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

FITNESS MAG

EDITION N°119/ 04-2023

EMILE WALKER
IFBB PRO

Photo David Andrieu

ROAD TO OLYMPIA

MOINS DE STRESS
MOINS DE MYOSTATINE

TRAINING

LES MÉTHODES ISOMÉTRIQUES

LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Comment les glucides nous font grossir ?

LEG DAY (SANS SQUAT)

LES BIENFAITS DE L'ASHWAGANDHA EN MUSCULATION

BOOSTER SA TESTOSTÉRONE NATURELLEMENT

COMMENT AUGMENTER LA LIBIDO ?

© 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

#119 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 #119 FM

du « sur-mesure» !

STOPPEZ LE «PRÊT À PORTER



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



Mes chers lecteurs(trices),

Lorsque l'on se met à pratiquer la musculation , et afin de correspondre au mieux à vos objectifs à court, moyen et long terme, je ne saurais trop vous conseiller d'arrêter de vous entrainer en « prêt à porter » et de « revêtir » le plus tôt possible des exercices physiques relevant de la « haute couture », du sur mesure !

En effet, au début, lors de n'importe quel entrainement en resistance, tout le monde peut se lance dans un programme quelconque (souvent très approximatif) et arrive à obtenir malgré tout des résultats corrects.

En revanche, comme j'aime le souligner régulièrement, la qualité de la mise en place des modifications adéquates et nécessaires à vos trainings au fur et à mesure de vos progrès **sera la condition sinéquanone** pour surmonter l'**inévitable stagnation**.

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 #119 FM

Il est nécessaire d'**être attentif aux signaux lancés par notre corps** afin d'apporter les réponses correspondantes à la situation.
Par exemple si le programme est trop intense, réduisez le volume ou l'intensité de ce dernier, ou bien encore accordez-vous davantage de repos inter-séance et une bien meilleure alimentation et supplémentation.
Votre corps et organisme est en perpétuel évolution au grès de votre humeur, état de stress, nombre d'heures de sommeil, de votre digestion...

Une des clefs de la « reussite » dans cette pratique sportive est de ne **RIEN LAISSER AU HASARD**.

Mon 1er conseil serait de vous inviter à prendre l'habitude de **prendre des notes** de tout ce que vous faites à longueur de journée et particulièrement en ce qui concerne, et gravite autour de votre entrainement.

Avec le temps, vous aurez énormement de données exploitables pour en retirer des informations fiables et statistiques à analyser.

A vous de jouer !



Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°119
3 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 force athlétique
13 emile walker
20 culturissime
22 old school physiques
23 stress et myostatine
27 leg day sans squat
28 podcast sharefitness
30 glucides et prise de poids
34 cariculturisme
35 recette fitness
36 ashwagandha et musculation
41 telechargez le magazine
42 bienfaits de l'entrainement fonctionnel
49 extension à la poulie haute
50 booster sa testostérone naturellement
55 comment augmenter sa libido
61 soutenez fitness mag sur tipee



GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING



Dimanche 29 Octobre 2023

Gymnase Ambroise Paré

COLOMBES (92)



JOËL GATA

MISTER UNIVERS 2021

PRÉSENTE :

THE FOCUS EVOLUTION CONTEST

contactfocusevolution@gmail.com

06.12.79.90.02

FITNESS MAG

RivieraTan COMPETITION

Colombes colombes.fr

VICORNE COMPETITOR

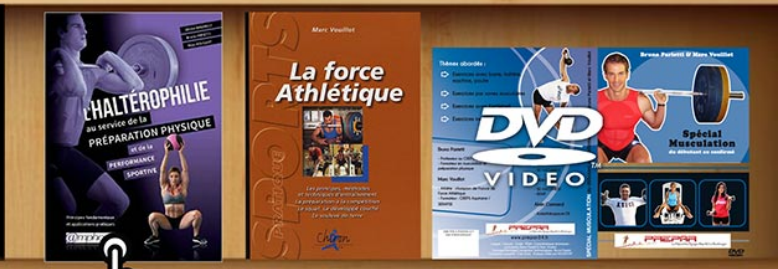
HOMMAGE

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



LES MÉTHODES ISOMÉTRIQUES

DANS CE TYPE DE TRAVAIL, DEUX PARAMÈTRES SONT À PRENDRE EN COMPTE :
1) LE TEMPS SOUS TENSION 2) L'INTENSITÉ DE LA TENSION
Pour que le temps sous tension reste à un niveau satisfaisant d'intensité et qu'une réponse favorable suive le travail effectué, il conviendra de ne pas dépasser une durée de 20".

