

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 116 / 01-2023

ÉLODIE MOORE

SACRÉE MISS
NABBA!
UNIVERSE!

Photo Olivier RIPERT



1H DE
SOMMEIL
EN PLUS
= **12%** DE
TESTOSTÉRONE
EN PLUS!

TRAINING

**SE MUSCLER
EFFICACEMENT
AVEC COMBIEN
DE SÉRIES ?**

**COMMENT
TRAVAILLER LE BAS
DES ABDOS ?**

**8
ASTUCES
POUR FORCER VOS
PECTORAUX À GROSSIR**

REPORTAGE EXCLUSIF
72^E NABBA
UNIVERSE

LE NEAT
ET LA DÉPENSE
ENERGÉTIQUE
JOURNALIÈRE

6
PRINCIPALES
ERREURS DE PRISE DE
MASSE À ÉVITER !



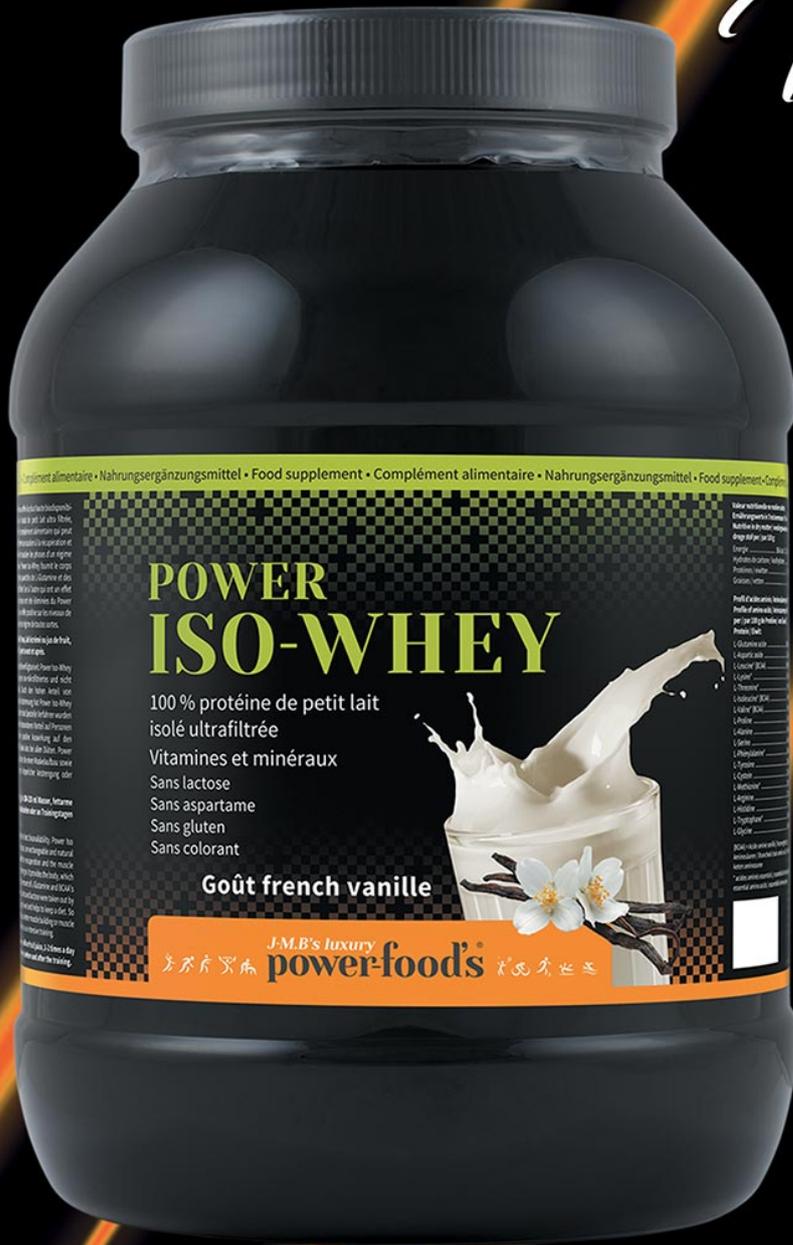
© FITNESS-MAG.FR

LE PROGRAMME

FST★7

The Best Partner

Votre alliée
muscle



- Parfums :
- Banane
- Cappuccino
- Chocolat
- Chocolat cookies
- Cookies-Cream
- Citron
- Fraise-Vanille
- Framboise
- French Vanille
- Neutre

Pour ceux qui suivent un régime alimentaire mais qui désirent préserver leur masse musculaire.



J.M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

CLA
BCAA
CASEINE MYRTILLE

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIANI

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#116
FM



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.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL

#116
FM

DES VOEUX 2023 DIFFÉRENTS



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

Mes chers lecteurs(trices),

En ce début d'année 2023, après 3 années de chaos planétaire, sanitaire, économique et sociale.

Je ne peux que vous formuler mes vœux les plus sincères en terme de santé et paix (vous connaissez le fameux « PACE & SALUTE » en Corse) mais également un monde meilleur pour nous tous en 2023.... et pour le futur !

Une fois n'est pas coutume, pour la toute 1ère fois en 116 éditions, je vais reprendre ici même, les vœux de notre champion national / international **Olivier Ripert** , tant ces derniers résumant avec brio la situation actuelle et le fond de ma pensée à savoir l'essence même de la création de ce magazine : l'apologie de la santé, notre bien le plus précieux.



« Voilà une nouvelle année qui commence, et comme chaque année c'est le moment des vœux.

Quand on est jeune les vœux de "bonheur" sont quelque chose qui nous sensibilisent et que l'on comprend, par contre les vœux de "santé" nous n'y accordons que peu d'importance. Mais avec le temps qui passe, cette notion de santé prend de plus en plus de sens et d'importance, pour deux raisons.



**L'inactivité fait partie
des 4 premières causes
de décès.**

**Bougez plus,
vivez plus.**



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREACKICK Plus

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



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



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

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

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



CREA-FORCE X4

Contient 4 créatines différents :

Créatine-Ethyl Ester HCL
Créatine-Glucuronate
Créatine-Phosphat
Dicréatine-Malate

Sa force : combiner 4 créatines

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

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

ÉDITORIAL

#116
FM

La première est que nous sommes de plus en plus exposés aux problèmes de santé, que cela soit directement avec des petits bobos de tous les jours comme des douleurs musculaires, articulaires et autres. Ou bien des maladies beaucoup plus graves comme le cancer, les AVC.....

La seconde, sont les problèmes de santé de ceux qui nous entourent, ceux qu'on aime qui tombent malade ou qui nous quittent.

On se rend compte alors que sans la santé, rien ne peut se faire. Vous ne pouvez plus affronter les difficultés de la vie, vous ne pouvez plus travailler, vous ne pouvez plus profiter des gens qui vous entourent. Vous devenez une source de soucis pour les autres, jusqu'à devenir une contrainte.

La santé est donc un bien précieux, un bien qui n'a pas de prix.

Aux USA et dans bien d'autres pays le coût de la santé est exorbitant, et à la charge du patient. En France nous avons la chance d'avoir un système qui prend en charge nos soins et notre "santé". Et cela est acquis dans l'esprit de chacun. C'est peut-être pour cela

que nous avons toujours été à la traîne en ce qui concerne le taux de pénétration de part du marché des pratiquants du sport en France. Mais les temps changent, et le coût de la santé a augmenté ces dernières années. La part de prise en charge de certains médicaments a diminué, les dépassements d'honoraires se sont multipliés et ont augmenté, et bientôt la visite chez un généraliste va passer de 25 à 50€. Au-delà du coût, les délais pour un rendez-vous chez un médecin ou un spécialiste se sont allongés de façon incroyable. Donc il est de plus en plus difficile, et de plus en plus cher de se faire soigner.

La solution pour diminuer au maximum de subir toutes ces contraintes est de ne pas en avoir besoin, et cela passe par la prévention.

La prévention, c'est prendre soin de

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

soi afin d'amoinrir les risques de maladie, et améliorer votre qualité de vie. Certes vous ne pourrez jamais supprimer les risques, mais vous pourrez les limiter et même éviter les problèmes tels que le diabète de type 2, le cholestérol, les risques de problèmes cardiovasculaires..... Au-delà d'éviter tout cela, vous améliorerez votre densité osseuse, la stabilité de vos articulations, votre équilibre, en résumé votre autonomie.

Le sujet qui préoccupe beaucoup de monde aujourd'hui, est la retraite. La retraite c'est la fin de la vie professionnelle, mais pas la fin de la vie. Et pour en profiter il vaut mieux y arriver en forme. Là encore la prévention est primordiale.

La meilleure des préventions passe par une bonne hygiène alimentaire et par l'activité physique.

Attention il ne s'agit pas de devenir champion du monde ! Avec 3 séances par semaine de 30' à 1h, c'est largement suffisant pour atteindre ces objectifs. Il n'est pas nécessaire de développer une addiction ou dépendance au sport. Il faut le bon dosage en termes de quantité et surtout de qualité. Pour cela il faut bien faire les choses. Et pour bien faire les choses il faut être encadré par des professionnels.

La musculation et le fitness en général font partie des activités physiques les plus pratiquées en France (8 millions de pratiquants) et dans le monde. Le fitness est le leader de la remise en forme pour la simple raison que c'est l'outil le plus complet et le plus adaptable aux spécificités de chacun.

Aujourd'hui de grandes chaînes de fitness envahissent le secteur, mais ces chaînes ne proposent aucun service, aucune prise en charge du client. C'est des contrats de

location de matériels ou d'accès à un lieu. Leur modèle économique est basé sur les gens qui paient un abonnement (à 4 semaines et non pas au mois), mais qui n'y vont pas. Et ceux qui y vont sont livrés à eux même et font souvent n'importe quoi.

Les clubs de fitness indépendants ont des valeurs humaines et de respect, ce sont des lieux conviviaux d'échanges et de partages. Et non des lieux d'isolement où chacun écoute sa musique avec son casque sans s'occuper des autres, des lieux où on ne vient pas pour mater ou se faire mater, mais bel et bien pour faire du sport.

A Fitness Factory nous avons mis en place une méthode pour débiter facilement et en toute sécurité, sous l'œil avisé de coachs diplômés. Cette méthode vous permettra d'évoluer et de gagner en autonomie pour atteindre vos objectifs.

Et si vous avez déjà l'habitude de vous entraîner nous pourrions vous conseiller au mieux.

Alors investissez en vous, mais investissez bien, investissez intelligemment de façon à rentabiliser.

Rentabiliser, c'est gagner en confort, améliorer son sommeil, renforcer son système immunitaire, se protéger des maladies graves.....

L'inactivité fait partie des 4 premières causes de décès.

BOUGEZ PLUS, VIVEZ PLUS.

