon enfance à aujourd'hui. Une grande partie y est consacrée à la poursuite de mon rêve d'adolescent : Devenir Mr Univers !
Une deuxième partie, plus technique elle, traite d'entrainement et d'alimentation pour culturistes ou toute personne intéressée à améliorer son bien être et son apparence. Ce que j'ai surtout voulu atteindre en écrivant mon livre, c'est d'inspirer le lecteur à adopter un style de vie sain et, comme ça à été mon cas, à ne jamais abandonner ses rêves, aussi fous soient-ils.

E.R : Merci infiniment François pour ta disponibilité ainsi que le partage de ton expérience, savoir que tu continues de transmettre lors de tes coachings à toutes les personnes désireuses d'apprendre et progresser. Un dernier mot pour conclure ainsi qu'un conseil à tous les fans désireux de se lancer dans les compétitions culturistes ?

F.G. : La culture physique ne se limite pas aux compétitions. C'est une façon de vivre sainement tout en développement son corps d'une manière harmonieuse. On peut être un très bon culturiste sans participer à des concours mais juste par passion et pour le sentiment incroyable que l'entrainement procure. Si vous vous décidez de faire une compétition, prenez votre temps. Donnez-vous quelques années pour développer un physique solide et esthétique en même temps. Ne tombez pas dans le piège du dopage et développez votre corps naturellement. Si un jour, vous décidez de franchir le pas, sachez que le risque zéro n'existe pas et qu'un jour ou l'autre il y a aura un prix à payer pour avoir voulu prendre ce raccourci.

CONTACT :



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

NOUVEAU

SINCE 2003

Découvrez notre catalogue en ligne

LE CHOIX ONLINE 2022/2023

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°106-03-2022

BERNARD
DATO
Écrivain

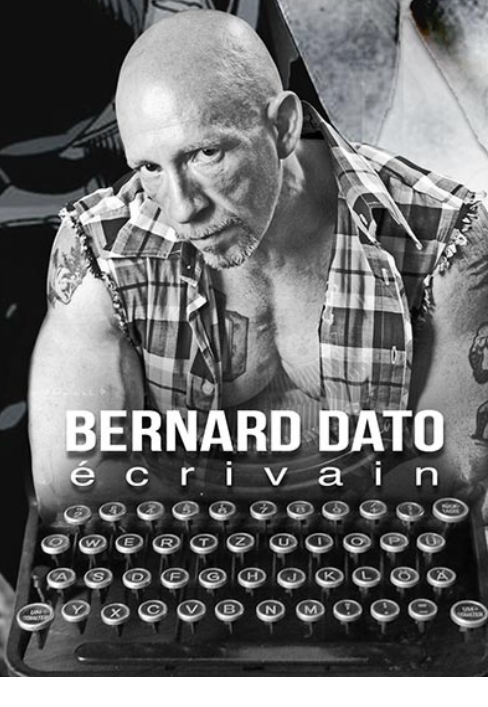
WEB

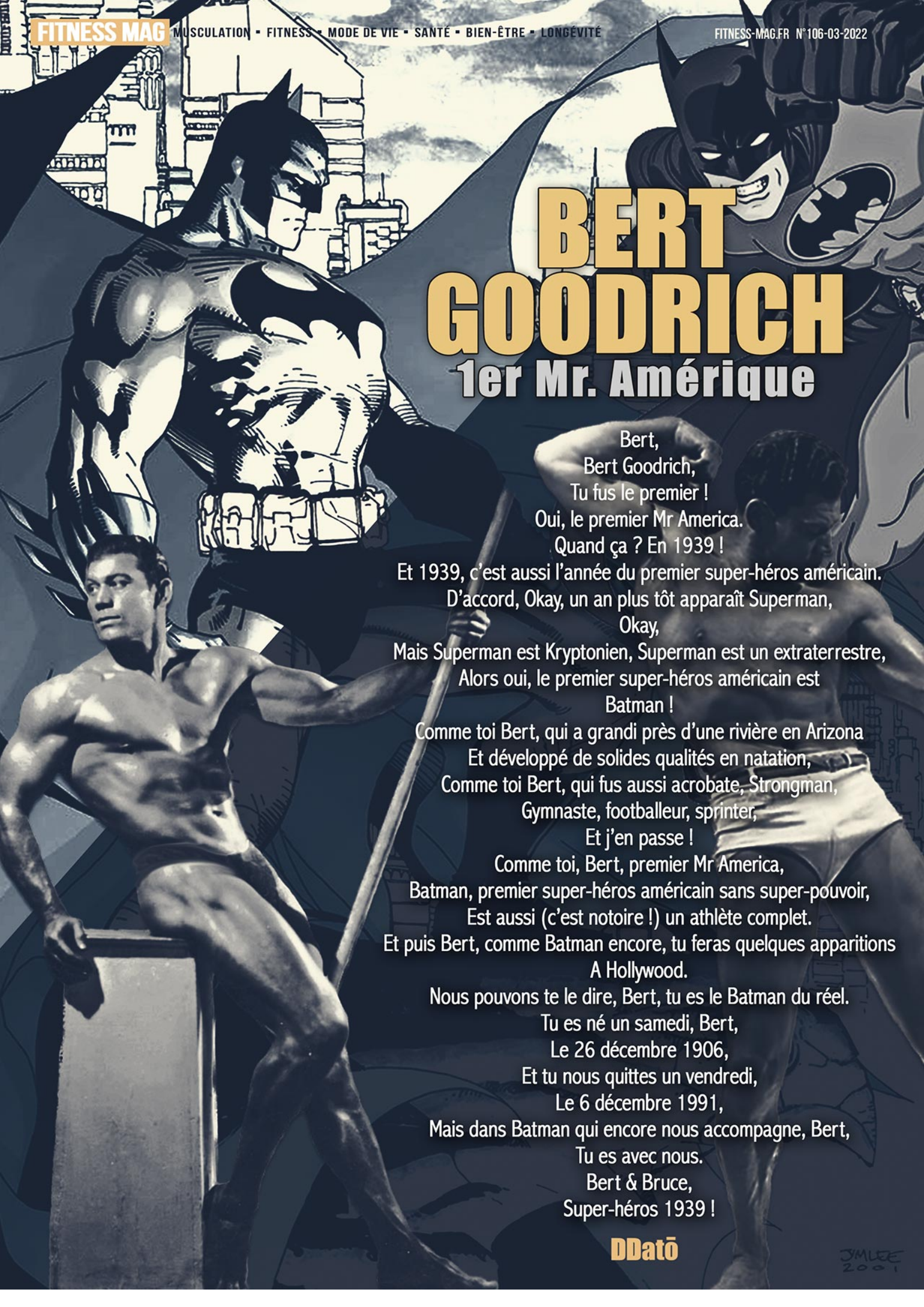
CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

images pinterest

Photos Pinterest & Google images





BERT GOODRICH

1er Mr. Amérique

Bert,
Bert Goodrich,
Tu fus le premier !
Oui, le premier Mr America.
Quand ça ? En 1939 !
Et 1939, c'est aussi l'année du premier super-héros américain.
D'accord, Okay, un an plus tôt apparaît Superman,
Okay,
Mais Superman est Kryptonien, Superman est un extraterrestre,
Alors oui, le premier super-héros américain est
Batman !
Comme toi Bert, qui a grandi près d'une rivière en Arizona
Et développé de solides qualités en natation,
Comme toi Bert, qui fus aussi acrobate, Strongman,
Gymnaste, footballeur, sprinter,
Et j'en passe !
Comme toi, Bert, premier Mr America,
Batman, premier super-héros américain sans super-pouvoir,
Est aussi (c'est notoire !) un athlète complet.
Et puis Bert, comme Batman encore, tu feras quelques apparitions
A Hollywood.
Nous pouvons te le dire, Bert, tu es le Batman du réel.
Tu es né un samedi, Bert,
Le 26 décembre 1906,
Et tu nous quittes un vendredi,
Le 6 décembre 1991,
Mais dans Batman qui encore nous accompagne, Bert,
Tu es avec nous.
Bert & Bruce,
Super-héros 1939 !

DDatō

JIM LEE 2001

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°106-03-2022

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

JEFFREY KING

Photothèque Instragram Bob PARIS

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

ZZ

+ DE SOMMEIL ET VOUS POURRIEZ X2 VOTRE TAUX DE TESTOSTERONE

Les hommes vieillissants peuvent parfois doubler leurs niveaux de testostérone en profitant de plus de sommeil, selon une étude humaine que Plamen Penev de l'Université de Chicago a publiée dans Sleep Medicine Reviews.

photo : wallpaperflare.com

© FITNESS-MAG.FR

1 UN MANQUE DE SOMMEIL ET...

Pratiquement chacun de nous souffrons probablement d'un sommeil trop court, principalement parce que nous sommes accaparés chaque jour par la technologie.

Celle-ci nous permet de générer de la lumière la nuit.

Elle nous offre des divertissements et des informations 24 heures sur 24 grâce aux médias électroniques et nous permet de nous contacter à volonté.

Chaque soir, lorsque notre corps nous dit qu'il est temps de dormir, il nous arrive aussi de faire mille autres choses à la place.