L'ISOMÉTRIE MAXIMALE (FORCE)

PARAMÈTRES DE TRAVAIL :

- **Pourcentage : 80% et plus**
- **Séries: 5à6**
- **Répétitions : 3 à 5**
- **Durée de contraction : de 7" à 3"**
- **Temps de récupération : de 3' à 4' (parfois plus sur des charges maximales)**



*Jordan **Morand**,spécialiste crossfit,nous montre l'exemple d'un temps d'arrêt en 1/2 squat clavicules prise haltérophile.(photo **Bruno Parietti**)*

L'ISOMÉTRIE TOTALE (RÉSISTANCE)

PARAMÈTRES DE TRAVAIL :

- **Pourcentage : de 70% à 40%**
- **Séries: 5à6**
- **Répétitions : 4 à 6**
- **Durée de contraction : variable, de 10 "à 20"**
- **Temps de récupération : environ 5'**



Jérémy Miahle *l'un des meilleurs spécialistes français du Strongman,nous montre l'exemple d'un temps d'arrêt barre maintenue sous les genoux.(photo* ***Bruno Parietti****)*

LA MÉTHODE BULGARE

a) Sans charge additionnelle : isométrie + plyométrie

- **6 à 8 séries dans la séance.**
- **Récupération liée à l'intensité des différents efforts.**



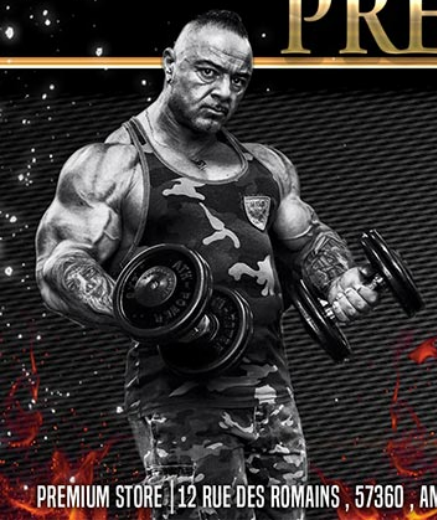
La phase isométrique peut être envisagée, comme le montre la première photo,avec élastiques



b) Enchaînement : isométrie avec charge + plyométrie avec charge + plyométrie concentrique (contre haut)

- **4 à 8 séries par séance**
- **6 à 7 minutes de récupération 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

b) Enchaînement : isométrie avec charge + plyométrie avec charge + plyométrie concentrique (contre haut)

- **4 à 8 séries par séance**
- **6 à 7 minutes de récupération entre les séries.**



Le **Zercher squat** en isométrie,ou encore en flexion d'arraché avec sandbag. (**photos Bruno Parietti**)



1/4 de squat plyométrique avec charge (photos **Bruno Parietti**)



Plyométrie en contre haut



MARC VOUILLOT

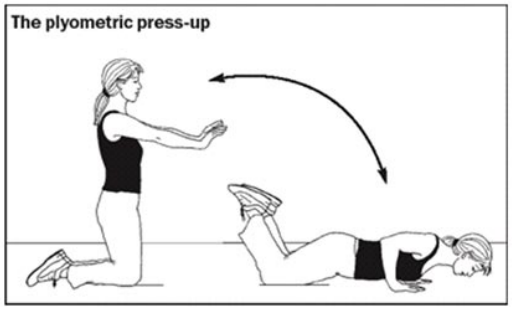
LA FORCE ATHLÉTIQUE

c) **Enchaînement : isométrie avec charge + plyométrie + travail concentrique avec charge**

- de 4 à 8 séries par séance
- 6 à 7 minutes de

récupération entre les séries.





L'ISOMÉTRIE DÉGRESSIVE AVEC CHARGE

Exemple :

Quart de squat à 80% (7 secondes d'isométrie) x 2 répétitions x 2 séries.
Demi squat à 70% (15 secondes d'isométrie) x 2 répétitions x 2 séries
Trois quart de squat à 60% (20 secondes d'isométrie) x 2 répétitions x 2 séries

Paramètres de travail possibles :

Répétitions : 6 à 10 Séries :
6 à 8 Possibilité de modifier les angles de
travail et d'inverser les durées sous tension d'une série sur l'autre.