Bonne année 2023

Marie & Olivier



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

ÉLODIE MOORE

MISS NABBA UNIVERSE



- 1 couverture fitness mag n°116
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 8 sommaire
- 10 last minute
- 17 combien de séries pour se muscler
- 23 telechargez le magazine
- 25 force athlétique
- 30 flambée des prix
- 31 recette fitness
- 33 sommeil et testostérone
- 37 culturissime
- 39 old school physiques
- 40 le neat
- 46 8 astuces pour les pecs
- 47 programme fst-7
- 51 programme fst-7
- 52 comment travailler le bas des abdos
- 57 6 erreurs de prise de masse à éviter
- 62 72e nabba universe
- 75 soutenez fitness mag sur tipee

Olivier Ripert Photography 22

100% PROTÉINE DE LAIT

**PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE**

**SANS
GLUTEN**

**SANS
MATIÈRES GRASSES**



**Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g**



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

BODY-FITNESS NEWS

OBJECTIF ATTEINT = RÊVE RÉALISÉ

FLASH BACK SUR CE MR « O » 2022 AVEC

Quelle année pour **Théo Leguerrier** l'actuel représentant français au plus haut niveau culturiste ! (Open)

Après plusieurs compétitions et une victoire haut la main à l'Europa Championship Pro, le qualifiant pour Mr Olympia 2022.

Théo, aka « the unstoppable » (l'inarrêtable) à donc franchi toutes les étapes qui mènent au superbowl du bodybuilding et à la scène prestigieuse d'Olympia, sur laquelle il à pu se mesurer à l'élite mondiale.

Dans la lignée des **Serge nubret, Gerard Buinoud, Jacques Neuville, Francis benfatto, Thierry pastel, Momo Benaziza, Édouard kawak et Lionel beyeke**, l'ancien gymnaste à pu ainsi inscrire son nom à cette prestigieuse liste et présenter son meilleur physique.

Toujours en perpétuelle évolution sous la supervision de la **team Mauro Sassi et Julien Suel**, Théo n'a pas démerité grâce à son excellente condition physique (strié de la tête au pied).

Sa très belle qualité musculaire, sa symétrie et harmonie générale peuvent lui laisser présager un bel avenir à ce niveau ... d'autant plus si les critères en Open retournent (avec le couronnement d'**Hadi Choopan**) vers une vision plus esthétique plutôt que la masse à outrance.

THÉO LEGUERRIER



photothèque Instagram@theleguerrier



100% pret !
5 heures avant le prejudging

Photo **Andrès Soriano**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Eric RALLO : Bonjour Théo, en exclusivité pour Fitness Mag, peux-tu transmettre à chaud tes impressions et retours sur ta première expérience sur la scène internationale la plus prestigieuse au monde. Comment as-tu vécu ton 1er Mr OLYMPIA en Open ?

Théo LEGUERRIER : Bonjour Eric et bonjour à tous les fans de Fitness Mag. Ecoute, ce fut incroyable et difficilement réalisable de se retrouver au meeting pro et faire partie de tout ce bon monde.

Tous les athlètes ont une gentillesse et un bien vaillance Mutuelle les uns envers les autres.

Chacun se suit au long de l'année et nous avons tous un mot pour chacun. Même des Mr olympia comme **Big Ramy** et **Brandon Curry** sont venus d'eux même me saluer.

Recevoir la veste a été un grand moment d'émotion, car cela fait remonter beaucoup de choses.

Des sacrifices aux moments difficiles, puis ça y est, nous y sommes.

Les athlètes open sont chouchoutés, tout est pris en charge et nous sommes accompagnés pour tout.

Seul bémol, les Backstage trop petits, mauvaise organisation du timing.

Être allongé à côté de Hadi, pendant que **Phil heath** vient te saluer puis **Jay Cutler**. C'est assez inhabituel avant de monter sur scène (sourires) .



© FITNESS-MAG.FR

**THÉO
LEGUERRIER**
IFBB PRO

After Kallberg



THÉO LEGUERRIER

IFBB PRO

« À TERME, JE
PENSE QUE LE
TOP 10 EST
ATTEIGNABLE
POUR MOI »

Tous les athlètes regardent l'écran pour y voir la présentation de chacun. Tout le monde ne t'apporte pas d'éloges sur les physiques que l'on voit défiler sur l'écran de contrôle.

C'est très bienveillant.

Malheureusement, je pense que l'on était trop nombreux, trop d'athlètes pour réellement pouvoir se présenter à sa juste valeur. Présentation écourtée, et hors top 15... ils ne se sont pas embêtés ! †
Je ne parle jamais de mes classements en temps normal mais sincèrement, je ne pense pas être à ma place.

Il est important de se faire un nom pour être appelé, je le prends malgré tout très positivement et à terme je pense que le top 10 est atteignable pour moi. Ce n'est pas une fin en soi mais le début d'une autre aventure.

Les athlètes qui m'ont le plus impressionné sont **Nick Walker**, **Andrew Jacked**, **Big Ramy** pour ça largeur, et **Shaun Clarida** qui est littéralement un rocher gonflé à l'hélium

Aktor Källberg
PHOTO

2 FRANÇAISES DANS LE TOP 10 EN WOMEN'S PHYSIQUE !!

BODY-FITNESS NEWS

Trois françaises au plus haut niveau dont deux dans le TOP 10 ! sur 24 athlètes.
Toutes nos félicitations pour cette incroyable performance !!



BARBARA MENAGE

4e



ANNE MOHN

7e



Photos @victusedgemia



SOPHIE LÉO

16e



Mon message à tous les athlètes français ayant participé à Mr OLYMPIA 2022.

Seuls les meilleurs au monde peuvent se targuer de fouler la scène de Mr OLYMPIA quel que soit le classement final ! Félicitations à tous et à toutes

BODY-FITNESS NEWS

© FITNESS-MAG.FR

MEN'S PHYSIQUE



RODRIGUE CHESNIER

16e



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





FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



Après 2 mois de campagne de recrutement des AMBASSADRICES et AMBASSADEURS qui représenteront La Marque à La Cible en passant par la CORSE jusqu'au FINISTÈRE mais aussi à L'INTERNATIONAL dans des pays voisins tels que la BELGIQUE, la SUISSE, le LUXEMBOURG et L'ALLEMAGNE, outre-atlantique, USA, REPUBLIQUE DOMINICAINE, SAINT MARTIN...

+ de 50 AMBASSADEURS CHOISI PARMIS PLUS DE 140 POSTULANTS.

FOCUS EVOLUTION

La Marque à La Cible grandit de jour en jour et reste au plus proche de ses **CONSOM'ACTEURS.**



@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SE MUSCLER EFFICACEMENT ? COMBIEN DE SÉRIES ?



© FITNESS-MAG

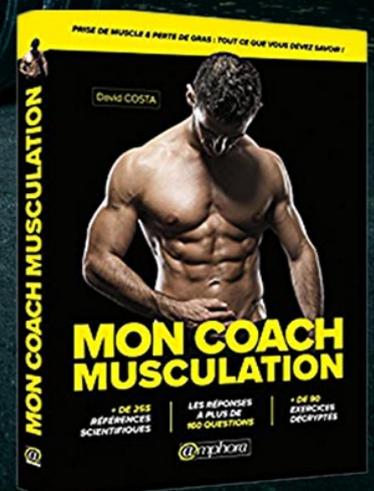


QUEL EST LE NOMBRE IDÉAL DE SÉRIES POUR PRENDRE DU MUSCLE RAPIDEMENT ?

En musculation, on a tendance à penser que plus on fait de séries et plus on met lourd et on force, le plus on prendra de muscle.

Malheureusement, cela ne fonctionne pas comme cela. En effet, le choix du nombre de séries et de répétitions dépend de nombreux paramètres que je vais vous expliquer ici avec un extrait de mon livre

' Mon Coach Musculation '



COMMENT SAVOIR COMBIEN DE SÉRIES FAIRE PAR EXERCICE EN MUSCULATION ?



LE NOMBRE TOTAL DE SÉRIES QUE VOUS ALLEZ FAIRE DANS UNE SÉANCE DÉPEND DES PARAMÈTRES SUIVANTS :

- votre objectif ;
- votre niveau sportif ;
- l'organisation de vos entraînements ;
- l'intensité des efforts de la séance (ou de la méthode d'entraînement utilisée).

Voici donc le nombre de répétitions que vous pourrez faire dans une séance de musculation pour prendre du muscle en fonction de votre niveau et de l'intensité de l'effort :



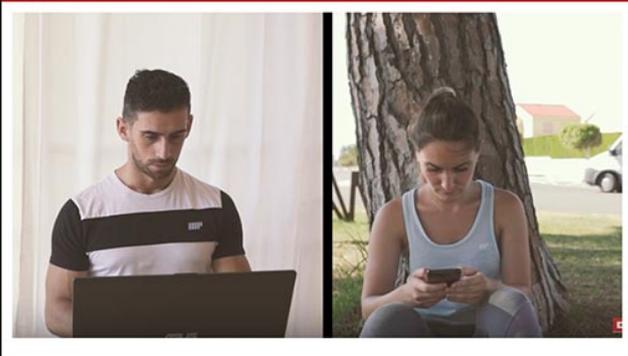
EXERCICES AVEC INTENSITÉ > À 80%

Débutants : maximum 3 séries / muscle.

Intermédiaires : maximum 6 séries / muscle.

Avancés : maximum 9 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et 3 séries / muscle pour les petits.

CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



EXERCICES AVEC INTENSITÉ ENTRE 60 ET 80%

Débutants : maximum 10 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 6 pour les petits.

Intermédiaires : maximum 12 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 8 pour les petits.

Avancés : maximum 18 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 12 pour les petits.

EXERCICES AVEC INTENSITÉ EN DESSOUS DE 60%

Débutants : maximum 15 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 10 pour les petits.

Intermédiaires : maximum 15 séries. / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 10 pour les petits.

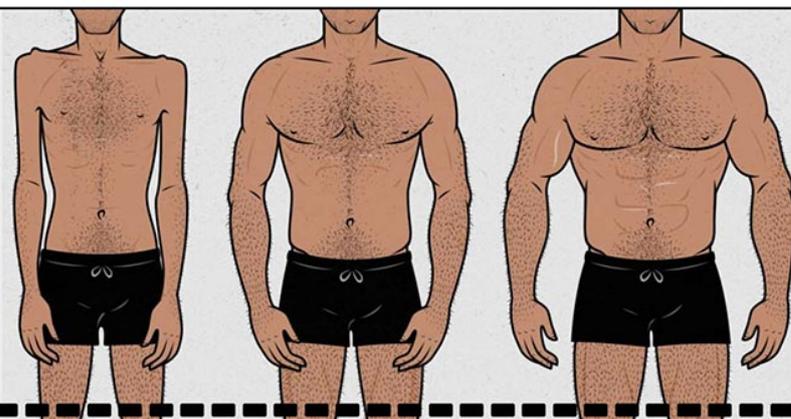
Avancés : maximum 20 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 15 pour les petits.

SUIS-JE SUIS DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE OU AVANCÉ ?

Sont considérés comme débutants les hommes qui pratiquent la musculation depuis 0 à 6 mois de façon régulière, au moins 3 fois par semaine.

Les intermédiaires font de la musculation depuis 6 mois à 2 ans de façon régulière, au moins 3 fois par semaine.

Les avancés pratiquent depuis plus de 2 ans de façon régulière, au moins 3 fois par semaine.



© FITNESS-MAG.F

photo pinterest

QUELLE INTENSITÉ CHOISIR POUR SE MUSCLER RAPIDEMENT ?