2 NOS HORMONES ET LE REPOS NOCTURNE

Trop peu de sommeil perturbe notre équilibre hormonal. Ce trouble rend notre corps moins sensible à l'insuline par exemple. Des chercheurs néerlandais ont récemment montré qu'après seulement une nuit de quatre heures de sommeil, la sensibilité à l'insuline de jeunes hommes avait diminué de 20% et d'un quart pour des diabétiques.

Dans ce dernier cas, le **manque de sommeil** est cliniquement pertinent. De la sorte, les médecins pourraient déjà conseiller aux diabétiques qui réagissent mal à leurs médicaments de dormir plus. « La durée du sommeil pourrait devenir une autre cible thérapeutique pour améliorer la glucorégulation du **diabète de type 1** » affirment les chercheurs néerlandais.

3 LE SOMMEIL ET LA TESTOSTÉRONE

La testostérone est aussi affectée par la quantité de sommeil dont vous bénéficiez. Cela n'a rien d'extraordinaire puisque notre corps produit plus de testostérone lorsque nous dormons que lorsque nous sommes éveillés. Nous avons pris le tableau ci-dessous en exemple à partir de l'étude mentionnée ici. Il montre à quel degré la testostérone est présente dans le sang chez les hommes de 22 à 32 ans pendant le sommeil et pendant le reste de la journée. Au plus les hommes dorment bien, au plus leur niveau de testostérone augmente alors qu'ils dorment.

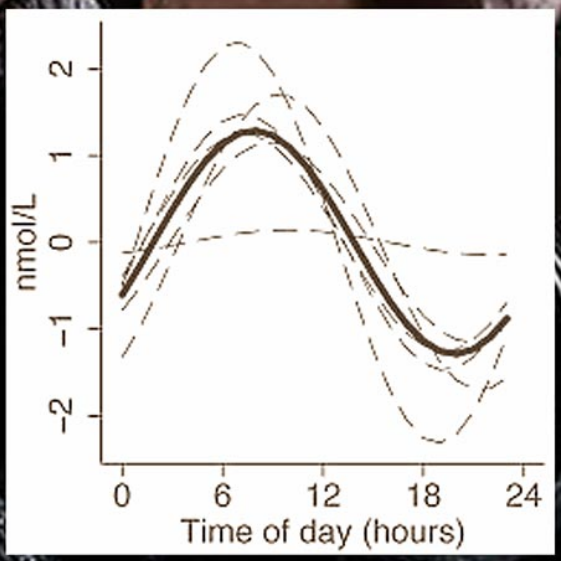


image WALLPAPERFLARE

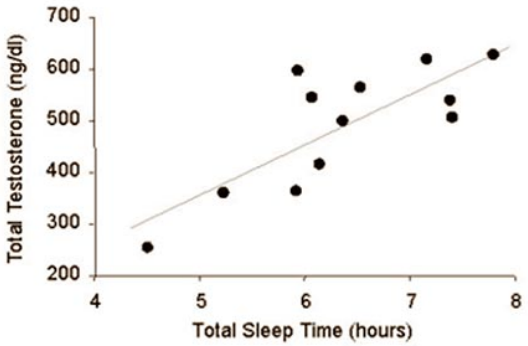
En moyenne, les hommes de plus de quarante ans présentent un taux de testostérone qui diminue de 1 à 2% par an. Pourtant, les chercheurs rencontrent parfois des hommes de 80 ans avec un niveau hormonal comparable à celui d'un jeune homme.
Ajoutez à cela le fait que beaucoup d'hommes plus âgés – mais pas forcément tous – **dorment de moins en moins à mesure qu'ils vieillissent** et vous aboutissez forcément à l'hypothèse que Plamen Penev voulait tester dans son étude. **Le niveau de testostérone diminue t-il chez les hommes plus âgés parce qu'ils dorment moins ?**

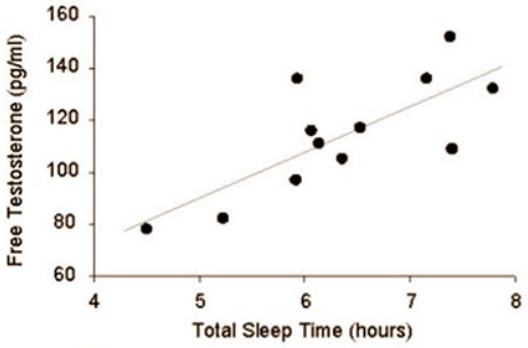
Penev a basé sa théorie sur, entre autres choses, des recherches scientifiques réalisées par Eve Van Cauter. Chercheuse sur le sommeil à l'Université de Chicago, elle est très connue dans le domaine de l'endocrinologie. Van Cauter avait découvert au début du 21ème siècle que les hommes de quarante ans faisait moins de testostérone en dormant que dans leur vingtaine.

L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE RAPPORT ENTRE LA TESTOSTÉRONE ET LE SOMMEIL

Penev a mesuré la quantité de testostérone 12 hommes minces, sains et non-fumeurs âgés de 64 à 74 ans dans leur sang le matin. Il a également amené les hommes à porter un petit gadget autour de leur poignet, ce qui lui a permis de voir combien d'heures par nuit ils dormaient. Les résultats variaient de 4,5 à 7,5 heures par 24 heures. Au plus les hommes dormaient, comme les chiffres ci-dessous le montrent, au plus de testostérone circulait dans leur sang.

Les hommes qui dormaient le moins avaient un niveau de testostérone de 200 à 300 ng/dl de sang. C'est un montant normal pour les hommes de cet âge mais dans la moyenne faible. A l'opposé, les hommes qui dormaient le plus présentaient un niveau de testostérone deux fois plus élevé: 500 à 700 ng/dl. C'est un niveau que vous vous attendez à retrouver chez des jeunes hommes en bonne santé.





CONCLUSION DE L'ÉTUDE

« Ces résultats suggèrent que les plaintes concernant un sommeil médiocre ou insuffisant chez les hommes âgés mais en bonne santé pourraient être associées à un déclin des androgènes plus prononcé en rapport avec l'âge », écrit Penev. «La prise en compte de ce genre de plaintes à propos d'un sommeil insuffisant chez les patients âgés par le médecin pourrait le mener à une interprétation judicieuse quant à des niveaux inférieurs de testostérone chez ces sujets».

Avant que les hommes n'envisagent de réaliser une thérapie à base de testostérone, ils pourraient d'abord mesurer le nombre d'heures de sommeil dont ils bénéficient. Et pensez que «mesurer» est différent de «deviner» ou d'«estimer». La plupart des gens surestiment le nombre d'heures effectivement prises. C'est également le cas dans l'étude de Penev. Les hommes pensaient qu'ils dormaient sept heures et quart par jour en moyenne mais les enregistrements du chercheur ont montré qu'ils ne dormaient vraiment que six heures

Source de l'article: More sleep can double your testostérone level
Source Ergo-log: Sleep. 2007 Apr;30(4):427-32.

***Note:** Sans vouloir tirer de conclusions hâtives ni de relation de cause à effets qui ne seraient pas fondées sur des recherches scientifiques solides, je vous proposerais simplement de relire cet article sur la mélatonine de la SuppVersity. On y apprend que l'hormone du sommeil bloque efficacement l'aromatase qui convertit la testostérone en œstrogènes. Un meilleur sommeil pourrait donc, indirectement, favoriser une aromatisation réduite de l'hormone mâle par la médiation de la mélatonine et donc, favoriser une quantité plus importante de testostérone circulant dans le sang. A tous égards, cette intuition mériterait une investigation scientifique sérieuse, si ce n'est déjà fait. Dans tous les cas, nous venons à nouveau de constater qu'un sommeil profond et suffisant est indispensable à notre santé et à nos performances sportives.*
Après vérifications, et quelques études incongrues sur les variations hormonales et le comportement de chameaux et dromadaires (!) placés en boxes, deux études ont attiré mon attention. Si vous n'êtes pas trop chameau et que vous avez toujours la bosse de la musculation, jetez-y un œil rapide...

©

JEROME POISON

Du résultat ?

UN EBOOK, ÇA NE SUFFIRA PAS

www.jerompoisonnutrition.fr

PROGRAMME PERFORM+

SMS / MAIL / TÉL

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.