PARAMÈTRES DE TRAVAIL SUR LE RÉGIME DE CONTRACTION ISOMÉTRIQUE

La durée des cycles : jusqu'à trois semaines.
Les effets attendus : au bout de 7 à 10 jours sur de l'isométrie simple.
S'il y a combinaison de différentes méthodes et de régimes de contraction, un effet retard est à envisager ,différent selon les pratiquants, en fonction de leur niveau initial d'entraînement et leur capacité de récupération, donc toujours très difficile à déterminer.

Marc Vouillot

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

Habitué des podiums de l'IFBB Pro League ces dernières années, Emile Walker n'en finit pas de surprendre les observateurs.
Après avoir fait sensation à la Yamamoto Pro Cup France, organisée par l'Alliance Physique 2 Frères à Lille en octobre 2022, le Britannique a disputé Olympia quelques mois plus tard. Doté d'une ligne sublime et d'une qualité musculaire remarquable, Emile n'a pas fini de nous surprendre. Découverte d'un Men's Physique Pro IFBB très sympathique qui n'en demeure pas moins un redoutable compétiteur.

"REMPORTER LA YAMAMOTO PRO CUP FRANCE ET DÉCROCHER LA QUALIFICATION POUR OLYMPIA 2022 A ÉTÉ LE PLUS BEAU MOMENT DE MA CARRIÈRE"

© FITNESS-MAG

EMILE WALKER

Interview et photos de scène : David Andrieu I www.davidandrieu.com I @davandrieu_photographer
Photos en extérieur : ©10xathletic – Sincères remerciements à Justin Tunbridge (@justin_mr_jt)

EMILE WALKER

IFBB PRO

EMILE EN BREF...

AGE : 39 ANS
TAILLE : 183 CM
POIDS : 103 KG
RÉSIDENCE : LONDRES
NATIONALITÉ : ANGLAISE
TEAM : TITAN
SPONSORS : PRO TAN, FATHER & SON, 10X ATHLETIC

PALMARES

2022 M. Olympia – 16e place
Yamamoto Pro Cup Italie – 3e place
Arnold Classic UK – 3e place
Yamamoto Pro Cup France – 1er place
2021
EVLS Prague Pro – 2e place
Big Man Espagne – 2e place
KO Squad Egypte – 3e place



*Le superbe physique présenté par **Emile Walker** à la Yamamoto Pro Cup France lui a permis de décrocher la qualification pour le M. Olympia 2022.*

David Andrieu : Pourquoi as-tu choisi de faire des compétitions de bodybuilding ?

Emile WALKER : Mon précédent sponsor Extreme Nutrition m'a fait comprendre que j'avais un physique de dingue et que si j'y mettais mon esprit, je serais un champion de classe mondiale. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à prendre les choses plus au sérieux et que j'ai concouru pour la première fois au sein de l'UKBFF.





D.A. : Et pourquoi la catégorie Men's Physique ?

E.W. : En regardant les différentes catégories, nous avons fait le choix des Men's Physique avec mon entraîneur. C'était la catégorie la plus adaptée à mon physique de base qui complétait très bien ma silhouette naturelle.







*La densité musculaire d'**Emile Walker** a eu raison de l'Espagnol **Sidy Pouye** pour la victoire finale à la Yamamoto Pro Cup France 2022*

EMILE WALKER

IFBB PRO



David Andrieu : Quel est le plus grand moment de ta carrière ?

Emile WALKER : Dominer les comparaisons à Lille a été une grande satisfaction pour moi. Et remporter la Yamamoto Pro Cup France et décrocher la qualification pour Olympia 2022 a été le plus beau moment de ma carrière.

D.A. : Quelle méthode d'entraînement fonctionne le mieux pour toi ?

E.W. : Mes entraînements ont toujours été structurés spécifiquement pour moi par mon entraîneur. C'est difficile de dire ce qui fonctionne le mieux parce que mes séances changent en permanence.

© FITNESS-MAG.

EMILE WALKER

IFBB PRO

David Andrieu : Quels sont tes 3 exercices préférés et pourquoi ?

