

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

INTERVIEW

EDITION N°109 / 06-2022

**LAURA  
ZIV**

IFBB PRO

**OBJECTIF OLYMPIA !**

Photo David ANDRIEU

**8**

**ERREURS**

**À NE PAS FAIRE AVANT  
L'ENTRAÎNEMENT**

**QUEL EST LE  
REPOS IDÉAL  
ENTRE LES  
SERIES ?**

**LES EFFETS  
ANABOLISANTS  
DE LA LEUCINE**

**FORCE,  
TECHNIQUE  
& FORME**

**UNE ÉQUATION  
INTELLIGENTE À  
RELEVER !**

**LA  
FATIGUE  
C'EST  
QUOI ?**

**ZOOM  
SUR LE  
SQUAT**



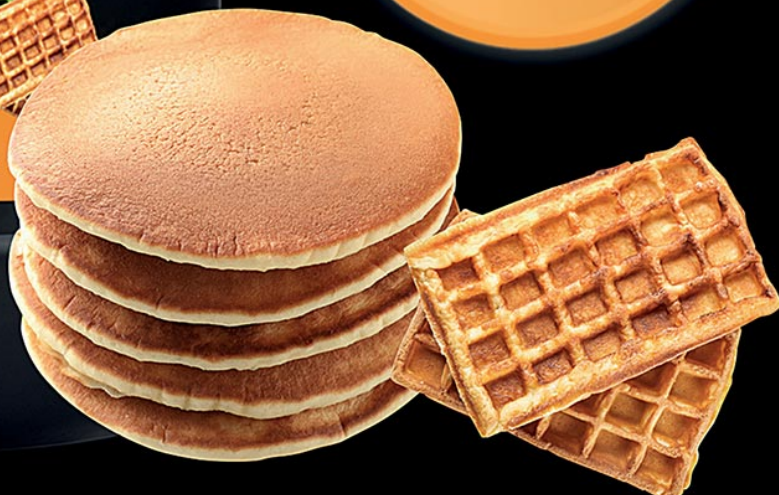
© FITNESS-MAG.FR



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



# 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



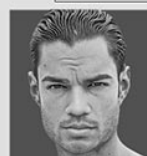
**DAVID  
ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



**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



**KAREN  
FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



**ANISSA  
ZEKKOUTI**  
Naturopathe  
coach nutrition-  
micronutrition  
& professeure de yoga



**VINCENT  
ALLIOT**  
IFBB PRO  
Préparateur  
Physique

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, Michael Gundill, Frédéric Delavier

© 2022 FITNESS MAG

**PRESTIGIOUS NUTRITION**

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNEVILLE | 03-87-61-79-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS NUTRITION

**PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN**

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur  
& Rédacteur en chef  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Editeur Numérique

**Novacom / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

**Numéro : 3923218**

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacom** 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.

#109  
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](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL

#109  
FM

# MERCI

## à tous & à toutes



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

Mes chers lecteurs(trices),

**9 ANS !**  
**JUIN 2013 - JUIN 2022 ET QUELQUES**  
**109 ÉDITIONS DE VOTRE MAGAZINE**  
**PLUS TARD, JE L'HONNEUR ET LA FIERTÉ**  
**DE CÉLÉBRER LA 9E ANNÉE DE**  
**PARUTION DE FITNESS MAG**  
**(ANCIENNEMENT BODYBUILDING RULES**  
**AKA « BBR »).**

A l'aube de mes 51 ans, c'est un cadeau et un accomplissement personnel, car le chemin a été semé d'embûches ! Mais quelle satisfaction au final, d'avoir créé le magazine dont je rêvais étant adolescent !



photo Pinterest

Comme dans une pratique sportive, quelle qu'elle soit avec pour seul but de donner le meilleur de soi. Il aura fallu tour à tour affronter les aléas financiers, les arrivées et départs de rédacteurs(trices) jusqu'à traverser récemment la pire crise de notre temps pour malgré tout ne jamais abandonner et aller au bout des objectifs fixés !

10 magazines .... 50.... 100 numéros, puis 9 années ! « Step by step » (un pas à la fois).

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 KÄHLER • 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 KÄHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



**Un record absolu** en ce sens que Fitness Mag est le dernier magazine français (européen ?) à soutenir le bodybuilding et le fitness en général et est demeuré de surcroît gratuit tout au long de ces quasi 10 000 pages diffusées.

A cette occasion, je tenais à **remercier l'ensemble de ma rédaction**, passé et présent pour l'implication sans faille, le professionnalisme, la rigueur et la passion avant tout de partager avec moi cette aventure humano – sportico – journalistique !

**Merci infiniment à toutes les marques, annonceurs divers et partenaires** faisant confiance à Fitness Mag à l'heure où seule compte le « buzz » ainsi que le nombre de followers sur instagram (!) .

**Merci enfin à vous tous, cher(ères) lecteurs(trices)** pour votre fidélité durant toutes ces années, car sans lecteurs, aucun média ne peut exister et traverser les années.

En route pour célébrer la décennie avec toute l'équipe de Fitness Mag !

Bonne lecture, bonne 109e édition, bonne 9e année de parution à tous et à toutes !

**Eric RALLO Giudicelli**  
& toute l'équipe de Fitness Mag



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



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

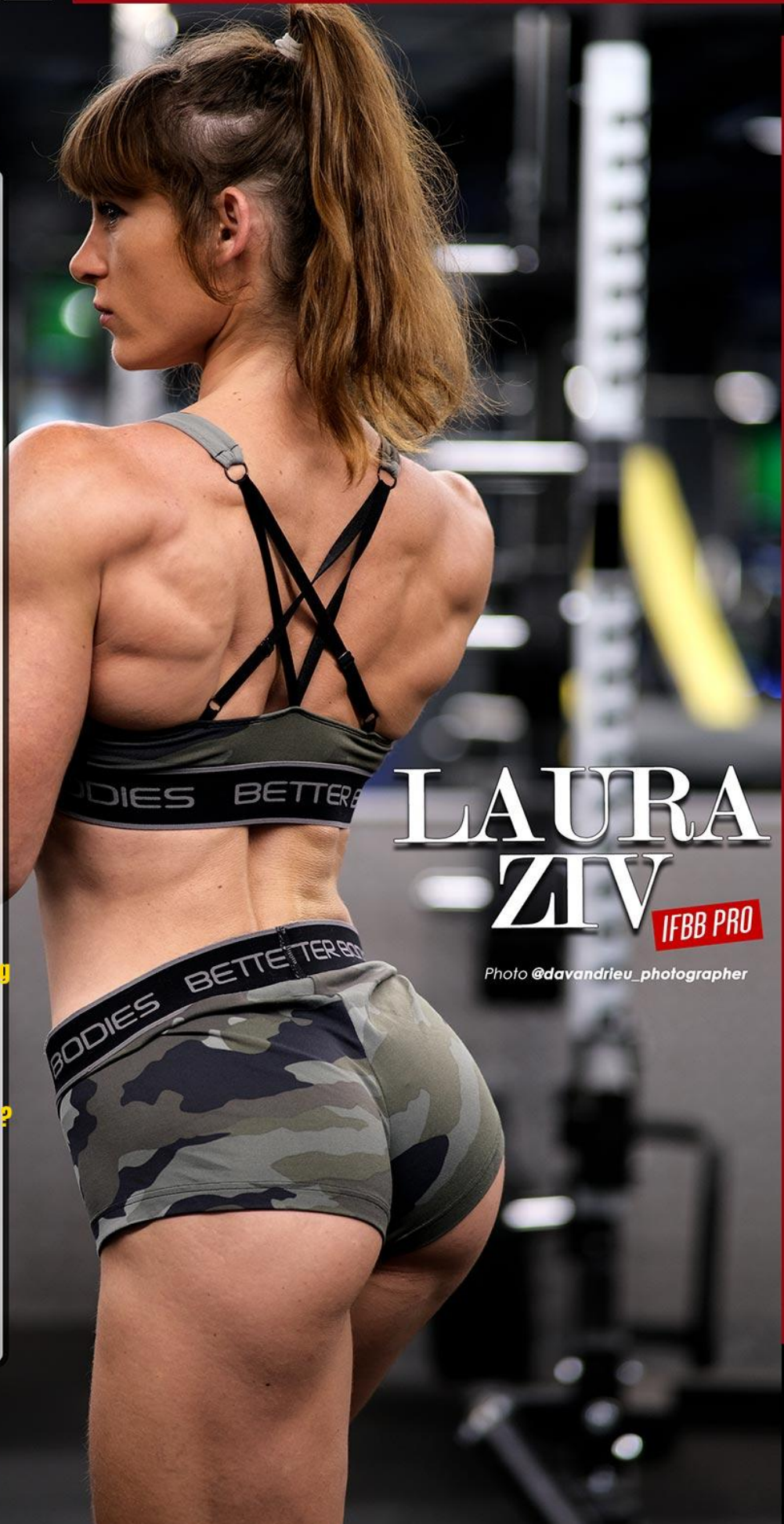


# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°109
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 12 les effets anabolisants de la leucine
- 16 laura ziv
- 22 force athlétique
- 24 force athlétique
- 28 culturissime
- 30 old school physiques
- 31 les légumineuses
- 34 telechargez le magazine
- 35 bruleurs de graisses efficaces ?
- 39 recette fitness
- 40 séance de bras chez gundill
- 41 8 erreurs à ne pas faire avant le training
- 43 le repos idéal entre les séries
- 49 choix des exercices de musculation
- 53 la ceinture de sudation est-elle efficace ?
- 58 la fatigue c est quoi ?
- 61 force technique et forme
- 64 soutenez fitness mag sur tipee



**LAURA  
ZIV**  
IFBB PRO

Photo @davandrieu\_photographer



100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À  
ASSIMILATION LENTE

SANS  
GLUTEN

SANS  
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet  
Vanilla Cream  
908g





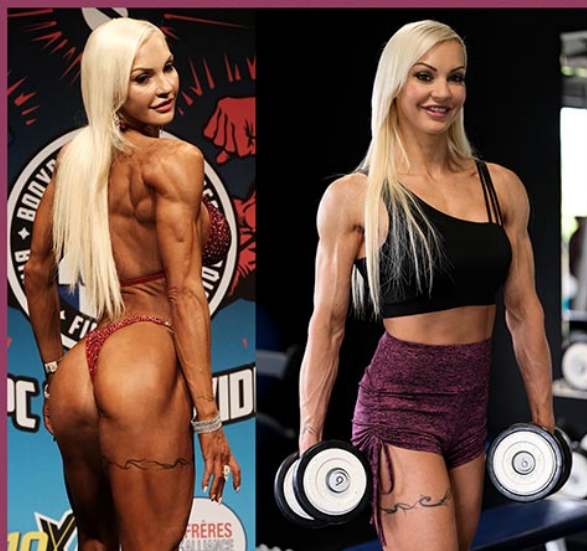
DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

# AKTU KULTU

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

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davandrieu\_photographer  
Photos d'entraînement réalisées à Appy Fitness Club (84) et à Fitness Park Lille centre - Le 31



## Mélanie Rios

L'incroyable destin d'une danseuse devenue bodybildeuse

Ex-danseuse professionnelle, **Mélanie Rios** a toujours été très sportive. Décidant de se consacrer à sa famille, la sublime gardoise a cessé la danse mais a souhaité poursuivre une activité physique qui forge un mental d'acier et un corps esthétique. Son choix s'est donc naturellement porté sur la musculation. Et après 3 ans d'entraînement, Mélanie a réactivé son esprit de compétition pour débiter les concours de bodybuilding. A

noter plusieurs podiums en 2021, dont deux brillantes victoires obtenues en Espagne et aux Pays-Bas, en Bikini Open et Master. « Je pratique la musculation parce que j'aime les défis et que je vibre pour un sport qui me pousse toujours plus loin et plus haut » confie la belle championne sudiste. Plusieurs fois proche de la carte Pro IFBB, elle espère atteindre sous peu son objectif.