HOMMAGE

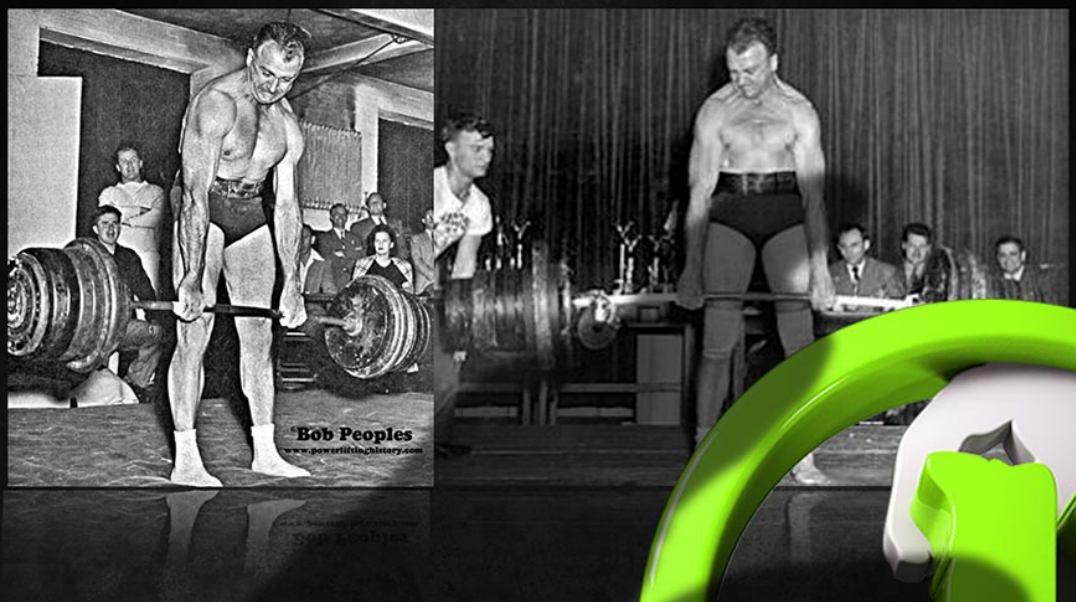
MARC VOUILLOT

Champion de France de force athlétique
Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
Formateur à la SERAPSE depuis 1998
Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

La force Athlétique

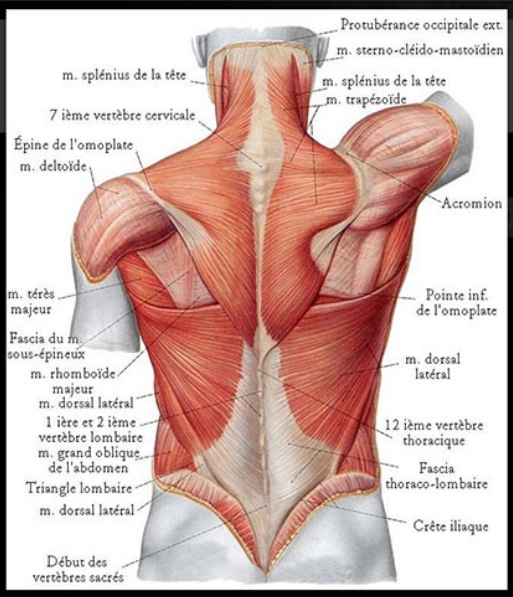
ANATOMIE FONCTIONNELLE

John Bob PEOPLES le pionnier du Tennessee



Google Images

LE SOULEVE DE TERRE



Les muscles moteurs et stabilisateurs du rachis

L'édifice osseux multi segmentaire, constitué par le rachis, doit sa mobilité à des muscles dont le rôle est primordial car ils sont non seulement stabilisateurs mais également moteurs.
Ces muscles sont des haubans actifs qui équilibrent et déterminent les positions de ce mat central articulé que constitue la colonne vertébrale. Ces muscles s'avèrent être indispensables à l'exécution mécaniquement correcte d'un soulevé de terre (également valable pour le squat)
Pour qu'équilibre et mobilité fassent bon ménage, il est impératif que toute action musculaire sur la colonne vertébrale soit contrôlée et contrebalancée par une action musculaire opposée.

Les muscles antagonistes

Il faut être conscients, que lors de l'exécution d'un soulevé de terre lourd, les muscles dorsaux et les muscles ventraux, respectivement extenseurs et fléchisseurs de la colonne vertébrale, doivent se contracter synergiquement afin que leurs actions réciproques s'annulent renforçant ainsi la rigidité rachidienne (préservation de l'intégrité vertébrale).Si la contraction d'un groupe musculaire prend le pas sur son antagoniste, cela entraîne une modification d'attitude préjudiciable à plus ou moins long terme à l'intégrité vertébrale (lombalgies : douleurs persistantes au niveau de la région lombaire, sciatalgies : douleurs qui suit le trajet du nerf sciatique, dues dans la plupart des cas à une importante irritation des racines nerveuses par l'intermédiaire d'une hernie discale).

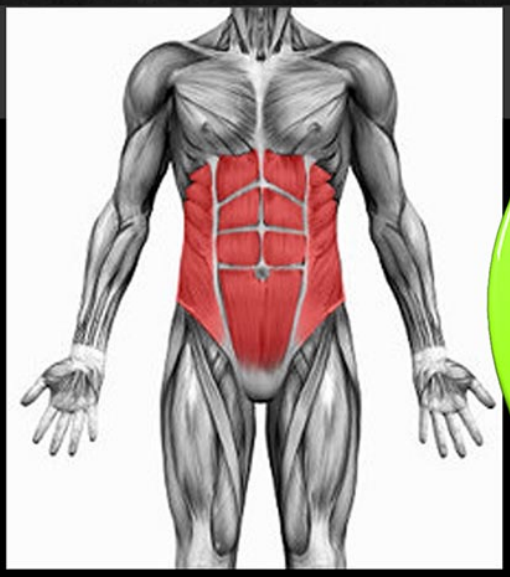
Tous ces muscles qui sont disposés symétriquement de part et d'autre de l'axe vertébral avec des obliquités variables doivent équilibrer leur contraction respective afin de maintenir la stabilisation rachidienne notamment lombo pelvienne, indispensable à la propagation des influx vers les membres inférieurs (comme vu dans l'article du mois précédent sur le Strongman).

Google Images

Croquis : avec l'aimable autorisation de **Frédéric Delavier**

La sangle abdominale

Son intégrité est également indispensable au maintien de cet équilibre et suppose une ligne blanche solide (souvent des hernies se manifestent, notamment au niveau ombilical) ainsi que des muscles forts permettant des contactions efficaces.



Gainage facial dynamique avec barre

Gainage dynamique en rotation avec barre

Il y a deux raisons majeures à la nécessité de l'intégrité abdominale :
- Seule sa contraction permet de contrebalancer l'action des puissants muscles extenseurs
- Elle s'oppose à la pression exercée sur les viscères par la poussée diaphragmatique durant les efforts violents.

En effet, si lors du soulevé de terre ,il y a relâchement en avant de la masse abdominale, **la ligne de gravité s'en trouve également déplacée vers l'avant** : ce qui peut augmenter dans des proportions considérables les pressions subies par les segments articulaires rachidiens.

Les contraintes rachidiennes

L'exécution d'un soulevé de terre soumet le rachis à des contraintes excessivement élevées, même si l'exécution reste relativement correcte (le soulevé de terre est un mouvement qui, au même titre que le squat, ne pardonne pas la médiocrité et se trouve être la cause habituelle de nombreux traumatismes).

Pour qu'un segment articulaire se maintienne en équilibre, il faut que la force de flexion (pesanteur, charge) soit contrebalancée par une force d'extension (muscles extenseurs du rachis).
Ces deux forces, par un système de leviers, se transmettent aux points d'application des résistances.

Google Images

Bon et mauvais placement du dos

Les structures vertébrales assurent le point d'appui du levier. C'est un système de balance dans lequel le noyau pulpeux fait office de fléau, les bras étant les bras de leviers sur lesquels s'appliquent les forces. Pour que l'équilibre soit maintenu, il faut que les forces soient dans le même rapport que celui des longueurs des bras de leviers(balance rachidienne vue dans le précédent article Strongman)

MARC VOUILLOT

LE SOULEVE DE TERRE

Anthony BAPTISTE adepte du soulevé de terre, préparateur physique, l'un des meilleurs spécialistes français en crossfit et M.M.A.

Tout cela implique une fixation totale et permanente de toute la colonne vertébrale durant l'exécution d'un soulevé de terre, en maintenant les courbures naturelles antéropostérieures (une des caractéristiques de l'espèce humaine).

Soulevé de terre traditionnel et Sumo

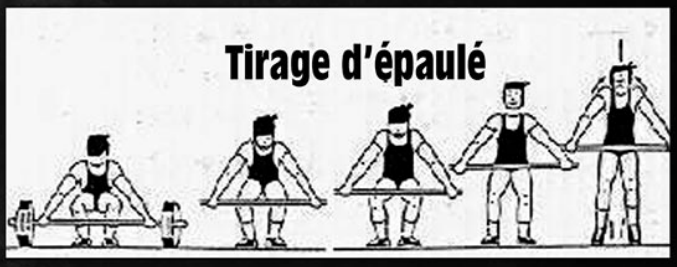
Les exercices d'assistance

Toutes ces considérations fonctionnelles doivent nous faire comprendre l'intérêt de certains exercices d'assistance directement liés au renforcement des muscles spinaux tant au plan profond, moyen, superficiel. La liste des exercices proposés n'est pas exhaustive. Il appartiendra à chacun de déterminer ce qui lui convient le mieux.

Soulevé de terre roumain

Soulevé de terre sumo

Tirage d'épaulé



Google Images

Rameur barre buste incliné (le meilleur exercice)

Soulevé de terre avec la Gerard trap bar

Stiff leg deadlift

Gainage facial et rameur d'un bras avec kettlebells peut se faire avec haltères

Good morning

Barbell glute bridge

JEROME POISON

Du résultat ?

UN EBOOK, ÇA NE SUFFIRA PAS

www.jerompoisonnutrition.fr

PROGRAMME PERFORM+

SMS / MAIL / TÉL

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.

Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

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

FITNESS-MAG.FR N°106-03-2022

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

© FITNESS-MAG.FR

"J'AI LU MON PREMIER MAGAZINE DE MUSCULATION A L'AGE DE 7 ANS"

MARCIA GONÇALVES

Texte et photographies de scène : David Andrieu |
www.davidandrieu.com|
@davandrieu_photographer
Photos en extérieur : David Michael
& photothèque instagram Maria Gonçalves

Avec 8 titres Pro IFBB et 4 participations à Olympia Bikini, Marcia Gonçalves fait partie des plus grandes championnes de sa génération.

