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

FITNESS MAG®

EDITION N°118/ 03-2023

ALLISON TESTU
OBJECTIF CATÉGORIE WELLNESS !
Photo **David Andrieu**

DOSSIERS

PROCHAINEMENT !
OBJAT CUP 2023

COMMENT TRANSFORMER
24h EN JOUR DE CROISSANCE ?

COMMENT LA SÉDENTARITÉ AFFECTE LA CROISSANCE MUSCULAIRE ET LA PERTE DE GRAISSE

LES 5 MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION POUR LES ISCHIOS JAMBIERS

COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE
Partie N°2

RATTRAPER UN POINT FAIBLE EN 2 ÉTAPES

© FITNESS-MAG.FR

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié masse

Parfums :

- -Banane
- -Chocolat,
- -Chocolat-Cookies
- -Fraise
- -French vanille

MINERAUX ET VITAMINES DE HAUTE QUALITE

SINCE 2003

Pour augmenter sa masse musculaire et son poids de corps proprement.

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

DAVID
COSTA
Coach sportif

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

BERNARD
DATO
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

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 Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas,Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni, Michael Gundill, Fréderic Delavier

©2022 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 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

#118 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

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

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA

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

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #118 FM

IL FAUT AVOIR DE GRANDS RÊVES

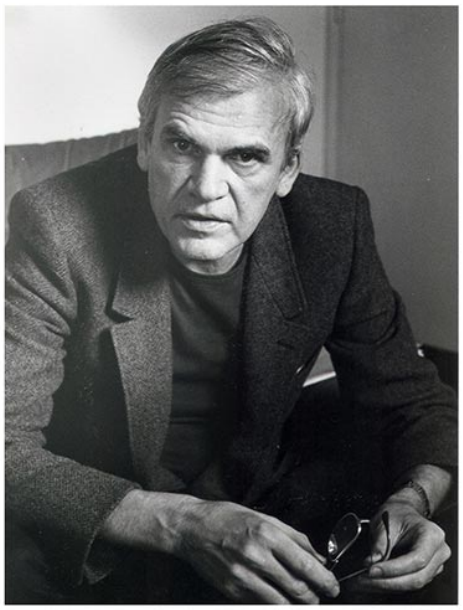
Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

"Le rêve est la preuve qu'imaginer, rêver ce qui n'a pas été, est l'un des plus profonds besoins de l'homme."
Milan Kundera ; L'insoutenable légèreté de l'être (1984)

DES RÊVES. ..OUI..MAIS ...

Avec l'avènement des réseaux sociaux et la puissance des médias mainstream fort de leur émission de TV réalité aussi abrutissant les uns que les autres.
Au 21e siècle tout le monde et particulièrement les jeunes adultes rêvent de célébrité ! de richesse, d'être adulé... d'avoir des like !!
il n'y a rien de mal en soi, mais il conviendrait de relativiser un petit peu ce qu'est la réussite et à quoi peut bien



« Pour ne pas avoir le vertige, il faut regarder vers le ciel.
Milan Kundera

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREAKICK Plus

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

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

SINCE 2003

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

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

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

SINCE 2003

Sa force : combiner 4 créatines

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

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

ÉDITORIAL #118 FM

correspondre le proverbe "réussir sa vie".
En tant que rédacteur du magazine fitness mag je suis confronté quotidiennement aux demandes de jeunes sportifs et athlètes desireux d'apparaître en couverture ou bien faire l'objet d'un article dans le magazine afin de toucher une cible de fans plus grande est ainsi trouver une forme de notoriété, une sorte de reconnaissance dans un milieu qui juge plus l'athlète par son nombre de followers que par ses victoires sur scène ou actes valeureux du quotidien.
Jadis le sport était censé développer et renforcer les aptitudes physiques et psychiques tout en augmentant la confiance en soi, pas pour développer un ego surdimensionné cachant d'éventuelles pathologies et autres souffrances personnelles.

Entraînez-vous dur, tâchez d'acquérir chaque jour de nouvelles connaissances mais par-dessus tout privilégier l'essentiel : l'humain, la famille.
Être un sportif, être un athlète, seront autant de valeurs et de capacités physiques et mentales qui vous permettront de franchir les étapes et surmonter les épreuves de la vie pour finalement vous apercevoir que nous n'avez pas rêvé votre vie mais bel et bien réalisé vos rêves.

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

ALLISON TESTU
IFBB PRO

JP ROBERT
JUGE INTERNATIONAL NPC/IFBB PRO LEAGUE

Photo **David Andrieu**

1 couverture fitness mag n°118
3 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 aktu kultu
12 5 astuces pour contrôler son alimentation
17 podcast de la masse
18 comprendre la croissance musculaire
24 force athlétique
28 culturissime
30 old school physiques
31 telechargez le magazine
32 allison testu
40 recette fitness
42 sédentarité et croissance musculaire
48 la séance push idéale
49 objat cup 2023
55 rattraper un point faible en 2 étapes
59 5 exercices pour les ischios
65 transformer 24h en croissance
71 soutenez fitness mag sur tipee

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À ASSIMILATION LENTE

SANS GLUTEN

SANS MATIÈRES GRASSES

Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

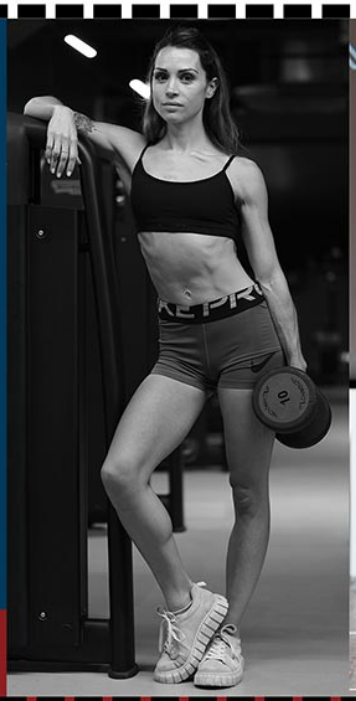
DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

AKTU KULTU

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

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer
Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park – Le 31 de Lille



Amélie Bourgeois

La beauté à l'état pur

Exerçant dans le fitness depuis 2012, **Amélie Bourgeois** a travaillé dur pour créer son propre gym Energy Fit, de 2015 à 2019. Cela fait moins de 2 ans qu'elle s'entraîne très sérieusement mais la belle bordelaise a déjà obtenu des résultats prometteurs en compétition. C'est en côtoyant des bodybuilders qu'elle s'est lancée le défi de monter sur scène. *« Le bodybuilding représente la connaissance, la discipline, la rigueur, le dépassement et ce sont des valeurs qui me sont chères »* précise-t-elle.
En remportant la Roa Challenge Cup sur ses terres, en juillet 2022, et en confirmant quelques semaines plus tard à la Yamamoto Cup, avec une belle 4e place en Bikini Open Class G, Amélie a été l'une des révélations sur le circuit amateur NPC France de la saison passée. Actuellement en prise de masse, elle se donne du temps pour progresser avant de revenir sur scène.

Maria Rizzo Bona

Esthétique et charismatique

C'est suite à une chute en pratiquant la gymnastique et à une rupture des ligaments croisés, à l'âge de 20 ans, que **Maria Rizzo Bona** a découvert la musculation. Depuis sa période de rééducation, elle n'a jamais cessé de soulever de la fonte. Connue dans le monde des compétitions, milieu qu'elle fréquente depuis 8 ans, son objectif est de continuer à améliorer son physique et son bien-être mental. *« En tant qu'athlète, j'aime les défis, le dépassement de soi et c'est ce que j'ai découvert avec la musculation »* confie la Niçoise. Avouant ne plus pouvoir se passer de cette discipline, elle brille souvent sur scène comme dans les compétitions organisées par l'Alliance Physique 2 Frères l'an dernier. Son esthétique et son charisme font de Maria une redoutable compétitrice. Une championne qu'on espère retrouver très vite sur les planches.

Jalil Yahia Bey

Combattant et battant

Sportif depuis l'âge de 6 ans, **Jalil Yahia Bey** a débuté par le judo, puis la boxe anglaise avec un titre de champion de Provence à la clé.
C'est en 2012 qu'il décide de faire de la musculation, juste pour continuer à faire du sport. Avec peu de connaissances dans la discipline et pas de rigueur diététique, Jalil progressait peu. Puis, en accompagnant un ami à une compétition en 2015, il a eu le déclic.

Après avoir participé à des concours de 2016 à 2018, il a observé une pause. Il a fait son retour en rejoignant la NPC où il a décroché une belle 3e place à la Bionic Body 2022. « ***Cela fait plus de 10 ans que je pratique la musculation sans relâche et c'est devenu une véritable passion. J'éprouve en permanence la nécessité de m'entraîner ainsi que d'améliorer mon physique et mes connaissances de ce sport*** » déclare-t-il. Battant de nature, Jalil devrait revenir en force pour être encore plus compétitif lors de sa prochaine scène.

AKTU KULTU

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

Jiahui Liu

Une jolie bikini venue d'Asie

Cela fait 7 ans que **Jiahui Liu** a débuté la musculation. Son objectif était d'améliorer sa santé et son système immunitaire. Ayant peu de connaissances dans l'entraînement, la jolie chinoise se contentait de faire du cardio. En observant à la salle des filles qui faisaient du squat et qui avaient des physiques galbés, Jiahui a été inspirée. À l'aide de vidéos sur Youtube, de recherches sur Google et d'études pour devenir préparateur physique, elle a progressé. Mais juste pour le plaisir à cette époque-là. Par la suite, c'est son entraîneur qui l'a incité à faire des compétitions. Depuis ses débuts sur scène en 2020, elle a réalisé d'excellentes performances dont une prometteuse 5e place à la Yamamoto Cup NPC 2022. ***« Après 2 compétitions en France dont je suis satisfaite du résultat, je veux plus. D'ici 3 ans, je souhaite obtenir la carte pro, ouvrir ma salle sur Paris pour diffuser la culture du bodybuilding »*** révèle la belle asiatique. Au regard de sa beauté et de ses qualités, cette jeune championne n'a pas fini de nous étonner.

Joël GATA
MISTER UNIVERS WABBA PRO CARD
Et Créateur de la Marque à La Cible FOCUS EVOLUTION
Soutenu par les élus municipaux de la ville qui l'a vu grandir
Organisera un GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING

THE FOCUS EVOLUTION CONTEST

Qui aura lieu le DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023
A COLOMBES (92) en région parisienne

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

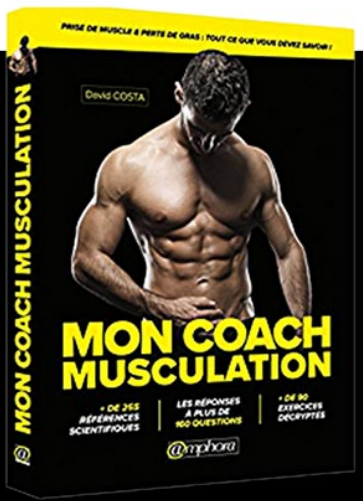
Ambassadeur foodspring

5 ASTUCES POUR CONTRÔLER SON ALIMENTATION PENDANT LES VACANCES

© FITNESS-MAG.FR

photo wallpaperflare.com

Avant les vacances, on se fixe souvent de bonnes résolutions. On mange mieux, on fait plus de sport, on bouge plus dans le but d'avoir un corps qui nous satisfait en maillot de bain.
Mais bien souvent, une fois arrivés sur notre lieu de vacances, on oublie complètement ces bonnes résolutions et c'est la porte ouverte aux apéros, aux glaces, aux restaurants… Et on en vient à ruiner quelques semaines/mois d'efforts en très peu de temps. Alors, oui c'est les vacances et il est primordial de se faire plaisir. Mais on peut tout à fait passer de très bonnes vacances et se faire plaisir sans reprendre ses kilos perdus en 2 semaines ! Et pour ça, voici 5 conseils par faciles à appliquer, proposés par notre coach expert **David Costa** :



Google images (libre de droit)

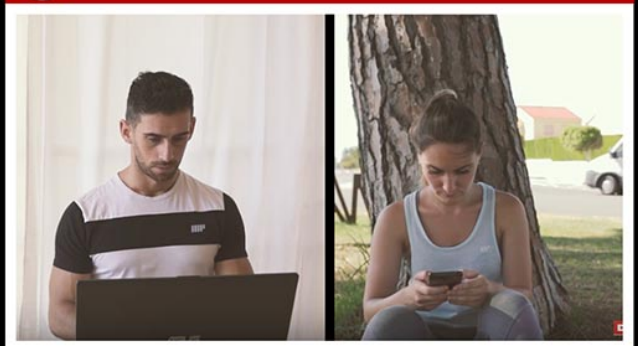
1 ON NE SE DIT JAMAIS « FOUTU POUR FOUTU »

La logique de se dire « j'ai mangé n'importe quoi ce matin, autant continuer sur tout la journée », c'est NON. Cela ne va pas vous aider, vous regretterez d'avantage le lendemain et vous priverez en culpabilisant. C'est ainsi que l'on peut entrer dans un cercle vicieux et provoquer des troubles alimentaires. Un repas « extra » est bien plus simple à digérer pour l'organisme que toute une journée. Votre corps sait gérer les petits plaisirs, faites lui confiance !