## Loïc Bouchard

Tout pour devenir Pro IFBB !



Plus jeune, **Loïc Bouchard** était footballeur de haut niveau. Après avoir été formé à l'OGC Nice, il a joué en pro à Belfast. Par la suite, il a arrêté le foot pour se consacrer au

Sanda (sport de combat chinois). Loïc avait pratiqué la musculation depuis de nombreuses années mais le décès s'est produit à Mr Olympia 2018. En voyant les meilleurs Pros IFBB sur scène, dont Ryan Terry son idole, il a voulu suivre la même voie. « Ce qui est motivant dans le bodybuilding, c'est que même après 30 ans on peut devenir un athlète professionnel. C'est le seul sport où cela est possible ! » précise le champion azuréen. Résidant entre Nice et Miami, il a décroché une belle 3e place en Men's Physique à l'Arnold Classic USA 2022. Physique, potentiel, perfectionnisme, look et personnalité, Loïc a toutes les qualités pour être très bientôt Pro IFBB.

## Céline Schorderet-Nussbaum

L'évolution d'une belle championne venue de Suisse

C'est après son accouchement, il y a 8 ans, que **Céline Schorderet-Nussbaum** a décidé de débiter le fitness. Perdant du poids après la naissance de son fils, la pratique de la musculation lui a été conseillée afin de se construire une belle silhouette. Au fil des mois et des ans, la Suisse a fait de notre sport, sa passion. « Aujourd'hui, je ne peux pas me passer de cette discipline. C'est une passion et même une drogue ! » affirme-t-elle. Au niveau des compétitions, après s'être classée 2e au National WABBA Suisse en 2021, et 3e de la dernière édition du Top de Colmar, Céline a remporté les catégories Bikini Novice et Open



Class D de la Laura Ziv Classic. Et elle ne compte pas s'arrêter là ! Son but actuel est de décrocher une carte Pro IFBB, de se qualifier pour Olympia et de vivre des coachings.



TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE  
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS

**BNSSHOP.CORSICA**

-10% sur les commandes nutrition avec le code FITNESSMAG



Votre boutique à Bastia  
Ave sampiero corso RN 193  
0495377824

Laurent Bernardini





## Eva Gasque

### L'émouvant parcours d'une superbe athlète bikini

**Eva Gasque** a débuté la musculation suite au décès d'un ami proche afin de lui rendre hommage et pouvoir faire son deuil. Une pratique génératrice d'un bien-être physique et mental qui l'a conduit aux compétitions. Après une victoire à la Coupe de France IFBB 2020, Eva a rejoint la NPC. « J'ai eu un véritable coup de cœur pour la NPC. La prestation scénique exigée et les critères de jugement me correspondent et

m'inspirent d'avantage. Et c'est surtout la seule fédération qui mène les athlètes à Olympia ! » souligne l'Audoise. A Olympia Espagne Amateur 2021, elle a décroché une 6e place. Et c'est là qu'Eva a rencontré Danny Marquez, son coach actuel. Après une 2e place à la Laura Ziv Classic 2022, elle veut obtenir une carte Pro IFBB. Pour vivre pleinement sa passion, atteindre son objectif et se rapprocher de son préparateur, elle souhaite s'installer en Espagne, sa seconde patrie.



## Anthony Jehl

### L'éclosion d'un grand champion



Culturiste depuis 5 ans, **Anthony Jehl** est déjà un superbe champion. Doté d'un bon volume musculaire et d'une ligne harmonieuse, le Strasbourgeois est poids lourd complet. Après sa victoire aux Toutes Catégories de la Laura Ziv Classic NPC 2022, il a frôlé le sésame tant convoité à Olympia Amateur Portugal. « Après avoir gagné ma catégorie, je suis passé à deux doigts de la carte pro IFBB en échouant à

l'Overall. » révèle le colosse alsacien. Malgré sa déconvenue récente à l'Olympia Amateur Espagne, il reste motivé et mobilisé plus que jamais vers son objectif : devenir Pro IFBB. Avec ses 110 kg sur scène pour 1,80 m, et à seulement 25 ans, Anthony suit les traces de Théo Leguerrier, le plus beau représentant masculin du bodybuilding tricolore, actuellement.

## Charline Dangleterre

### Bodybuilding et natation : ses deux passions



**Charline Dangleterre** a débuté la musculation en mai 2020, en pleine crise sanitaire du Covid-19. Pour renforcer une épaule blessée à la natation, elle a décidé d'utiliser des poids et des haltères.

Désireuse d'améliorer également son physique, la jolie Lorraine a vite pris goût à l'entraînement et a souhaité faire ses débuts sur scène à la Laura Ziv Classic NPC 2022, où elle a d'ailleurs remporté sa catégorie. « Avec mon coach, on s'est lancé dans l'inconnu. On a eu que quelques mois pour la préparation mais cela a été une super expérience, avec de belles rencontres. » déclare-t-elle. Pour l'heure, Charline observe une pause scénique pour se consacrer à son Diplôme d'Etat de Natation. A 36 ans, elle a encore de belles années devant elle pour briller dans les compétitions organisées par l'Alliance Physique Deux Frères.



**MORGAN ASTE**  
avec Focus Evolution

**une marque de SportWear  
pour petits et grands de  
taille XS à 6XL**



**Le site sera prochainement  
ouvert au GRAND PUBLIC.**

**RESTEZ CONNECTÉ !**

**[www.focusevolutionshopping.com](http://www.focusevolutionshopping.com)**





ERIC  
MALLET  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



**LA LEUCINE  
AUGMENTERAIT  
LES EFFETS  
ANABOLISANTS  
D'UN REPAS  
POST-ENTRAÎNEMENT DE 16%**

**Un shake post-entraînement contenant une protéine de lactosérum et des glucides simples permettrait d'obtenir plus de protéines musculaires si vous ajoutez de la leucine.**

Des biologistes de l'Université de Maastricht aux Pays-Bas l'affirment après une expérience réalisée avec 8 étudiants masculins.





Les chercheurs ont demandé à leurs sujets, qui d'ailleurs ne faisaient pas régulièrement de musculation, qu'ils entraînent leurs jambes sur la presse à cuisses et les extensions des jambes. Immédiatement après la séance d'entraînement, ils ont reçu un mélange contenant environ 250 ml d'une boisson pour sportifs. Une demi-heure plus tard, ils en ont pris un autre et 30 minutes plus tard, encore un autre. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que les sujets aient bu un total de 11 verres sur une période de 6 heures.



image WALLPAPERFLARE

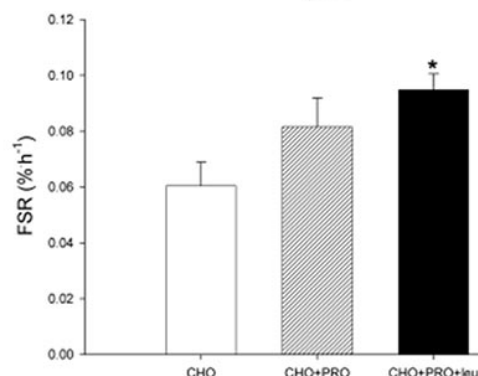
## COMPARAISON GLUCIDES, GLUCIDES + PROTÉINES ET GLUCIDES + PROTÉINE + LEUCINE EN POST-ENTRAÎNEMENT

Une fois, la boisson de post-entraînement ne contenait que des glucides. Une autre fois, elle contenait des glucides et des protéines de lactosérum, et une autre fois encore des glucides, des protéines de lactosérum et une forte dose de leucine.

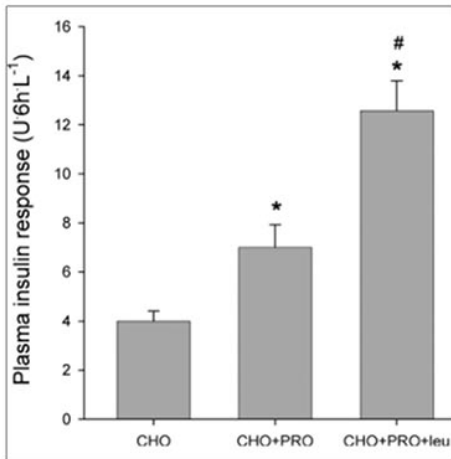
| Test Drink          | CHO         | CHO+PRO | CHO+PRO+Leu |
|---------------------|-------------|---------|-------------|
| Whey protein        |             | 33.3    | 33.3        |
| Leucine             |             |         | 16.6        |
| Glucose             | 25          | 25      | 25          |
| Maltodextrin        | 25          | 25      | 25          |
| Sodium saccharinate | 0.2         | 0.2     | 0.2         |
| Citric acid         | 1.8         | 1.8     | 1.8         |
| Cream vanilla       | 5           | 5       | 5           |
| Water               | ≤1.00 liter |         |             |

Pour être plus précis : les chercheurs ont donné à leurs sujets 3 ml de boisson pour sportifs par kg de poids corporel, toutes les demi-heures. Ainsi, si vous pesez 100 kg, vous buvez au total 3,3 litres de boisson pour sportifs, contenant 110 g de protéines, 53 g de leucine et 165 g de glucides.

Les chercheurs voulaient savoir si la leucine ajoutait quelque chose lorsque vous fournissez déjà à vos muscles des protéines et des glucides après une séance d'entraînement. Et ils ont constaté que cela faisait une différence. Ils ont prélevé des échantillons de cellules musculaires sur leurs sujets et ont mesuré l'accumulation de protéines musculaires pendant les 6 premières heures suivant la séance d'entraînement.







L'ajout de leucine a provoqué une forte augmentation du taux d'insuline. Le tableau ci-dessous montre la quantité totale d'insuline dans le sang pendant les six premières heures après la séance d'exercices.

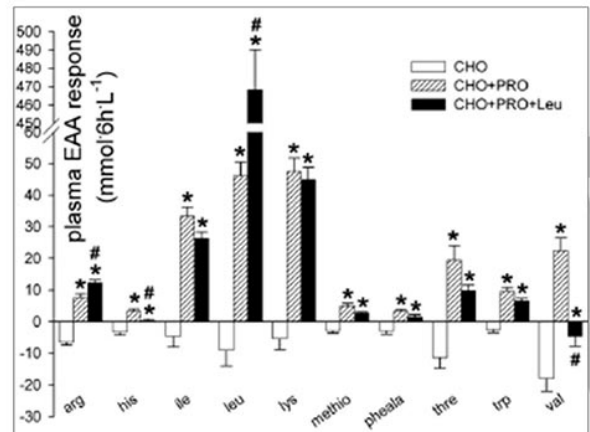
La quantité de leucine que les chercheurs ont donnée à leurs sujets était élevée. Vous pouvez le constater dans les mesures des échantillons de sang. La concentration de leucine était 10 fois plus élevée que celle des autres acides aminés.