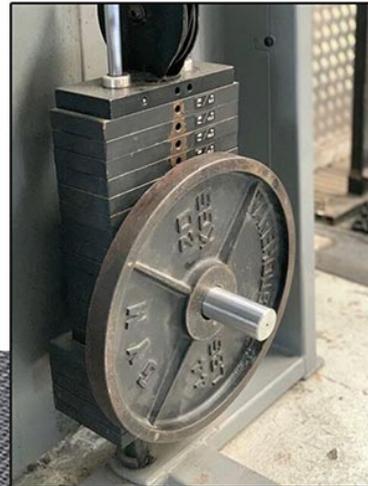
Vous avez tendance à penser que plus c'est lourd et plus vous prendrez du muscle rapidement. Cela n'est pas tout à fait cela.

Pour les débutants, le travail à des intensités entre 60 et 80% est suffisant pour obtenir un développement musculaire maximal.

En effet, quoi qu'il fasse ou presque, le débutant qui débute en musculation progressera rapidement et se musclera.

De plus, il n'est pas toujours au point sur le plan technique (placement, contrôle du geste) et physique (gainage) pour réaliser des efforts supérieurs à 80% avec efficacité et sécurité.

Il est donc doublement recommandé de faire des séries de 10 à 20 répétitions maximum quand on est débutant en musculation, afin de se muscler rapidement.



■ DOIS-JE CONNAITRE MON MAXI POUR M'ENTRAÎNER EN MUSCULATION ?

Les pourcentages indiqués dans le tableau ci-dessus sont toujours exprimés en fonction du 1 RM : votre maxi, votre 100%.

Le maxi est le poids maximal que vous pouvez faire sur un mouvement en conservant la bonne posture. Mais il n'est pas

nécessaire de le calculer puisque les pourcentages indiqués correspondent à une fourchette de répétitions dont voici le détail :

60 à 80% : ce sont des charges qui vous permettent de faire entre 10 et 20 répétitions environ.

En dessous de 60% : ce sont des charges qui vous permettent de faire plus de 21 répétitions.

Au-dessus de 80% : ce sont des charges qui vous permettent de faire moins de 10 répétitions.

■ L'IMPORTANCE DE LA TECHNIQUE EN MUSCULATION ?

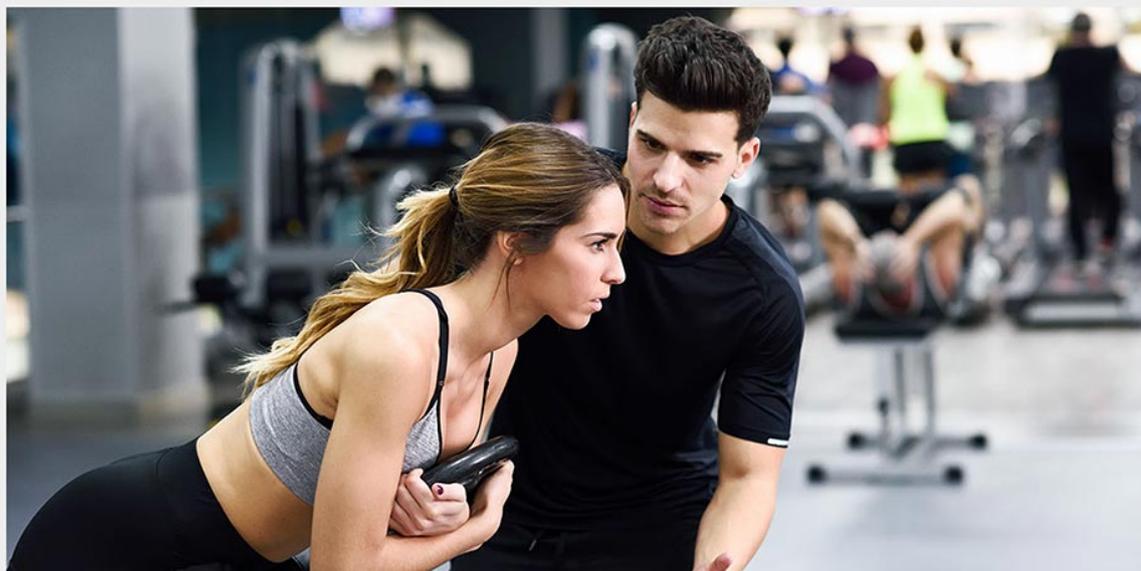


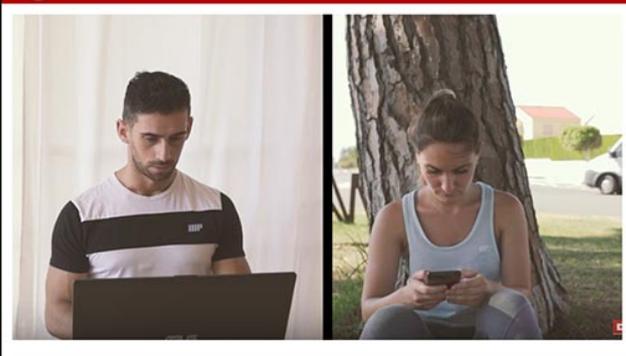
photo pinterest



© FITNESS-M

Peu importe le nombre de répétitions, nous avons déjà parlé à de nombreuses reprises des bonnes techniques à adopter pour se muscler rapidement : Il s'agit d'exercices tels que le développé couché, le rowing barre ou le soulevé de terre.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



The Best Partner

Votre allié
de nuit



Parfums :

- Banane
- Cappuccino
- Chocolat,
- Chocolat-Cookies
- Cookies-Cream
- Fraise
- French Vanille

Une protéine longue durée pour une disponibilité plus longue de ses acides aminés. (7h non stop)



J.M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



TÉLÉCHARGEZ

LE MAGAZINE VERSION PDF ICI



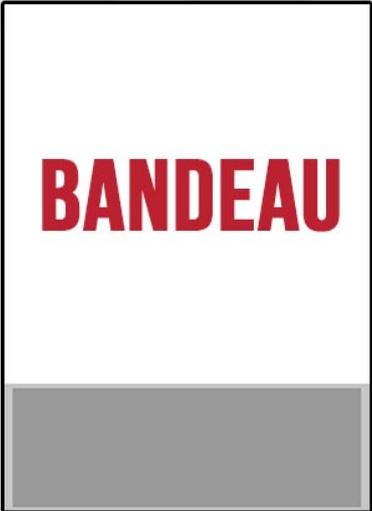
PROFESSIONNELS

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!

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



COMMANDER

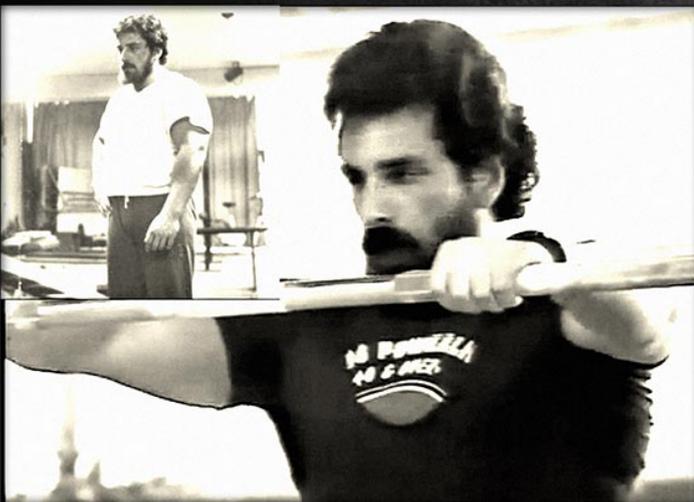


amazon.com

COMMANDER



L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE



2ème partie



L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

2ème partie



MARC VOUILLOT

APPROCHE PRATIQUE

LES MUSCLES N'AGISSENT PAS INDÉPENDAMMENT LES UNS DES AUTRES.

Il est donc primordial de comprendre comment chaque exercice sollicite les régions musculaires concernées afin de se concentrer au mieux et optimiser ainsi les gains en force et en volume.

IL Y A DES EXERCICES DE BASE QUI SOLLICITENT 3 ARTICULATIONS (EXERCICES POLY ARTICULAIRES) :

LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ (ÉPAULES, COUDES, POIGNETS)

- LE SQUAT (HANCHES, GENOUX, CHEVILLES)

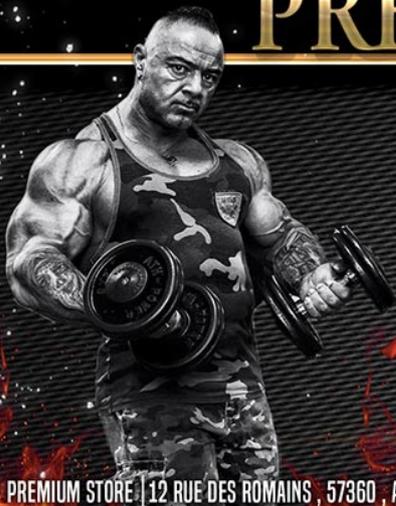
Durant l'exécution de ces exercices, plusieurs groupes musculaires importants sont très impliqués au cours des différentes phases des mouvements, les muscles se relayant sur les différentes articulations.



LIONEL CAMPANA WOLLBRETT : PHOTO ERIC RALLO



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Exemple : le biceps brachial est starter au développé couché alors que le triceps brachial n'intervient réellement qu'à mi mouvement, les grands pectoraux et les deltoïdes antérieurs travaillant du début à la fin.

Le pratiquant peut en rapprochant les coudes vers le corps se **concentrer** davantage sur les biceps ou bien armer ses triceps dès le décolllement de la barre de la poitrine.

La pensée est une donné déterminante quant à l'obtention des résultats souhaités et il faut pour cela développer la faculté d'attention dirigée sur soi afin d'éviter progressivement les actions parasites (affinement du sens musculaire).

Les mouvements de base offrent aux groupes musculaires sollicités des courbes de résistance adaptées au développement de leur force ou de leur volume, ce qui en fait des exercices incontournables. Ils permettent une sollicitation très intense des muscles au moment où leur force contractile est totalement disponible.

L'effort le plus important est demandé aux muscles lorsque le mouvement a atteint une position moyenne.

La position variable des leviers anatomiques durant l'exécution des exercices de base est naturellement responsable des changements de résistance, la pesanteur agissant en fonction de l'inclinaison des leviers par rapport à la verticale, l'angle de traction des muscles sur le squelette modifiant la composante efficace tandis que le raccourcissement des muscles diminue leur force contractile maximale.

Il y a également des exercices d'isolation qui ne mettent en jeu qu'une seule articulation (exercices mono articulaires) afin de concentrer l'effort sur un groupe musculaire précis (localisation musculaire).



LIONEL CAMPANA : PHOTO ERIC RALLO



Exemples :

- Les écartés latéraux pour les pectoraux (l'épaule)
- Les flexions avant-bras sur bras pour les biceps (le coude)
- Les extensions de jambes sur cuisses pour les quadriceps (le genou)

Pour prendre du volume musculaire ou pour perdre de la graisse, les exercices poly articulaires sont les plus efficaces car ils font intervenir la musculature d'une façon coordonnée et imposent un travail musculaire très important créant un énorme impact énergétique et hormonal.

La réponse anabolique d'un entraînement est proportionnée aux dégradations qu'entraîne la force de contraction musculaire. Les charges lourdes, que ces exercices permettent de manipuler, font immédiatement intervenir les fibres II à contraction rapide.