2 FAITES LES BONS CHOIX À L'APÉRO

Hors de question de se priver des soirées entre amis ou en famille lors des vacances. Apéro tous les jours ? Ce n'est pas un souci. Cependant, faites attention à faire les bons choix.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Vous n'êtes pas obligés de boire de l'alcool chaque jour pour passer un bon moment. Vous pouvez tout à fait opter pour des jus frais et maison, des infusions glacés, du kombucha ou de l'eau pétillante au citron. Toutefois, pour vos apéros alcoolisés, favorisez le vin rouge ou autres vins, moins riches que les cocktails souvent riches en sucre.

CÔTÉ NOURRITURE, TROQUEZ LES GÂTEAUX, APÉROS, POUR DES ALTERNATIVES PLUS SAINES : BÂTONNETS DE LÉGUMES, HOUMOUS, GUACAMOLE, TOMATES CERISES, RADIS... FAITES VOUS PLAISIR TOUT EN RESTANT MODÉRÉ POUR LIMITER LA CASSE.

3 ATTENTION AUX GOÛTERS TROP CALORIQUES

© FITNESS-MAG.F

Les glaces, les gaufres, les crêpes... On en trouve à tous les coins de rues le plus souvent en vacances. Ne vous en privez pas si vous en avez envie. Cependant, essayez de faire les bons choix ! Préférez des sorbets plutôt que des crèmes glacées, choisissez les garnitures les moins riches en calories mais gourmandes malgré tout. Essayez de ne pas consommer de snack chaque jour et privilégiez des fruits frais, des oléagineux etc pour faire le plein de nutriments dans la journée

photo pinterest

4 BOUGEZ !

Vous êtes en vacances et ça peut être tentant de faire la crêpe toute la journée à la plage ou à la piscine. Mais il y a certainement plein de choses à faire aux alentours : faites des activités que vous ne faites pas dans l'année, marchez, courez, participez aux activités physiques autour de vous, nagez… C'est une des principales choses qui vous permettra de rester en forme et maintenir votre poids durant les vacances.

5 APPRENEZ À GÉRER LES ÉCARTS

La période des vacances est l'une des plus propices aux écarts. Cependant, apprenez à les gérer en maintenant une bonne hydratation tout au long de la journée. Buvez beaucoup d'eau afin de permettre à votre corps de mieux digérer et assimiler les nutriments. Faites des repas plus légers et profitez des fruits et légumes estivaux rassasiants et riches en eau, en fibres et en nutriments. N'oubliez pas d'intégrer des légumes à chaque repas pour apporter des vitamines et minéraux à votre corps et compenser les écarts.

Selon l'endroit où vous partez, vous pouvez également penser à apporter vos propres courses. Emportez des oléagineux pour les petits creux, des épices, votre pâte à tartiner sans sucre ou encore des légumes ou du poisson en boîte. Cela vous permettra toujours d'avoir une solution de repli lors de petites faims et vous empêchera naturellement de vous jeter sur tout et n'importe quoi. Pensez aussi à repérer les restaurants aux alentours, les magasins et les jours de marché. Vous pourrez ainsi mieux organiser vos courses et vos choix alimentaires. Ça n'a l'air de rien, mais ça joue beaucoup sur la balance !

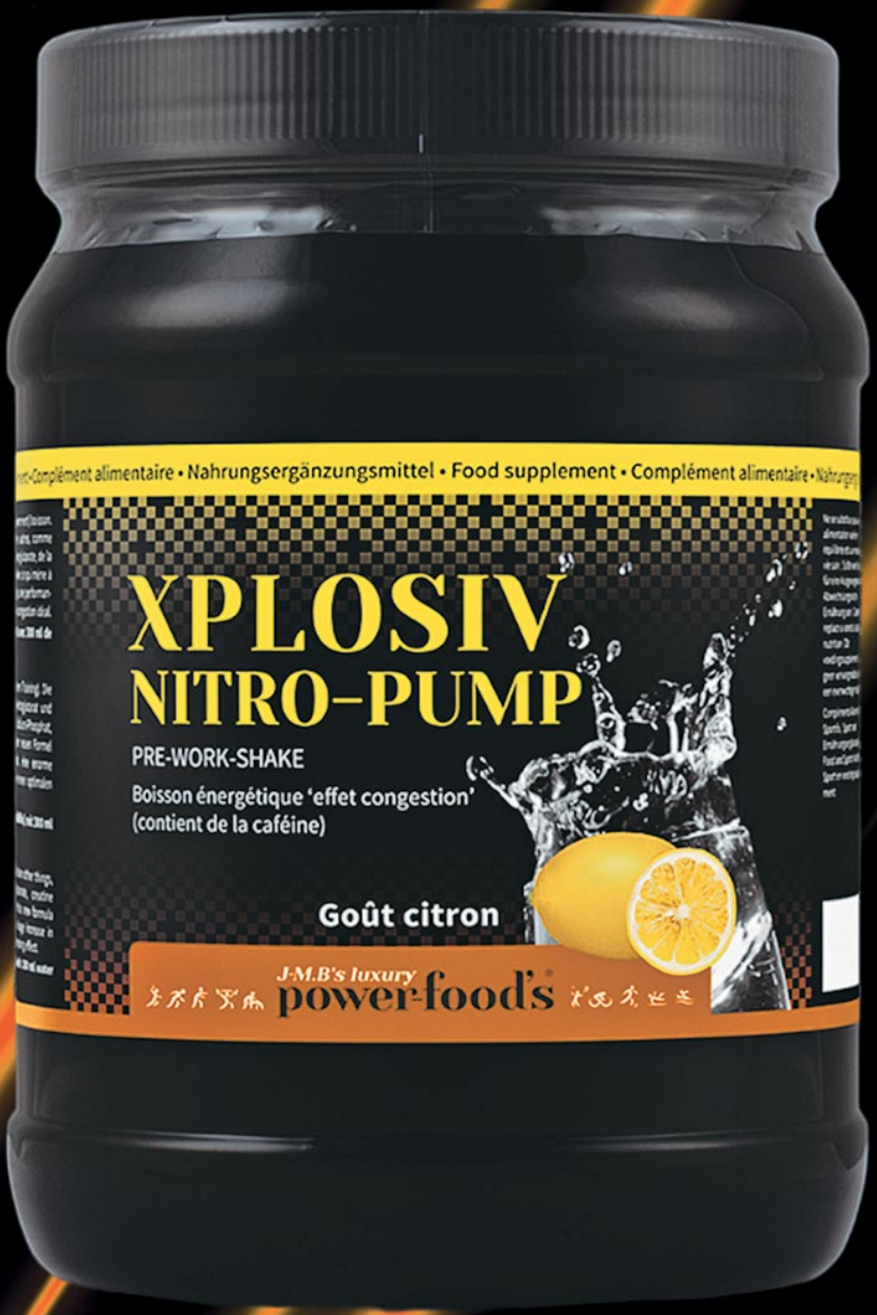
En appliquant ces quelques conseils, vous pourrez passer des vacances sereines, sans crainte de reprendre tous les kilos perdus juste avant et ruiner vos efforts. Pensez à vous faire plaisir malgré tout et à reprendre rapidement votre alimentation habituelle en rentrant, votre corps s'en remettra très vite !

© FITNESS-MAG.FR

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié congestion hors norme



Parfums :
-Cerise
-Citron
-Orange

Un accroissement de la force optimal
(Plus d'infos sur notre Shop Online)

SINCE 2003

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

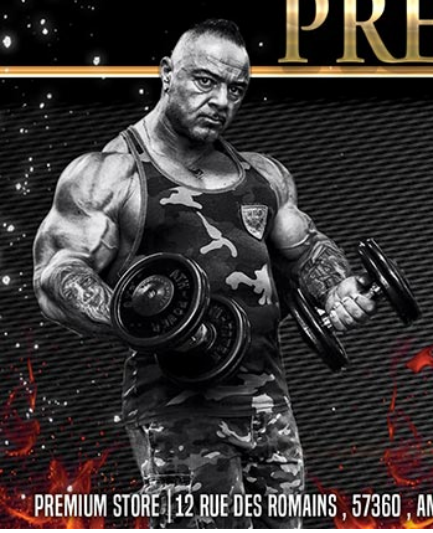
PODCAST DE LA MASSE

FAQ AVEC @LACHAINEDUDOC @M.GUNDILL @FREDDELAVIER ANTHONY SUR @FITCHANGER ET MANON (SON INSTAGRAM : IMAGINE.MANON)

CLIQUEZ POUR REGARDER

PHOTO : ISTOCK IMAGES

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS , 57360 , AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE

IGF-1, TNF-α, IL-15 & Co. et leur rôle émergeant sur l'axe auto-immune/endocrinien dans l'hypertrophie du muscle squelettique

Partie N°2

© FITNESS-MAG

photo : wallpaperflare.com

Saviez-vous qu'une étude de 2006 de l'Université de Melbourne a montré que le transfert du gène IGF-1 au muscle lésé (qui serait comparable à l'expression du gène mIGF-1 autocrine discuté dans le paragraphe précédent), ainsi que de l'administration de l'IGF-1 systémique par pompe mini-osmotique à 1,5 mg/kg/jour permettait de déclencher une « récupération fonctionnelle accélérée » dans les muscles antérieurs de souris artificiellement blessées au tibia antérieur ?

L'injection de plasma riche en plaquettes, avec divers facteurs de croissance, dans le tissu musculaire lésé est déjà pratiquée par de nombreux médecins travaillant avec des athlètes de compétition (Creany, 2007) . Cette méthode pourrait représenter une stratégie thérapeutique prometteuse pour d'autres pathologies non musculaires comme la tendinopathie dégénérative chronique

L'administration locale de plasma riche en plaquettes (et facteur de croissance) est une stratégie de traitement reconnue pour les blessures musculaires et les maladies articulaires dégénératives chroniques comme la tendinopathie.

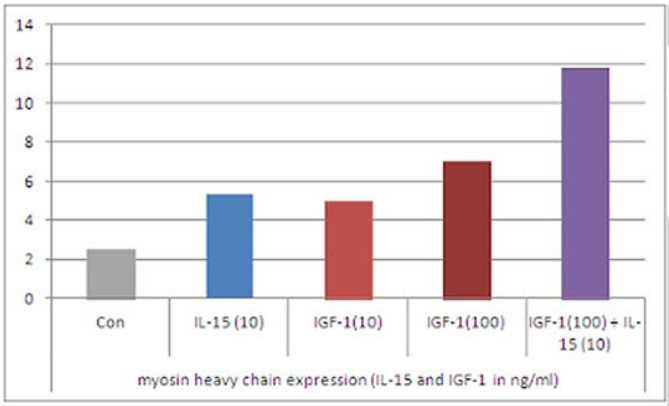
Si nous plaçons ces résultats dans un contexte un peu plus large, il devient clair que les cytokines inflammatoires libérées à la suite de lésions musculaires précipitent l'arrivée des macrophages et d'autres cellules immunitaires au niveau du tissu lésé. La production concomitante de mIGF-1 local facilite leur migration dans le muscle où ils augmentent la prolifération des cellules satellites (Merly, 1999) et aide à (re)construire (du nouveau) tissu musculaire (Chazaud, 2003). L'effet « améliorateur » de l'IGF-1 sur l'inflammation n'est donc nullement comparable à l'effet « améliorateur » que les pompiers exercent sur un incendie. L'IGF-1 ne fonctionne pas contre la réponse inflammatoire (rappelez-vous: dans 99% des cas, cette dernière est une réaction physiologique parfaitement saine et bénéfique à une agression externe sur votre organisme !), Ce processus fonctionne de concert avec les forces motrices de « inflammation », les monocytes, en « ouvrant la porte au muscle » pour rajeunir le pool de cellules satellites à partir duquel, à son tour, il se repose sur les cellules immunitaires lors de l'incorporation de ces cellules progénitrices dans le tissu musculaire existant.