« L'ingestion supplémentaire de leucine libre en combinaison avec des protéines et des glucides représente probablement une stratégie efficace pour augmenter l'anabolisme musculaire après un exercice de résistance », concluent les chercheurs.

L'étude apporte une preuve de principe et montre qu'il est possible de stimuler la musculature en période de post-entraînement si l'on ajoute de la leucine aux protéines que l'on consomme. Les chercheurs ne précisent pas la quantité de leucine à utiliser, bien que l'étude suggère qu'il faudrait l'ajouter en grandes quantités.

## NOTE E.M

Rappelez-vous que vos besoins en protéines et donc, en acides aminés, augmentent avec l'âge. Si vous avez 20 ans, il est peu probable qu'un ajout de leucine fasse une réelle différence. Essayez peut-être d'en ajouter quelques grammes mais rien n'est certain. 10 ou 20 ans plus tard, c'est une toute autre histoire. Je l'avais déjà expliqué au cours d'un article précédent ainsi que dans mon livre. L'âge entraîne une rétention de plus en plus grande des acides aminés par les intestins, sauf pour la citrulline. C'est ce que l'on appelle l'extraction splanchnique. Cela veut dire qu'au plus vous vieillissez, au moins vous gardez d'acides aminés dans le sang avant leur utilisation. Une réduction de l'anabolisme est alors constaté. C'est aussi un des critères déterminant de la sarcopénie. Donc, si vous n'êtes plus très jeunes, vos apports nutritionnels en protéines devront augmenter et en même temps ceux de la leucine. Cela explique aussi pourquoi les BCAA peuvent apporter une aide relative mais cette expérience nous dit qu'il est parfaitement possible d'optimiser les apports en leucine en période de post-entraînement (mais c'est aussi faisable avec les repas), une stratégie qui me convient d'ailleurs très bien (avec la glycine en parallèle).



Source de l'article: Leucine increases anabolic effect of post-training meal by 16 percent

Source Ergo-log: Am J Physiol Endocrinol Metab. 2005 Apr; 288 (4): E645-53.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,

Eric Mallet



# NOUVEAU



**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





DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



#PRO  
ZONE

“**S'ENTRAÎNER  
AVEC UNE POULIE  
EN RESPECTANT  
UN TEMPO  
SPECIFIQUE EST  
LE MEILLEUR  
MOYEN POUR  
BIEN  
RESSENTIR  
SON MUSCLE  
TRAVAILLER**”

LAURA  
ZIV

IFBB PRO

Texte et photographies : David  
Andrieu |  
www.davidandrieu.com |  
@davandrieu\_photographer  
Photos d'entraînement réalisées  
au Fitness Park Lille – Le 31 |  
Remerciements à l'équipe de  
direction : Stéphane Petit, Valérie  
Gilliotte et Stéphane Gypakis

**B**ikini Pro IFBB depuis 2 ans, Laura Ziv a  
connu une progression musculaire  
importante et constante.

Classée souvent dans le top 10 des  
compétitions européennes et américaines  
de l'IFBB Pro League, la jolie française a  
même un concours NPC à son nom : la  
Laura Ziv Classic. Connue et reconnue à  
l'international, cette digital nomade, qui vit  
entre le Mexique, les USA, l'Angleterre,  
l'Espagne et la France, ne cesse de monter  
en puissance, sur scène comme dans le  
business. Découverte d'une athlète  
exceptionnelle, à la personnalité atypique  
dans le monde du bodybuilding, qui  
pourrait bien représenter la France à  
Olympia plus vite que prévu.



## David Andrieu : Comment es-tu venue à la musculation et aux compétitions de bodybuilding ?

**Laura ZIV** : J'ai débuté la musculation suite à une prise de poids, après mes études. Progressivement, j'ai décidé de me lancer dans le bodybuilding à cause de l'admiration que j'avais pour mon conjoint pendant sa préparation. Cela m'a donné envie de me challenger !

## D.A. : Quel est ton meilleur souvenir sur scène ?

**L.Z.** : Sur scène, mon meilleur souvenir est l'annonce de mon nom lors de l'overall au British Grand Prix 2020. Le jour où j'ai obtenu ma carte Pro IFBB.



Depuis son passage Pro IFBB en 2020, Laura Ziv multiplie les apparitions scéniques, notamment outre-Atlantique, où elle se classe régulièrement dans le top 10

Photo NPC ONLINE



## LAURA EN BREF...

**AGE** : 28 ANS

**TAILLE** : 1,62

**POIDS** : 56 KG EN COMPÉTITION / 58 KG HORS SAISON

**PROFESSION** : COACH, NUTRITIONNISTE, POSING COACH, CHEF D'ENTREPRISE

**COACH** : TEAM ATLAS

**TEAM** : TEAM PRETORIAN

**SPONSORS** : YAMAMOTO NUTRITION, PROTAN, SLIMTUM, HALTEREGO BIKINI, ALL THAT GLITTERS GEMS, KRISMATIK LIFESTYLE, LIVE IN FIVE

Photos NPC ONLINE



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-MAG.

## PALMARÈS

**2021**

Toronto Pro Supershow – 5e place

Atlantic Coast Pro – 8e place

Battle of the Desert – 11e place

Patriots Muscle Contest – 7e place

**2020**

British Grand Prix – 6e place

Romania Muscle Fest – 9e place

Photo @davandrieu\_photographer



**David Andrieu : Qu'as-tu ressenti au moment où tu as décroché ta carte Pro IFBB ?**

**Laura ZIV :** Cela a été l'un des plus beaux jours de ma vie ! J'ai ressenti au fond de moi un sentiment de gratitude extrême.

**D.A. : Quel est ton secret pour avoir un physique aussi équilibré et esthétique ?**

**L.Z. :** J'ai investi sur moi au fil des années, en travaillant avec les meilleurs, en me formant et en apprenant toujours plus. Aujourd'hui, je possède des outils et des méthodes peu communes qui me permettent de faire la différence.

**D.A. : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?**

**L.Z. :** Non. J'ai fait en sorte d'adapter ma vie quotidienne à ma passion.

**D.A. : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat « machines VS poids libres » ?**

**L.Z. :** Je pense que choisir entre les machines ou les poids libres, cela n'a pas trop d'importance. C'est la manière dont nous les utilisons qui est primordiale ! Cela dit, je penche plutôt pour les machines concernant l'entraînement d'un débutant. Pour un athlète confirmé, j'ai tendance à recommander les poids libres.

**LAURA  
ZIV** **IFBB PRO**



© FITNESS-MAG



Une qualité musculaire incroyable affichée hors saison qui en dit long sur les progrès et le niveau de Laura Ziv.

Photos @davandrieu\_photographer



# LAURA ZIV

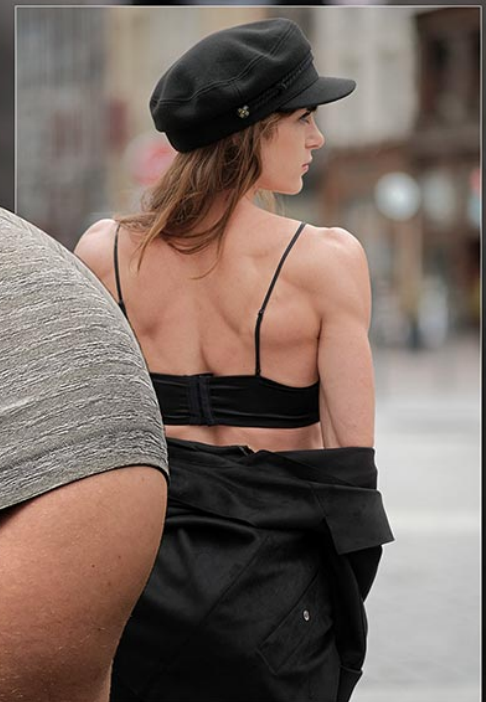
**IFBB PRO**

## David Andrieu : Quels sont tes exercices favoris et pourquoi ?

**Laura ZIV** : Je préfère les exercices à la poulie pour la tension procurée sur la totalité du mouvement. Avec ces mouvements, j'ai également la liberté de me positionner en fonction de ma posture, contrairement aux machines qui sont parfois pas optimales. S'entraîner avec une poulie en respectant un tempo spécifique est le meilleur moyen pour bien ressentir son muscle travailler et contrôler son corps pendant l'exécution du mouvement.

## D.A. : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

**L.Z.** : En fait, je suis en préparation toute l'année et j'aime faire un peu de cardiotraining tous les jours. Je fais varier l'intensité et la durée de ma séance cardio en fonction de l'objectif du moment.







Le fait qu'une compétition NPC en France porte le nom de Laura Ziv montre bien l'ascension et la reconnaissance de notre belle et jeune championne. A la dernière édition de la Laura Ziv Classic qui s'est déroulée au Lille Grand Palais, le 9 avril dernier, elle a chaleureusement félicité les vainqueurs des catégories et les champions overall.



Photos @davandrieu\_photographer



**David Andrieu : Peux-tu nous décrire ton alimentation sur une journée type ? z**

**Laura ZIV** : Mon alimentation est très basique. Mon premier repas est composé d'avoine et de blancs d'oeufs. Après l'entraînement, je prends de la protéine whey. Les 3 repas suivants se composent de dinde ou de poulet, de riz et de courgettes ou de brocolis. Ma dernière collation est constituée de blancs d'oeufs avec des amandes ou de l'avocat.

**D.A. : Penses-tu que les compléments alimentaires soient indispensables pour un athlète ? De ton côté, quels compléments consommes-tu régulièrement ?**

**L.Z.** : Je pense que les compléments alimentaires sont essentiels pour les athlètes, particulièrement pour celles et ceux qui suivent des diètes strictes. D'autre part, il y a un vrai problème pour trouver des aliments de qualité de nos jours. A l'année, les compléments que je consomme sont les suivants : vitamine C, enzymes digestives, omega 3, probiotiques, ALA, biotine protéine whey, BCAA et glutamine.

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

**L.Z.** : De ne pas vouloir aller trop vite et de bien choisir son coach ! Il ne faut pas hésiter à mettre le prix nécessaire pour être vraiment bien accompagné.