La Brésilienne a non seulement un palmarès impressionnant, mais également un parcours exceptionnel. Plus qu'une simple athlète, elle a la passion de notre sport depuis son enfance. Marcia est aussi un modèle photo de très grande qualité. Rencontre avec une référence de l'IFBB Pro League, comme le sont si souvent les championnes sud-américaines.

@DAVIDMICHAELIMAGES

David Andrieu : Qu'as-tu ressenti la première fois que tu es montée sur la scène d'Olympia ?

Marcia Gonçalves : La première fois que j'ai participé à Olympia, c'était incroyable ! C'était seulement 6 mois après mes débuts Pro IFBB. J'étais très émue et je n'arrivais toujours pas à croire que j'étais sur la scène la plus prestigieuse du monde.

Photos **@davandrieu_photographer**

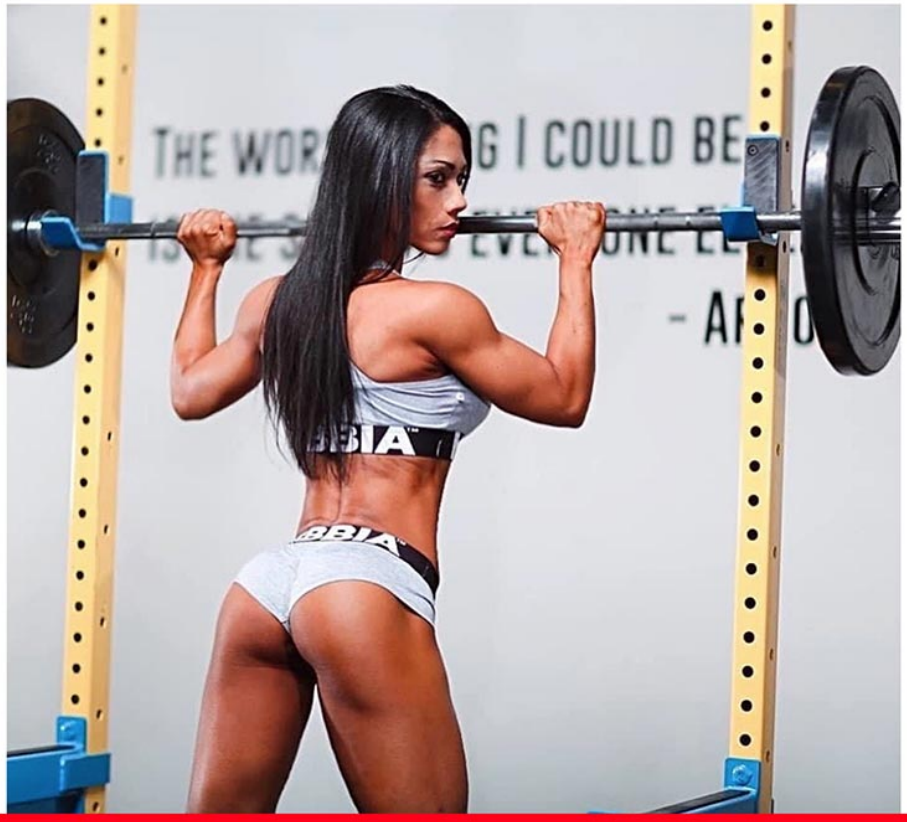
MARCIA EN BREF...

AGE : 38 ANS
TAILLE : 1,65M
POIDS : 53 KG EN COMPÉTITION
60 KG HORS SAISON
NATIONALITÉ : BRÉSILIENNE
RÉSIDENCE : PORTLAND (ORÉGON,USA)
SPONSOR : MHP, SLIMTUM, ANGEL COMPETITION BIKINIS

PALMARÈS

2020
Arnold Classic – 9e place
2019
Olympia Bikini – 10e place
Arnold Classic – 5e place
Pittsburg pro – 2e place
Greater Gulf States – 1e place
Miami Muscle Beach – 2e place
Klash World Top – 2e place
2018
Olympia Bikini – 9e place
Greater Gulf States – 1e place
Miami Muscle Beach – 1e place
Omaha Pro – 1e place
Hurricane Pro – 1e place
San Antonio Classic – 1e place
Pittsburgh Pro – 2e place
2017
Prestige Cristal Cup – 1e place
Florida Victory Pro – 1e place

FITNESS-MAG.FR
FITNESS-MAG.FR



David Andrieu : Pourquoi as-tu choisi de pratiquer la musculation et de concourir dans la catégorie bikini ?

Marcia Gonçalves : En fait, c'est mon frère m'a incité à pratiquer la musculation. Il faut aussi préciser que j'ai lu mon premier magazine de musculation à l'âge de 7 ans. Puis, la passion de l'entraînement a fait de moi une athlète.
J'ai choisi la catégorie bikini par défi. Au début de ma carrière sportive, quand je vivais encore au Brésil, je concourais en fitness et en figure. J'ai continué mon parcours en bikini, catégorie où j'ai décroché ma carte Pro IFBB.

D.A. : Quelle méthode d'entraînement fonctionne le mieux pour toi ? Quels sont tes exercices favoris ?

M.G. : Mon entraînement est très varié. J'ai toujours besoin de nouveauté pour stimuler mes muscles. Mais les squats et les fentes sont les exercices les plus efficaces pour améliorer la partie inférieure de mon corps.

D.A. : Quel est ton entraînement cardio préféré ?
M.G. : J'adore le HIIT parce que je peux avoir des résultats incroyables avec des séances très courtes. Je peux réaliser ces entraînements en salle ou en extérieur, en variant le matériel.

© FITNESS-MAG.FR

Superbe prestation scénique de **Marcia Gonçalves** au prejudging d'Olympia qui lui a valu une qualification pour la finale.

Photos **@davandrieu_photographer**

Marcia est souvent en comparaison avec les meilleures championnes Pro IFBB. Ici, elle est aux prises avec deux gagnantes d'Olympia Bikini : **Janet Layug** (à gauche) et **Ashley Kaltwasser** (à droite).

David Andrieu : Conserves-tu rigoureusement une alimentation saine et stricte toute l'année ou acceptes-tu de faire quelques écarts de temps en temps ?

Marcia Gonçalves : Je conserve une alimentation saine toute la semaine, pendant toute l'année. Si je veux faire un écart, je le fais le week-end. Mais seulement au cours d'un repas.

D.A. : Un plat que tu aimes particulièrement déguster ?

M.G. : Oui. J'adore déguster une salade au saumon avec du chou et de la pomme. Avec un bon smoothie aux fruits et à la banane pour accompagner ce plat !

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

M.G. : J'utilise les compléments alimentaires de la marque MHP : EEA strong whey, L-carnitine, Activite Sport, glutamine et BCAA, multivitamines, Adrenaline Drive, omega 3, vitamines C, D et E, zinc, magnesium, biotine et collagène.

David Andrieu : Pourrais-tu donner un ou plusieurs conseils aux débutants qui nous suivent dans Fitness Mag ?

Marcia Gonçalves : Soyez toujours forts, physiquement et moralement !
Restez toujours concentrés à l'entraînement, écoutez votre corps et apprenez à comprendre les signes qu'il vous donne.

Et surtout, soyez patients, travaillez dur et profitez à fond de cette expérience, sans oublier non plus de s'amuser et de se détendre. Les grands champions sont concentrés à 100%, mais savent bien gérer leur équilibre psychologique et émotionnel.

D.A. : As-tu des championnes et champions qui t'inspirent ?

M.G. : Oui. Arnold Schwarzenegger, Ronnie Coleman et Iris Kyle ont été les premiers champions que j'ai vus dans les magazines, lorsque j'étais petite. Tous les 3 restent pour moi des champions exceptionnels !

D.A. : Quel impact a eu le Covid sur ta carrière sportive et ta vie personnelle ?

M.G. : Cela a été une situation triste et compliquée pour tout le monde. Cette crise a changé mon regard sur beaucoup de points. J'ai pris conscience que tout pouvait arriver, n'importe quand. Cette épreuve m'a aussi donné envie de vivre encore plus près des gens que j'aime. Les restrictions sanitaires liées au Covid ont également modifié mes objectifs pour l'année 2020.

➡ **SUIVEZ MARIA SUR INSTAGRAM @MARCIABIKINIFIT**

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À ASSIMILATION LENTE

SANS GLUTEN

SANS MATIÈRES GRASSES

Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES RAPIDEMENT ?

© FITNESS-MAG.FR

PHOTO **wallpaper flare** *(FREE DOWNLOAD)*

Les articulations douloureuses sont un véritable handicap, aussi bien pour la pratique de la musculation que pour les activités de la vie quotidienne. Elles peuvent être le résultat d'un manque d'échauffement, d'un surentraînement, d'un traumatisme passé ou d'une mauvaise alimentation. Pour autant, ces pathologies ne sont pas une fatalité. Alors, comment **soulager les douleurs articulaires rapidement** ? C'est ce que nous allons découvrir dans cet article.

QUELLES SONT LES CAUSES DES DOULEURS ARTICULAIRES ?

Les articulations sont les éléments du corps humain qui font la jonction entre les os pour leur donner de la mobilité. Elles jouent donc un rôle fondamental au quotidien, que ce soit pour bouger ou se déplacer.