L'IMPORTANCE ÉMERGENTE D'UN AXE ENDOCRINIEN-IMMUNITAIRE DANS L'HYPERTROPHIE DU MUSCLE SQUELETTIQUE

Cette interaction complexe entre le système endocrinien (IGF) et le système immunitaire (monocytes), si caractéristique de notre compréhension émergente de la véritable complexité de la physiologie des mammifères, me rappelle la question de Trevor la semaine dernière. Trevor, qui a manifestement fait ses devoirs sur la «connexion IGF-1/cytokine», voulait connaître mes réflexions sur l'interleukine-15, l'une des cytokines «inflammatoires» les moins étudiées, mais qui semble jouer un rôle central dans l'accumulation de protéines motrices à chaîne lourde de myosine (MHC) (si vous ne l'avez pas déjà fait, vous pouvez déjà en savoir plus sur le rôle des protéines motrices dans la partie II de cet article sur la croissance musculaire). Déjà en 1995, un groupe de scientifiques de l'American Lake VA Medical Center publiait un article novateur (encore malheureusement largement négligé) sur le rôle de l'interleukine-15 dans la myogenèse du muscle squelettique (Quinn, 1995). Quinn et al. étaient pour la première fois en mesure de montrer que:

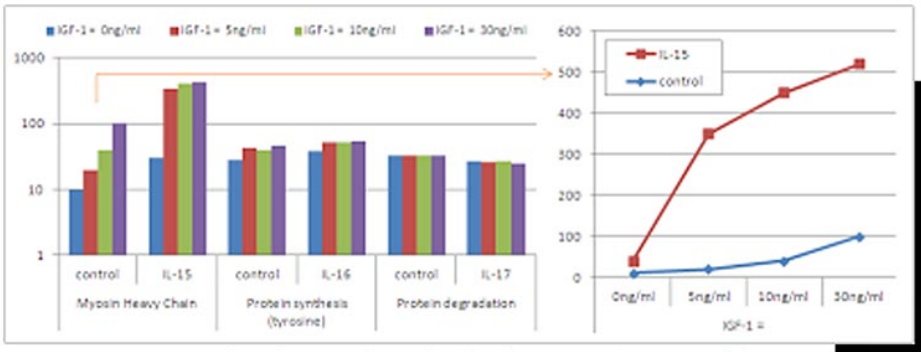
L'IL-15 utilisée à des concentrations de 10 ou 100 ng/ml augmente l'accumulation par cinq de la chaine lourde de myosine dans les cultures de myoblastes C2 et 2,5 fois dans les cultures myogéniques bovines primaires. De plus, les myotubes C2 formés en présence d'IL-15 sont apparus plus nombreux que pour les groupes de contrôle.

Fait intéressant, les chercheurs ont pu appréhender l'existence de l'interaction précédemment discutée entre le système endocrinien et le système immunitaire. Ils ont alors testé si cet effet dépendait de la présence de l'IGF-1:



Expression de chaînes lourdes de myosine (unités arbitraires) dans des cultures de muscle bovin après incubation avec IL-15 (dose en ng / ml), IGF-1 (dose en ng/ml) ou les deux (données adaptées de Quinn 1995).

D'après les données du tableau ci-dessus, il devient tout à fait évident que l'IL-15 présente plus qu'un effet facilitateur sur l'accumulation induite par l'IGF-1 de protéines motrices. Une étude de suivi réalisée en 2002 sur les myocytes de souris (Quinn 2002) et une étude de 2003 utilisant des cultures myogéniques de muscle squelettique humain (Quinn 2003) ont confirmé la validité de ces résultats initiaux.



Expression de la chaîne lourde de la myosine, synthèse et dégradation protéique dans le muscle de rongeurs en réponse au traitement par l'IL-15 à différents niveaux de base d'IGF-1 (données adaptées de Quinn 2002)

Fait intéressant, l'effet synergique de l'IL-15 et de l'IGF-1 semble se limiter à l'accumulation de protéines motrices (voir ci-dessus) et n'a que des effets marginaux sur la synthèse et la dégradation des protéines.

MTOR & CO, IGF-1, INFLAMMATION... ET ENSUITE ?

Avec la synthèse et la dégradation des protéines, nous sommes enfin revenus sur l'une des pierres angulaires de l'hypertrophie du muscle squelettique. Sans l'IGF-1 médiée (NdT: local et par épissage) et, comme vous l'avez appris dans cette épisode concernant la (re) construction monocytaire (augmentation du nombre des myonuclei avec accumulation des protéines motrices) ni la structure sous-jacente du muscle, ni la réparation des dommages, ni la formation du nouveau tissu musculaire fonctionnel ne seraient possibles.

La question à laquelle nous devons encore répondre avant que nous puissions finalement intégrer l'ensemble de ces différentes voies dans un modèle qui nous permettrait de développer un régime d'entraînement, de nutrition et de supplémentation optimisés pour l'hypertrophie, concerne le rôle de la légendaire « Big T »: La testostérone ! sur laquelle nous devons encore faire la lumière. Alors restez avec moi et revenez (sur Fitness Mag ou Espace Corps Esprit Forme !) pour la suite afin d'en savoir un peu plus sur le rôle réel de la principale hormone masculine dans le processus complexe de la croissance des muscles squelettiques.

© FITNESS-MAG.FR

image WALLPAPERFLARE

Note EM: En entrant un peu plus dans le sujet, vous deviez certainement vous douter que la question des processus inflammatoires devait intervenir plus ou moins rapidement, et en toute logique, avec ou en parallèle à l'IGF-1. Vous deviez aussi vous douter qu'une déchirure (aussi microscopique qu'elle soit) entraînerait systématiquement une réaction du système immunitaire, raison pour laquelle nous avons pu croiser la route de certaines interleukines, ceci expliquant cela. Passage obligé après les questions de l'épissage de l'IGF-1 et autres cytokines ou myokines directement ou indirectement impliquées, nous reviendrons dans un domaine qui vous est peut-être un peu plus familier, celui de la testostérone, mais attendez-vous cependant à quelques surprises !

Eric MALLET

Le rôle des niveaux de testostérone naturellement atteignables pour l'accumulation du tissu musculaire maigre est-il surestimé ou non?

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

30 doses

pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR

HOMMAGE

MARC VOUILLOT

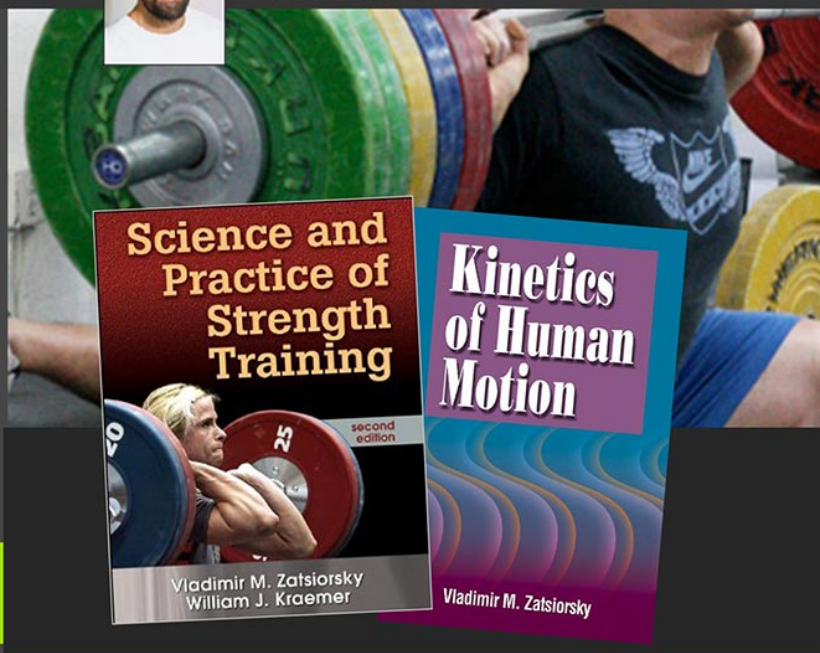
Champion de France de force athlétique
Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
Formateur à la SERAPSE depuis 1998
Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

LA FORCE ATHLÉTIQUE

MÉTHODES CONCENTIQUES

Visuel : Frédéric DELAVIER

MARC VOUILLOT



IL EST BON DE RAPPELER QUE LES CIRCUITS NERVEUX NE SONT AMÉLIORABLES QUE PAR DES ENTRAÎNEMENTS LOURDS RÉALISÉS SUR DES MOUVEMENTS POLYARTICULAIRES DEMANDANT L'IMPLICATION D'IMPORTANTES CHAÎNES MUSCULAIRES.

ZATSIORSKY NOUS PROPOSE TROIS OPTIONS :

A) LE TRAVAIL LOURD OU MÉTHODE DES EFFORTS MAXIMAUX

- EXEMPLE : 90% X 3 RM X 3 À 5 SÉRIES.
  RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES OU PLUS (POUR DES RAISONS PSYCHOLOGIQUES) ENTRE LES SÉRIES

B) LA MÉTHODE DES EFFORTS RÉPÉTÉS (CHARGE SOUS MAXIMAL)

- EXEMPLE : 70% X 6 RM X 5 À 10 SÉRIES.
  RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES ENTRE LES SÉRIES

C) LA MÉTHODE DES EFFORTS DYNAMIQUES DE TYPE PLYOMÉTRIQUE (CHARGE SOUS MAXIMALE)

- EXEMPLE 1 : SQUAT À 50% X 6 RÉPÉTITIONS AVEC BONDISSEMENTS X 5 À 10 SÉRIES.
  RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES ENTRE LES SÉRIES
- EXEMPLE 2 : PLYOMÉTRIE EN CONTRE HAUT EN SAUTANT SUR UN PLINTH X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 10 SÉRIES.
- EXEMPLE 3 : RÉPULSION EN APPUI FACIAL X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 10 SÉRIES.
- EXEMPLE 4 : PLYOMÉTRIE AVEC MEDECIN BALL X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 10 SÉRIES.
- EXEMPLE 5 : TIRAGE D'ARRACHÉ OU D'ÉPAULÉ

  RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES ENTRE LES SÉRIES

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS , 57360 , AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

LE TRAVAIL BULGARE

LE PRINCIPE DE CONTRASTE DANS LA SÉANCE (BULGARE CLASSIQUE)

A) LE MI -LOURD/LÉGER

- **EXEMPLE :**
  - **PREMIER BLOC DE TRAVAIL : 70% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.**
    RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES
  - **DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL : 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.**
    RÉCUPÉRATION : 3 MINUTES

B) VARIANTE EN LOURD/LÉGER

- **EXEMPLE :**
  - **PREMIER BLOC DE TRAVAIL : 90% X 2 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.**
    RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES
  - **DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL : 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.**
    RÉCUPÉRATION : 3 MINUTES

LES MÉTHODES ZATSIORSKY DANS LA SÉANCE

EXEMPLE 1

- **- PREMIER BLOC DE TRAVAIL : EFFORTS MAXIMAUX 90% X 3 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES**
- **- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL : EFFORTS DYNAMIQUES DE TYPE PLYOMÉTRIQUE 50% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES**

EXEMPLE 2

- **- PREMIER BLOC DE TRAVAIL : EFFORTS MAXIMAUX 90% X 3 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES**
- **- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL : EFFORTS RÉPÉTÉS 70% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES**

EXEMPLE 3

- **- PREMIER BLOC DE TRAVAIL : EFFORTS MAXIMAUX 90% X 2 À 3 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES**
- **- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL : EFFORTS RÉPÉTÉS 70% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES**
- **- TROISIÈME BLOC DE TRAVAIL : EFFORTS DYNAMIQUES DE TYPE PLYOMÉTRIQUE : 50% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES**

LE PRINCIPE DE CONTRASTE DANS LA SÉRIE

A) LE MAXI/LÉGÉR

- EXEMPLE : 100% X 1 RÉPÉTITION + 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 6 SÉRIES
  RÉCUPÉRATION : 6 MINUTES APRÈS ENCHAINEMENT

B) LE MI-LOURD/LÉGER

- EXEMPLE : 70% X 3 RÉPÉTITIONS + 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 6 À 10 SÉRIES
  RÉCUPÉRATION : 4 À 5 MINUTES APRÈS ENCHAINEMENT

LE MÉTHODE ZATSIORSKY

EXEMPLE 1

- EFFORTS RÉPÉTÉS 70% X 6 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUES TYPE PLYOMÉTRIQUE, 6 SAUTS DE HAIES OU DE BANCS X 6 À 10 SÉRIES
  RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES

EXEMPLE 2

- EFFORTS MAXIMAUX 90% X 2 À 3 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUE TYPE PLYOMÉTRIQUE, 6 SAUTS DE HAIES OU DE BANCS X 5 SÉRIES
  RÉCUPÉRATION : 6 À 7 MINUTES

EXEMPLE 3

- EFFORTS MAXIMAUX 90% X 3 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUE EN PLYOMÉTRIE LOURDE 50% X 6 RÉPÉTITIONS + EFFORTS RÉPÉTÉS 70% X 6 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUES TYPE PLYOMÉTRIQUE, 6 SAUTS DE HAIES OU DE BANCS X 4 À 6 SÉRIES
  RÉCUPÉRATION : 7 MINUTES

Sur un travail concentrique simple on peut envisager une réponse pratiquement immédiate (environ 3 à 4 jours après surcompensation). Sur les principes bulgares, des effets retards peuvent être envisagés. Ils seront fonction du pratiquant, donc toujours difficiles à déterminer.