**D.A. : As-tu des modèles et des champions qui t'ont inspiré ?**

**L.Z.** : Oui. Angelica Teixeira est ma grande source d'inspiration.

**D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs**

**L.Z.** : Actuellement, mon objectif principal est de faire un top 10 à Olympia 2022.

**LAURA  
ZIV** **IFBB PRO**

**POUR SUIVRE LAURA ZIV  
SUR INSTAGRAM : @L\_AURA\_ZIV**

Photo @davandrieu\_photographer





**HOMMAGE**

**MARC  
VOUILLOT**



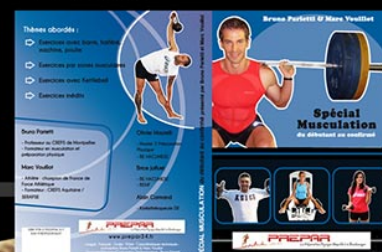
Champion de France de force athlétique  
Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique  
Formateur à la SERAPSE depuis 1998  
Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

# La force Athlétique



**DVD  
VIDEO**

amazon.com



# LE SQUAT

1ère partie

**LE SQUAT NE PARDONNE PAS LA MÉDIOCRITÉ**

**« The one and the only »**  
**Jean pierre BRULOIS**  
Champion du monde de force  
en 1990 avec 402,5kg au  
squat

(en photo ici avec une autre grande  
championne avec Claudine Cognac )



Tom Platz



## EXEMPLES QUI PEUVENT NÉCESSITER UNE POSITION DITE BARRE "BASSE" :

- a) Cuisses faibles b) Dos relativement faible c) Buste long
- d) Hanches faibles (\*)
- e) Hanches raides (\*)
- f) Chevilles raides (\*)

Exemples qui peuvent nécessiter une position dite barre "haute"

- a) Tour d'épaules faible b) Cuisses fortes c) Buste court
- d) Hanches faibles (\*)
- e) Hanches raides (\*)
- f) Chevilles raides (\*)

(\*) à étudier - adaptation personnelle

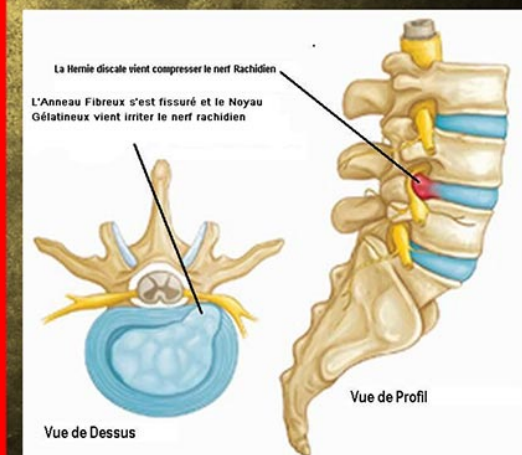
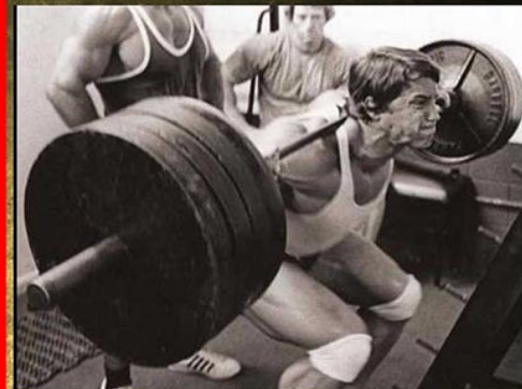
**Le placement de la barre sur le dos suppose, comme on peut le constater, un rapport différent entre le centre de gravité du corps et celui de la barre, entraînant des modifications significatives sur le plan mécanique.**

Que l'on opte pour l'une ou l'autre des possibilités, on doit toujours accorder une attention particulière au placement de la barre sur le dos en cherchant à bien se centrer par rapport à celle-ci.

Si, lors de l'exécution d'un squat, le buste bascule en avant en arrondissant la colonne lombaire, le noyau pulpeux se trouve repoussé en arrière. Si on associe à cette position, déjà négative, une rotation axiale le disque intervertébral peut être écrasé. En cas de forte pression exercée sur le dos, l'association flexion-rotation est la plus mauvaise qui soit. La première douleur ressentie dans ce genre de circonstance est due à la compression des zones sensibles qui se trouvent à l'arrière du disque, c'est à dire le ligament longitudinal postérieur. Le mauvais placement du dos peut engendrer des problèmes de plus en plus graves allant jusqu'à la hernie discale.

En cas de mouvement inapproprié, le noyau du disque intervertébral bouge vers la périphérie. S'il poursuit son mouvement, il déborde formant une hernie qui peut comprimer des racines nerveuses commandant certains mouvements.

Le tassement vertébral, qui se manifeste en fin de journée, est dû à la déshydratation du noyau et à la compression que subit le disque. C'est ce qui nous rend plus petit le soir que le matin d'environ 1 à 2 cm. Après une nuit de sommeil, la position allongée favorise la réhydratation du noyau. **Il est conseillé à chaque fin de séance, notamment si des exercices de compression vertébrale comme le squat ont été effectués de faire quelques suspensions à l'espalier ou à la barre fixe. Celles-ci vont permettre d'accélérer le processus de recharge en eau des noyaux pulpeux en décompressant les disques intervertébraux.**





## LA SORTIE DE LA BARRE DES SUPPORTS

Après avoir placé les mains à bonne distance sur la barre et fixé correctement celle-ci à l'endroit voulu sur le dos, il faut la sortir des supports et se placer.

C'est une opération délicate et déterminante qui doit se faire sans précipitation car cela peut entraîner un déséquilibre général préjudiciable. De plus, le maintien de la barre sur le dos peut s'en trouver modifié, engendrant un effort supplémentaire et inutile pour la replacer.

En décollant la barre des supports, on doit :

- **prendre tout de suite conscience de la charge en la contrôlant** afin qu'aucun déséquilibre ne vienne troubler le recul;
- **reculer doucement un pied puis l'autre, en réduisant ce recul à deux pas maximum**, afin de se stabiliser le plus rapidement possible, sur des appuis solides et dans une position correcte permettant à l'arbitre de donner le signal "SQUAT".

L'écartement des pieds (polygone de sustentation)

C'est lors de la sortie de la barre des supports que l'écartement de pieds doit être définitivement pris. Cet écartement doit correspondre à une étude des contraintes anatomiques ayant pris en compte les différents leviers (cuisses, jambes et buste), mais également la souplesse des hanches et des chevilles.

En fait, cet écart des pieds est très variable. Il peut être très large ou relativement étroit.

### Exemples qui peuvent nécessiter un écart large :

- a) Chevilles raides (\*)
- b) Buste long
- c) Dos relativement faible
- d) Tour d'épaules faible

### Exemples qui peuvent nécessiter un écart étroit :

- a) Hanches faibles (\*)
- b) Hanches raides
- c) Faible tour d'épaules (\*)

(\*) à étudier - adaptation personnelle



**TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE  
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS**

**BNSSHOP.CORSICA**

-10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



Votre boutique à Bastia  
Ave sampiero corso RN 193  
0495377824

*Laurent Bernardini*





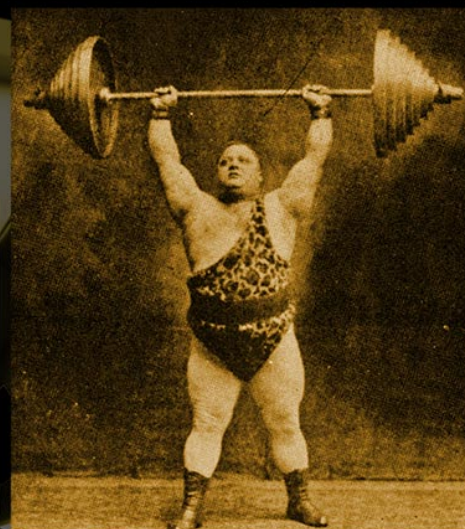
# LE SQUAT

Texte de **Marc Vouillot** 1ère partie

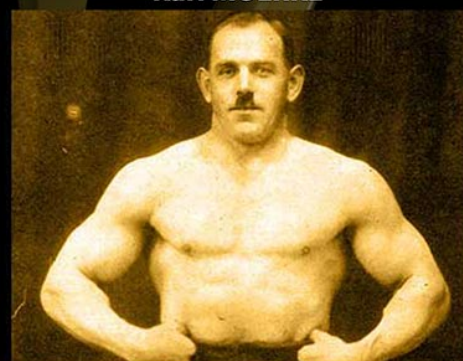
**Comme mouvement de compétition en force athlétique, le squat est réellement un produit du vingtième siècle. Il naît en Allemagne avec Karl MOERKE et Hermann GOERNER qui prennent l'habitude de s'affronter régulièrement sur un certain nombre d'exercices de force, parmi lesquels figure en bonne place la flexion de jambes ou squat.**

## OBSERVATIONS GENERALES

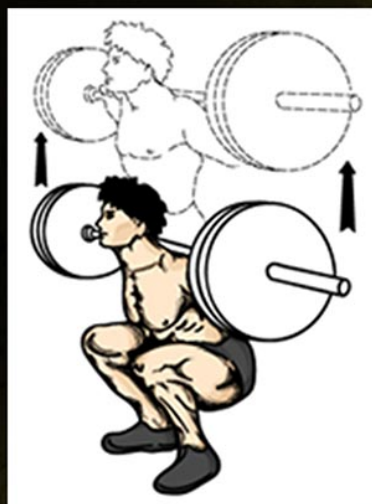
Les bons "squatteurs" adoptent en général une position relativement droite du buste. Celle-ci favorise l'action déterminante des cuisses notamment les quadriceps en minimisant l'effort porté sur la région lombaire. L'écartement des pieds, quant à lui, est relativement moyen, c'est-à-dire légèrement plus large que la largeur du bassin.



**Karl MOERKE**



**Hermann GOERNER**



Bien sûr, il y a des exceptions et des styles nombreux, dus aux types morphologiques différents.

**LE DRAME EST QU'ON ASSISTE MALHEUREUSEMENT ENCORE TROP SOUVENT À DES ABERRATIONS TECHNIQUES QUI CONDUISSENT INÉLUCTABLEMENT À DES CONTRE-PERFORMANCES ET À DES BLESSURES POUVANT ÊTRE PARFOIS IRRÉVERSIBLES.**



En photo:  
**Jean François NICOLAÏ**  
l'un des meilleurs «lifter»  
français en phase  
d'échauffement.



## ASPECTS TECHNIQUES

Les caractéristiques liées aux morphotypes sont d'une grande importance quant à l'approche mécanique du mouvement. Le point d'insertion musculaire sur un segment ainsi que la longueur de celui-ci peuvent changer considérablement l'application de la force musculaire.

Il conviendra donc de déterminer la position la plus appropriée à l'exécution idéale du squat en fonction des différentes contraintes anatomiques de chacun (elles doivent être prises en compte et analysées afin d'aboutir à la réalisation d'un geste mécaniquement adapté).

Pour ce faire, dix paramètres importants sont à prendre en compte et à étudier :

- 1° L'écartement des mains sur la barre
- 2° La position de la barre sur le dos
- 3° La sortie de la barre des supports
- 4° L'écartement des pieds
- 5° Les appuis au sol
- 6° La position de la tête (point d'appui visuel)
- 7° La flexion des jambes
- 8° L'extension des jambes
- 9° Le point critique
- 10° La respiration

# LE SQUAT

1ère partie

texte de **Marc Vouillot**





## L'ÉCARTEMENT DES MAINS SUR LA BARRE

Ce premier point est beaucoup plus important qu'il n'y paraît car une bonne position des mains sur la barre détermine non seulement un maintien plus important de la charge mais également une bien plus grande fixation du dos (meilleur équilibre général).

Les petites catégories, ainsi que tous les compétiteurs ayant un faible tour d'épaules, auront tout intérêt à adopter un écart très étroit des mains (nombreuses variantes possibles). Dans certains cas, les mains peuvent se trouver pratiquement au contact des épaules, mais attention à la forte pression occasionnée sur les poignets.