Plus précisément, le mouvement d'une articulation est rendu possible par le **cartilage** situé aux extrémités des os. Quant aux **ligaments**, ils permettent d'assurer la stabilité de l'ensemble.

Les traumatismes ou les pathologies touchant les articulations sont par conséquent très handicapants, et bien souvent extrêmement douloureux. Le genou, la hanche, l'épaule et la cheville sont sans nul doute les articulations les plus sujettes aux douleurs.

Le vieillissement est souvent la raison principale d'une douleur articulaire. Avec l'âge, le cartilage se détériore et ne permet plus aux os de glisser de manière fluide lors d'un mouvement. C'est ce que l'on appelle **l'arthrose**. L'arthrose du genou est la plus répandue. Cette pathologie est généralement liée à un épanchement de synovie (ou liquide synovial), qui se caractérise par un gonflement de l'articulation et une **perte de mobilité.**

Les maladies inflammatoires telles que l'arthrite sont également fréquentes. Petit à petit, une certaine raideur apparaît du fait de la fragilité croissante du tissu conjonctif situé dans les ligaments et les tendons.

Outre le vieillissement, l'usure des articulations peut aussi être la conséquence d'une blessure passée (entorses à répétition, rupture des ligaments, etc.) ou d'une situation de surpoids.

POURQUOI FAUT-IL PROTÉGER SES ARTICULATIONS ?

Comme pour toute activité physique, les articulations sont mises à rude épreuve en musculation.

Plus les charges utilisées lors de vos entraînements sont lourdes, plus les contraintes imposées à vos articulations sont importantes. À terme, cela peut causer des douleurs plus ou moins tenaces. **Les tendinites** en sont le parfait exemple.

Ces blessures sont un frein à votre progression. Un sportif blessé est contraint d'observer une période de repos ou d'adapter son entraînement.

Sur le long terme, des articulations non protégées peuvent entraîner des **douleurs chroniques**. Pour les personnes souffrant des articulations, les moindres gestes du quotidien deviennent un véritable calvaire.

Heureusement, grâce à quelques astuces, il est possible de **limiter les douleurs articulaires** et d'atténuer les effets du temps.

LES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SES ARTICULATIONS

Si vous pratiquez la musculation, vous pourrez prévenir et apaiser la douleur aux genoux, aux hanches, aux poignets ou aux épaules en prenant ces bons réflexes :

- **BIEN VOUS ÉCHAUFFER AVANT CHAQUE SÉANCE DE MUSCULATION**
- **PERFECTIONNER LA TECHNIQUE D'EXÉCUTION**
- **VOUS REPOSER SUFFISAMMENT**
- **SOIGNER L'ALIMENTATION ET L'HYDRATATION**
- **VOUS ÉTIRER**
- **UTILISER LES BONS ACCESSOIRES DE MUSCULATION.**

Trop souvent, les pratiquants de musculation cherchent à augmenter les poids utilisés au détriment de la technique de l'exercice. Il est largement préférable de pousser 80 kilos avec une bonne technique plutôt que 100 kilos avec une mauvaise exécution.

Cela est valable pour tous les exercices, qu'il s'agisse du développé couché, du soulevé de terre ou du squat. En perfectionnant les mouvements, **vos gains musculaires** seront plus importants et votre corps sera protégé.

© FITNESS-MAG.FR

L'ÉCHAUFFEMENT

Pour éviter d'avoir mal aux articulations et de provoquer une tendinite, il est essentiel de réaliser un **échauffement** complet avant chaque entraînement.

Cette phase permet de bien préparer votre corps à l'effort que vous lui imposerez et de préserver vos articulations durablement. Un bon moyen d'échauffer vos articulations est de commencer chaque exercice par des séries avec très peu de poids.

LA TECHNIQUE D'EXÉCUTION

Apprendre les bons mouvements est tout aussi important pour vous préserver des blessures aux articulations.

LE REPOS

Si vous souffrez, le meilleur moyen de soulager les douleurs articulaires rapidement est de prendre du **repos**. Il est bien entendu recommandé de consulter un médecin qui vous prescrira des anti-inflammatoires afin de réduire la douleur.

Le repos est aussi idéal en prévention. À titre personnel, je stoppe mon programme de musculation durant 1 semaine, tous les 2 à 3 mois, afin de laisser mes muscles et mes articulations récupérer. Cela permet de calmer les éventuelles **inflammations.**

J'en profite pour pratiquer des activités cardio à intensité faible ou modérée telles que la natation, le vélo ou la marche à pied.

PRO SHREDZ
90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés
DISPONIBLE MAINTENANT

L'ALIMENTATION

Gardez à l'esprit que tout ce que vous consommez a un impact sur vos performances et votre santé. Il est donc indispensable de bien manger (produits non transformés, fruits et légumes, etc.) pour éviter de futures douleurs au niveau des articulations. Veillez à ce que votre apport en glucides et en protéines soit suffisant.

Certains **compléments alimentaires** peuvent vous aider à limiter les douleurs liées aux articulations :

LA VITAMINE C,
LA GLUCOSAMINE,
LE COLLAGÈNE,
LES ACIDES GRAS TELS QUE LES OMÉGA-3.

LES ÉTIREMENTS

Effectuez régulièrement des séances de stretching, lors de vos jours de repos ou quelques heures après votre session de sport, pour améliorer votre **mobilité articulaire.**

Sur le long terme, les muscles et les articulations seront capables de réaliser des mouvements avec plus d'amplitude. Même en prenant de l'âge, vous maintiendrez votre souplesse et améliorerez la circulation sanguine.

Un simple étirement du quadriceps peut, par exemple, aider à calmer un genou douloureux.

NIKOLAY LUKASH PHOTOGRAPHY

© FITNESS-M

LES ACCESSOIRES

Enfin, si vos articulations sont fragiles, il est possible d'utiliser des **accessoires de fitness** pour soulager les tensions durant les entraînements.
Les genouillères sont efficaces pour protéger les genoux et gagner en force lorsque vous faites des squats ou du soulevé de terre. Il en est de même pour les coudières.
Pour les exercices de tirage, les sangles de protection du poignet présentent aussi un intérêt.

CONCLUSION

Qu'elle soit ponctuelle ou chronique, une **articulation douloureuse** peut vous gâcher la vie et vous empêcher de progresser en musculation. Heureusement, il existe des solutions pour prévenir et apaiser les douleurs. Très souvent, le manque d'échauffement avant un entraînement, une mauvaise technique sur les exercices ou l'absence de repos en sont à l'origine. Désormais, vous savez comment prendre soin de vos articulations.

JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur
WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

YOGA & MUSCULATION

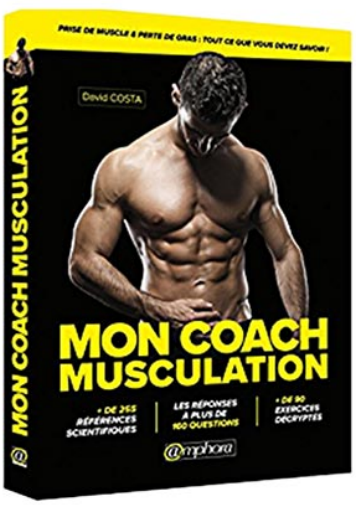
photo wallpaperflare.com

COMPATIBLE OU NON ?

A CHAQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ATTACHÉ UNE IMAGE QUE NOUS NOUS EN FAISONS ET UNE PERCEPTION PERSONNELLE.

Evidemment celles –ci changent selon les personnes. Alors quand on parle de musculation, selon la personne on peut penser à tout, mais rares sont celles qui vont l'associée au Yoga. Ces 2 activités sont-elles compatibles ?

Notre coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout à travers ce dossier complet.



LES TYPES DE YOGA

Sachez qu'ils existent plusieurs types de Yoga (chacun ayant des spécificités précises). En voici quelque uns :

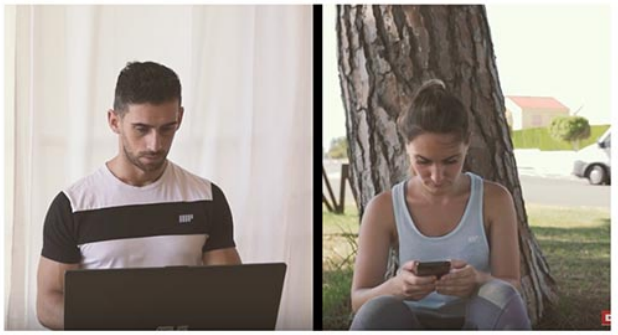
- **Le hatha yoga** est un yoga doux. C'est le plus pratiqué en occident. Il est basé sur l'écoute du corps et de l'esprit. Il se pratique de manière lente et s'adapte à tous les pratiquants. Une séance de dure environ entre 1h à 1h30 et les postures se font selon votre niveau.