Marc VOUILLOT

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°118-03-2023

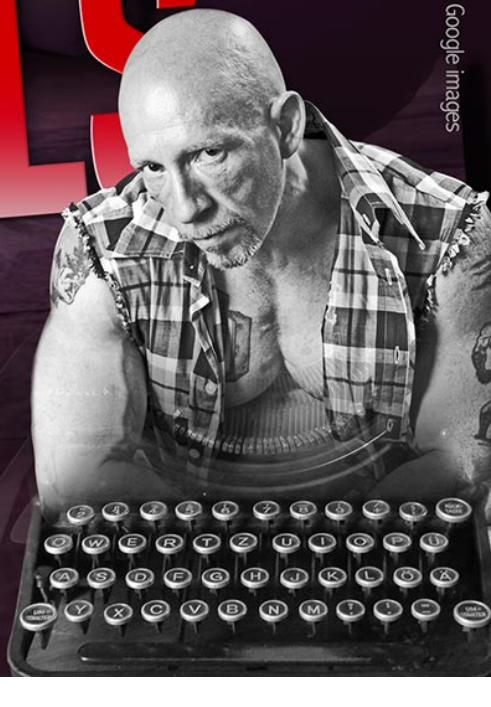
BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

CULTURISSIME
Culturisme et Culture Pop

SEVENTIES GUYS & GALS

Photos Pinterest & Google images



SEVENTIES GUYS & GALS

Mr Olympia 1975,
Arnold et Franco s'affrontent pour le toutes catégories.
Mais Arnold et Franco, des mois durant,
Poussèrent la fonte ensemble,
Se motivant l'un l'autre,
S'encourageant l'un l'autre,
L'un poussant l'autre à se surpasser.
Souffle et sueur,
Bruit des disques qui s'empilent et cris d'accompagnement.
Puis l'affrontement.
Puis les sourires et les bras levés,
L'un par l'autre.
Sur des pages de comics, 1976,
Superman et Spider-Man luttent
L'un contre l'autre.
Classique chez les super-héros,
Un malentendu et c'est la bataille,
Et puis, bon sang, mais nous sommes du même côté,
Alors on s'allie contre le méchant !
Au fond,
Au fond, en body comme dans les comics,
Affronter son ami n'est-il pas une manière,
Pour soi de le mettre en valeur,
Et pour lui de nous mettre en lumière ?
Dans le milieu des seventies,
Arnold et Clark,
Franco et Peter,
Nous ont semble-t-il répondu.
Let's keep pumping iron friendly Guys & Gals !

DDatō
bernard-dato.fr

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

FITNESS-MAG.FR N°118-03-2023

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

BERTIL FOX

Photothèque Instragram Bob PARIS

FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
ALLISON TESTU
OBJECTIF CATÉGORIE WELLNESS !
COMMENT TRANSFORMER 24h EN JOUR DE CROISSANCE ?
COMMENT LA SÉDENTARITÉ AFFECTE LA CROISSANCE MUSCULAIRE ET LA PERTE DE GRAISSE
LES 5 MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION POUR LES ISCHIOS JAMBIERS
COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE
RATTRAPER UN POINT FAIBLE EN 2 ÉTAPES
OBJAT CUP 2023
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ALLISON TESTU

Texte et photographies : David Andrieu I
www.davidandrieu.com I @davandrieu_photographer

« MON OBJECTIF EST DE CONCOURIR DANS LA CATÉGORIE WELLNESS »

Révélation française Bikini de 2018 à 2020 devenu une référence internationale de la catégorie en IFBB Pro League, Allison Testu est une championne aussi impressionnante que surprenante.

Grâce à une faculté d'adaptation, à une force mentale et à un sens artistique hors du commun, la Francilienne s'est hissé au sommet des Pros IFBB. Accumulant les titres et les places d'honneur, son palmarès plaide en sa faveur. Aux USA, on parle souvent de « mass with class » pour un athlète particulièrement esthétique. Allison, c'est la grâce ajoutée à la classe ! Meilleure athlète française de l'histoire dans sa catégorie, elle présente aussi une personnalité atypique et attachante. Pleine de spiritualité et de sensibilité, elle révèle, dans l'interview ci-dessous, l'histoire de son parcours, ses plus beaux souvenirs sur scène, sa vision du bodybuilding ainsi que ses objectifs. La championne donne également de précieux conseils. Sans filtre mais toujours dans le partage, la réflexion et la bienveillance. Du pur Allison Testu quoi !

#BODYBUILDING #FITNESS #BODYBUILDING #FITNESS #BODYBUILDING #FITNESS #BODYBUILDING #FI

***Allison Testu** félicitée pour sa 3e place à la Yamamoto Pro Cup 2022 par **Théo Leguerrier**, bodybuilder français Pro IFBB, et **Ian Constable**, promoteur NPC de l'Alliance Physique 2 Frères*

ALLISON
EN BREF..

AGE : 32 ANS
TAILLE : 1,68
POIDS : 56 KG
RÉSIDENCE : TAVERNY (95)
PROFESSION : BIKINI PRO IFBB / PROF DE POSING
VILLE DE RÉSIDENCE : MAISONS-ALFORT (94)
COACH : @TEAMATLASMTL
SPONSORS : @YAMAMOTONUTRITION - @KOMPAKWOMEN - @HALTEREGO.BIKINI - @LSRUK - @RYDERWEARWOMEN

PALMARES
(non exhaustif)

2022 : Olympia Bikini – 16e placeEuropa Pro Championships – 2e place
EVLS Prague Pro – 4e place
Yamamoto Pro Cup France – 3e place
Arnold UK Pro – 8e place
New York Pro – 7e place
Pittsburgh Pro – 6e place
Arnold Classic USA – 10e place
2021 : Olympia Bikini – 12e place
Romania Muscle Fest Pro – 2e place
EVLS Prague Pro – 1e place (qualification Olympia)
Europa Pro Championships – 1e place (qualification Olympia)
Mr Big Evolution Portugal Pro – 8e place
2020 : Romania Muscle Fest Pro – 2e place
San Marino Pro – 6e place
Europa Pro Championships – 9e place
Europa Amateur Championships – Top 3 Overall (obtention de la carte Pro IFBB)

Le titre de championne d'Europe IFBB 2018 reste un temps fort et l'un des meilleurs souvenirs de la carrière d'Allison Testu

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

Allison Testu : C'est arrivé par hasard à vrai dire. J'avais des soucis de santé avant de commencer un suivi avec @Teammhd, mon ancien coach. Signer avec lui m'a appris à me nourrir correctement, à prendre soin de mon corps et à avoir une meilleure hygiène de vie. Ma première compétition est arrivée 10 mois après le début du suivi mais c'était juste un test. Et finalement je me suis prise au jeu. Pourquoi la catégorie Bikini ? Comme Sandy Williamson le dit si bien, Bikini est la seule catégorie qui permet à des rêveuses de se challenger de manière spontanée, sans des années et des années de background sportif. Puis finalement, j'ai fait ma place petit à petit en Bikini et c'est pourquoi je suis restée dans cette catégorie.

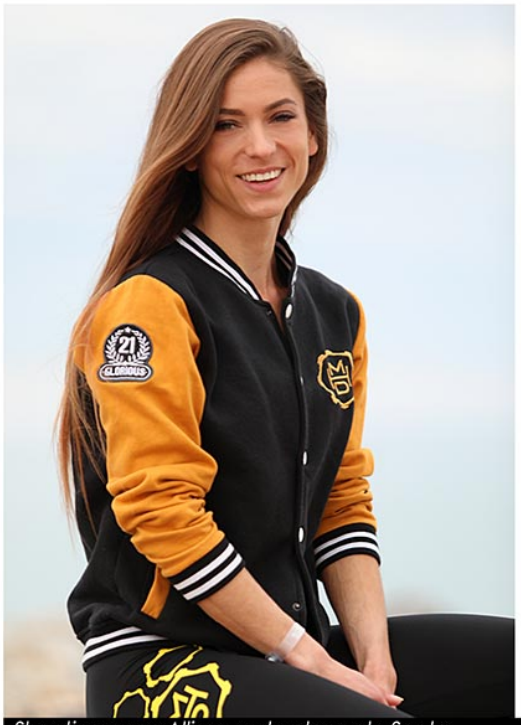
Les European Championships 2020 sont un beau souvenir dans la mémoire d'Allison avec son titre en amateur NPC et l'obtention de sa carte Pro IFBB

David Andrieu : Pourquoi as-tu choisi la NPC pour poursuivre ta carrière sportive ?

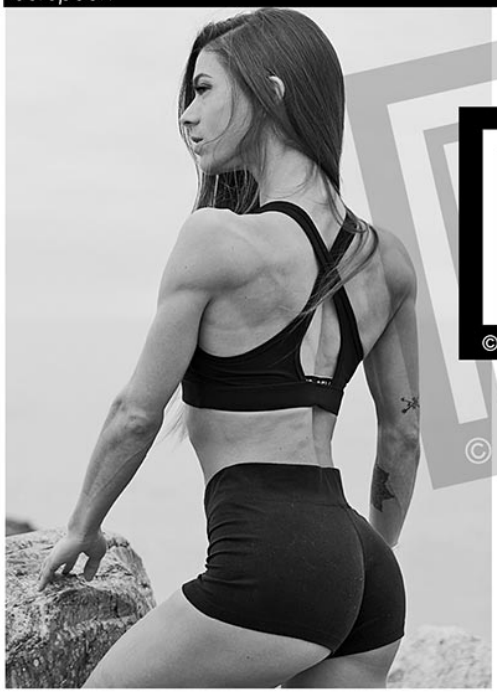
Allison Testu : J'étais en IFBB Elite Pro jusqu'en août 2020 et, sur un coup de tête, j'ai switché à la NPC. J'entendais au quotidien que les athlètes Elite Pro ne valaient rien, que l'on n'était pas de vrais athlètes... Aujourd'hui tout le monde sait que c'est faux ! J'ai réussi à décrocher ma carte pro IFBB du premier coup et à obtenir 2 qualifications pour Olympia. Ivanna Escandar, Angela Borges, et d'autres, sont aussi de parfaits exemples que la fédération ne fait pas l'athlète.

D.A. : Quel est ton plus beau souvenir sur scène ? Pourrais-tu nous décrire les émotions ressenties à cet instant ?

A.T. : Mon premier beau souvenir, c'est Europe IFBB 2018 à Santa Susanna quand j'ai gagné ! Après ce titre, je suis passée en Elite Pro. C'est la première fois que je me suis dit que, peut-être, j'avais assez aimé ce sport pour qu'il m'aime en retour... J'ai ressenti beaucoup de joie et de peine à ce moment précis parce qu'aucune préparation n'est facile. C'était juste une explosion de je ne sais quoi, trop difficile à contenir, car j'ai jamais cru mériter quoi que ce soit.
Mon autre meilleur souvenir scénique, c'est ma première qualification pour Olympia à l'Europa Pro 2021. Avec mon coach @teammhd, nous avions tenté un coup de poker afin de changer mon aspect visuel en seulement 4 semaines. Et j'ai gagné ! En fait, j'avais juste envie qu'il voit que tous mes accomplissements, c'était pour lui. Si j'ai toujours tenu à 1000%, c'était pour l'amener là où il avait toujours rêvé d'aller...



Shooting avec Allison sur la plage de Santa Susanna en 2018, 48 heures avant son sacre européen



Revivez en images le posing libre d'Allison Testu à la Yamamoto Pro Cup 2022

© FITNES

Pour sa fluidité, sa précision, son esthétique et sa singularité, le posing d'Allison est toujours un moment très attendu dans une compétition IFBB Pro League

ALLISON TESTU

IFBB PRO

David Andrieu : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Tes 3 exercices préférés ?

Allison Testu : Voici mon programme d'entraînement hebdomadaire :

ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE

JOURS

LUNDI : FESSIERS

MARDI : ISCHIOS-JAMBIERS

MERCREDI : MOLLETS

JEUDI : FESSIERS

VENDREDI : MOLLETS

SAMEDI : ISCHIOS-JAMBIERS

DIMANCHE : REPOS

Mes 3 exercices préférés sont le Hipthrust, le Romanian Deadlift et le Standing Single Leg Curl.

D.A : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ? Si oui, quel est ton entraînement de cardio préféré ?

A.T. : Je fais du cardio toute l'année, tout simplement pour rester en bonne santé. L'intensité y est plus élevée en préparation qu'en période hors saison.
Avant, avec @teammhd, j'avais du Hiit. Les programmes étaient réalisés par mon mari @emanuelmorgado et @rise.up_coaching, ce qui m'a permis de varier les types d'exercices physiques ainsi que de gagner en force et en résistance à la salle
Aujourd'hui avec @teamatlasmtl, je fais uniquement du cardio sur un elliptique avec un minimum de 125 pulsations par minute. J'aime également la marche rapide en extérieur mais je n'ai pas vraiment de préférence entre les deux.

David Andrieu : Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ? Quels repas diététiques préfères-tu consommer ?