Cette technique permettra malgré tout **un bien meilleur équilibre de la barre sur le dos**. Les catégories lourdes (sauf cas d'exception), qui possèdent en général un important tour d'épaules et un dos large, auront, du fait de ces avantages anatomiques, intérêt à maintenir la barre avec un écart important des mains (là encore nombreuses variantes possibles). Cela peut aller jusqu'à placer le bord cubital des mains contre les manchons intérieurs de la barre (voir photo Jean Pierre Brulois).

Dans tous les cas de figures, **agripper de préférence la barre en l'encerclant avec le pouce** afin d'assurer une meilleure préhension et une plus grande sécurité.

## LA POSITION DE LA BARRE SUR LE DOS

Le règlement autorise une position relativement basse de la barre, sur le dos, puisque celle-ci peut venir reposer sur les deltoïdes postérieurs et le trapèze moyen.

Cette position est adoptée par la majorité des athlètes car elle présente un avantage réel du fait de la réduction du levier vertébral.

Pourtant, certains athlètes échappent à cette règle, des problèmes physiques les contraignant à garder une position dite barre "haute". Moins avantageuse sur un plan purement mécanique, elle a, malgré tout, pour effet de limiter la tendance à trop pencher le buste en avant.



# LE SQUAT

1ère partie

texte de **Marc Vouillot**





**BERNARD DATO**  
Écrivain



# CULTURISSIME

## Culturisme et Culture Pop



**BERNARD DATO**  
écrivain





# THE PHANTOM™

Kit,

Kit Walker,

Dans la jungle du Bengala, dans la jungle inventée par Lee Falk,  
Quand tu revêts ton collant de justicier

Et ton masque de justicier,  
Alors toutes et tous t'appellent

L'Ombre qui Marche,  
Toutes et tous te nomment  
« L'Homme qui ne peut pas Mourir »,

Parce que, Kit,  
Kit Walker,

Tant de générations t'ont vu,  
Mais toutes et tous ignorent  
Que tu es le 21 e d'une longue lignée.

The Phantom,

Ceux qui te précèdent et ceux qui viennent,  
De père en fils revêtent le même collant de justicier,

Et ils sont

Un seul et même « Phantom »,

The Phantom de Lee Falk !

Et je pense à Larry Scott,

Et je pense à « Big Ramy »,

Et entre eux deux je pense à Sergio,

Et Brandon, et Arnold, et Shawn, et Franco, et Phil, et Frank,

Jay, Dexter, Ronnie, Dorian,

Et tous les autres, tous les autres,

Comme toi, Kit, Ils portent tous un seul et même nom,

Ils sont tous

« Mr Olympia ».

The Phantom et Mr Olympia,

Le pluriel dans le singulier, la diversité dans l'unité, le Tout dans le Un...

... Parménide et Héraclite,

The Phantom & Mr Olympia,

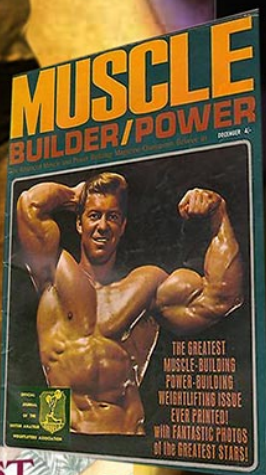
Parménide et Héraclite, les penseurs antiques d'avant Socrate,

Vous pouvez me croire, Kit et Mr « O »,

Parménide et Héraclite apprécieraient

...

« Let The Adventure Continue ! »





# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM @fitness\_mag.fr



# BILL GRANT







**ERIC RALLO**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag

WEB



# #CONSEILS NATUROPATHIE

## LES LÉGUMINEUSES OU FABACÉES : UN ATOUT POUR NOTRE SANTÉ

*Les légumineuses existent depuis la nuit des temps dans nos menus, souvent associées aux céréales, elles ont été la base de notre alimentation jusqu'à ce que la société moderne en décide autrement et change nos habitudes.*

**Ce sont dorénavant les protéines animales qui remplacent les protéines végétales à tort car les légumineuses sont plus riches en protéines que la viande.**

**Elles regroupent 3 catégories :**

**\_ Fèves et haricots secs : soja, haricots blanc....**

**\_ Lentilles : brunes, vertes...**

**\_ Pois secs : pois cassés, pois chiches...**







# LES LÉGUMINEUSES OU FABACÉES : UN ATOUT POUR NOTRE SANTÉ



## CONSEILS PRATIQUES

### LEURS BIENFAITS :

**Remplies de nutriments, les légumineuses apportent des protéines, du calcium des vitamines et minéraux tout en restant accessible.**

.Les protéines sont des éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, elles interviennent dans la formation osseuse et dans la constitution et le maintien de la masse musculaire.

.Elles participent aussi à la **défense de notre organisme.**

Elles rassasient davantage que la pomme de terre, leur index glycémique est beaucoup plus bas.

.Les fabacées sont **plus riches en fibres** que la pomme de terre elles apportent davantage d'énergie et de nutriments sans forcer le pancréas à remplir le corps d'insuline.

.Elles donnent une **sensation de satiété** qui dure plus longtemps et qui empêche les fringales.

.Il est conseillé d'**associer les légumineuses avec d'autres sources de protéines :**

Protéines végétales, comme de produits céréaliers (riz, semoule,...) la combinaison des deux sources complémentaires doit se faire de préférence au cours du même repas. ( ex : lentilles et quinoa, pois chiches et semoule....)

.**Les haricots blancs et lentilles sont naturellement pauvres en graisse et riches en protéines, phosphore, potassium, fer, cuivre, zinc, calcium et sélénium, un antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement de la peau.**

**Adopter les légumineuses, c'est enrichir son alimentation en éléments essentiels pour une alimentation équilibrée et bénéfique pour notre organisme.**



JEROME

POISON

# Du résultat ?

## UN EBOOK, ÇA NE SUFFIRA PAS

[www.jerompoissonnutrition.fr](http://www.jerompoissonnutrition.fr)



**JOËL GATA**  
MISTER UNIVERS  
PROFESSIONNEL -  
WABBA - 2021



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 PERSONNEL

### 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.







**TÉLÉCHARGEZ  
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**







**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring

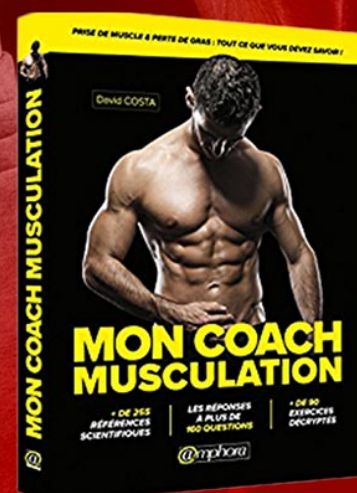


# LES BRULEURS DE GRAISSES SONT ILS EFFICACES ?



## DOIS-JE PRENDRE UN BRULEUR DE GRAISSE POUR SÉCHER ?

Les bruleurs de graisses ne sont pas nécessaires pour sécher. Comme expliqué tout au long de mon livre « Mon coach Musculation », votre alimentation est votre plus grand et fidèle alliée pour transformer votre physique.





## QUEL EST LE MEILLEUR BRÔLE GRAISSE ?

La **caféine** permet d'augmenter l'oxydation des lipides et votre dépense énergétique. Mais aussi d'augmenter votre force, votre **concentration** et votre **endurance**.

Sa consommation ne serait pas mauvaise pour votre santé, sauf cas particuliers et les risques de déshydratation apparaissent au-delà de 450 mg par jour.



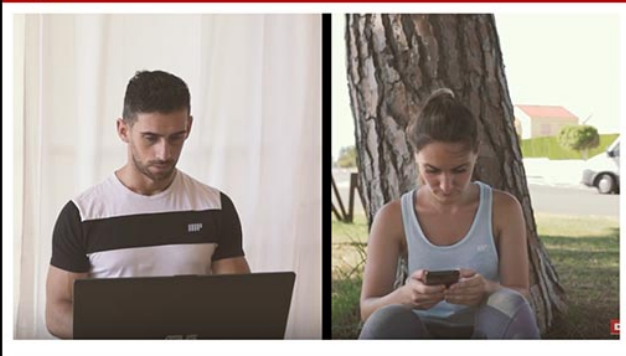
## COMMENT CONSOMMER LA CAFÉINE ?

Consommez **100 à 400 mg de caféine par jour** avec un estomac vide (pour plus d'effet) sans dépasser **6 mg par kilo de poids de corps** par jour (soit 480 mg pour une personne de 80 Kg).

L'accoutumance étant rapide, dès que vous sentez que pour une même dose son effet diminue, optez pour des pauses de 3 à 9 jours.

Consommez-la sous forme de comprimés (pour un meilleur dosage) entre **30 et 60 minutes avant votre séance**.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING  
A DISTANCE

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





Pour information, un café expresso contient entre 70 et 90 mg ; un café allongé entre 100 et 200 mg ; un thé de 240 ml contient entre 30 et 50 mg.

Le maté, le guarana et le thé noir sont des sources intéressantes de caféine.

Le plus le café sera en contact avec l'eau, le plus la caféine se libèrera.

**Important : consultez l'avis de votre médecin avant toute utilisation.**  
**Déconseillée aux personnes qui souffrent de maladie cardiaque, d'insomnie, de troubles anxieux, d'ulcères gastriques ou duodénaux, ou d'hypertension artérielle.**



## LA L-CARNITINE EST-ELLE EFFICACE POUR SÉCHER ?

**La L-carnitine assure le transport des graisses vers le muscle**, améliore son utilisation par le muscle et améliore vos performances d'endurance.

Elle est produite par le foie et les reins et éliminée quotidiennement par le fonctionnement de l'organisme. Votre alimentation permet de compléter vos apports : la viande et les laitages en sont riches.

Bémol : elle est très mal assimilée, seulement de 5 à 15 %, le reste étant éliminé. Bien que **des études récentes montrent son efficacité pour perdre du gras, de nombreuses autres études affirment le contraire.**

Les études avec des **résultats positifs** utilisaient entre **2 et 4 g de L-carnitine par jour**





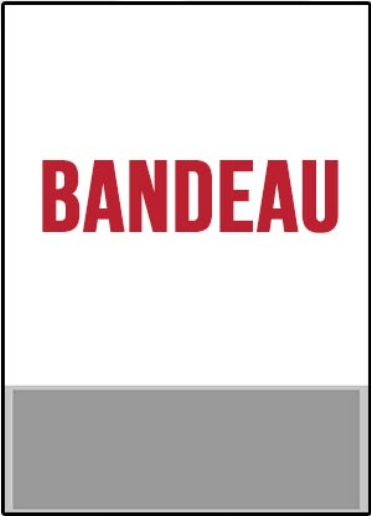
# PROFESSIONNELS

# 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 !**





**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## SANDWICH TRIANGLE SANS PAIN

Depuis quelques années, nous pouvons voir une mode des sandwiches nori ou onigirazu.

Il s'agit en fait d'un gros maki présenté sous forme de sandwich triangle. Le problème, c'est qu'il y a du riz et que cela n'est pas compatible avec une approche sans glucides ou cétogène. J'ai revisité cette recette pour la rendre keto, ce qui fait que vous pouvez en manger sans craindre de sortir de votre diète.