Or, l'on sait que ces fibres sont celles qui :

- Grossissent prioritairement
- Ont la plus importante capacité de grossissement
- Produisent la plus grande force musculaire
- Produisent la plus grande vitesse.

Les exercices d'isolation mono articulaires sont bien évidemment nécessaires pour modifier par un travail plus ciblé les proportions du corps en fonction d'un idéal physique à atteindre ou de points faibles à compenser sur une chaîne musculaire .

Marc Vouillot

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

FLAMBÉE DES PRIX

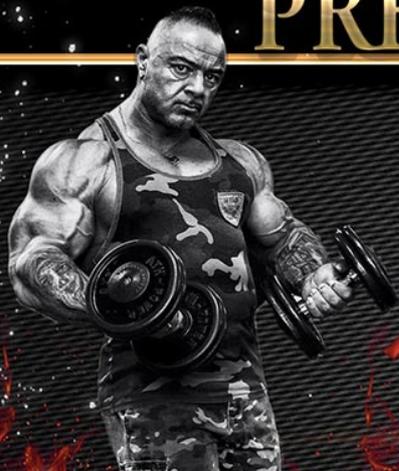
LES PRIX DES COMPLÉMENTS S'ENVOLENT ET CE N'EST PAS FINI!

@M.Gundill @AWCOACHING @tontonjean

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LA SOUPE MUSCLÉE

Manger la bonne dose de légumes c'est pas facile pour tout le monde. Néanmoins, une technique existe pour ça, la soupe !



LES INGRÉDIENTS :

- 600 g de brocolis
- 40 g de dattes
- 1/2 cuillère à café d'épices chili
- 1/4 de cuillère à café de fenugrec
- 1/4 de cuillère à café de gingembre
- 1/4 de cuillère à café de curry
- 40 g de noix de cajou
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de lait de coco

LA PRÉPARATION :

Couper le brocoli et l'oignon en morceaux
Ajouter les dans une grande marmite ou casserole avec les dattes, les épices, le sel, le sirop d'agave et les noix de cajou.
Recouvrir d'eau mais pas plus pour ne pas faire une soupe trop liquide
Laisser cuire pendant 10 minutes après ébullition
Couper le feu et mixer la préparation
Servir chaud dans un bol et y ajouter le lait de coco et un peu de poivre si besoin

Celle-ci est une version gourmande. Premièrement si je la fais, je ne prends pas de glucides sur le reste du repas donc pas de riz, comme tu peux le voir sur la photo. Deuxièmement j'utilise un reste de poulet et un œuf pour avoir mes protéines, des asperges et de la salade pour remplacer les féculents.



© FITNESS-MAG.FR



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après [ici](#)

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

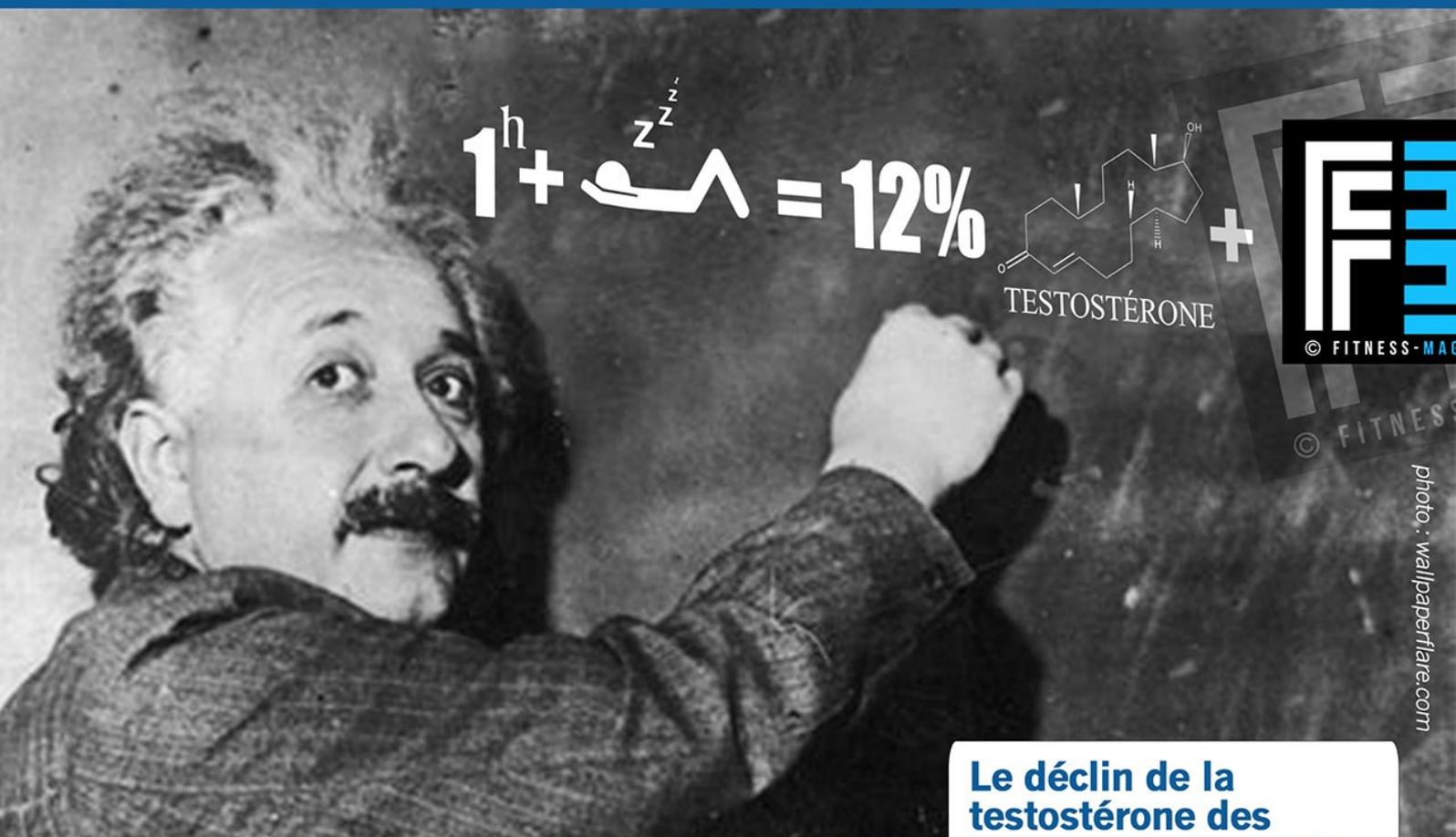




ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

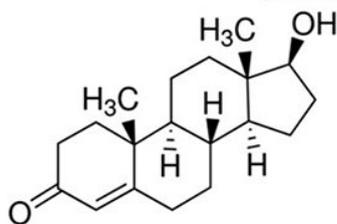


**UNE HEURE DE
SOMMEIL EN PLUS
= 12% DE
TESTOSTÉRONE
EN PLUS !**

Le déclin de la testostérone des hommes âgés serait en grande partie dû au fait que les hommes qui prennent de l'âge dorment moins bien que les plus jeunes d'entre eux.

Les endocrinologues de l'Université nationale de Singapour sont parvenus à cette conclusion après avoir étudié 531 hommes chinois âgés de 29 à 72 ans. Les chercheurs ont mesuré la quantité de l'hormone mâle présente dans le sang des hommes le matin et leur ont posé des questions sur leur vie sexuelle et leur sommeil.

LE SOMMEIL ET LA TESTOSTÉRONE



Le sommeil est physiologiquement sain. Dormez une heure de plus et votre pourcentage de graisse diminuerait de 3%. Prendre plus de sommeil améliore votre mémoire. Si les hommes dorment moins à mesure qu'ils vieillissent, et si la qualité de leur sommeil est moins bonne, ils produiront moins de testostérone, ces faits sont connus. Mais dans quelle mesure les hommes plus âgés produisent-ils moins de cette hormone parce qu'ils dorment moins bien ?

L'ÉTUDE SUR LE SOMMEIL ET LA TESTOSTÉRONE



Les hommes feraient moins de testostérone à mesure qu'ils vieillissent tout simplement parce que leur santé diminue. Plus votre taux de sucre dans le sang, de cholestérol, de triglycérides et d'acide urique sont élevés, au plus votre taux d'hormones androgènes sera faible. Pour cette raison, les chercheurs ont sélectionné un groupe d'hommes en bonne santé, « sans antécédents médicaux connus comme le cancer, l'hypertension, la dysfonction thyroïdienne, le diabète, les fractures ostéoporotiques et les troubles cardiovasculaires ainsi que des troubles majeurs du sommeil ».

La Turkestérone [formule structurale à droite] n'est pas un stéroïde anabolisant mais si l'on en croit de vieilles études russes sur l'animal, la turkestérone aurait un effet anabolisant plus prononcé que la méthandiénone, l'ingrédient actif de Dianabol. On retrouve la Turkestérone dans l'Ajuga turkestanica, une plante apparentée à la menthe et qui pousse en Asie mineure.

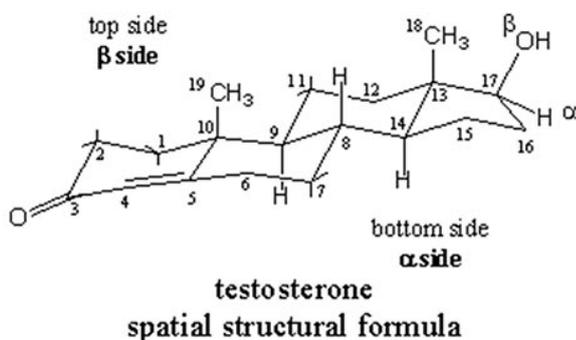
Turkestérone un ecdystéroïde anabolisant. C'est la raison pour laquelle les scientifiques du sport américains à la recherche de moyens pour traiter la faiblesse musculaire liée à l'âge – la sarcopénie – ont étudié l'effet de l'Ajuga turkestanica sur des vieilles souris. Leur étude a été publiée dans la revue scientifique peu connue European Review for Medical and Pharmacological Sciences.

RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

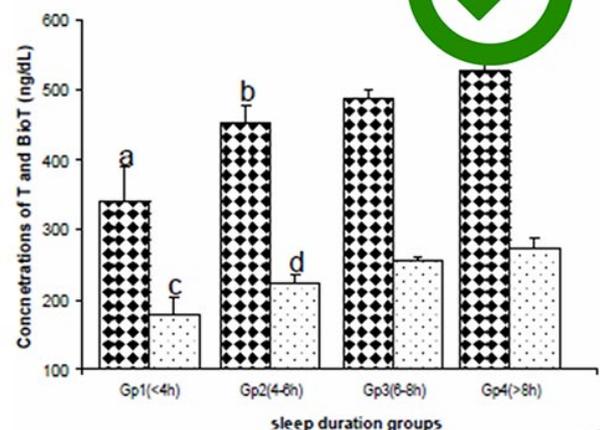
Les sujets étaient exceptionnellement sains, comme cela est reflété dans le tableau ci-dessous. La réduction du taux de testostérone (TotalT) et de la testostérone biodisponible (BioT) avec l'âge est modeste. Rappelons que la testostérone biodisponible est l'hormone qui n'est pas attachée à la protéine SHBG. Lorsqu'elle est attachée à la SHBG, l'hormone mâle perd ses propriétés anaboliques et pro-sexuelles.