- **L'Ashtanga Yoga** est un yoga plus dynamique. Il repose sur sur 8 principes : la discipline, l'observation, la pratique des postures, la respiration, le contrôle des sens, la concentration, **la méditation et la réalisation de soi. C'est ici un véritable art de vivre.**

- **Le Vinyasa Yoga** est un yoga créatif et axé sur la respiration. Le yoga vinyasa s'inspire de l'Ashtanga yoga par la réalisation de séries de mouvements dynamiques, où la respiration permet l'impulsion du corps. Il est beaucoup plus libre en termes de choix de postures.
- **Le Bikram Yoga** est de yoga aux conditions extrêmes. Aussi connu sous le nom de "hot yoga", il trouve sa spécificité car la température de la salle doit être chauffée à 40°, avec un pourcentage d'humidité de 40%. La chaleur permet de faciliter la mobilité des muscles et des articulations. Les séances durent environ 1h30.

© FITNESS-MAG.FR

CLIQUEZ POUR REGARDER



Les avantages du YOGA

De nombreuses études ont été réalisé sur le yoga et de nombreux bienfaits lui ont été prouvé tels que :

- Des fonctions cérébrales améliorées
Selon une étude de l'Université de l'Illinois, les participants ont eu de meilleurs résultats à un test intellectuel après un cours de yoga en comparaison avec le même test réalisé après 20 minutes d'exercices d'aérobic.

- Des niveaux de stress plus bas
Le yoga pourrait vous permettre de réduire votre stress grâce au travail de la respiration et à la régulation de votre système parasympathique.

- Améliorer la souplesse
Les postures réalisées dans le Yoga permettent de nets gains en souplesse.

- Vie sexuelle améliorée
Selon une étude de l'Université d'Harvard dans le Journal of Sexual Medicine , le yoga peut améliorer l'excitation, le désir, l'orgasme chez les femmes. Le yoga permet aussi aux femmes d'améliorer leur vie sexuelle en améliorant la connaissance de leur corps.

- Soulagement de l'anxiété
Une étude de l'Université de Boston publiée en 2010 a montré que 12 semaines de yoga pouvaient aider à réduire l'anxiété et à augmenter les niveaux de gamma-aminobutyric (GABA) dans le cerveau. Des niveaux trop bas de GABA sont liés à la dépression et aux troubles de l'anxiété.

- Soulagement des douleurs chroniques du dos
Selon une publication des chercheurs de l'Université West Virginia : le yoga Iyengar permet de mieux réduire la douleur et améliorer l'humeur que les traitements standards pour les douleurs chroniques du

LES AVANTAGES DU YOGA POUR LA MUSCULATION :

Vous vous demandez surement ou se trouve alors le lien avec la musculation et votre prise de muscle et/ou votre perte de graisse. Les voici :
- Une meilleure souplesse en musculation vous permet de mieux réaliser les mouvements, d'avoir une plus grande amplitude, de permettre une meilleure activation musculaire et de limitée vos risques de blessures
- Une meilleure conscience corporelle en musculation vous permet une meilleure technique, et donc une meilleure sollicitation musculaire (vous cibler mieux vos muscles), et là aussi une réduction des risques de blessures.
- Un plus grand contrôle de votre respiration vous permet une meilleure réalisation des exercices et plus de contrôle de vos placements.
- Un niveau de stress réduit vous permet de meilleurs gains musculaires et une meilleure perte de graisse.

Comment s'y prendre pour intégrer du Yoga à ses entraînements de musculation ?

Il ne faut pas oublier que le Yoga, même considéré comme « doux » selon ses versions, reste une activité physique et va vous fatiguer. Il faut donc l'intégrer habillement dans votre semaine d'entraînement pour ne pas trop vous fatiguer.

En considérant 3 séances de musculation par semaine, vous pouvez réaliser 1 à 2 séances de yoga par semaine lors des jours de repos. Il vous restera ainsi encore 2 jours de repos complet dans la semaine.

En effet, 2 séances de Yoga sont conseillées pour vous donner de nets résultats en quelques semaines de pratique en ce qui concerne votre souplesse.

Enfin, faire du yoga ne vous dispense pas de vous étirer pendant et après vos séances.

Obtenez l'accompagnement personnalisé et le programme qui vous convient avec le Coaching 100% Sur Mesure de David Costa (places limitées) avec 10% de remise en utilisant le code MASCULIN **ici**

© FITNESS-MAG.FR

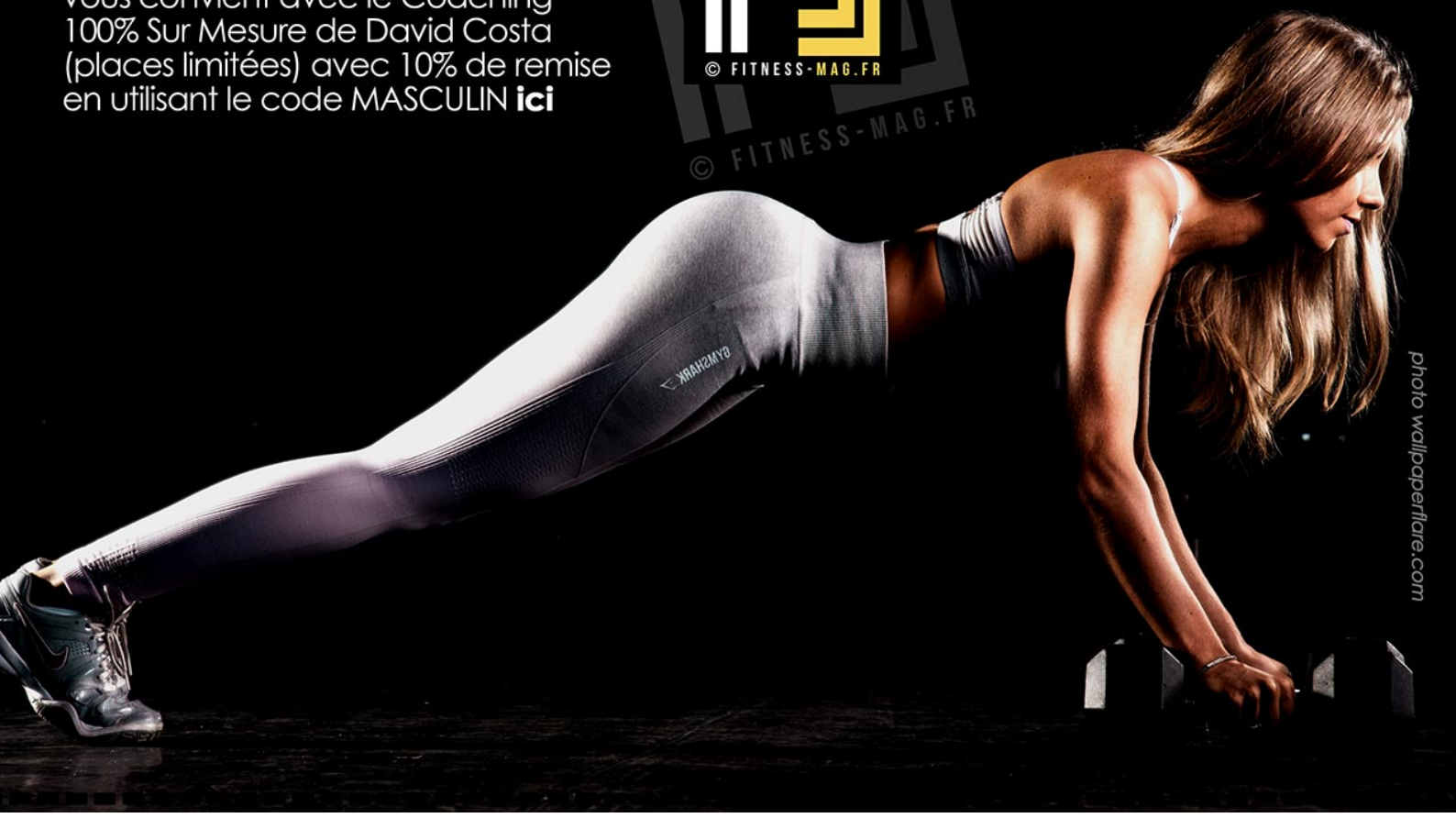


photo wallpaperflare.com

MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS MAG
MR UNIVERS
FRANÇOIS GAY
« MIND OVER MATTER »
7 EXOS POUR L'ARRIÈRE D'ÉPAULES
YOGA & MUSCULATION ? COMPATIBLE OU NON ?
4 CONSEILS POUR RETROUVER UN VENTRE PLAT
COMMENT SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES RAPIDEMENT
ZOOM SUR LE GERMAN VOLUME TRAINING 10X10
DOUBLER VOTRE TESTOSTÉRONE AVEC PLUS DE SOMMEIL !
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

PHYSIQUE DU MOIS

VANITY VINK

@vanity_vink

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

COACHING
Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS LES OEUFS CRÉMEUX

Dans cette recette vous allez voir comment faire une assiette méditerranéenne simple pour la prise de muscle ou la recharge saine.
Je ne suis allé qu'une seule fois dans un hôtel 5 étoiles et ce que j'en ai conservé c'est le souvenir d'œufs crémeux au petit déjeuner. J'ai longuement bataillé pour trouver ma recette parfaite.

© FITNESS-MAG.FR

LES INGRÉDIENTS :

4 œufs entiers bio
80g pesés crus de riz sauvage camarguais
1 tomate
Basilic et ciboulette
Poivre
1 càc d'huile de coco
1 càc d'huile d'olive

LA PRÉPARATION :

Faire cuire le riz à l'eau bouillante
Couper la tomate en tranches
Casser les oeufs dans une casserole froide et ajouter l'huile de coco
mettre le feu à moitié et tourner sans arrêt avec une spatule
Sortir du feu quand cela accroche et tourner en raclant bien le fond
Remettre sur le feu
Servir les oeufs crémeux avec de la ciboulette dessus
Ajouter l'huile d'olive sur le riz et la tomate
La glycémie sera moins impactée par ce riz que celui des sushis…
Riche en fibres, ce repas est parfait pour combler un appétit pendant plusieurs heures.