Allison Testu : Voici mes repas sur une journée type :

1/ Blancs d'oeuf, crème de riz, beurre d'amande, huile de coco
2/ Poulet, pommes de terre, asperges, beurre d'amande, huile de coco
3/ Protéine isolate
4/ Poisson maigre, riz, asperges, beurre d'amande, huile de coco
5/ Poulet, pommes de terre, asperges, beurre d'amande, huile de coco
6/ Blancs d'oeuf, crème de riz, beurre d'amande, huile de coco

Quelques précisions complémentaires s'imposent. C'est tous les jours la même diète. Je ne fais pas de cycles de glucides, même pendant mes repos. J'adore la crème de riz mais j'aime aussi tous les autres repas de la journée. Et je suis très satisfaite de ma diète actuelle.

D.A : Quels compléments alimentaires utilises-tu et quels en sont les bénéfices ?

A.T. : Voici les compléments alimentaires que j'utilise et pourquoi :
- Enzymasic Yamamoto (enzymes digestives) : essentiel pour un bon fonctionnement digestif, un meilleur confort, un meilleur visuel et pour éviter les ballonnements.
- **Neuflor Yamamoto (probiotiques)** : un must have pour diversifier la flore intestinale qui devient peu variée en préparation, au regard des choix restreints de nourriture. « Less you eat, less you tolerate ».
- **KSM66 Ashwaganda Yamamoto** aide à réduire le stress mental et physique. C'est essentiel en préparation parce que, nous les femmes, nous sommes extrêmement sujettes à des variations de condition physique qui sont liées au stress.
- **Cheveux Peau Ongles Yamamoto** : soutien essentiel pour l'aspect extérieur. Une diète pauvre en préparation a beaucoup d'impacts sur la qualité de peau, les cheveux, les boutons, les hormones, etc. Ce complément me semble primordial.
- **Medol Yamamoto (Angelica)** : cocktail à base de plantes qui aide à retrouver un fonctionnement hormonal normal après les concours mais aussi pour favoriser le retour des menstruations et réduire le stress post-compétition.

D.A : Quels conseils pourrais-tu donner à une bikini qui débute la compétition ?

A.T. : Trouver son pourquoi intérieur et trouver un coach qui se soucie de son pourquoi intérieur, de soi-même et qu'il prenne en compte la santé, les objectifs et les choix de l'athlète.

D.A : Quels sont tes modèles, les athlètes qui t'inspirent ?

A.T. : Actuellement aucun athlète. Peut-être Francielle Matos pour son incroyable puissance couplée à sa féminité. Mais c'est plus de l'admiration pour son travail que de l'inspiration. L'inspiration me vient de ce que je sais ne plus vouloir dans ma vie, dans mon cœur et dans ma tête. J'ai trouvé mon pourquoi depuis longtemps et c'est ce pourquoi qui me fait continuer sans lâcher.

D.A : Quel est ton prochain objectif sportif ?

A.T. : Mon objectif est de concourir dans la catégorie Wellness. Ma santé passant avant tout, je n'ai aucune idée quand je serai prête et à quoi ressemblera mon corps. Si je n'arrive pas à obtenir la musculature souhaitée, je resterai en Bikini mais avec un physique que j'aime, plus massif, au risque de perdre des places dans les classements. Est-ce que je vais atteindre cet objectif ? Est-ce que le corps voudra ? Je ne sais pas. On verra. Je n'ai aucune pression par rapport à ça.

SUIVRE ALLISON TESTU SUR INSTAGRAM :
@ALLISONTESTU

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best «Vegan» Partner

SINCE 2003

Notre gamme vegan, le choix par excellence

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

FRITES DE PATATES DOUCES À TREMPER

Avec les années je peux t'affirmer que le riz n'a pas le même impact sur le physique que la patate douce, ce n'est ni une histoire de calories ou de glucides mais d'apport nutritionnel un peu plus pointu. C'est le seul glucide direct que je consomme quand je fais une période de sèche.

© FITNESS-MAG.FR

LES INGRÉDIENTS :

1 grosse patate douce
1 cuillère à café de Paprika
thym
4 oeufs entiers bio
200g de brocolis
Poivre
1 cuillère à soupe d'huile de coco

LA PRÉPARATION :

Sur un papier cuisson étaler l'huile de coco et le paprika
Couper la patate douce en frites
Mélanger les frites à la préparation huile + paprika
Placer au four à 180°C pendant 20 minutes
Cuire les brocolis à la vapeur pendant 15 minutes ou à l'eau bouillante
Faire chauffer une poele avec de l'huile de coco
Faire cuir les oeufs au plats en ajoutant le poivre par-dessus
Servir et déguster
La patate douce a l'avantage d'apporter plus de micronutriments et de fibres que les féculents « classiques ». Si tu as du mal avec les brocolis, profites du jaune d'œufs pour les tremper dedans, ça aide et le gout est bon. Cette recette est parfaite en récupération après un entrainement ou le midi pour tenir le reste de l'après midi.

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

Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

- **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**

Enregistrée sous le numéro **94202082220** auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

- Appelez-nous au **06 09 20 67 26**

ou par email à contact@lnginfo.com

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT LA SEDENTARITE AFFECTE LA CROISSANCE MUSCULAIRE ET LA PERTE DE GRAISSE ?

Il est assez bien établi que si vous passez la plupart de votre temps à être sédentaire (c'est-à-dire assis), vous brûlerez moins de calories et vous pourriez vous retrouver hors de forme, prendre du poids et perdre du muscle avec le temps.

C'est peut-être pour cela que tant de personnes qui travaillent de bureau se plaignent d'être « maigres ».

On pense généralement que la solution à la sédentarité est de faire de l' exercice , et c'est vrai. L'exercice est le meilleur moyen de traiter spécifiquement ces problèmes:

LA MEILLEURE FAÇON D'AMÉLIORER VOTRE CONDITION CARDIOVASCULAIRE EST DE FAIRE DU CARDIO.

LES MEILLEURS MOYENS DE GAGNER / MAINTENIR LE MUSCLE SONT DE SOULEVER DES POIDS .

L'autre pièce évidente de ce casse-tête est de bien régler votre apport calorique. Si vous mangez plus de calories que vous n'en brûlez, vous prendrez du poids. Ou, si vous mangez moins de calories que vous en brûlez, vous perdrez du poids.

Soulever des poids tout en mangeant avec un surplus de calories est le meilleur moyen de gagner du muscle.

Soulever des poids tout en mangeant avec un déficit calorique est le meilleur moyen de perdre de la graisse tout en maintenant votre muscle.

Vous pouvez donc imaginer qu'en faisant du cardio, en soulevant des poids et en gardant vos calories sous contrôle, vous pouvez maintenir une bonne santé et une bonne composition corporelle. Et c'est vrai. Mais même lorsque nous contrôlons tout cela, la sédentarité est toujours un facteur.

© FITNESS-MAG.FR

Même pour les personnes qui font régulièrement de l'exercice, mangent bien et mangent la bonne quantité, passer trop de temps assis a toujours un impact négatif sur notre composition corporelle.

QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ?

La sédentarité est une façon élégante de se référer au temps que nous passons assis. Dans la recherche , cependant, il est utilisé un peu plus largement, se référant à des périodes de temps où nous ne brûlons pas beaucoup de calories. Cela signifie que s'asseoir, se prélasser et s'allonger comptent tous comme étant sédentaires.

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS , 57360 , AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

Si nous regardons les directives d'exercice données par l'Organisation mondiale de la santé , nous obtenons une recommandation de faire au moins 1,25 à 2,5 heures d'exercice par semaine, en fonction de l'intensité de cet exercice.

Le fait est qu'au fur et à mesure que de nouvelles recherches sont effectuées, il devient clair que la quantité d'exercice que nous faisons est distincte du temps que nous passons sédentaires. Même si vous faites de l'exercice, le temps que vous passez assis par rapport à la marche peut avoir un impact sur votre croissance musculaire et votre perte de graisse.

Ce que je veux dire, c'est que même si vous faites de l'exercice, il est toujours possible d'être considéré comme sédentaire. Donc, en plus de faire de l'exercice , nous devons nous assurer de passer suffisamment de temps debout. Une façon de faire est de passer plus de temps debout, mais une façon encore meilleure semble de passer plus de temps à marcher.

DANS QUELLE MESURE LA MARCHE AFFECTE-T-ELLE LA GRAISSE CORPORELLE?

Eric Trexler, PhD, fondateur de la revue de recherche Monthly Applications in Strength Sports , a analysé les chiffres d' une étude examinant comment la sédentarité affectait la composition corporelle chez divers athlètes . Il a constaté que la sédentarité était responsable d'environ 4% des différences de graisse corporelle entre les athlètes.

Image trainerize.me

© FITNESS-MAG.FR

L'analyse du Dr Trexler de l'étude ci-dessus a révélé que 3% des différences de masse musculaire entre les personnes peuvent être expliquées par leur degré de sédentarité. Cela correspond à peu près aux différences de graisse, ce qui signifie que même si vous ne perdez pas ou ne prenez pas de poids, il est raisonnable de supposer que la marche devrait vous aider à devenir légèrement plus maigre et plus musclé.

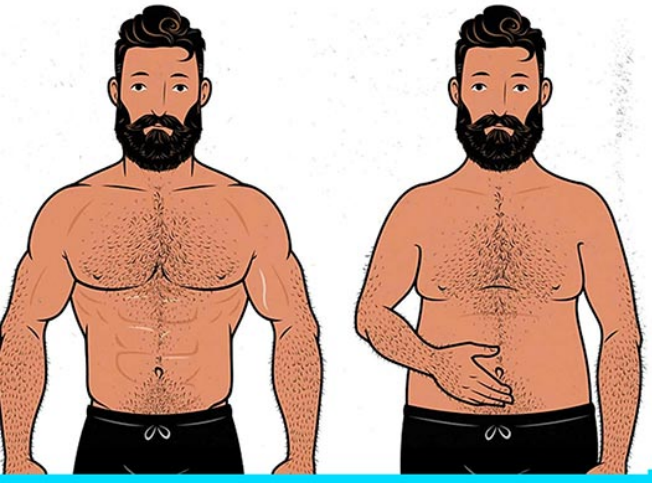
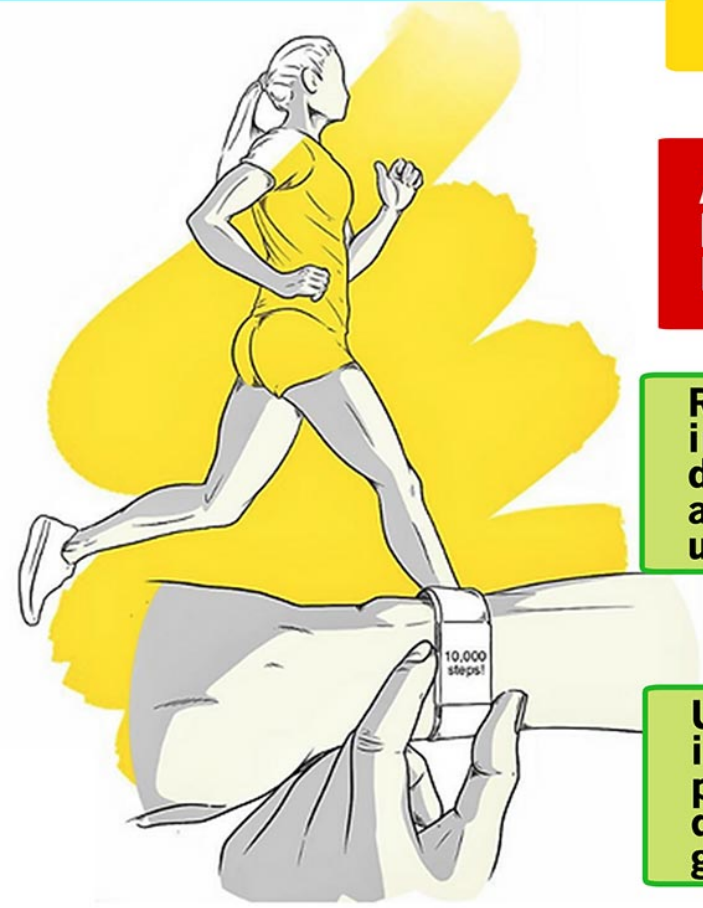


Image trainerize.me

Si nous regardons quelques études différentes, il semble que faire au moins 7000 pas par jour semble entraîner les meilleurs résultats pour la santé et la composition corporelle, y compris plus de perte de graisse, plus de masse musculaire, une meilleure santé cardiaque et de meiiieures adaptations de l'entraînement.



Au régime, nous tendons à bruler moins de calories du à l'adaptation du métabolisme.

Rajouter du HIIT (hig intensity interval training) ou même cardio doux, peut aider au quotidien à augmenter ses dépenses et créer un plus grand déficit.

Un compteur de pas est une bonne idée pour traquer votre activité physique globale , atteindre quotidiennement vos objectifs et garder un bon niveau d'activité !