Parameters	Gp1 (71) (<40y)	Gp2 (200) (41-50y)	Gp3 (179) (51-60y)	Gp4 (81) (>60y)
Total T (ng/dL)#	507@ 467-552	489@ 465-514	468@ 444-493	508@ 470-550
SHBG (nmol/L)#	25.6° 23.6-27.6	26.2° 24.9-27.5	29.7 28.2-31.4	32.2 29.8-34.8
BioT (ng/dl)#	285° 261-311	267° 254-281	234 221-249	238 217-261
DHEAS (ng/ml)#	2795° 2513-3110	2482° 2332-2642	1990° 1846-2144	1611 1453-1786
E2 (pg/ml)#	26.8° 23.9-30.1	30.8 29.0-32.8	32.9 30.9-35.0	31.1 28.3-34.2
Total body fat by DEXA#	15.6° 14.1-17.2	17.1 16.4-17.8	17.9° 17.2-18.7	16.2 15.0-17.6
Coital frequency/month#	4.46° 3.64-5.46	3.99° 3.62-4.40	3.35° 3.02-3.73	2.26 1.88-2.72
% n who want more sex*	22.9%*	29.1%*	30.5%	21.2%
% who masturbate*	51.8°	34.6°	23.3	32.8
Mast. No. times/mth	3.05° 2.15-4.32	2.28 1.95-2.67	2.34 1.94-2.83	1.85 1.41-2.42
% who slept <6h*	8.3°	12.4°	22.9	26.9

Après quarante ans, la concentration de DHEA diminue fortement tandis que la concentration d'estradiol augmente. La concentration de DHEA serait d'ailleurs corrélée avec le sexe: plus leur niveau de DHEA est élevé, plus les hommes auraient des relations sexuelles fréquentes. Quand on regarde les données sur l'activité sexuelle, il convient d'ailleurs de garder à l'esprit que les hommes de Singapour obtiennent toujours de très faibles résultats dans les enquêtes sur le sexe. Cela pourrait-il être culturel ?



ET EN EFFET, IL Y AVAIT BIEN UNE RELATION ENTRE LA TESTOSTÉRONE ET LE SOMMEIL.



RELATIONS ENTRE LA DURÉE DU SOMMEIL ET LA TESTOSTÉRONE

Selon les résultats obtenus, les hommes qui dormaient moins de 4 heures sur une période de 24 heures présentaient environ 60% de moins de testostérone totale et 55% de moins de testostérone libre que les hommes qui dormaient plus de 8 heures. En extrapolant ceci, vous arrivez à l'estimation suivante: une heure de sommeil supplémentaire pourrait augmenter votre taux de testostérone de 12 à 15% [NdT: Si l'on se réfère à cette tranche de 4 à 8 heures et plus, avec les réserves que cela suppose].

CONCLUSION DE L'ÉTUDE SUR L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

« L'association significative du sommeil avec les concentrations d'androgènes suggère que le sommeil pourrait être un facteur contribuant à l'étiologie* des hommes présentant de faibles concentrations d'androgènes », concluent les endocrinologues. » Par conséquent, dans la gestion médicale des hommes affectés par de faibles concentrations d'androgènes, une évaluation de leur hygiène du sommeil pourrait ajouter à la compréhension des causes de leur état hypogonadique. »

*: En médecine, ensemble des causes et facteurs pouvant expliquer ou être à la source d'une pathologie.

Références bibliographiques

Source de l'article: Extra hour sleep equals 12 percent more testosterone

Source Ergo-Log: J Androl. 2010 Mar-Apr; 31 (2): 131-7.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme & Fitness Mag

Eric Mallet





BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISME

Culturisme et Culture Pop

LE KATO SHOW



BERNARD DATO
écrivain



images pinterest

google images

NUMBER GUYS & GIRLS

Kato, Dis-nous Kato,
Héros costumé, Justicier au masque noir et rigide,
Dis-nous Kato, tu es bien le numéro deux dans cette histoire, Non ?
Le vrai héros, dis-nous, c'est bien The Green Hornet, non ?
Toi tu es son chauffeur, son faire-valoir,
Pas vrai Kato ?

Bref : le numéro deux.

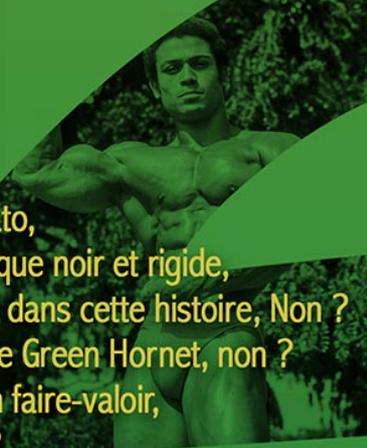
Okay, Okay, oui mais,
Ton charisme lumineux, kato,
Ta présence survoltée,
Ta singularité ultime, Kato,
Ont fait que la série TV, The Green Hornet, à Hong Kong fut rebaptisée
Le Kato Show !

Pas vrai ?

Ecoute Kato, c'est comme à Mr et Miss Olympia, tu sais,
Il y a des numéros deux qui restent dans l'histoire,
Il y a,
En Lou Ferrigno,
En Albert Beckles,
En Mohamed Makkawy,
Il y a
En Anja Lanjer,
En Beverley Francis,
En Laura Creavalle,
Et tant d'autres, et tant d'autres encore,
Il y a en ces deuxièmes qui jamais n'eurent le titre suprême,
Il y a quelque chose de toi, Kato !

Dato

bernard-dato.fr



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

CHARLES GLASS





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LE NEAT

Non-Exercise Activity Thermogenesis

LES CALORIES BRULEES PAR LES ACTIVITES HORS SEANCES DE SPORT

Pour perdre du poids ou prendre du muscle, la première règle à respecter est d'adapter son alimentation par rapport à sa dépense énergétique journalière..

Dans le premier cas, il faudra manger moins d'énergie que ce dont notre corps a besoin, et dans le second, il faudra lui en apporter plus. Mais dans le calcul de cette dépense énergétique, les chercheurs se sont rendus compte que l'activité physique hors pratique sportive pouvait avoir un impact très important sur la quantité de calories brûlées par jour. Ce de ce phénomène dont je vais vous parler dans cet article.

QU'EST-CE QUE LE NEAT ?

NEAT signifie **Non-Exercise Activity Thermogenesis**. En français, cela veut dire « **thermogenèse liée aux activités non sportives** ». Quand on cherche à perdre du gras, ces activités hors séances de sport peuvent réellement faire la différence. Ces petits mouvements ne brûlent pas forcément énormément de calories d'une manière générale. Mais cumulée sur une journée, une semaine ou un mois, ils peuvent représenter une dépense énergétique tout à fait significative.



Images: trainertz.com



LA NEAT ET LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE

La dépense énergétique journalière (DEJ) correspond au total de l'énergie brûlée chaque jour par le corps pour :

- assurer le fonctionnement des organes (métabolisme de base) ;
- effectuer les activités physiques et sportives ;
- se mouvoir (NEAT) ;
- et digérer la nourriture consommée (effet thermique des aliments).

Si les deux premières catégories représentent l'essentiel de la DEJ, le NEAT y contribue tout de même de manière significative voire parfois très importante.

Le NEAT correspond à tous les mouvements que l'on fait dans la journée, sans liens avec une pratique sportive. Marcher, parler, taper des pieds, aller faire les courses, faire des pas de danse, etc. Il va de soi que si vous avez un travail physique, votre NEAT va être substantiellement plus importante que celle d'un employé de bureau passant la journée devant un ordinateur.

LES VARIATIONS DE LA NEAT EN FONCTION DES INDIVIDUS

L'ampleur la thermogénèse non liée aux activités sportive peut grandement varier d'un individu à l'autre. En effet, **le NEAT peut représenter jusqu'à 2000 kcal dans les cas extrêmes!** Sans en arriver à ces cas exceptionnels, il reste possible d'augmenter son NEAT en prenant certaines habitudes. On peut ainsi décider de marcher plutôt que de prendre la voiture pour les courtes distances, ou encore de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.

L'instauration de ces simples « réflexes », peut facilement vous faire dépenser environ 350 calories de plus par jour.

Néanmoins, sachez qu'on ne brûle pas tous la même quantité d'énergie pour la même activité, à effort égal. Si une personne a plus de masse musculaire qu'une autre pour un poids équivalent, elle brûlera plus de calories à l'effort.

Enfin, comme votre dépense énergétique journalière, il est évident que votre NEAT varie d'un jour à l'autre. Elle sera différente en fonction des tâches que vous accomplissez au travail ou à la maison. Par ailleurs, elle baissera probablement les jours où vous faites une séances de sport pour remonter les autres jours. Nous avons effectivement tendance à moins bouger après une grosse séance de sport que les jours où aucune activité sportive n'est programmée.

LES VARIATIONS DE LA NEAT LORS D'UNE SÈCHE

Là où le NEAT paraît être la plus intéressant, c'est lorsqu'on cherche à sécher, c'est-à-dire à perdre du gras. Mais les choses ne sont pas si simples. Le fait de baisser son apport calorique entraîne également une baisse du NEAT. On a moins la « bougeotte », on prend moins les escaliers, etc. Cette activité spontanée baisse en même temps que l'apport calorique de manière inconsciente. Cette baisse de dépense énergétique liée au

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

NEAT peut même perdurer assez longtemps après la fin d'une sèche. La baisse du poids signifie de surcroît qu'une même activité physique devient moins exigeante en énergie (mais pas forcément moins éprouvante). Il faut donc rester vigilant si on veut faire du NEAT un allié pour la perte de poids ! Notez tout de même que ces adaptations sont normales et non dangereuses. Il ne s'agit pas ici de « dégâts » qui seraient irréversibles mais simplement d'un processus d'adaptation. Le corps, en période de « disette » cherche tout simplement à dépenser moins d'énergie pour s'adapter aux faibles apports qu'il reçoit. Tout ceci explique les problèmes de stagnation rencontrés par certain(e)s, et ce malgré une application rigoureuse d'un plan alimentaire et sportif.

COMMENT AUGMENTER LE NEAT ?

Maintenant que nous avons bien exploré ce qu'était le NEAT et ses variations, voyons comment l'utiliser à son avantage. En effet, si vous êtes sédentaire ou en surpoids, même de petites activités peuvent vous faire brûler une belle quantité de calories. Par exemple, le fait d'ajouter 30 minutes d'activité physique par jour – utiliser un gadget anti-stress, prendre les escalier, passer du temps debout ou marcher plus – **peut vous aider à brûler autant d'énergie que 3 séances de sport intenses par semaine.**



VOICI QUELQUES PISTES SIMPLES POUR VOUS AIDER :

Essayez d'investir dans un bureau assis-debout. Si vous restez assis toute la journée, vous remarquerez sans doute que vous avez un coup de mou après 1 ou 2h. En alternant entre position assise et debout, vous serez plus efficace dans votre travail et brûlerez plus de calories dans la journée.



Ajoutez 20 à 30 minutes de marche dans la journée. Marcher à environ 5km/h peut vous faire brûler environ 150 calories en 30 minutes.