Emile WALKER : Le hack squat est mon exercice préféré pour les membres inférieurs parce qu'il active tous les muscles de mes jambes et aide à construire plus de masse. Pour le haut du corps, j'adore le Wide Grip Lat Pull Down qui me permet de construire un V parfait pour le dos. Et enfin, j'aime beaucoup les relevés de jambes, suspendu à une barre fixe, pour bien travailler abdominaux.

D.A. : Quelle est ton entraînement cardio préféré ?

E.W. : Mon entraînement cardio préféré est le stairmaster que je pratique en préparation à une compétition. Sa rapidité et son efficacité m'aident me brûler deux fois plus de calories.

D.A. : Quelle est ton alimentation sur une journée type ?

E.W. : Je fais en moyenne 5 repas par jour.

- **Repas 1 :** avoine
- **Repas 2 :** tilapia, riz blanc et brocolis
- **Repas 3 :** steak, patate douce et asperges
- **Repas 4 :** : blanc de poulet, riz blanc et asperges
- **Repas 5 :** saumon, patate douce et brocolis



FITNESS-MAG.FR



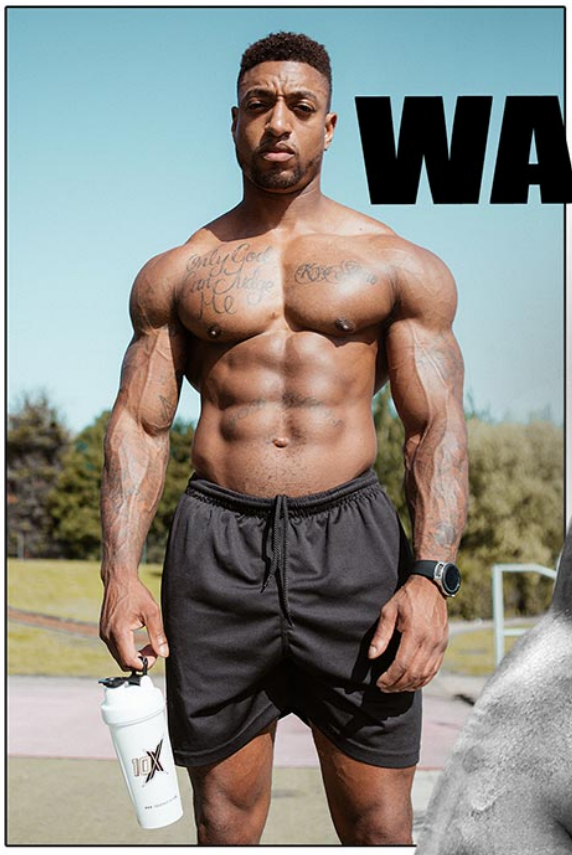
David Andrieu : Consommes-tu des repas diététiques toute l'année ou t'autorises-tu régulièrement des écarts alimentaires ?

Emile WALKER : Mon alimentation quotidienne est constituée uniquement de repas sains et équilibrés.

D.A. : Quels conseils donnerais-tu aux lecteurs de Fitness Mag ?

E.W. : Commencez avec un plan, concentrez-vous sur votre forme, entraînez-vous régulièrement, suivez vos progrès, alimentez votre corps sainement, reposez-vous suffisamment et soyez patient pour développer vos muscles, cela prend du temps.

© FITNESS



EMILE WALKER

IFBB PRO



David Andrieu : Quels sont les champions ou les personnes qui t'inspirent le plus ?

Emile WALKER : Les gens qui m'entourent sont ceux qui m'inspirent le plus. J'ai la chance de partager mon parcours avec des amis proches de la même catégorie qui me font avancer au quotidien.

D.A. : Quels sont tes prochains objectifs ?

E.W. : Je travaille actuellement pour développer mon business, améliorer mon physique et me qualifier pour M. Olympia 2023.