© FITNESS-MAG

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°118-03-2023

LYDIA KEBLI

PHYSIQUE DU MOIS

Photo David ANDRIEU
@davandrieu_photographer

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

LA SÉANCE PUSH IDÉALE !
(MON PROGRAMME PPL)

DÉVELOPPER SES PECS, ÉPAULES ET TRICEPS EN 1 SEULE SÉANCE PAR SEMAINE, POSSIBLE ?
Oui, et c'est ce que je vous montre dans cette vidéo.

Vous allez voir que même si avec une séance PUSH on s'attarde moins sur un groupe musculaire que dans une programmation type "split".

Ce type d'entrainement peut malgré tout se révéler diaboliquement intense et s'intégrer parfaitement à un programme PPL (Push Pull Legs).

JULIEN QUAGLIERINI

AMAURY
DETROZ
JOURNALISTE

WEB

OBJAT CUP 2023

"UNE COMPÉTITION PAR DES ATHLÈTES, POUR LES ATHLÈTES"

Photothèque Kevin Bertrand

Une compétition par des athlètes, pour les athlètes. C'est ainsi que se veut l'Objat Cup. Cette nouvelle compétition lancée par M et Mme Mathou, tous les deux passionnés par le monde du culturisme, veut casser les codes. Et elle s'en donne les moyens.

Emilien et Mathilde MATHOU

Pour mener leur projet à bien, ils ont décidé de faire confiance à un acteur (re)connu du milieu : **Kevin Bertrand**. Avec son expérience et son expertise, il a pris ce défi comme tous les autres : à bras-le-corps.

KEVIN BERTRAND

CHAMPION DU MONDE WABBA

© FITNESS-MAG.FR

Amaury Detroz : Pourquoi avoir créé une compétition ?

Kevin Bertrand : j'ai été approché par Monsieur et Madame Mathou. Ils voulaient créer une compétition différente de ce qui existe, réellement centrée sur les athlètes. Le projet était lancé ! Afin de mettre le handisport au cœur de cette compétition, nous avons décidé de créer **les catégories homme/femme, debout/assis.** Comme vous le savez, en compétition, il n'y a souvent qu'une seule catégorie handisport, regroupant assis et debout. Mais c'est incohérent car, ayant des critères différents entre la catégorie assis et celle debout, il est impossible de juger cela correctement. Ce serait comme juger un men's physique et un bodybuildeur.

Emilien Mathou

RIBAS Nicolas

Amaury Detroz : Que retiens-tu des compétitions de culturisme ?

Kevin Bertrand : Une préparation physique est difficile en temps normal, et encore plus quand vous avez des problèmes physiologiques et/ou mécaniques. J'ai eu de belles expériences et de moins bonnes. C'est un sport qui coûte extrêmement cher (la préparation, l'alimentation, l'hôtel, les licences etc.) et quand vous recevez la récompense, vous restez dubitatif… (rires) Je vais vous donner une petite anecdote : j'ai fait une compétition pendant laquelle il faisait chaud. Avec d'autres athlètes, nous sommes allés en extérieur pour faire une photo. La peinture des médailles nous coulait dessus… On prend conscience du ridicule : investir de sa personne et de son argent pour au final recevoir une médaille de cette qualité… C'est un manque de respect total envers les athlètes !

Nous voulons être différents : récompenser les athlètes à leur juste valeur (pour leurs efforts, leurs sacrifices et l'argent dépensé pour concourir).

De ce fait, nous avons décidé, en plus d'offrir des récompenses de qualité, de **créer un Cash Price de 13.000€.** Mais cela semblait difficile pour une jeune compétition. J'ai donc décidé de mettre ma pierre à l'édifice et d'investir de mes deniers personnels pour offrir aux athlètes ce qu'ils méritent. Le prix d'inscription a également été pensé pour les athlètes : 50 euros jusqu'au 28 février et 60 euros depuis.

Nous avons eu énormément de messages demandant si cela était une blague… Non, il y aura bien ce Cash Price et le reste ! Les retours sont très positifs et plus de 80 athlètes, toutes fédérations confondues, se sont déjà inscrits.

Il est temps de faire bouger le culturisme français. Nous sommes à des années lumières de certains pays. Quand on parle de culturisme en France, nous sommes encore dans la bulle de stéréotype… En 2023, cela est vraiment triste. Il est temps de faire évoluer les mentalités car le stéréotype est souvent généré par l'ignorance et la méconnaissance. Les gens ignorent tout le travail effectué derrière. Nous sommes encore aux prémices par rapport à d'autres pays. Ne pensez-vous pas qu'il est temps d'évoluer !?

Amaury Detroz : Pourquoi avoir décidé d'être hors fédération ?

Kevin Bertrand :
Nous voulions être hors fédération pour ne pas être tenu par un cahier des charges et pour pouvoir offrir un spectacle avec des athlètes de diverses fédérations s'affrontant !

Ca va être un beau show avec DJ, jeu de son et lumière.

Bien sûr, cela comporte aussi des inconvénients, comme pour le financement de la compétition.

Mais nous sommes fiers d'avoir pu trouver des sponsors de qualité qui nous ont permis de rendre tout cela possible.

Wieteke DE LEUR

DUGUET Kevin

Leblond Laura

Amaury Detroz : Parlez-moi des guerres entre les fédérations.

Kevin Bertrand : Il est triste de voir les fédérations cracher leur venin et essayer de contrecarrer les autres. Prenons juste l'exemple du calendrier des compétitions. Il serait judicieux de se coordonner sur les dates pour que les athlètes puissent être plus libres de participer à toutes les compétitions qu'ils souhaitent. Il y a 52 week-ends dans l'année, cela laisse quand même de la marge… Je n'ai qu'une fédération, le culturisme, le reste m'importe peu.

A.D. : Qu'attendez-vous de cette compétition ?

K.B. : Nous allons tout mettre en œuvre pour attirer des personnes hors du milieu du culturisme pour qu'ils puissent apprécier le travail des athlètes, voir un beau spectacle et essayer de changer les stéréotypes. Et qui sait, peut-être faire naître en eux une nouvelle passion !
Pour le futur, nous allons essayer d'augmenter le Cash Price et rendre notre compétition encore plus attractive. Nous aimerions que les athlètes aient un retour sur investissement !

OBJAT CUP 2023

Amaury Detroz : En faisant des recherches, on peut constater que vous avez la cote à l'étranger où vos contenus sont repartagés.

Kevin Bertrand : : J'ai l'avantage de connaître beaucoup de monde, athlètes, juges, promoteurs. J'ai été agréablement surpris de voir des personnes appartenant à des fédérations repartager l'affiche de notre compétition en proposant à leurs athlètes d'y participer. C'est est un grand pas ! Si nous pouvions arriver à faire cela en France, le culturisme en serait changé.

A.D. : Quels sont actuellement vos projets en tant qu'athlète ? Et pour le futur ?

K.B. : Actuellement, mon plus lourd combat est contre mon propre corps. Il est difficile de s'entraîner avec un corps qui n'est pas opérationnel. Depuis peu, j'ai été placé sous oxygène car mon poumon gauche à décider de me lâcher. (rires) Je relativise, il m'en reste un. Il faut toujours rester positif, même quand ce n'est pas facile.
Je vais essayer de maintenir ma condition au mieux et de continuer de concourir. Les entraînements me permettent de me prouver que je peux encore me surpasser.
Ma motivation est de continuer à inspirer les personnes qui sont dans les mêmes conditions physiques que moi. Je reçois tellement de messages de soutien que je ne peux me permettre de lâcher prise. Le culturisme n'est pas simplement un sport mais une philosophie de vie !
Je me fixe encore un gros objectif pour cette année avant de prendre une bonne période de repos pour mon corps. Après ça, je m'attèlerai à un nouveau défi qui me pourra me permettre, in fine, de faire encore grandir l'Objat Cup. Car oui, il y aura d'autres éditions.

Hannah Göbel

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

RATTRAPER UN POINT FAIBLE EN 2 ÉTAPES

Comment développer un point faible pectoraux, cuisses, épaules, biceps, triceps... Je vous donne dans cet article une solution pour comprendre comment faire.

Comme tous les pratiquants de musculation, vous avez certainement un ou plusieurs points faibles. J'ai moi même mes points faibles et je leur administre un entrainement différent de celui de mes autres muscles.

© FITNESS-MAG.FR

PHOTO **PATRICK MASONI**

Souvent on peut faire la mauvaise interprétation d'un muscle faible et d'un muscle sous entrainé. Si vous n'entrainez jamais vos abdos, ou simplement depuis un mois, il ne s'agit pas d'un point faible mais tout simplement d'un sous entrainement, il faut accorder la même intensité à chaque muscle pour réellement percevoir les points faibles des points forts.

© FITNESS-M

Qu'est ce qu'un point faible musculaire ?

Il s'agit d'un muscle qui ne veut pas se développer malgré un entrainement régulier et une alimentation adéquate. En général un point faible est souvent entouré d'un ou plusieurs points forts qui interviennent en priorité lors des exercices prévus au point faible. Un exemple concret est celui des pectoraux en point faible et des épaules/triceps en point fort. Si on s'acharne à faire des développés couchés, inclinés, etc en super lourd, on va faire progresser ses épaules et ses triceps mais pas réellement ses pectoraux, la conséquence est que l'écart de développement va se creuser à mesure du temps. Au niveau de la force d'un point faible, il se peut qu'il soit aussi une faiblesse à ce niveau là, parfois ça ne sera pas perceptible sur les mouvements polyarticulaires ou dit « de base » car d'autres muscles intervenants dans l'exécution du mouvement vont venir fausser notre estimation de force pour notre point faible.

Tenter de faire du très lourd sur un exercice d'isolation n'est pas forcément une bonne idée non plus car on pourrait perdre la contraction et on n'arrivera plus à bien localiser le point faible. En général un point faible congestionne très mal lors des séances d'entrainement, vue qu'une bonne irrigation d'un muscle aide à mieux transporter les nutriments dans le muscle, une mauvaise congestion créer encore une faiblesse à ce niveau là.

PHOTO **PATRICK MASONI**

1ERE ETAPE

APPRENDRE À SENTIR SON MUSCLE ET CONGESTIONNER

Comme je vous le dis souvent, ce n'est pas en essayant de mettre de plus en plus lourd et en ne changeant rien à votre routine d'entrainement que vous allez réussir à obtenir un miracle. Il est toujours plus facile de rester dans sa routine confortable sans se prendre la tête et ensuite se plaindre que notre génétique est contre nous et que rien n'est possible. Je vais essayer de vous expliquer comment faire pour changer ça radicalement.

© FITNESS-MA

Une fois votre point faible bien identifié, commencez par oublier votre ancien entrainement pour ce muscle, oubliez aussi les articles que vous avez lu comme » le meilleur exo de tel ou tel muscle » c'est du pipo, il n'y a pas d'exercice magique universel. Commencez par sélectionner un exercice d'isolation pour votre point faible, choisissez celui qui vous procure les moins mauvaises sensations, oubliez la charge, pensez répétitions, pensez brûlure et congestion. Visez les 100 répétitions, allez au maximum de votre résistance face à la brûlure, si vous ne faites que 50 reps c'est pas grave mais visez toujours les 100 reps. Ne vous arrêtez pas là. Il ne suffit pas de faire une série longue et de rentrer à la maison, ce serait trop facile. Répétez les séries longues comme si vous faisiez un entrainement normal, 12 ou 15 séries, c'est une bonne moyenne.

Le but n'est pas de faire 15 fois 100 reps, mais de ne jamais faire moins de 30 reps car 1 vous allez être obligé d'abandonner les poids lourds qui ne vous donnaient aucun résultat jusqu'à maintenant et 2 vous allez apprendre à ressentir votre muscle, développer le réseau nerveux entre votre point faible et votre cerveau, et surtout lui apprendre à congestionner. Il ne suffira pas de faire cette méthode pendant une ou deux semaine et ensuite passer à la suivante, je recommande au minimum un mois de cette méthode en faisant au minimum deux fois le point faible par semaine (même entrainement à chaque fois).

2EME ETAPE ON AUGMENTE LA CHARGE DE TRAVAIL

© FITNESS-MAG.FR

i vous faites partie des personnes vraiment motivées et que vous avez confiance en moi, vous avez probablement passé la 1ère étape avec succès et vous avez ressenti des courbatures grâce à cette méthode, les séries longues vous ont appris à congestionner et vous arrivez maintenant à congestionner plus rapidement et plus tôt lors de vos entrainements de votre point faible.

Maintenant il est temps d'essayer de faire progresser « massivement » votre point faible. Pendant cette période, vous allez réduire le nombre de répétitions et augmenter les poids mais pas n'importe comment. Le but est de commencer les 1ères séries en léger, puis monter graduellement le poids, le but est de se concentrer sur la contraction du point faible à mesure que les séries montent en poids, vous pouvez commencer à 30 répétitions et finir à 6 répétitions si vous parvenez à ressentir votre point faible avec une série de 6 répétitions, vous avez gagné, votre point faible commence à réagir au travail lourd. Si quand vous augmentez le poids vous sentez que vous perdez vos sensations, dans ce cas, revenez au poids de la série précédente et n'allez pas plus loin en charge pour la séance du jour.