Si vous pouvez être debout au lieu d'être assis, restez debout.

Dès que vous pouvez bouger au lieu d'être assis ou immobile, faites-le. Par exemple, vous pouvez déambuler pendant que vous passez un coup de fil, pendant que vous vous lavez les dents ou écoutez un podcast. Si vous pouvez marcher au lieu de prendre la voiture ou l'ascenseur, profitez-en. C'est d'ailleurs aussi une très bonne manière de maintenir son poids lorsqu'on voyage et qu'on mange souvent à l'extérieur.

CONCLUSION

Le fait que certaines personnes brûlent plus de calories au quotidien à activité égale n'est donc pas complètement un mythe.

Le NEAT peut souvent expliquer ce delta. Certaines personnes sont plus « énergiques », ont plus la bougeotte et ont besoin d'être en mouvement en permanence. La plupart des gens ne brûlent pas 500 ou 1000kcal juste grâce au NEAT pour autant. **Cependant, en prêtant un peu attention à vos mouvements dans la journée et en intégrant certaines routines, vous pourrez bénéficier de ce levier pour perdre plus de poids, plus vite !**

Ce Que Tu Fais	Kcal Brûlées sur 7 Jours	Amélioration	Kcal Brûlées sur 7 Jours
Conduire pour aller au boulot et prendre l'ascenseur	300	→ Se garer plus loin et marcher, prendre les escaliers	600
Parler 1 heure au téléphone	30	→ Parler au téléphone debout et en marchant	300
Manger assis, pendant 45 min	45	→ Marcher 30 min, manger 15 min	500
Commander UberEats et attendre en regardant la TV	30	→ Se lever et cuisiner 20-30 min	350
Avoir une femme de ménage	0	→ Faire le ménage	300
Laisser le chien s'amuser seul	0	→ Sortir le chien tous les jours pendant 30 minutes	500
Regarder un film après le diner	20	→ Faire une balade après le diner, sortir marcher...	400
Être sur internet pendant 1 heure	20	→ Marcher et écouter un livre audio	400
Se garer devant le magasin	40	→ Se garer quelques rues avant et marcher	200
TOTAL SUR 7 JOURS: 485Kcal		TOTAL SUR 7 JOURS: 3550Kcal	

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper



**LAURA
SEYNAEVE**

@laura_swissfit



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



CLIQUEZ POUR REGARDER

8 ASTUCES POUR FORCER VOS PECTORAUX A GROSSIR

EST-CE QUE ÇA VOUS EST DÉJÀ ARRIVÉ DE TERMINER UNE SÉANCE PECTORAUX ET D'AVOIR L'IMPRESSION QU'IL N'Y A QUE VOS ÉPAULES ET VOS BRAS QUI ONT TRAVAILLÉ ?

ET ÇA MÊME SI VOUS VOUS ÊTES APPLIQUÉ POUR AVOIR LA MEILLEURE EXÉCUTION POSSIBLE ?

Si c'est le cas...
Alors cette vidéo risque de vous intéresser.
J'y ai rassemblé mes 8 meilleures astuces pour obliger vos pectoraux à se développer.

Et surtout :
Les exercices précis à utiliser ainsi que leur exécution optimale pour que vous ne finissiez plus JAMAIS une séance avec la frustration de n'avoir AUCUNE sensation au niveau des pecs.



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LE PROGRAMME

FST-7



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS

■ Le programme de musculation FST-7 ou Fascia Stretch Training est un programme établi par le préparateur physique Hany Rambod qui a pour but de faire progresser les athlètes sur leur point fort et leur point faible grâce à une technique particulière en fin de séance.

photos: gettyimages.com, shutterstock.com, iStock.com
photo: www.wallpaperflare.com



Les origines du FST-7

Hany Rambod est un coach en bodybuilding, il s'est occupé d'athlètes comme Phil Heath, Jay Cutler ou encore Jeremy Buendia l'actuel Mr Olympia Men's physique pour ne citer que les plus connus.

Plus récemment nous avons vu l'acteur et ancien catcheur Dwayne Johnson alias The rock utiliser cette méthode FST-7 dans une vidéo avec l'entraîneur.



L'idée du FST-7 est de terminer chaque séance par un exercice d'isolation en faisant 7 séries de 10 ou 12 répétitions avec 30 à 45 secondes de repos. Le but est de forcer le muscle à congestionner et étirer sa structure (fascia) ce qui aurait pour conséquence un accroissement du volume de ce muscle. La méthode FST-7 préconise aussi des étirements avant et après la séance d'entraînement pour renforcer ce phénomène de "libération des tissus musculaire pour qu'ils puissent mieux grossir".

Dans les faits, on ne sait pas scientifiquement réellement si cela se produit, mais cette méthode intéresse beaucoup de pratiquants.



photos Facebook Hany Rambod



LES DÉTAILS ET ÉTAPES DU

FST-7

- **DES ÉTIREMENTS AVANT LA SÉANCE SUR LE MUSCLE À ENTRAÎNER**
- **ÉCHAUFFEMENT DU GROUPE MUSCULAIRE PROGRESSIF**
- **CHOISIR 3 EXERCICES POLYARTICULAIRES À FAIRE EN LOURD (4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS) AVEC 1M30 À 2 MINUTES DE REPOS**
- **FAIRE UN 4ÈME EXERCICE EN ISOLATION (7 SÉRIES DE 10 À 12 RÉPÉTITIONS) AVEC 30 À 45 SECONDES DE RÉCUPÉRATION.**
- **CONTRACTER LE MUSCLE EN QUESTION PENDANT LES TEMPS DE REPOS ET TERMINER PAR UN ÉTIREMENT AVANT DE REPRENDRE LA SÉRIE SUIVANTE.**
- **S'ÉTIRER LE MUSCLE EN FIN DE SÉANCE, S'HYDRATER ET LAISSER FAIRE LA RÉCUPÉRATION**



© FITNESS-MAG

Programme FST-7 exemple*

Voici en détails à quoi peut ressembler une semaine d'entraînement avec le programme de musculation FST-7.

FST-7 PECTORAUX

DÉVELOPPÉ COUCHÉ : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos

DÉVELOPPÉ INCLINÉ : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos

DIPS : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos

Écartés au vis à vis : 7 séries de 10 à 12 répétitions avec 30 à 40 secondes de repos

FST-7 CUISSSES

SQUAT : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
PRESSE PIEDS HAUT : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
FENTES: 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
LEG EXTENSION OU LEG CURL selon le point faible quadriceps ou ischio : 7 séries de 10 à 12 répétitions avec 30 à 40 secondes de repos

FST-7 ÉPAULES

DÉVELOPPÉ MILITAIRE: 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
TIRAGE MENTON : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
ÉLÉVATION LATÉRALES: 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos

FST-7 DOS

TRACTIONS : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
ROWING BARRE : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
TIRAGE HORIZONTAL : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
PULL OVER POULIE HAUTE : 7 séries de 10 à 12 répétitions avec 30 à 40 secondes de repos

FST-7 BICEPS-TRICEPS

DÉVELOPPÉ COUCHÉ SERRÉ : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
BARRE AU FRONT : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
EXTENSION NUQUE POULIE HAUTE OU EXTENSION CORDE : 7 séries de 10 à 12 répétitions avec 30 à 40 secondes de repos
CURL BARRE EZ : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
CURL MARTEAU : 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 1min30 à 2min de repos
CURL AU PUPITRE : 7 séries de 10 à 12 répétitions avec 30 à 40 secondes de repos

**Le volume d'entraînement est encore plus élevé dans les séances officielles.*

MON AVIS SUR LE PROGRAMME

FST★7

En conclusion, étant ouvert d'esprit je ne ferme pas la porte aux diverses méthodes d'entraînement. L'idée des étirements est intéressante mais pas à l'extrême tout au long de la séance **car une grosse perte de force va se faire sentir durant l'effort.**

Néanmoins ce genre d'entraînement me semble bien plus cohérent car le ratio entre exercice d'isolation et polyarticulaire est bon. Ce qui est intéressant pour celui qui se construit mais à revoir pour celui qui devient avancé dans sa transformation physique.

Les séries dites de "finitions" en FST -7 sont intéressantes aussi pour un point faible surtout si on a du mal à le sentir, mais la technique pourrait être inversée et donc placer les séries en congestion en début de séance pour les points faibles



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



**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





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT TRAVAILLER LE BAS DES ABDOS



© FITNESS-MAG

Vous vous acharnez à faire des abdos tous les jours à la salle de sport, mais vos tablettes de chocolat sont toujours cachées par une couche de graisse sur la partie basse du ventre ?

Rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul. Découvrez comment travailler le bas des abdos pour sculpter le six pack de vos rêves.

PHOTO wallpaper flare
(FREEDOWNLOAD)

POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE DE TRAVAILLER LE BAS DES ABDOS ?

Pour avoir un **ventre plat** et des abdos bien dessinés, de nombreuses personnes pensent qu'il suffit de muscler cette zone du corps. En réalité, les choses sont bien plus complexes et le seul exercice du crunch ne vous permettra pas d'atteindre votre objectif.

Mais alors, pourquoi est-ce si compliqué de travailler les abdominaux du bas ?

La raison est simple. Le bas du ventre est l'endroit où la **graisse abdominale** se stocke le plus facilement. Comme il y en a plus, il est donc plus long de l'éliminer. Responsable des poignées d'amour, elle recouvre vos muscles abdominaux et les rend invisibles.

Le facteur génétique joue également un rôle, car vos insertions tendineuses déterminent la forme de votre **ceinture abdominale**.

Comme vous le savez, il est impossible de perdre de la graisse de manière localisée. Pour rendre vos tablettes visibles, vous devez éliminer la masse grasseuse de l'ensemble du corps (haut et bas du corps). Et c'est celle du bas du ventre qui partira en dernier.

Selon votre morphologie, visez **un taux de masse grasse entre 6 et 12 %**.

Perdre la graisse du bas du ventre est long et difficile... Mais pas impossible !

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 LA CLÉ DU SUCCÈS

En tant que coach sportif, je dis toujours à mes élèves que le déficit calorique est la seule méthode valable pour avoir des abdominaux.

Pour perdre la graisse du ventre et voir apparaître la tablette de chocolat, vous devez brûler plus de calories que vous n'en absorbez. Adopter une alimentation saine est indispensable pour voir vos abdos du bas. En d'autres termes, vous devez faire une sèche.

Évitez aussi les glucides transformés présents dans des aliments tels que les gâteaux, les sodas, les fast-foods ou les bonbons. Ces sucres sont immédiatement transformés en gras et stockés au niveau de votre sangle abdominale.



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

MES CONSEILS POUR DES ABDOS VISIBLES

Pour avoir un six-pack complet, vous devrez muscler les abdominaux du bas et perdre du ventre.

Faire des exercices abdominaux vous aidera à les rendre plus volumineux... et donc plus apparents. Certains exercices bien ciblés vous permettront de contracter particulièrement la partie basse de votre abdomen.



Travailler le bas des abdominaux et faire du HIIT cardio vous permettra de sculpter votre six pack.



© FITNESS-MAG

Tout exercice qui consiste à lever les jambes est très efficace pour travailler le bas des abdos. Les variantes sont nombreuses. Vous pouvez intégrer dans vos entraînements des mouvements tels que le relevé de jambes, les ciseaux ou encore la bicyclette.