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

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

TRAINING

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CLIQUEZ POUR REGARDER

LEG DAY CHEZ GUNDILL AVEC LE DOC

Apres deux ans, retour chez @Michael Gundill en compagnie de @La Chaîne du Doc' pour un entrainement de cuisses .
L'idée de ces videos est de partager la réalité d'un entrainement tout en passant un bon moment.

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

GERMAN TRAINING
VOLUME TRAINING
10X10

ESS-MAG.FR
NESS-MAG.FR

LE GERMAN VOLUME TRAINING EST NÉ À LA FIN DES ANNÉES 1990 OÙ LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE CANADIEN CHARLES R.POLIQUIN A POPULARISÉ LA TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT DU 10×10.

IL LA BAPTISA LE « GERMAN VOLUME TRAINING » (GVT) EN RÉFÉRENCE À SON CRÉATEUR ROLF FESER, ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE NATIONALE D'ALLEMAGNE D'HALTÉROPHILE DANS LES ANNÉES 1970.

Principe de base du programme German volume training

L'idée de base du GVT est d'effectuer 10 séries de 10 répétitions sur un exercice d'un groupe musculaire avec des temps de récupération courts.
Cette méthode s'appuie sur le principe de fatigue cumulative (Cumulative Fatigue Training) qui permet un haut volume d'entraînement tout en préservant le système nerveux.
Par ce système, l'athlète cherche à développer sa masse musculaire en créant une congestion musculaire intense ainsi qu'une hyperplasie (création de nouvelles fibres musculaires). Cette dernière est cependant controversée chez l'homme et manque de preuves.

Détails et étapes du programme German Volume Training

Afin d'effectuer les 10 séries de 10 répétitions, il est important de prendre une charge qui nous permet de faire 20 répétitions (environ 60% de son 1RM).

Les séances seront composées de cette façon :

– Un exercice polyarticulaire par groupe musculaire en 10×10 avec un tempo d'exécution de 4020, 1min30 de repos entre les exercices.

– Un exercice monoarticulaire par groupe musculaire en 3×10-20 avec un tempo d'exécution de 3020, 1min de repos entre les exercices.

NB : 4 = 4 secondes de phase excentrique (descente), 0 = pas de temps de maintien en haut ou en bas du mouvement, 2 = 2 secondes de phase concentrique (montée)

Les 3 PHASES d'entraînement :

PHASE 1 : 6 semaines de 5 jours d'entraînement avec la méthode classique 10×10 (voir exemple du programme plus bas)

PHASE 2 : 3 semaines de 5 jours d'entraînement avec 4-6 séries de 6-8 répétitions par exercice

La phase 2 sert de récupération avant d'entamer la phase 3.

PHASE 3 : La phase 3 est faite pour des pratiquants avancés sous un format de 10×6-10×5-10×4.

Il s'agit d'augmenter sur deux séances consécutives d'un groupe musculaire la charge de 4 à 5% en enlevant 1 répétition chaque semaine. Puis, on diminuera de nouveau la charge de la dernière semaine de 4-5% en retournant sur un format 10×6.

Ex : Semaine 1 : 10×6 @50kg

Semaine 2 : 10×5 +4-5% @52,5kg

Semaine 3 : 10×4 +4-5% @55kg

Semaine 4 : 10×6 -4-5% @52,5kg…

Et ainsi de suite…

PROGRAMME GERMAN VOLUME TRAINING

Voici un exemple de la phase 1 du programme German volume training, regardez nos avis en bas de l'article.

JOUR 1 : programme German Volume Training Pecs / Dos

1) Développé couché haltères / Traction supination 10×10 – 4020 – 1min30 de récupération entre les deux exercices
2) Ecarté incliné aux haltère / Rowing haltères unilatéral 3×10/12 – 2020 – 1min de récupération entre les deux exercices

JOUR 2 : programme German Volume Training Cuisses

1) Squat (back) / Leg curl 10×10 – 4020 – 1min30 de récupération entre les deux exercices
2) Relevé de jambes à la poulie basse ou sur le dos ou sur banc incliné (extenseurs de hanche) / Extension mollet assis 3×10/12 – 2020 – 1min de récupération entre les deux exercices

JOUR 3 : Repos

JOUR 4 : programme German Volume Training Biceps / Triceps / Epaules

1) Dips barre parallèle ou machine ou Développé couché prise serré / Curl prise marteau 10×10 – 4020 (dips) / 3020 (curl) – 1min30 de récupération entre les deux exercices
2) Elévations latérales buste penché assis / Curl incliné 3×15-20 (élévations) / 10-12 (curl) – 2020(élévations) / 3020 (curl) – 1min de récupération entre les deux exercices

JOUR 5 : Repos

Avis de l'auteur sur le German Volume Training

Voilà un training intéressant pour ceux qui veulent casser leur routine, congestion assurée !

Mais attention au surentraînement ! Personnellement, je ferais des cycles de 4-6 semaines entre la phase 2 et la phase 3 afin de laisser un période de récupération conséquente.

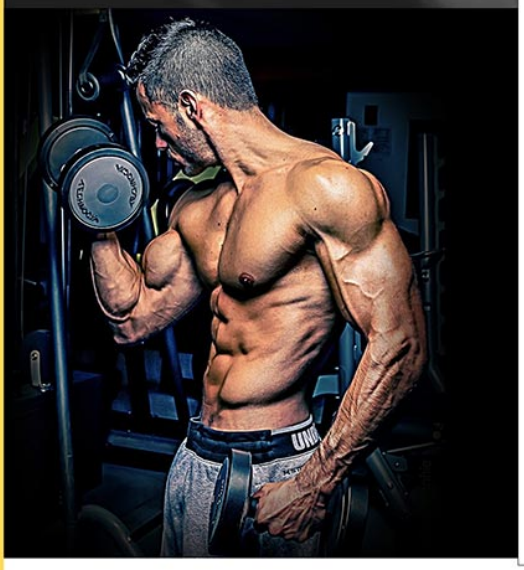
Les machines ou poulies peuvent être utiles afin de limiter la sollicitation des muscles stabilisateurs et éviter les risques de blessures sur ce genre d'entraînement à haut volume (fatigue physique).

Le GVT demande d'être flexible dans son emploi du temps. Les groupes musculaires sont travaillés tous les 5 jours, ce qui ne les rendent pas fixes d'une semaine à l'autre.

Si vous voulez sortir de la salle le t-shirt moulé et avec la sensation d'être "plein", ce training est fait pour vous !

Auteur : Layan Fessler

Avis de Fitnessmith sur le German volume training



L'approche est simple et peut suffire à certains pour progresser. Si l'on suit strictement la méthode cela peut devenir vraiment difficile et pas forcément plus productif qu'un autre style d'entraînement, bien que cette technique fonctionne pour prendre du muscle. Néanmoins, pour avoir fait des essais du programme German volume training, j'ai mis au point ma méthode qui est 100% basée sur mes objectifs perso, l'esthétisme musculaire et la forme physique.
Pour ce qui est du Tempo, c'est une technique utilisée par beaucoup de préparateurs physique dans le monde du sport qui n'as pas un grand intérêt dans le monde du muscle ou l'on doit être relativement explosif sur la concentrique et modéré sur l'excentrique sans compter les secondes. Comme dirait M.Gundill une répétitions excentrique que l'on peut ralentir c'est une excentrique trop légère, il faut à peine pouvoir la freiner. Cliquez pour voir mon programme perso en 10×10 german volume training + une vidéo explicative

FOCUS EVOLUTION

" JUSQU'AU BOUT DE VOS OBJECTIFS "

Marque Française de vêtements de sport et accessoires

FOCUS EVOLUTION

DÉCOUVREZ LA MARQUE DE SPORTWEAR SUR INSTAGRAM :

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP

"La Marque à La Cible"
Bientôt disponible sur son site de **E-Commerce**

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

7 EXOS
POUR L'ARRIÈRE D'ÉPAULES

CLIQUEZ POUR REGARDER

L'ARRIÈRE D'ÉPAULE EST LE FAISCEAU POSTÉRIEUR DU DELTOÏDE (TROP SOUVENT) OUBLIÉ.

Pourtant, que ce soit d'un point de vue esthétique ou pour améliorer sa posture et sa santé…

C'est une partie du corps (qui à mon sens) se doit d'être travaillé correctement.

Le problème, c'est qu'il n'est pas toujours facile de bien l'entrainer et le ressentir.