Personnellement c'est comme ça que j'ai réussi à développer mes épaules, aujourd'hui je congestionne très vite aux élévations latérales à 18kg mais il m'a fallu manger des séries de 100 reps à 4kg puis 6kg pour en arriver là. Je ne vous parle pas d'une théorie mais bien d'un retour d'expérience, encore faut-il se décider et attaquer le plus vite possible.

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LES 5 MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION POUR LES ISCHIOS-JAMBIERS

Moins connus que les quadriceps, les ischio-jambiers sont pourtant un groupe musculaire qu'il est essentiel de renforcer.

Pour avoir une meilleure silhouette, pour améliorer vos performances ou pour prévenir les blessures, travailler vos ischios à la salle de sport ne devrait pas être une option. Découvrez les **5 meilleurs exercices** pour muscler la face postérieure de vos cuisses.

© FITNESS-MAG.FR

ANATOMIE DES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS

© FITNESS-MAG

Le muscle ischio-jambier est situé à l'arrière de la cuisse.

L'ischio-jambier est le muscle situé à l'arrière de la cuisse. C'est l'antagoniste du quadriceps.

Il s'agit en réalité d'un ensemble de 3 muscles :

le muscle biceps fémoral ;
le muscle semi-tendineux ;
le muscle semi-membraneux.

Les ischio-jambiers partent des fessiers jusqu'aux genoux. Ils favorisent les mouvements du genou, notamment la flexion, et de la hanche. Au quotidien, ce groupe musculaire permet de se tenir debout, de marcher, de courir ou encore de monter les escaliers.

Par définition, les ischios sont sollicités dans la plupart des activités sportives : course à pied, football, basket-ball, rugby, etc.

POURQUOI FAUT-IL MUSCLER VOS ISCHIOS-JAMBIERS ?

Voyons maintenant pourquoi il est important d'intégrer des **exercices de musculation** pour les ischio-jambiers lors de vos entraînements.

En premier lieu, des ischios volumineux sont indispensables pour galber votre fessier et obtenir un physique musclé. Sur le plan **esthétique**, l'arrière des cuisses ne doit donc pas être négligé.

De même, un bon renforcement musculaire de cette zone est incontournable pour éviter de vous **blesser**. **Un ischio-jambier faible sera plus facilement victime d'une lésion de type élongation, claquage ou déchirure.**

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

Les ischio-jambiers sont régulièrement touchés par des blessures.

A contrario, des ischios forts et résistants vous aideront à améliorer vos performances sur de nombreux exercices (squat, soulevé de terre, etc.).
Gardez en tête que le volume de travail de vos ischios doit être sensiblement identique à celui de vos quadriceps, de manière à conserver un bon équilibre entre les deux. En effet, le quadriceps et l'ischio travaillent de manière complémentaire. Par définition, si l'un des deux est faible, cela affecte l'autre.
Pour être complet et efficace, l'entraînement de vos ischios doit inclure du **travail concentrique et du travail excentrique**. La phase concentrique désigne le moment où le muscle se raccourcit, tandis que la phase excentrique représente l'instant où il s'allonge.

N'hésitez pas à faire appel à un coach sportif qui saura vous proposer des exercices adaptés.
Enfin, veillez à bien **étirer vos jambes** lors de vos jours de repos pour rendre vos muscles plus souples.

5 EXERCICES POUR SE MUSCLER L'ARRIÈRE DE LA CUISSE

1 LE SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES

Le soulevé de terre jambes tendues est un excellent exercice qui permet d'axer le recrutement musculaire sur les ischios et les fessiers. Ce mouvement peut être effectué à la barre ou aux haltères. Il implique une bonne maîtrise de la technique d'exécution pour éviter de se blesser au bas du dos. Contrairement à ce que son nom indique, vos jambes ne doivent pas être complètement tendues durant l'exercice. En position de départ, vos genoux sont légèrement fléchis. Soulevez la charge le long de vos tibias, tout en gardant le dos droit, puis redescendez.

2 LE GOOD MORNING

Le good morning est un autre mouvement qui sollicite les muscles fessiers et ischio-jambiers.

Pour le réaliser, placez une barre de muscu derrière votre nuque, sur vos épaules. En position debout, le buste bien droit, votre objectif est de fléchir les hanches pour basculer lentement vers l'avant.

Maintenez votre dos bien droit et contractez vos abdominaux pour ressentir l'étirement du muscle. Là encore, vos jambes doivent rester légèrement pliées.

Tout en contrôlant le mouvement, revenez ensuite en position initiale et effectuez autant de répétitions que nécessaire.

PHOTO PINTEREST (FREE DOWNLOAD)

3 LE LEG CURL À LA MACHINE

Le leg curl est l'un des meilleurs exercices pour renforcer vos ischio-jambiers.

Le leg curl est l'exercice d'isolation le plus connu pour cibler les ischio-jambiers.

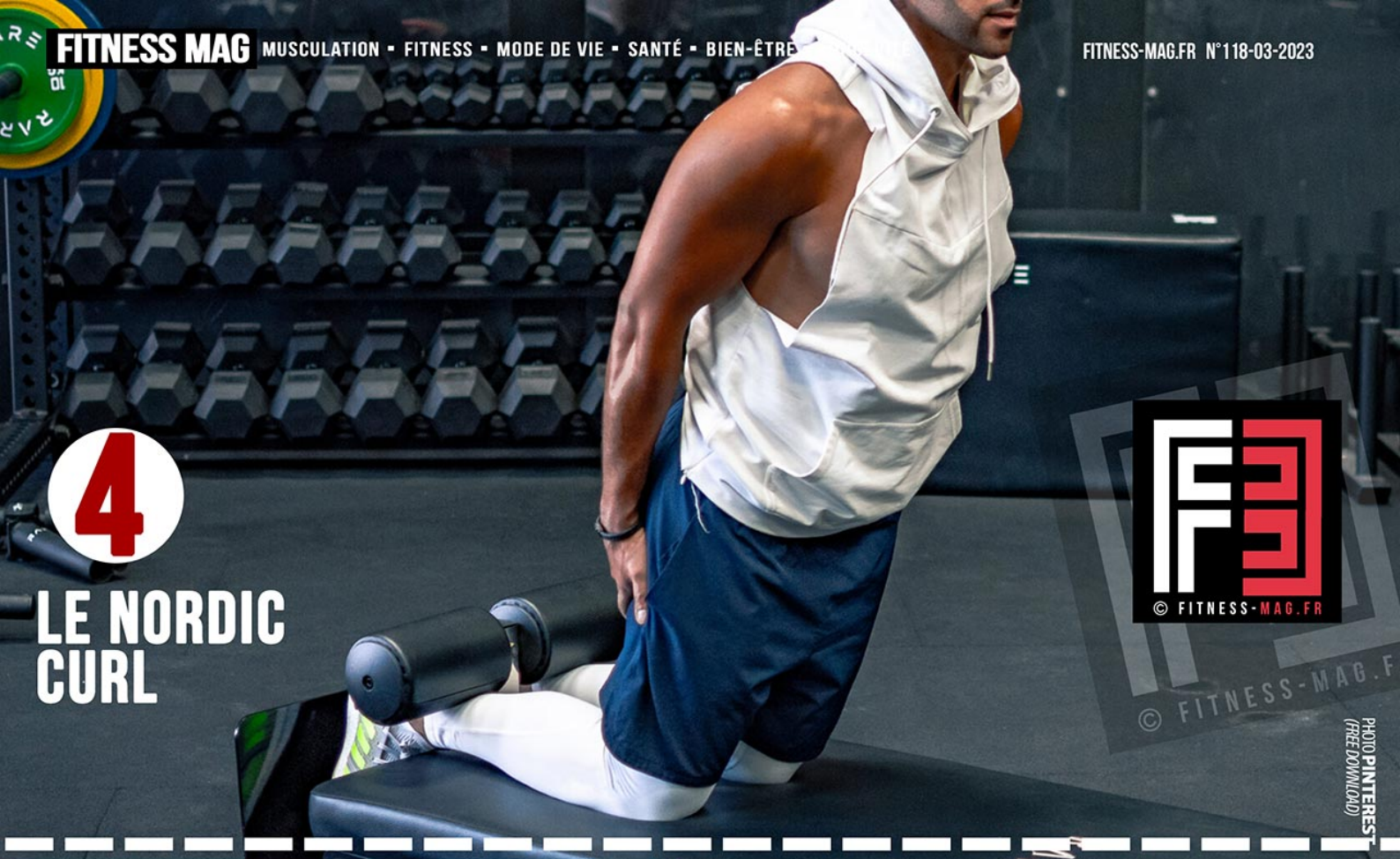
Les machines à leg curl sont présentes dans la plupart des salles de fitness. Que ce soit en position assise ou allongée, il est absolument essentiel d'ajouter cet exercice à la séance jambes de votre programme de musculation. Pour de meilleurs résultats, n'hésitez pas à varier les positions.

L'un des avantages de ce mouvement est qu'il permet de travailler à la fois en concentrique et en excentrique.

Le travail concentrique s'opère lorsque vous ramenez vos jambes vers vous. C'est le mouvement de base du leg curl. Pour faire de l'excentrique, pensez simplement à contrôler le retour durant 3 à 4 secondes au lieu de relâcher brutalement.

Une variante intéressante du leg curl à la machine consiste à utiliser un swiss ball pour développer vos ischios tout en engageant votre ceinture abdominale. Vous pouvez même travailler avec une seule jambe si votre condition physique vous le permet.

© FITNESS-MAG.FR



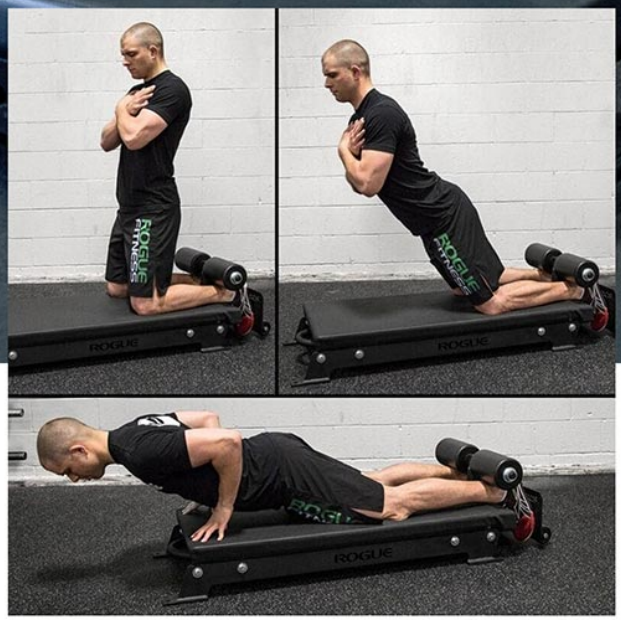
4 LE NORDIC CURL

Le nordic curl, ou nordic hamstring curl, est un exercice d'isolation au poids du corps qui permet le travail excentrique des ischio-jambiers. Vous pouvez facilement le réaliser à la maison, avec l'aide d'un partenaire. Il s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants ayant plusieurs années de musculation derrière eux.

Particulièrement efficace, ce mouvement est très souvent intégré dans les protocoles de rééducation à la suite d'une blessure à l'ischio.

Posez vos genoux sur un coussin et tenez-vous droit. Pour travailler en toute sécurité, une personne doit maintenir fermement vos chevilles. Vous pouvez aussi les caler sous un objet suffisamment solide pour retenir votre poids.

Le but de l'exercice est de vous pencher vers l'avant lentement. Résistez le plus longtemps possible en contractant votre chaîne postérieure, jusqu'à ce que votre torse soit proche du sol. Posez alors vos mains sur le sol pour revenir en position de départ et renouvelez l'opération.



5 LES EXTENSIONS AU BANC À LOMBAIRES

Pour cet exercice de renforcement des ischios, des fessiers et du bas du dos, vous aurez besoin d'un banc à lombaires à 45 degrés.
Une fois placé sur le support, les genoux légèrement pliés et les chevilles maintenues par les boudins, votre objectif est d'enrouler votre haut du

corps vers le sol, puis de remonter en contractant vos muscles ischio-jambiers.