Pensez simplement à plaquer le bas du dos contre le sol pour éviter de vous blesser.

En complément, faire du HIIT cardio vous permettra d'éliminer la graisse et de rendre vos abdos visibles. Contrairement au cardio classique, ce type d'entraînement est idéal pour **brûler un maximum de calories !** Associée à un programme de musculation adapté, cette méthode d'entraînement vous offrira des résultats durables.



JULIEN QUAGLIÉRINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation à la maison. Vous n'avez pas de salle de sport ? Voici comment fabriquer vos propres poids de musculation à la maison. C'est simple et facile de le faire. C'est pour vous utile ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'être sûr de bénéficier de...

LIBÉRA.SITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

LIBÉRA.SITE



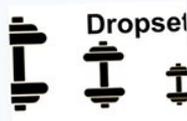
COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer le hollywoodien en de nombreux bodybuilders. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Australien de naissance du Brésil se fit un nom dans le monde du bodybuilding dans le culturisme. Il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIBÉRA.SITE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB f t i You Tube

▶ PRÉPARATION PHYSIQUE

DE LA MASSE POUR UNE APPROCHE INTELLIGENTE !



6 principales erreurs de prise de masse à éviter !

Adopter une diète de surplus calorique fonctionne pour gagner du muscle, mais il y a beaucoup de façons que cela tourne mal. Voici les six grosses erreurs à éviter.

La diète avec un surplus calorique est le processus de prise de poids intentionnelle pour maximiser la croissance musculaire. Certains athlètes adoptent ce régime et réussissent à obtenir les gains voulus, d'autres finissent par massacrer le processus et le regretter.

Tout athlète qui est déjà athlétique et expérimenté avec la musculation peut avoir du succès avec ce régime. Mais sans manger un surplus calorique, vous ne pouvez pas ajouter une quantité significative de muscle, sauf si vous êtes débutant ou en surpoids.

C'est pourquoi de nombreux athlètes de niveau intermédiaires et expérimentés plafonnent dans leur physique, surtout s'ils sont assez « maigres ». Bien sûr, ils ont gardé un peu de muscle de leurs gains de débutant,

et peut-être qu'ils n'ont pas beaucoup de graisse corporelle, mais ils ne se démarquent pas dans leurs débardeurs (sic).

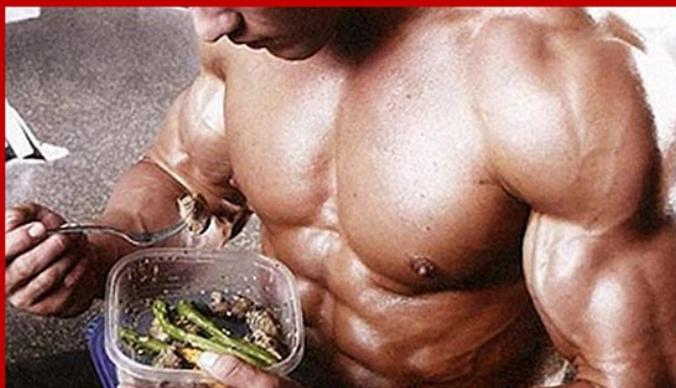
Si c'est vous, et que vous voulez vraiment vous démarquer, il est temps de commencer à prendre du muscle sérieusement de manière intelligente. La prise de masse n'est pas aussi facile que de simplement manger plus et soulever des poids. Beaucoup de gens ne savent pas comment procéder, c'est pourquoi on croit que cela ne fonctionne pas.

GRÂCE À MES CONSEILS ET À LA LECTURE DU FITNESS MAG, VOUS POURREZ Y ARRIVER !

1

NE PAS MANGER ASSEZ

Le but de la prise de masse est de prendre du poids. Pas de surprise. Bien sûr, gagner trop vite est problématique, mais vous devez le



gagner. Je vois des gens essayer ce régime tout le temps, mais parce qu'ils ne mangent pas assez, ils stagnent pendant des mois ou des années sans croissance musculaire et parfois leur condition s'empire ! Avant même de vous soucier du taux de gain optimal, vous devez vous assurer d'en gagner dans un premier temps. Si vous ne le faites pas, vous n'obtenez pas le stimulus de renforcement musculaire avec les nutriments supplémentaires du surplus

d'énergie. Le coupable derrière le fait de ne pas manger assez est de sous-estimer la difficulté de bien faire les choses. Certaines personnes auront besoin d'un surplus calorique assez élevé, et pour elles, pilonner plus de nourriture régulièrement ne sera pas aussi amusant que vous pourriez le penser. Ils devront peut-être ajouter des shakers protéinés avec beaucoup de glucides rapides, manger à des moments difficiles, se persuader de pelleter plus au moment des repas et avoir plus de structure autour de leur alimentation. C'est du travail, et ce n'est pas aussi facile que de « manger plus de nourriture ».



© FITNESS-MAG

Photos pinterest

2

MANGER TROP



Maintenant vient l'autre côté de l'erreur alimentaire. Certaines personnes mangent trop lorsqu'elles prennent en masse. Ils considèrent la prise de masse comme une excuse pour manger des tonnes de malbouffe, saccager un buffet et ne pas surveiller leurs calories.

C'est de la stupidité à son meilleur niveau.

La recherche montre que même si un surplus de calories augmente la croissance musculaire, vous n'avez pas besoin d'un gros surplus pour le faire.

Par expérience augmenter ses calories de 300 calories par jour commence à donner du résultat. N'oubliez pas, votre corps ne peut construire qu'une quantité limitée de muscles à la fois.

Avec un léger excédent, vous maximiserez déjà la croissance musculaire tout en évitant un ajout de graisse important.

Cependant, si vous mangez au-delà, il n'y a pas de croissance musculaire supplémentaire. Les calories supplémentaires sont stockées sous forme de graisse. Toute cette graisse vous coûtera plus de temps à la perdre plus tard avec le risque de perdre du muscle.

3

NE PAS COMPTER LES CALORIES



Les gens suivent généralement les calories pour perdre de la graisse, mais quand ils commencent à faire une prise de masse, ils pensent que le suivi s'applique moins.

Si vous avez grandi comme moi en lisant des magazines de musculation, vous penseriez que la clé pour gagner de la masse est de boire des litres de whey et de manger comme Ronnie Coleman.

Bien que cela puisse être tentant, vous avez besoin d'une approche plus précise. Ainsi, les plus intelligents suivront leurs calories et leurs macros. Cela vous assure de prendre du poids nécessaire pour prendre du muscle.

Le point idéal est d'avoir un surplus de 300 calories et de monter doucement avec le temps. Si vous gagnez environ 1 à 1,5% de votre poids corporel chaque mois, vous êtes sur la bonne voie. Si vous commencez à dépasser 2% chaque mois en moyenne, il est préférable de réduire un peu vos calories, sinon vous évoluerez vers une image corporelle plus grasse.

4

NE PAS SUIVRE LE POIDS



Les pesées vous permettent de comparer les moyennes au fil des semaines pour vous assurer que vous êtes dans le bon rythme pour gagner du muscle.

Encore une fois, la dernière chose que vous voulez est de ne pas gagner ou de gagner trop de graisses inutiles. Alors pesez-vous au moins une fois par semaine et faites des calculs chaque semaine. Visez un gain de poids de 0,25% à 0,5% par semaine en moyenne.

Attention, la prise de masse peut causer des ballonnements et des fluctuations du glycogène.

5

NE PAS S'ENTRAÎNER ASSEZ DUR

Les débutants pourraient être en mesure de s'en tirer avec n'importe quel type d'entraînement de résistance et de développer leurs muscles. Mais une fois qu'ils ont dépassé ce stade de débutant, ils peuvent se rendre compte qu'ils doivent prendre du volume avec des techniques appropriées axées sur l'hypertrophie.

Les résultats ? Ils grossissent. Ensuite, ils deviennent les mêmes « abrutis » qui disent que la prise de masse ne fonctionne pas. En réalité, prendre du muscle fonctionne toujours si vous vous entraînez correctement et que vous avez les calories nécessaires. Cela revient à devenir plus fort dans des plages de répétition plus élevées. Les maximums d'une répétition et l'entraînement avec des répétitions super-faibles impliquent plus d'adaptations neuronales. C'est ce que vous voulez faire si la force est votre objectif principal. Mais frapper 8-15 rep max est ce qui stimule le muscle.

La bonne nouvelle ? Vous devriez devenir violemment plus fort dans ces gammes avec la nourriture supplémentaire que vous mangez.

Si ce n'est pas le cas, vous ne vous entraînez pas assez dur ou vous êtes trop paresseux pour suivre vos progrès.

Il y a également pleins de techniques spécifiques d'entraînement pour progresser.

Mais ne vous y trompez pas, sans surcharge progressive, vous ne stimulez pas la croissance musculaire, ce qui signifie que ces calories supplémentaires n'ont pas d'autre choix que de devenir du tissu adipeux.



© FITNESS-MAG



6

ARRÊTER TROP TÔT

Les personnes qui disent que la prise de masse ne fonctionne pas sont aussi celles qui grossissent pendant trois semaines et arrêtent parce qu'elles sont devenues un peu trop molles ou fatiguées de manger. Mais la croissance musculaire est un processus douloureusement même lorsque vous le faites tout correctement.



Les meilleurs bodybuilders passent plus de la moitié de l'année en prise de masse. Ils le font année après année juste pour obtenir quelques kilos de muscle. C'est pourquoi leur physique s'améliore à chaque apparition sur scène. C'est un travail et cela demande une patience extraordinaire.

Vous ne développerez pas beaucoup de muscle avec un volume de deux semaines ou deux mois. Vous devrez rester en excédent pendant quelques mois pour créer un élan. Nous n'avons pas de recherche exacte à ce sujet, mais il peut y avoir un signal

anabolisant unique qui ne vient qu'avec des excédents chroniques, pas aigus. Mais demandez à n'importe qui énorme et ils vous diront toujours qu'ils ont passé un temps prolongé dans un surplus pour construire du muscle.

Donc, une fois que vous avez commencé, l'important est de continuer. Ne mettez pas fin à votre régime parce que vos abdominaux s'estompent ou parce que vous devez manger beaucoup de nourriture. Souffrez un peu maintenant et ayez un physique épique plus tard !



OLIVIER RIPERT
CHAMPION CULTURISTE
PRÉPAREUR PHYSIQUE
PRÉSIDENT NABBA FRANCE



72^E NABBA UNIVERSE

Texte et photographies : Olivier RIPERT

■ **Après 2 années, suite à l'épisode Covid, sans NABBA Universe, cette édition marque le retour de cette compétition mythique.**

Comme en 2019 nous prenons place dans le superbe théâtre du St George Hall à Bradford en Angleterre.



Comme en 2019 nous prenons L'équipe de France est riche de 14 compétiteurs en grande forme.

Je commencerai par l'évènement majeur pour nous Français de cette journée.