### LES INGRÉDIENTS :

100 g saumon fumé  
1 c à soupe guacamole  
100 g Chou cru ou kimchi  
30 g salade

### LA PRÉPARATION :

Sur une feuille d'algue nori, couper une demi-bande dans la hauteur (voir vidéo plus bas)

Placer sur chaque 1/4 de feuille d'algue un ingrédient.

Plier en 4 et couper dans la diagonale.

Déguster en repas ou collation.

### NOTES

Cette recette est parfaite pour une collation légère et sans glucides. Avec moins de 200 calories par portion, cela fait une aide au régime pour les gourmands.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories: 181kcal | Carbohydrates: 3g | Protéines: 19g | Fat: 10g | Lipides saturés: 2g | Graisses polyinsaturées: 2g | Graisses monoinsaturées: 6g | Cholestérol: 23mg | Sodium: 787mg | Potassium: 369mg | Fibre: 3g | Sucre: 1g | Vitamine A: 145IU | Vitamine C: 4mg | Calcium: 16mg | Fer: 1mg



© 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**





**TONY  
SHAREFITNESS**  
Blogueur

WEB

# TRAINING

## SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CLIQUEZ POUR REGARDER



# SÉANCE DE BRAS CHEZ @MICHAELGUNDILL

Une séance Biceps triceps par @Michael Gundill .  
Voilà ce que propose cette vidéo que j'ai voulu rendre  
authentique afin que tu aies l'impression d'être avec nous  
durant cette après midi la .

## PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



# ERREURS

**À NE SURTOUT  
PAS FAIRE AVANT  
L'ENTRAÎNEMENT !**

**LA PLUPART DES PRATIQUANTS NE LE  
RÉALISENT PAS.  
MAIS TOUT CE QUE L'ON FAIT AVANT  
NOTRE ENTRAÎNEMENT.  
... EST TOUT AUSSI IMPORTANT QUE  
CE QUE L'ON FAIT APRÈS.**

**Cependant ?**

Je vois encore beaucoup de personnes  
qui commettent des erreurs musculation  
bêtes.  
Des erreurs qui baissent la performance  
de leurs trainings.  
Et qui inévitablement ralentissent leur  
progression.

Dans cette vidéo, je vous partage les 8  
erreurs à ne surtout pas faire avant un  
entraînement pour que vous puissiez  
justement les éviter



**CLIQUEZ POUR REGARDER**



JULIEN QUAGLIOLINI



**HIDETADA  
YAMAGISHI**  
@hideyamagishi



36





JUANITO  
H-CIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

# LE REPOS

## IDEAL ENTRE LES SERIES

*Pourquoi nous reposons-nous entre deux séries?*

*Les temps de repos pendant l'entraînement dans une salle de musculation sont des périodes que nous utilisons pour rétablir l'équilibre de notre corps, retrouver des sources d'énergie et nettoyer nos muscles des déchets.*



# #1. les bases de la récupération

Selon le travail effectué, l'objectif défini, les capacités de l'athlète, ce temps va varier de quelques secondes à plusieurs minutes.

\* L'idée est d'**augmenter ce temps** de repos pour l'athlète cherchant à **accroître sa masse musculaire**.

\* L'idée est de **réduire ce temps** de repos pour l'athlète cherchant à brûler plus d'énergie et **travailler son endurance** de force.

Lors du repos, voici quelques paramètres importants qui vont influencer sur les performances de vos séries et votre progression.

## DU REPOS POUR L'HYPERTROPHIE

Les temps de repos dans les séances visant à augmenter la masse musculaire ont traditionnellement été associées à des pauses plus courtes ; c'est ce que nous avons toujours entendu dire : "Repos de 45-60" pour l'hypertrophie "

Cette idée est née pour deux raisons : Les culturistes des années 80 s'entraînaient avec des « routines Weider » fréquence 1 où ils détruisaient le muscle entraîné, le soumettant à 30 séries ou plus par jour ; et bien sûr... **Se reposer 5 minutes entre les séries avec 40 séries par entraînement est impossible.**

**Des pauses plus courtes** ont montré une forte augmentation des concentrations **d'hormones de croissance post entraînement..**

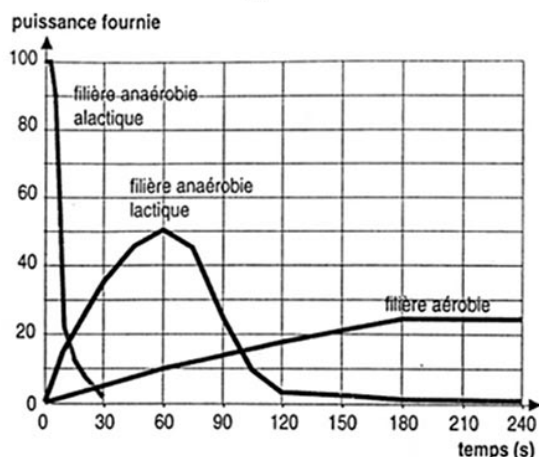


© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



# LES FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES



POUR UN EXERCICE DE RÉSISTANCE D'UNE DURÉE < 30 MIN,

- L'UTILISATION DES GLUCIDES EST PRIVILÉGIÉE.

POUR UN EXERCICE D'ENDURANCE > 30 MIN

- CE SONT LES LIPIDES QUI SERONT UTILISÉS, CE QUI PERMET D'ÉPARGNER LES RÉSERVES DE GLYCOGÈNE, NATURELLEMENT FAIBLES.

Des temps de repos plus courts stimulent une plus grande consommation d'oxygène, c'est-à-dire le volume d'air ventilé et utilisé par nos tissus pour répondre à la demande.

Cependant, ce que les athlètes ne comprennent toujours pas, c'est que l'hormone de croissance, dans les concentrations que notre corps peut produire, est un non-sens pour l'hypertrophie, donc **générer un pic physiologique d'hormone de croissance pendant l'entraînement ne fera pas grandir vos biceps**

(West et Phillips, 2012).

Et même plus... Si vous voulez produire un pic d'hormone de croissance post-entraînement en faisant **une courte séance de HIIT** pour terminer, vous l'obtiendrez aussi, puisque ce pic est dû au **lactate produit par la glycolyse extra-mitochondriale**

(Godfrey et al., 2009).





# LA RÉCUPÉRATION ÉNERGÉTIQUE = ATP

**L'ATP ou adénosine Tri Phosphate** est la forme de stockage de l'énergie. Le corps humain en contient seulement 85g. Ces faibles réserves ne permettent pas de maintenir un effort pendant longtemps.

**En quelques secondes les stocks sont épuisés**, il faut donc les reconstituer en permanence.

Lors l'effort est plus long, **l'ATP est issue du cycle de krebs**, c'est à dire, elle est produite dans la mitochondrie des cellules, à partir d'oxygène et **glycogène ou triglycérides**.



## Quelle est la réalité ?

Actuellement, nous ne savons pas clairement quels temps de repos sont préférables pour l'hypertrophie ; nous avons des résultats qui indiquent que les repos courts sont plus efficaces (*Villanueva et al., 2015*) et d'autres qui indiquent que les repos plus longs sont plus efficaces (*Schoenfeld et al., 2016*)

Mon opinion est très claire:

**Se reposer plus longtemps** si vous basez votre entraînement sur des exercices qui impliquent beaucoup de masse musculaire et donc demandent beaucoup d'oxygène (exercices qui vous fatigue).

**Reposez-vous moins** si vos entraînements sont basés sur des machines et des exercices plus isolés.



# LE SYSTÈME NERVEUX

LA RÉPÉTITION D'EFFORTS À GROSSES INTENSITÉ, COMME DES SÉRIES LOURDES, MET À MAL VOTRE SYSTÈME NERVEUX.

GARDEZ À L'ESPRIT QUE VOS MUSCLES SONT INNERVÉS (CÂBLÉS) ET QUE VOTRE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL (LA COMMANDE CENTRALE) PASSE SON TEMPS À ENVOYER DES SIGNAUX NERVEUX.

PLUS LES SÉRIES SERONT PROCHES DE VOTRE MAX (RM) PLUS LONG SERA VOTRE TEMPS DE REPOS

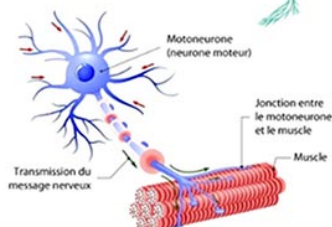


Table de Berger : correspondance entre le nombre de répétitions et le pourcentage de la charge maximale (% de 1 RM)

|                     |                     |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1 RM = 100% de 1 RM | 6 RM = 85% de 1 RM  | 12 RM = 70% de 1 RM |
| 3 RM = 95% de 1 RM  | 8 RM = 80% de 1 RM  | 15 RM = 65% de 1 RM |
| 5 RM = 90% de 1 RM  | 10 RM = 75% de 1 RM |                     |

## TEMPS DE REPOS POUR LA FORCE

Dans les entraînements de force, l'importance du temps de repos change et devient plus significative.

Lorsque nous nous entraînons avec une charge conséquente (1-3RM) le facteur limitant de la levée n'est pas la fatigue musculaire périphérique, mais la capacité **centrale (nerveuse) de contracter le muscle**.

Se reposer pendant deux minutes permet d'afficher une force moyenne plus importante dans une série de quadriceps qui se reposent pendant une minute. (Bottaro et al., 2010)

Lorsque nous extrapolons cela à la réalité, les effets sont spectaculaires ; après 8 semaines d'exécution du même entraînement de force, **le groupe qui s'est reposé 3 minutes a gagné beaucoup plus de force (1RM) que le groupe qui s'est reposé 1 minute** (Schoenfeld et al., 2016).

Réglez vos temps de repos en fonction de l'exercice que vous avez fait, et de l'intensité (entraînement et effort) que vous avez appliquée.

## QUEL EST LE BON TEMPS DE REPOS



COMME CITÉ EN AMONT, TOUT DEPEND DE TON OBJECTIF, MAIS ICI JE TE RÉSUME LA BONNE APPROCHE À AVOIR POUR MAXIMISER TES TDP ET AINSI MAXIMISER TES GAINS!

|                            | TYPE DE REPOS  | EFFET                          |
|----------------------------|----------------|--------------------------------|
| HYPERTROPHIE               | COURT (1MIN)   | PLUS D'HORMONE DE CROISSANCE   |
|                            | LONG (3 MIN)   | PLUS DE VOLUMEN D'ENTRAÎNEMENT |
| FORCE                      | COURT (<2 MIN) | MOINS DE FORCE                 |
|                            | LONG (3MIN)    | MEILLEURE PERFORMANCE !        |
| ACCONDITIONNEMENT PHYSIQUE | COURT (1MIN)   | PLUS GRANDE VO2 MAX            |

## POUR RÉSUMER :



✓ **FAVORISEZ DES TEMPS DE REPOS LONG** si vous vous entraînez en force, et que votre objectif est de gagner en volume musculaire et force

✓ **FAVORISEZ DES TEMPS DE REPOS COURT** si votre objectif est d'améliorer votre condition physique et brûler plus de calorie dans la même durée d'entraînement



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

# VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE\***

\*Partout en **FRANCE**

■ Conforme à la **NF525**  
(Loi «Macron»\*)

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

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

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **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](mailto:contact@lnginfo.com)





**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## CHOIX DES EXERCICES DE MUSCULATION : Plus de muscle dans cet ordre là

**L'ORDRE DES EXERCICES A-T-IL  
VRAIMENT UNE IMPORTANCE EN  
MUSCULATION ?**

*Je pense que oui, mais c'est du  
cas par cas.*

### ■ Choix des exercices de musculation pour débutant

Le débutant en musculation n'a ni point fort ni point faible, à moins qu'il n'ait pratiqué un sport qui aurait fortement sollicité un groupe de muscle par le passé.