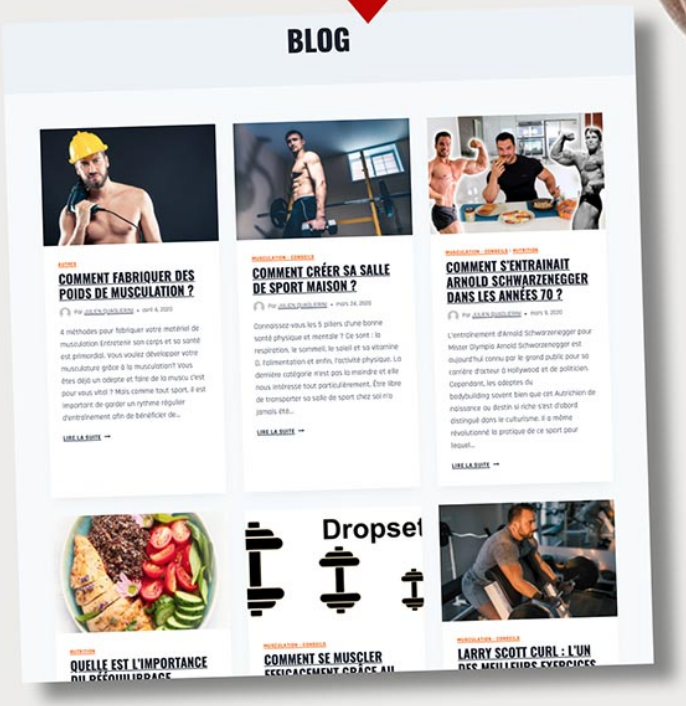
Pour plus de difficultés, vous pouvez vous lester en maintenant un disque de poids contre votre torse.

POUR CONCLURE

Vous savez désormais comment **muscler vos ischio-jambiers** avec ces 5 exercices. Pensez à varier les mouvements pour optimiser le recrutement des fibres musculaires. Et si vous n'avez pas l'habitude d'entraîner cette partie de votre corps, attention aux courbatures !

JULIEN QUAGLIERINI

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



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

COMMENT TRANSFORMER L 24h EN JOUR DE CROISSANCE ?

Photos pinterest

Les gains sont au point mort ? Vous ne progressez pas comme ce que vous espérez ? Ce n'est peut-être pas votre séance d'entraînement. Ce sont peut-être vos jours de repos... ou l'absence de repos justement. Voici pourquoi.

© FITNESS-MAG.FR

1. DÉVELOPPER PLUS DE MASSE MUSCULAIRE LES JOURS DE REPOS :

La façon dont vous gérez vos jours de repos peut grandement affecter votre capacité à développer vos muscles et à devenir plus fort. Le problème n'est pas que vous preniez un jour de repos occasionnel. Le problème est que vous ne prenez pas assez de jours de repos et que vous ne les planifiez pas judicieusement dans votre semaine d'entraînement.
Les jours de repos peuvent être une torture pour les toxicomanes à la fonte (comme moi :p). Pour beaucoup, un jour de repos leur donne l'impression de se relâcher, alors ils s'entraînent six ou même sept jours par semaine. Pourtant, lorsque vous regardez les athlètes de force et les culturistes les plus performants, quatre jours d'entraînement par semaine, parfois cinq, semble être la fréquence la plus courante.
Ceux qui s'entraînent six ou sept jours par semaine ont tendance à progresser à un rythme plus lent que ceux qui vont au gym quatre à cinq jours par semaine. Il y a des exceptions, mais à moins que vous ne soyez génétiquement doué, vous devriez baser vos décisions de progression sur l'approche la plus réussie, et non sur l'exception.

2. C'EST UN JOUR DE CROISSANCE, PAS UN JOUR DE REPOS !

CHANGEZ VOTRE FAÇON DE PENSER COMME CECI : PENSEZ « JOURNÉES DE STIMULATION » AU LIEU DE JOURNÉES D'ENTRAÎNEMENT. PENSEZ « JOURS DE CROISSANCE » AU LIEU DE JOURS DE REPOS.

Lorsque vous prenez une journée de repos / croissance, vous construisez plus de muscle, reconstituez les réserves de glycogène plus facilement et laissez le système nerveux revenir à son état de fonctionnement optimal. Cela vous aidera à grandir plus rapidement, mais cela améliorera également vos performances le jour de votre retour au gym.

Pendant vos jours de repos, des réactions cruciales se produisent qui facilitent la croissance et la force. Votre corps a des ressources limitées. Et si vous investissez plus de ressources dans une séance d'entraînement au lieu de vous reposer, vous aurez moins de ressources disponibles pour alimenter l'adaptation et la croissance.
Pendant les jours de repos, vous consacrez plus de vos ressources à la croissance et à la réparation. Vos systèmes nerveux, immunitaire et hormonal reviennent également à une situation propice à la croissance et à la performance. Si vous êtes bien reposé, vous serez en mesure de performer à un niveau plus élevé et de faire plus de volume ou de porter plus lourd, ce qui rendra la séance plus efficace.
Les « jours de croissance » vous font grossir directement en vous permettant de récupérer. Ils vous font prendre du muscle indirectement en vous permettant de mettre une plus grande stimulation sur votre corps pendant vos entraînements.

© FITNESS

Photos pinterest

3. UNE GROSSE ERREUR NUTRITIONNELLE

Demandez aux gens ce qu'ils font pour la nutrition pendant leurs jours de congé et la plupart vous diront qu'ils réduisent leur apport en calories ou en glucides. C'est une mauvaise recommandation courante dans la plupart des cas.

Les gens pensent que puisqu'ils ne s'entraîneront pas et ne brûleront pas autant de carburant, ils ne devraient pas consommer la même quantité de glucides, sinon ils risquent de prendre de la graisse. Si votre objectif est STRICTEMENT la perte de graisse ou gérer un poids stable, il peut y avoir une valeur à cela. Mais si vous cherchez à développer autant de muscle et de force que possible, considérez vos jours de repos comme des jours où vous essayez de faire tout ce que vous pouvez pour maximiser la croissance et la performance, pas des jours où vous ne faites rien. Considérez votre temps libre comme un investissement. Dans cet esprit, que devriez-vous faire sur le plan nutritionnel? **Réduire les glucides et les calories, vous laissant avec des muscles qui ne sont pas complètement reconstitués en glycogène musculaire et vous laissant incapable de profiter des propriétés anabolisantes de l'insuline ? Non ! Faites le contraire.**

Photo **@liviomascaro**

4. COMMENT ACCÉLÉRER LES GAINS DE CETTE JOURNÉE DE REPOS ?

Photo @liviomascaro

L'insuline est l'hormone la plus anabolique dans le corps. Il arrête le catabolisme (dégradation des protéines ou atrophie musculaire) et accélère l'anabolisme (synthèse des protéines ou construction musculaire). Il active également mTor, qui déclenche la croissance musculaire et augmente le stockage du glucose à l'intérieur des muscles. Les muscles étant pleins de glycogène est lui-même anabolisant. En prime, un muscle plus plein est un muscle plus fort.

Si votre objectif est une croissance musculaire maximale et des gains de force, il est important de consommer beaucoup de glucides et de protéines de qualité pendant ces jours de repos croissance. Voyez chaque jour de croissance comme le seul jour de la semaine où le corps est autorisé à construire du muscle. Si c'était le cas, que feriez-vous ce jour-là pour vous assurer d'obtenir le plus de croissance musculaire? Certainement pas réduire votre apport en calories !

Pour une forte prise de masse musculaire, gardez les mêmes apports en calories et en glucides ou augmentez-les un peu. Certains athlètes brûlent tellement de calories même au repos. L'apport en protéines peut rester le même ou les baisser un peu car il faut profiter de cet état plus anabolique.

5. COMBIEN DE JOURS DE CROISSANCE PAR SEMAINE?

La plupart des gens devraient s'entraîner quatre jours par semaine. Pour une personne normale, quatre séances HARD par semaine sont à peu près tout ce qui peut être fait. Bien sûr, s'entraîner plus souvent est possible, mais cela nécessiterait l'utilisation prudente et précise de journées d'entraînement avec un niveau de stress beaucoup plus faible. Je n'aime pas toujours ça parce que j'ai toujours l'impression que je dois me retenir et « m'entraîner avec des freins ».

Quatre jours d'entraînement par semaine sont la meilleure option pour commencer. Cela nous laisse trois jours de repos / croissance par semaine. De temps en temps, faire cinq séances par semaine est bien, ce qui nous laisserait deux jours de repos / croissance.

6. COMBIEN DE JOURS DE CROISSANCE PAR SEMAINE?

Une règle : évitez de prendre deux jours de congé d'affilée. Les performances ont tendance à s'affaiblir après deux jours de repos et la qualité de l'entraînement en souffre toujours. Voici donc la meilleure option pour trois jours de croissance et quatre jours d'entraînement par semaine sans avoir deux jours de congé d'affilée :

Lundi : Jour d'entrainement 1
Mardi : Jour d'entrainement 2
Mercredi : Jour de croissance 1
Jeudi : Jour d'entrainement 3
Vendredi : Jour de croissance 2
Samedi : Jour d'entrainement 4
Dimanche : Jour de croissance 3

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS , 57360 , AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

8. INVESTISSEZ DANS LA PROCHAINE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Supposons que vendredi vous avez une compétition ou un test physique. Vous devez avoir une grande performance (soit soulever des charges lourdes, soit être capable de faire une tonne de travail de haute qualité). Vous savez que vous serez jugé sur votre performance ce jour-là. Qu'allez-vous faire la veille ?

Allez-vous courir jeudi ? Allez-vous faire des sprints en côte? Allez-vous pumper vos épaules? Bien sûr que non. Vous ne feriez pas subir à votre corps une fatigue qui pourrait interférer avec votre performance le vendredi.
C'est ainsi que vous devez voir vos jours de repos / croissance et vos séances d'entraînement. À chaque entraînement, vous devez performer au plus haut niveau possible. Pendant vos jours de repos / croissance, vous devez faire tout ce que vous pouvez pour mettre votre corps dans la meilleure situation possible pour performer au plus haut niveau. Cela est vrai pour votre nutrition, la supplémentation et l'entraînement.

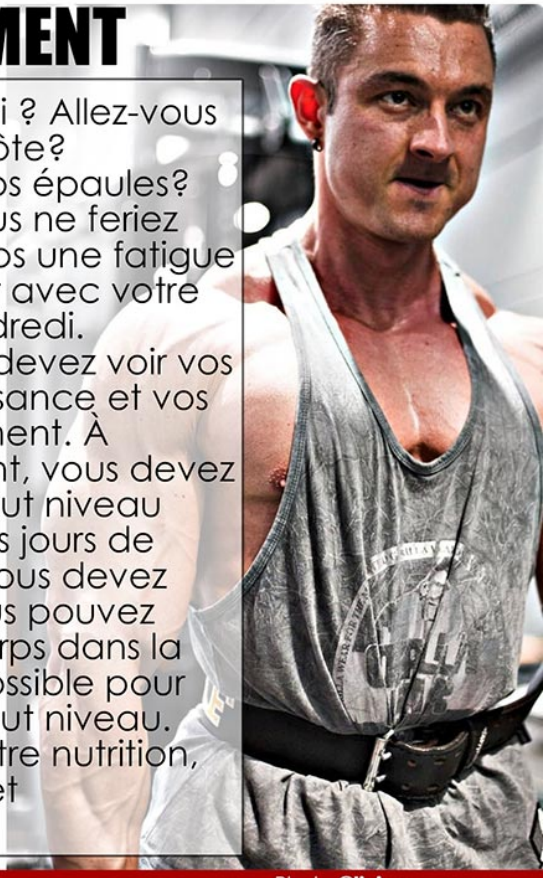


Photo @liviomascaro

9. DÉCLENCHER, RÉCUPÉRER, GRANDIR

Bien que des séances d'entraînement sous-optimales puissent survenir en raison d'événements imprévus de la vie, elles ne devraient jamais se produire parce que vous étiez en « sous-récupération » de vos séances d'entraînement précédentes. Rappelez-vous, le gros problème avec la « sous-récupération » est qu'elle s'accumule. Vous ne causerez peut-être qu'un petit déficit de récupération à chaque séance d'entraînement, mais il s'accumulera rapidement. Quand c'est le cas, vous pouvez dire adieu à vos gains !

photo @davandrieu_photographer

L'ENTRAÎNEMENT EST VRAIMENT AUSSI SIMPLE QUE CELA: L'ENTRAÎNEMENT EST LÀ POUR DÉCLENCHER LES RÉPONSES BIOCHIMIQUES QUI DISENT À VOTRE CORPS DE S'ADAPTER ET DE GRANDIR. UNE FOIS QUE CELA A ÉTÉ DÉCLENCHÉ, EN FAIRE PLUS NE FERA QU'ÉPUISER LES RESSOURCES.

Lorsque vous avez déclenché la bonne réponse, laissez simplement les modifications se produire sans perturber les processus. Oui, des changements peuvent toujours se produire les jours où vous vous entraînez, mais pour une réponse maximale, vous devez vous entraîner très dur et faire tout ce que vous pouvez pour accélérer la récupération les jours de croissance.

> « ENTRAÎNEZ-VOUS PLUS INTELLIGEMMENT. REPOSEZ-VOUS PLUS FORT. »

© FITNESS-MAG

118 NUMÉROS DISPONIBLES

9818

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal ou tipeee.com/fitness-mag

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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag

© FITNESS-MAG.FR

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

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