C'est d'ailleurs pour ça que je vous ai préparé dans cette vidéo une liste de 7 exercices pour muscler ses épaules en ciblant principalement le deltoïde postérieur

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

JULIEN QUAGLIERINI

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

MES CONSEILS POUR

RETROUVER UN VENTRE PLAT

© FITNESS-MAG.FR

Pour retrouver un VENTRE PLAT et une belle tablette de chocolat, servez-vous des exercices d'abdominaux proposés dans cet article et tachez de conserver unrégime sain et équilibré

Il y a **4** grands muscles qui forment votre sangle abdominale :

#1. Obliques externes

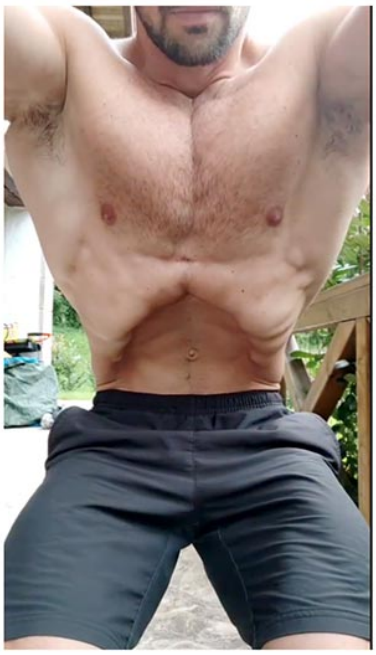
les obliques externes qui ont pour fonction de fléchir la colonne vertébrale et de contracter la paroi abdominale et ainsi augmenter la pression intra-abdominale. Ils assistent également les muscles du dos lors de la rotation du tronc et de la flexion latérale.

#2. Obliques internes

à l'intérieur des obliques externes, on trouve les obliques internes qui aident principalement à la rotation du tronc en flexion latérale.

© FITNESS-MAG.FR

#3. Abdominaux transverses

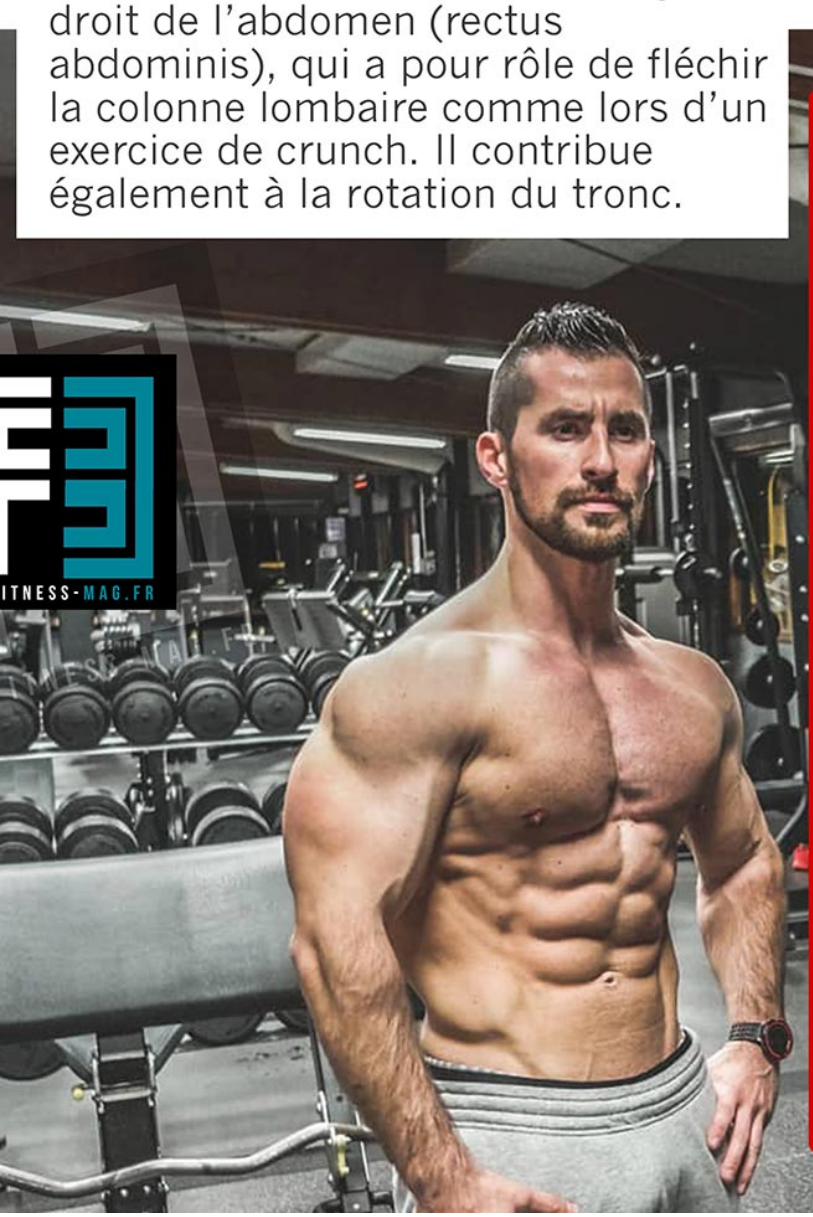


les abdominaux transverses maintiennent les organes en place et aident à la stabilité du tronc. Les transverses sont actifs dans énormément d'exercices différents et peuvent être entraînés efficacement en faisant par exemple l'exercice du vacuum.

#4. Grand droit de l'abdomen

Enfin, le muscle principal sur lequel nous allons nous concentrer : le 6-pack lui-même, aussi appelé grand droit de l'abdomen (rectus abdominis), qui a pour rôle de fléchir la colonne lombaire comme lors d'un exercice de crunch. Il contribue également à la rotation du tronc.

Suivez cet exemple de programme pendant un mois en n'oubliant pas de respecter les temps de récupération.



LUNDI : SÉANCE 1 CONSACRÉE AU GRAND DROIT AVEC RELEVÉ DE BUSTE, RELEVÉ DE BASSIN, GAINAGE FRONTAL.

MARDI : RÉCUPÉRATION

MERCREDI : SÉANCE 2 CONSACRÉE AUX OBLIQUES AVEC RELEVÉ DE BUSTE ROTATION, RELEVÉ DE JAMBES LATÉRAL, GAINAGE LATÉRAL.

JEUDI : RÉCUPÉRATION

VENDREDI : SÉANCE 3 CONSACRÉE AUX LOMBAIRES AVEC EXTENSION DE BUSTE, RELEVÉ DE JAMBES LATÉRAL.

SAMEDI : RÉCUPÉRATION

DIMANCHE : SÉANCE CONSACRÉE AU TRANSVERSE ! GO POUR LE VACCUM STOMACH

ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE
Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

NUTRITION & MYTHE -2

PHOTOTHÈQUE WALLPAPERFLARE

En terme d'alimentation, on entend tout et son contraire et il temps de casser certains mythes qui viennent limiter notre façon de nous « nourrir » .
Et oui, nourrir son corps , c'est de cela qu'il s'agit !

LES GLUCIDES FONT GROSSIR

La plupart des personnes qui souhaitent perdre du poids se mettent instantanément à réduire voire à supprimer les glucides de leurs repas . A tort ! Les glucides ne sont pas un problème dans une alimentation variée et adaptée , ils sont sources d'énergie pour vos muscles et votre cerveau . Ce qui cause la prise de poids est le type de glucides consommés et leur quantitée trop importante par rapport aux calories journalières dépensées. Les glucides de qualité riches en fibres tels que les patates douces et autres légumes racines , le riz, le quinoa , le sarrasin, l'avoine ...vous apporteront de l'énergie sans les tracas . Fuyez les sucres raffinés, le pain blanc et les plats industriels et consommez des fruits (bons pour vous oui, oui !) avec modération (fructose = sucre).

MON ASTUCE : dans une assiette , servez vous 1/4 de portion de glucides et choisissez-les de bonne qualité , avec un IG bas ou modéré !

PRENDRE UN SNACK TARD , C'EST DES KILOS EN PLUS ASSURÉS !

Pas nécessairement ! Ce qui compte , c'est une fois encore la QUALITÉ des vos apports et le nombre de calories absorbés sur une journée ! Certaines personnes ont cette fâcheuse tendance de grignoter après le repas devant la TV , sans manger en conscience et c'est ici que se trouve le réel problème ! Ils sabotent tous leurs efforts en « craquant » en fin de journée et en avalant des snacks sans fin/ faim. Ces grignotages « émotionnels » sont en effet néfastes pour votre santé et votre perte de poids !

MON ASTUCE : Choisissez un snack protéiné et prenez le temps de le savourer ! Un fromage blanc et un peu de granola /ou quelques noix/ amandes , c'est parfait ! Un de mes snacks préférés : un chocolat chaud (à base de cacao non sucré) au lait végétal , idéal pour bien dormir !

photo wallpaperflare.com

LES JAUNES D'OEUFS SONT MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Les oeufs sont accusés d'augmenter le mauvais cholestérol et de boucher les artères . En réalité, le jaune d'oeuf est riche en protéines de bonne qualité . Il contient des vitamines A, D, K, B6, du fer, du zinc et du cuivre. Alors, oui le jaune est plus calorique et plus gras que le blanc d'oeuf , évitez juste de vous préparer des omelettes avec 3 jaunes tous les matins . Comme chaque chose dans la vie : restez MODÉRÉ !

photo pinterest

Me contacter : *www.brooklynfit.fr*

TOUT NOUVEAU ! MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT
https://bit.ly/30B8Eyk

Mon site & blog : www.brooklynfit.fr

Insta & Fb : brooklynfit naturopathe
Insta : brooklynfit_yoga

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

© FITNESS-MAG.FR

106 NUMÉROS DISPONIBLES

8929

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal ou tipeee.com/fitness-mag

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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag

© FITNESS-MAG.FR

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

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