La logique pour lui serait de s'entraîner avec des exercices de base ou poly-articulaires en début de séance quand son énergie est bien disponible (développé couché, squat, rowing, machine, etc.) et accessoirement de terminer par des exercices d'isolation.



Ce n'est pas parce que le débutant démarre l'entraînement qu'il doit faire tout le corps dans la même séance, sauf si son objectif est de ne pas prendre de muscle rapidement.

Le split ( un groupe musculaire par séance ) reste une bonne technique, on peut néanmoins ajouter un petit muscle en fin de séance mais si le planning le permet, le mieux est de se concentrer sur un seul muscle\* selon moi.

## Choix des exercices de musculation pour Intermédiaire/avancé

La mayonnaise a prise et le corps a changé depuis les premières barres. Le physique laisse apparaître des forces et des faiblesses, c'est donc le moment de revoir son organisation pour continuer de progresser sans accentuer ses points faibles.

Pour un point fort, il ne faut pas changer, tant que ça fonctionne-il faut continuer tout en veillant à changer régulièrement les angles pour limiter les risques de blessures d'usure mais aussi de régression nerveuse ( sensation/force ) .

Pour un point faible, la logique peut être inversée en choisissant de commencer par des exercices d'isolation ciblant uniquement le muscle faible et ensuite le terminer sur du poly-articulaire. L'avantage de cette méthode réside dans l'idée que les muscles faibles déjà épuisés par l'isolation lâcheront avant les autres sur des mouvements de base et donc on a tendance à mieux les sentir bosser.



N'oubliez pas que l'on peut être le plus fort de sa salle en développé couché mais avoir des pectoraux en retard, ce sera nos triceps et nos épaules qui auront pris l'ascendant sur les pecs.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.





FITNESS-MAG.FR

## Choix des exercices de musculation

### Conclusion

L'entraînement est très difficile à automatiser, et je ne vous le conseille pas. Même si vous avez des années de pratique derrière vous, une bonne analyse à froid de votre physique ( pas toujours dans la même glace ) vous permettra de voir vos points faibles et vos points fort.

L'entrainement d'un point fort peut être plus light périodiquement, cela nous permet de gagner des points de récupération pour "s'entraîner" un peu plus nos points faibles.

Si vous respectez et comprenez les lois de la nature vous avancerez, tentez d'aller à son encontre et vous stagnerez





# BCAAS PLUS

avec Glutamine  
et Vitamine B6



**30** doses  
pastèque



citron frais



framboises

**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

[www.bmxx-sports.com](http://www.bmxx-sports.com)





JULIEN  
QUAGLIERINI  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# LA CEINTURE DE SUDATION EST-ELLE EFFICACE POUR PERDRE POIDS



**La ceinture de sudation est un accessoire fitness utilisé par de nombreuses personnes souhaitant perdre du ventre et affiner leur silhouette.**

Portée autour de la taille, elle favorise le phénomène de transpiration. Selon certains, cela aurait pour effet d'éliminer les kilos superflus. Alors, est-ce qu'une ceinture de sudation fait réellement maigrir ?





## QU'EST-CE QU'UNE CEINTURE DE SUDATION ?



Une ceinture de sudation (ou gaine amincissante) prend la forme d'une longue bande en **néoprène**. Fabriqué à partir de pétrole, le néoprène est un caoutchouc synthétique. Il est très utilisé dans l'univers du surf pour ses propriétés thermorégulatrices. En d'autres termes, il s'agit d'une matière qui tient chaud.

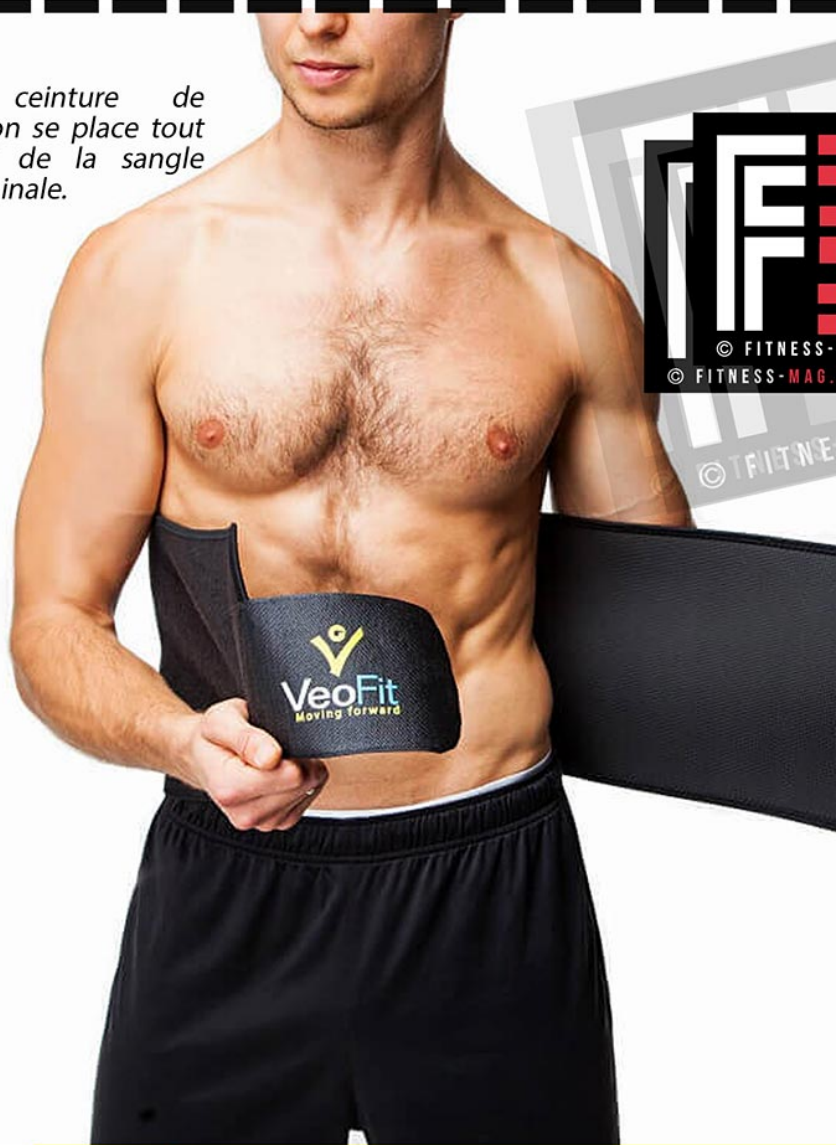
La ceinture pour maigrir se place simplement autour de la taille, dans le but de recouvrir intégralement la **ceinture abdominale** et les hanches. Elle se porte donc en sous-vêtement, sous la tenue habituelle.

Elle se fixe généralement à l'aide d'un système de scratch. De cette manière, elle peut rester en place durant l'**activité physique** ou les tâches de la vie quotidienne.

La plupart des ceintures de sudation sont aussi composées de lycra. C'est cette matière qui lui offre l'élasticité suffisante pour s'adapter à différentes morphologies. Il existe toutefois plusieurs tailles pour un ajustement parfait au **tour de taille** et une meilleure compression.

En termes de prix, comptez entre 20 et 30 euros pour l'achat d'une ceinture de sudation chez Decathlon ou Intersport. Vous pourrez également en trouver facilement sur Amazon ou sur la plupart des sites web spécialisés dans le sport.

*Une ceinture de sudation se place tout autour de la sangle abdominale.*



## À QUOI SERT CET ACCESSOIRE FITNESS ?

L'objectif d'une **gaine minceur** est d'augmenter la transpiration. La matière de la ceinture permet d'accroître la chaleur corporelle pour produire de la sueur. Les fabricants parlent d'un effet sauna qui serait idéal pour favoriser la **perte de poids** au niveau des abdos.

À l'heure actuelle, cette ceinture jouit d'une étonnante réputation. Elle est aussi bien utilisée par des sportifs durant leurs entraînements que par des personnes lambda qui espèrent avoir un ventre plat sans faire d'efforts.

Mais qu'en est-il vraiment ? La ceinture de sudation possède-t-elle réellement un super-pouvoir amincissant ?



## ALORS, EST-CE EFFICACE POUR MINCIR ?

Si vous avez bien suivi jusqu'ici, vous avez compris que la ceinture de sudation pour homme ou pour femme permet de transpirer plus intensément. La vraie question qu'il convient alors de se poser est la suivante : transpirer fait-il maigrir ?

 J'ai déjà consacré un article complet à ce sujet. **Et malheureusement, la réponse est non. Transpirer ne veut pas dire mincir.**



La transpiration est un mécanisme naturel permettant au corps humain de réguler sa température. Lorsque vous transpirez, vous perdez simplement de l'eau, et non pas de la **masse grasseuse**. Or, pour maigrir, c'est bien du gras que vous devez éliminer.

Fort heureusement, cette perte en eau est ensuite comblée par votre hydratation. Il s'agit d'une opération nulle. Dans le cas contraire, vous seriez déshydraté, avec tous les problèmes de santé que cela peut engendrer.

Pour en revenir à la ceinture de sudation, elle permet effectivement de transpirer plus en évacuant de l'eau sous-cutanée. En revanche, elle n'est d'aucune utilité pour **éliminer le gras** et mincir.



*Contrairement à beaucoup d'idées reçues, transpirer ne fait pas maigrir.*

## COMMENT FAIRE POUR PERDRE DE LA GRAISSE DU VENTRE ?

La perte de graisse ne peut être localisée. Si vous perdez du ventre, vous perdrez aussi des cuisses, des fesses et des autres parties du corps. Ceux qui vous disent le contraire sont, au mieux, mal informés, au pire, des charlatans.

Pour **brûler des calories** et perdre du poids, vous le savez, il n'existe pas de recette miracle. Si vous voulez obtenir un ventre plat ou des abdominaux saillants et éliminer la cellulite, vous devrez faire du sport et adopter une **alimentation saine**.



Cela passe par la mise en place d'un **déficit calorique**.

Par exemple, si votre besoin journalier est de 2 000 calories, il faudra en consommer moins pour espérer sécher.



© FITNESS-MAG

© FITNESS



Une alimentation équilibrée, calculée selon votre besoin calorique et suffisamment riche en protéines, est la clé pour atteindre votre objectif. Elle doit bien entendu être combinée à de l'exercice physique régulier.

À vous de trouver l'activité sportive qui vous convient le mieux : musculation, crossfit, natation, course à pied, etc. Sachez toutefois que **la musculation** permet d'augmenter le métabolisme de base grâce à la croissance musculaire.