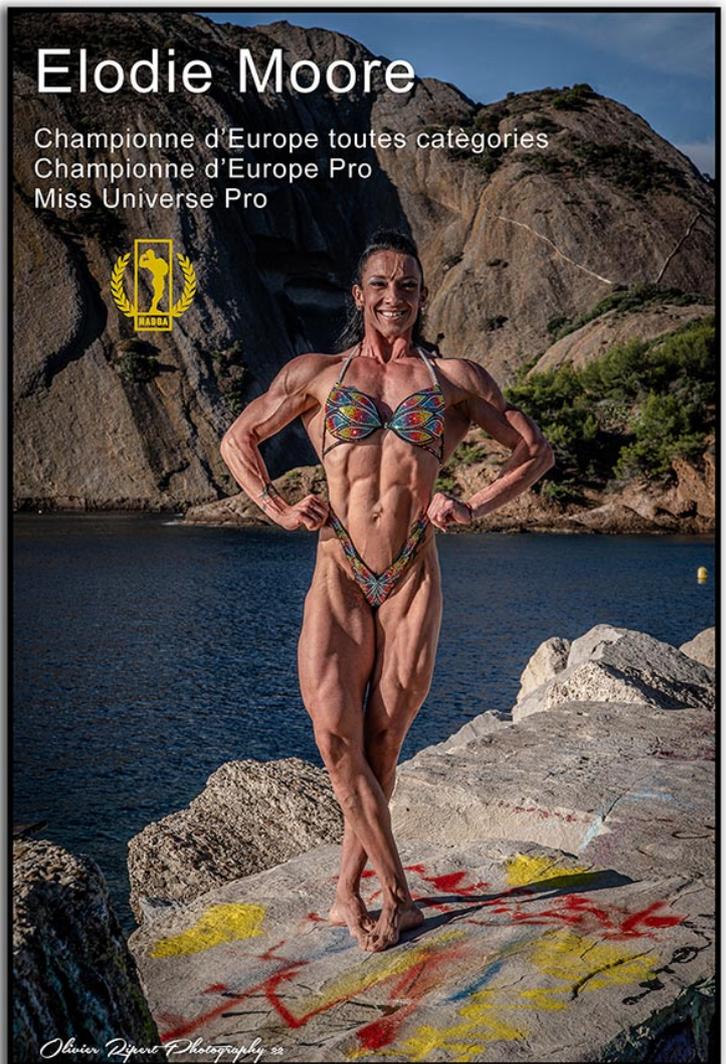
Dans le Hall of Fame de la NABBA il n'y a que très peu de Français, **Arthur Robin, Serge Nubret, Ed Kawak, David Dahan et Lionel Beyeke** pour les hommes, et **Jocelyn Pigeonneau** pour les femmes en Athlétique. Mais personne auparavant n'avait inscrit dans le marbre du Hall of Fame son nom en catégorie pro féminine. Voilà chose faite grâce à notre championne **ELODIE MOORE.**

Au Championnat d'Europe NABBA à Prague 15 jours avant, Elodie a remporté sa catégorie, le toutes catégories, obtenue sa carte pro et remporté la catégorie Pro. Ce qui lui a permis d'accéder directement à la catégorie pro pour ce NABBA Universe. Elodie n'a laissé aucune chance à ses adversaires en présentant un physique dense, très découpé avec des proportions et cette grâce qui lui est unique. C'est la récompense d'un long parcours, d'une passion et d'un investissement sans faille. Certains juges de la NABBA m'ont fait des éloges à son égard. Et même **Marcus Schlager** président NABBA Autriche et Trésorier de la NABBA internationale m'a dit que c'est le meilleur physique féminin en NABBA depuis **Maria Kuzmina**, début 2000!!!!

Durant mon parcours de responsable de fédération, j'ai vu beaucoup d'athlètes, des bons, des moins bons et quelques très bons. **Ce qui fait la différence, c'est le niveau de passion et d'engagement. Elodie, c'est sur, fait parti des très bons.**

Elodie Moore

Championne d'Europe toutes catégories
Championne d'Europe Pro
Miss Universe Pro



comparaison pro figure



comparaison pro figure



Olivier Ripert Photography 22

podium pro figure



Elodie MOORE

Les 3 premiers class 3 avec au centre le vainqueur Ghislain Pantoloncci



Olivier Ripert Photography 22

Dans les autres catégories NABBA Body-building, **Ghislain Pantoloncci réalise l'exploit de remporter sa catégorie en Class 3 à sa première participation.** Son physique épais et bien proportionné a fait la différence avec des concurrents parfois moins secs, parfois moins gros. Sa combativité sur scène rajoute à son efficacité. Ghislain avait remporté l'année dernière les Championnats d'Europe. Il obtiens donc sa carte pro et réalise la performance d'une 4eme place en pro. Je ne peu comprendre comment l'Italien qui fait 3, passe devant Ghislain. Avec un peu plus de sèche Ghislain aurait pu prétendre au toute catégorie et à une seconde place en Pro.



Benjamin Brissez

Olivier Ripert Photography 22

Dans cette catégorie class 3, il y avait un autre Français, **Benjamin Brissez.** Benjamin à fait une seconde place au Championnat du Monde à Mexico City. Pour ce NABBA Universe, j'ai trouvé son physique en bonne condition, mais son tan qui a tourné au vert lui à porté préjudice. Avec un bon tan et un peu plus de séparations Benjamin pourra aspirer à de meilleures places.

comparaison Classe 3 avec à droite
Ghislain Pantoloncci



Olivier Ripert Photography 22



comparaison Classe 3 avec au centre
Benjamin Brissez



Olivier Ripert Photography 22



En junior seulement deux compétiteurs dont **Yann Dellechi** qui venait de remporter la World Cup en WFF une semaine avant. Yann ne pouvait rien face au volume incroyable, pour un junior, de **Sammy Zaouri** qui remporte le titre.

La catégorie **Miss Toned** était une catégorie très riche en compétitrices, mais pour cette reprise seule 5 compétitrices était en lice pour le le titre. **Karen Amélian** (au centre) participait pour la première foi à une compétition internationale. Elle remporte une 5eme place. Mais je pense que pour l'avenir elle sera plus compétitive en Miss Bikini +35.



**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





Toujours en **Body-building**, **GERALD LOPEZ** auréolé de son titre de champion d'Europe concourrai dans la catégorie Master +45. 15 compétiteurs d'un niveau très relevé. Ces catégories « Master » sont en réalité un toutes catégories, car le seul critère de sélection est l'âge.

J'ai trouvé Gerald en progression depuis Europe. En toute objectivité il avait sa place dans le top 6. Mais Gerald est trop en retrait sur scène, et les juges passent à coté. Quand il y a 15 compétiteurs de ce niveau il faut se montrer, jouer un peu des coudes et se placer devant. Sinon vous avez vite fait de vous faire absorbé et de passé derrière. Gerald n'est donc pas classé dans cette catégorie.



Podium master +45



MASTER +55

Jean-Louis
MASSE



Dernière catégorie Body-building, les « **Master +55** ».

Très belle catégorie, dans laquelle nous avons 2 représentants.

Laurent Caruso, très en forme, mais à qui il manque encore un peu de volume pour



être plus compétitif. Le second compétiteurs Français est **Jean Louis Masse**. Jean Louis à remporté le Ripert's Body Show au mois de mai, et est resté en forme jusqu'à ce samedi du 5 novembre!

Une masse incroyable allié à des découpes profondes. Quand je suis allé le voir dans sa chambre la veille de la compétition, j'ai été impressionné par son épaisseur, sa densité. Jean Louis aurait tout autant mérité la 1ere place, il sera Vice m. Universe derrière un Brésilien très massif et très frais pour cette catégorie.



Passons maintenant à la section « **Fitness** » de la NABBA. Nouvelle section qui se met en place pour être en phase avec les aspirations des nouveaux pratiquants et le niveau actuel.

Pour commencer honneur aux filles.

Deux françaises en **Miss Bikini** et **Bikini Master**. La grâce, le sourire et la tonicité de nos deux compétitrices, **Mélanie Alagna** et **Lou Van Asshe**, leur ont permis de remporter chacune la seconde place dans leur catégorie respective.

*podium bikini open
Mélanie Alagna*



podium Bikini master Lou Van Asshe



Mélanie Alagna

Lou Van Asshe



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



En **Men's Short Gregory Chipponi** et **Jordan Han**, qui venaient de remporter 15 jours avant la 1ere et seconde place au Championnat d'Europe étaient en compétition. Jordan avec un peu plus de définition présentait un meilleur physique qu'a Europe. Mais il n'a pu détrôner le tonitruant Greg qui remporte pour la seconde foie cette catégorie. Tout deux ont survolé cette catégorie tant à Europe qu'a Univers. Avec un esprit de camaraderie et de respect exemplaire.

men's short
Jordan Han

Gregory Chipponi



Olivier Ripert Photography 22

Gregory Chipponi

Jordan Han



Ripert Photography 22

Olivier Ripert Photography 22

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Pour finir la catégorie **Homme Classique**, deux habitués de cette catégorie. Le premier **Fabrice Moreau**, à 50 ans c'est le master de la catégorie. Fabrice doit perdre de la masse pour pouvoir descendre dans cette catégorie limitée à 6 Kg au dessus de la taille. Son poids de forme est bien plus lourd. Malgré ça, Fabrice nous a présenté, à mon avis, son meilleur physique dans cette catégorie avec sa ligne habituelle et tout en gardant sa tonicité et sa définition. Fabrice ne sera pas classé. Le second compétiteur n'est autre que le vainqueur de 2018, **Christophe Héritier**.



line up Classique

Christophe Héritier

Fabrice Moreau



Podium Classique



Le niveau de cette catégorie était bien relevé et il n'y avait rien à jeter. Sur le premier passage 2 athlètes accrochent plus le regard, le vainqueur de 2019, **Plamen** épais et très sec, mais pas vraiment une ligne classique. Et l'écossais **Andrew**, avec de belles cuisses, et une superbe ligne. Mais son buste était un peu en retrait en volume et en définition. Mais durant les comparaisons Christophe a pu mettre son physique plus équilibré en avant et remporte donc pour la seconde fois cette catégorie.

Pour résumer, une belle équipe de France avec un super état d'esprit. Au delà de ces très bons résultats, c'est l'aventure humaine qui restera dans nos esprits.



comparaison Pros



NABBA Universe 2022

- Bikini Open** - Melissa Worboys UK
- Bikini over 35** - Nadexda Arthipova UK
- Mens Physique Open** - Gregorie Chipponi FRANCE
- Mens Physique over 45** - Carl Burrell UK
- Classic** - Christophe Heritier FRANCE
- Juniors** - Sammy Zaouri UK
- Masters Over 45** - David Cutler AUSTRALIA
- Masters Over 55** - Martin Medrano Rizo MEXICO
- Class 4** - Rene Kenda AUSTRIA
- Class 3** - Ghislain Ponticaccia FRANCE
- Class 2** - Daniel Glamm AUSTRIA
- Class 1** - Gareth Ward UK
- Toned Figure** - Lisa Capper UK
- Athletic Figure** - Tracy Hutchinson N.IRELAND
- Mr Professional** - Petr Kovas CZECH REPUBLIC
- Trained Figure** - Emma Thackray UK
- Miss Professional** - Elodie Moore FRANCE
- OVERALL** Daniel Glamm

podium pro



Mr Professional - Petr Kovas



Les pros !
Elodie Moore
Petr Kovas



**116 NUMÉROS
DISPONIBLES**

9684

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**

SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne 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