*Pour perdre du poids, faites de la musculation !*

En revanche, vous pouvez oublier la ceinture de sudation pour tonifier ou sculpter votre ventre. Est-ce pour autant qu'elle est totalement dénuée d'intérêt ?

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA CEINTURE DE SUDATION

### LES AVANTAGES DE LA CEINTURE D'AMINCISSEMENT

Si elle ne permet pas de perdre du gras, la ceinture de sudation peut, toutefois, optimiser l'élimination des toxines par le biais de la transpiration. Mais ce mince avantage ne justifie pas l'achat d'une ceinture de sudation.

Les vêtements de sudation peuvent aussi être utiles pour certains athlètes pratiquant la compétition. C'est notamment le cas dans l'univers des sports de combat, car les sportifs se doivent de respecter des catégories de poids bien précises. Et cela se joue au gramme près ! En MMA (arts martiaux mixtes), chaque combattant a pour obligation d'être en dessous d'un poids imposé le jour de la pesée. Dans le cas contraire, il est disqualifié. Une fois la pesée terminée, il peut reprendre autant de poids qu'il le désire jusqu'au combat.

Pour être au poids attendu au moment de monter sur la balance, ces athlètes ont recours à la méthode du weight cut. Concrètement, ils cherchent à perdre le plus d'eau possible quelques heures avant la pesée. Pour ce faire, ils utilisent, entre autres, des vêtements de sudation. Dès que la pesée est terminée, ils se réhydratent et récupèrent le poids perdu.

Attention, vous ne devez jamais employer cette méthode. Elle n'est efficace qu'à très court terme et dans un contexte bien précis, le sport de haut niveau. Ces athlètes sont évidemment encadrés par des professionnels.

Mal effectué, le weight cut peut être désastreux pour la santé.

# 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



## CONCLUSION







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



# NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

## JE SUIS FATIGUÉE(E)

**Difficile de rester motivé quand on est fatigué ! Je ne le répèterai jamais assez : LA SANTÉ, C'EST LA BASE DE TOUT !**

**Pas envie de sortir de votre lit ? le visage gonflé, des poches sous les yeux, un mal incroyable à démarrer ? Le sport ? comment dire... il faudrait déjà réussir à arriver au bout de la journée ...**

PHOTOHÈQUE WALLPAPERLARE





# LA FATIGUE C'EST QUOI ?

Vous vous sentez affaiblis, épuisé. Un **effort physique ou mental** peut en être la cause. Un **manque de sommeil ou un sommeil peu réparateur** va aussi créer de la fatigue. Un peu de repos et la fatigue passagère ne sera qu'un mauvais souvenir !

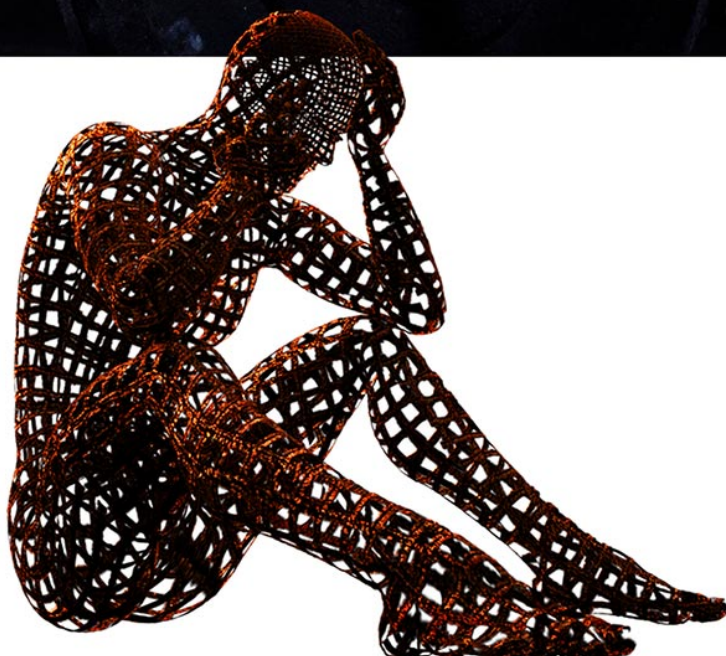
La fatigue peut arriver pour des raisons physiques mais la plupart du temps, le mental a une grosse part de responsabilité et lorsqu'elle devient chronique, c'est le moment de vous poser les bonnes questions ! Allez, je vous dis tout pour que la fatigue ne soit plus jamais un fardeau insupportable ! ( ne l'oubliez pas, la fatigue n'est ni normale ni acceptable ! )

## FATIGUE INTENSE

Elle peut être causée par **une pathologie, des difficultés personnelles, un épuisement mental**. Dans ce cas, il faut comprendre les causes de cette fatigue afin de pouvoir agir dessus.

Beaucoup de femmes ressentent aussi une extrême fatigue liée au **syndrome prémenstruel** qui démarre généralement quelques jours avant les règles.

N'oubliez pas que **le stress est une cause majeure de fatigue chronique** : ne laissez jamais le stress devenir la norme dans votre vie !





# FATIGUE HIVERNALE

Chaque année, à l'arrivée de l'hiver, les températures baissent, la luminosité aussi. Résultat : **vosre immunité est affaiblie !** Ce changement saisonnier peut impacter votre santé et vous rendre plus sensible aux virus et infections. Vous pouvez également ressentir **un état de déprime passagère.**

## ALIMENTATION

L'alimentation est un pilier fondateur de la naturopathie. **Vos cellules se renouvellent constamment** et en **apportant le bon carburant** à votre corps, vous saurez lui ramener l'énergie dont il a besoin pour remonter la pente ! Évitez les aliments transformés, les repas trop gras et trop lourds car **votre digestion va vous demander beaucoup d'énergie** pour gérer ces repas déséquilibrés.

Parmi les plantes, je ne saurais que trop vous conseiller les **adaptogènes** qui vont réguler naturellement votre organisme. Des plantes telles que le **maca, le guarana et l'ashwaganda** permettront à votre organisme de mieux s'adapter au stress physique, mental ou encore émotionnel. En cas de fatigue intense, la **gémmothérapie** et plus particulièrement **les bourgeons de chêne** seront très efficaces pour vous aider à retrouver force et vitalité.

## 3 min...

**Prenez 3 minutes pour respirer, reconnectez-vous à la nature** en vous posant au pied d'un arbre, même quelques minutes... et n'oubliez pas de **poser les conditions d'un sommeil réparateur** : pas de téléphone, un bon livre et quelques notes positives sur un carnet, une méditation

photo wallpaperflare.com

photo pinterest



**Pour prendre RDV pour une consultation nutrition ou naturopathie en ligne :**

[www.brooklynfit.fr](http://www.brooklynfit.fr)

**MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT**

<https://bit.ly/30B8EyK>

**Mon site & blog : [www.brooklynfit.fr](http://www.brooklynfit.fr)**

**Facebook : [brooklynfit naturopathe](#)**

**Insta : [brooklynfit\\_yoga](#)**



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR





**VINCENT ALLIOT**  
IFBB PRO  
Préparateur Physique



# PRÉPARATION PHYSIQUE



## FORCE, TECHNIQUE & FORME UNE ÉQUATION INTELLIGENTE À RELEVER !

**NOUS AVONS TOUS EFFECTUÉ DES EXERCICES QUI DEVIENNENT PLUS DIFFICILES À MAINTENIR TECHNIQUEMENT LORSQUE NOUS TENTONS AVEC PLUS DE CHARGE.**

Enfin la forme diminue et nous devons réduire le poids. Soit pour respecter le nombre de répétitions programmées, soit pour éviter la blessure.



**SI VOUS POUVEZ EFFECTUER 10 RÉPÉTITIONS AVEC UN POIDS SPÉCIFIQUE ET QUE VOTRE TECHNIQUE EST CORRECTE, VOUS PENSERIEZ QUE PRENDRE UN PEU PLUS LOURD SIGNIFIERAIT QUE VOUS POURRIEZ ÊTRE CAPABLE D'EN FAIRE 8.**

Finalement la forme diminue et nous devons réduire le poids. Soit pour respecter le nombre de répétitions programmées, soit pour éviter la blessure.

**Ce raisonnement est peu vérifiable. Si c'est vrai, il viendra un moment où les muscles de soutien et le système squelettique ne pourront plus supporter le poids.**

Si nous prenons l'exemple du soulevé de terre, même si votre dos (surtout les lombaires) peut supporter cette quantité de poids, cela signifie qu'à un moment donné pendant la série, votre technique déclinera : vous faire ressentir une perte de tension sur le muscle que vous souhaitez développer (les dorsaux et/ou les lombaires ou les membres inférieurs en fonction du type de soulevé de terre). Nous avons tous voulu mettre lourd au soulevé de terre soit pour tester notre force et notre ego, soit tenter une performance pour soi-même. **Cette charge tellement lourde à remonter qui nous a obligé à nous aider de brefs à-coups du bassin ou d'arrondir le dos et les épaules !**



**FORCE,  
TECHNIQUE  
& FORME**



© FITNESS-MAG



**CRÉER DES À-COUPS OU DES ÉLANS RISQUERONT PROBABLEMENT DE LÉSER LE BAS DU DOS ET LES ARTICULATIONS DE SOUTIEN COMME CELLES DES GENOUX ET DES ÉPAULES. LA BLESSURE EST TRÈS SOUVENT LA CONSÉQUENCE DE NOS ACTES PARFOIS INSENSÉS LORSQU'ON PREND DU RECUL CAR ON SE DIT « JE LE SAVAIS ! ». J'AI MOI-MÊME TENTÉ AU SQUAT (MON EXERCICE PRÉFÉRÉ) DES CHARGES IMPENSABLES QUI M'ONT FAIT PASSER À DEUX DOIGTS D'UNE BLESSURE GRAVE.**

**Il est impératif de faire preuve d'intelligence et de comprendre que le facteur limitant pour soulever plus de poids n'est pas toujours le muscle réel que vous entraînez, il peut s'agir d'autres groupes musculaires et surtout de votre squelette. C'est encore plus vrai pour les exercices polyarticulaires tels que le soulevé de terre ou le squat.**

Sachez également qu'une récupération limitée et une nutrition non adaptée auront un impact négatif lors de vos entraînements sur votre force et votre technique.

Cependant, vous pouvez toujours progresser en utilisant des techniques d'entraînement. Ces techniques vous permettront d'une part d'éviter la blessure, de travailler vos fibres différemment, d'augmenter votre capacité d'entraînement et le plus important pour moi de varier les plaisirs d'un bon pump. La monotonie d'un entraînement de 4 exercices composé de 8 à 12 répétitions et 1'30 de repos est trop vu sur les programmes d'entraînement. Vous pourriez ralentir le rythme de vos répétitions, en utilisant des répétitions de pause, en utilisant des périodes de repos plus courtes, en ajoutant plus de séries avec le même poids, travailler sur l'excentricité ou la contraction du mouvement, inclure des séries géantes. **Il y a tant à découvrir et à pratiquer. Tous ces changements vous permettront d'accélérer la croissance musculaire, croyez-moi !**

**Gardez à l'état d'esprit que la musculation est un sport que vous pourriez pratiquer jusqu'à un âge avancé.** La blessure en sera une des seules limites.



**109 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**9134**

**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



#### *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