© FITNESS-MAG.FR

POUR SUIVRE EMILE WALKER SUR INSTAGRAM : @EMILEWALKER_IFBBPRO

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À ASSIMILATION LENTE

SANS GLUTEN

SANS MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

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

FITNESS-MAG.FR N°119-04-2023

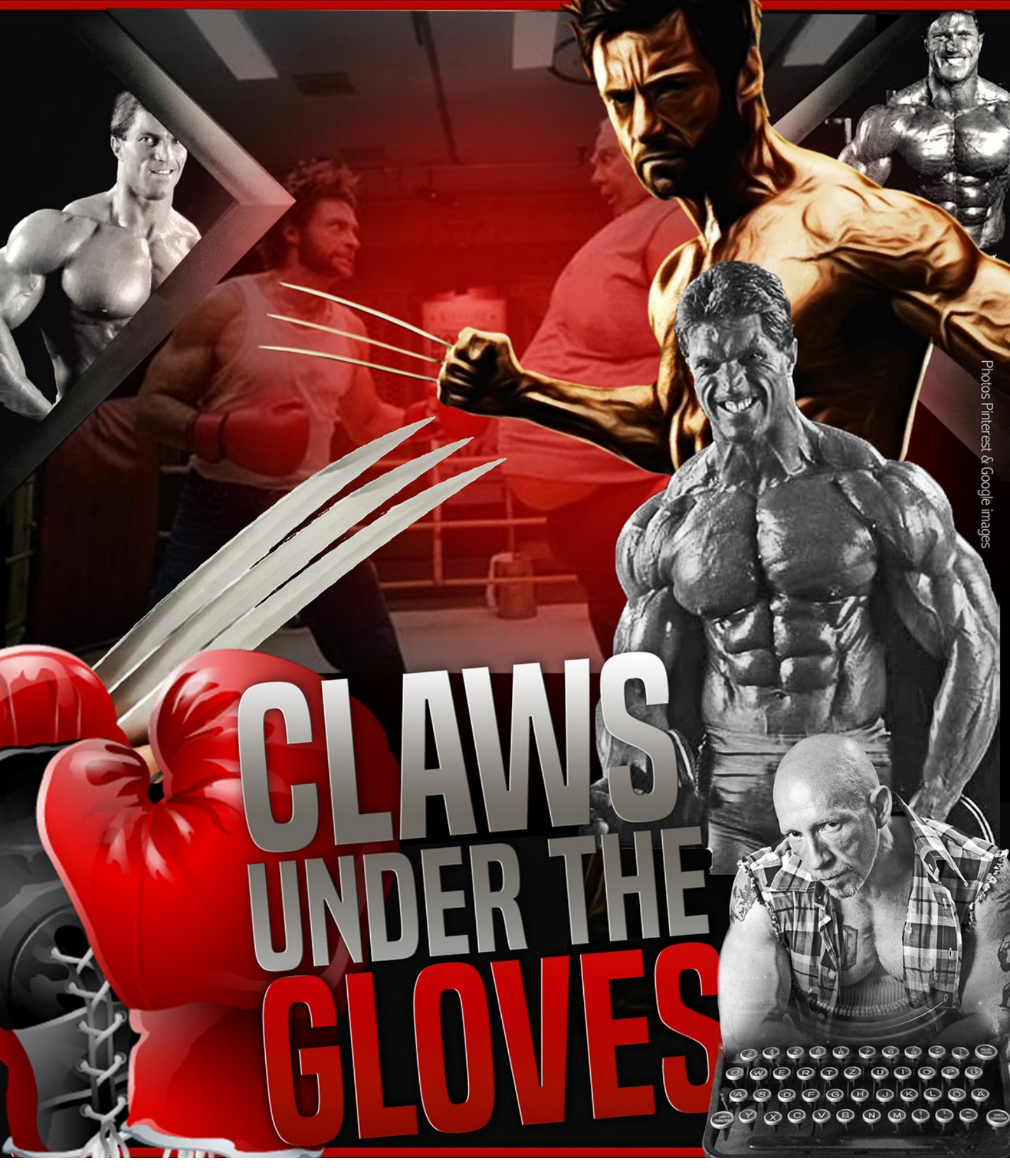


BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

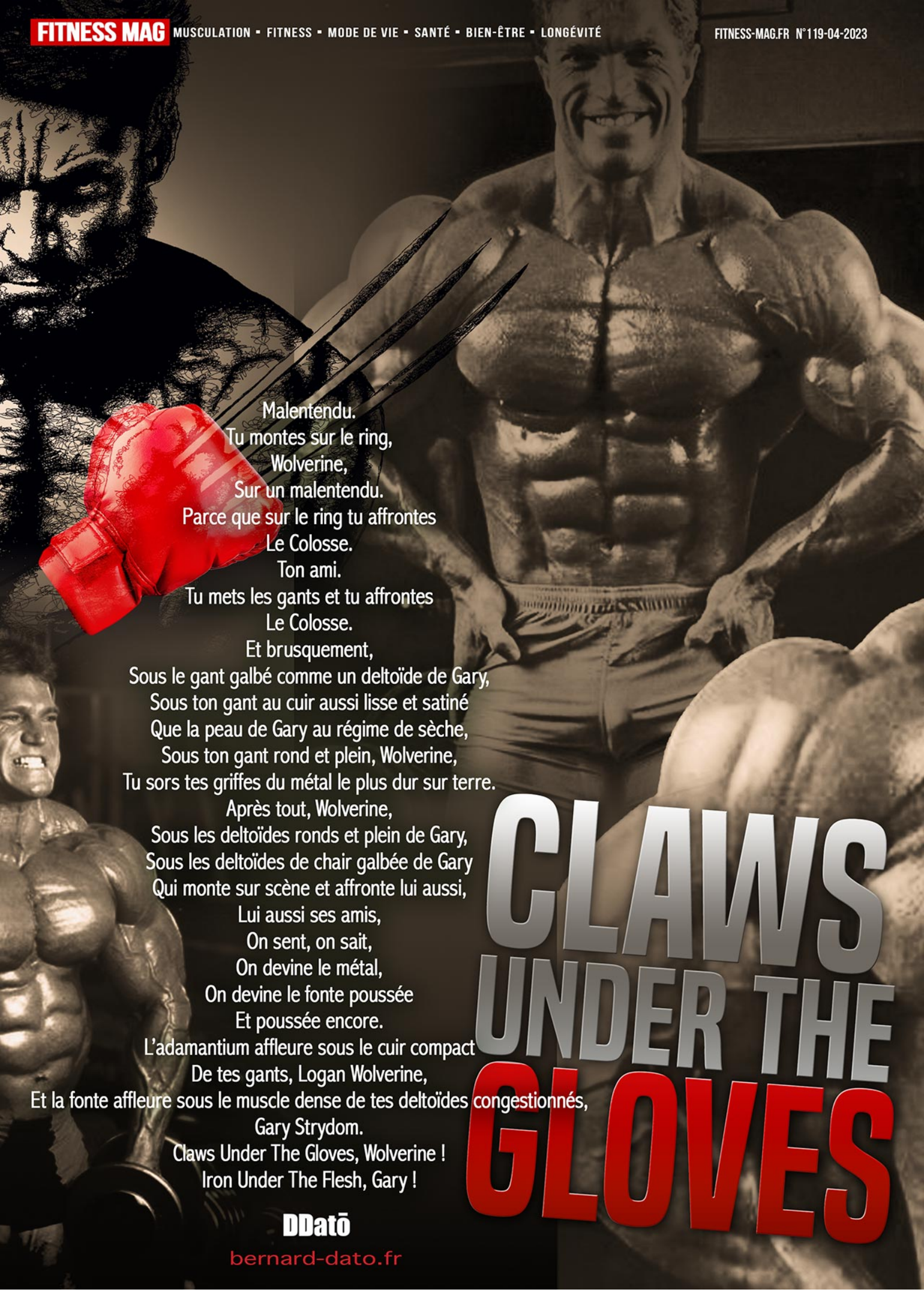
CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



Photos Pinterest & Google images

CLAWS UNDER THE GLOVES



Malentendu.
Tu montes sur le ring,
Wolverine,
Sur un malentendu.
Parce que sur le ring tu affrontes
Le Colosse.
Ton ami.
Tu mets les gants et tu affrontes
Le Colosse.
Et brusquement,
Sous le gant galbé comme un deltoïde de Gary,
Sous ton gant au cuir aussi lisse et satiné
Que la peau de Gary au régime de sèche,
Sous ton gant rond et plein, Wolverine,
Tu sors tes griffes du métal le plus dur sur terre.
Après tout, Wolverine,
Sous les deltoïdes ronds et plein de Gary,
Sous les deltoïdes de chair galbée de Gary
Qui monte sur scène et affronte lui aussi,
Lui aussi ses amis,
On sent, on sait,
On devine le métal,
On devine le fonte poussée
Et poussée encore.
L'adamantium affleure sous le cuir compact
De tes gants, Logan Wolverine,
Et la fonte affleure sous le muscle dense de tes deltoïdes congestionnés,
Gary Strydom.
Claws Under The Gloves, Wolverine !
Iron Under The Flesh, Gary !

CLAWS UNDER THE GLOVES

DDatō

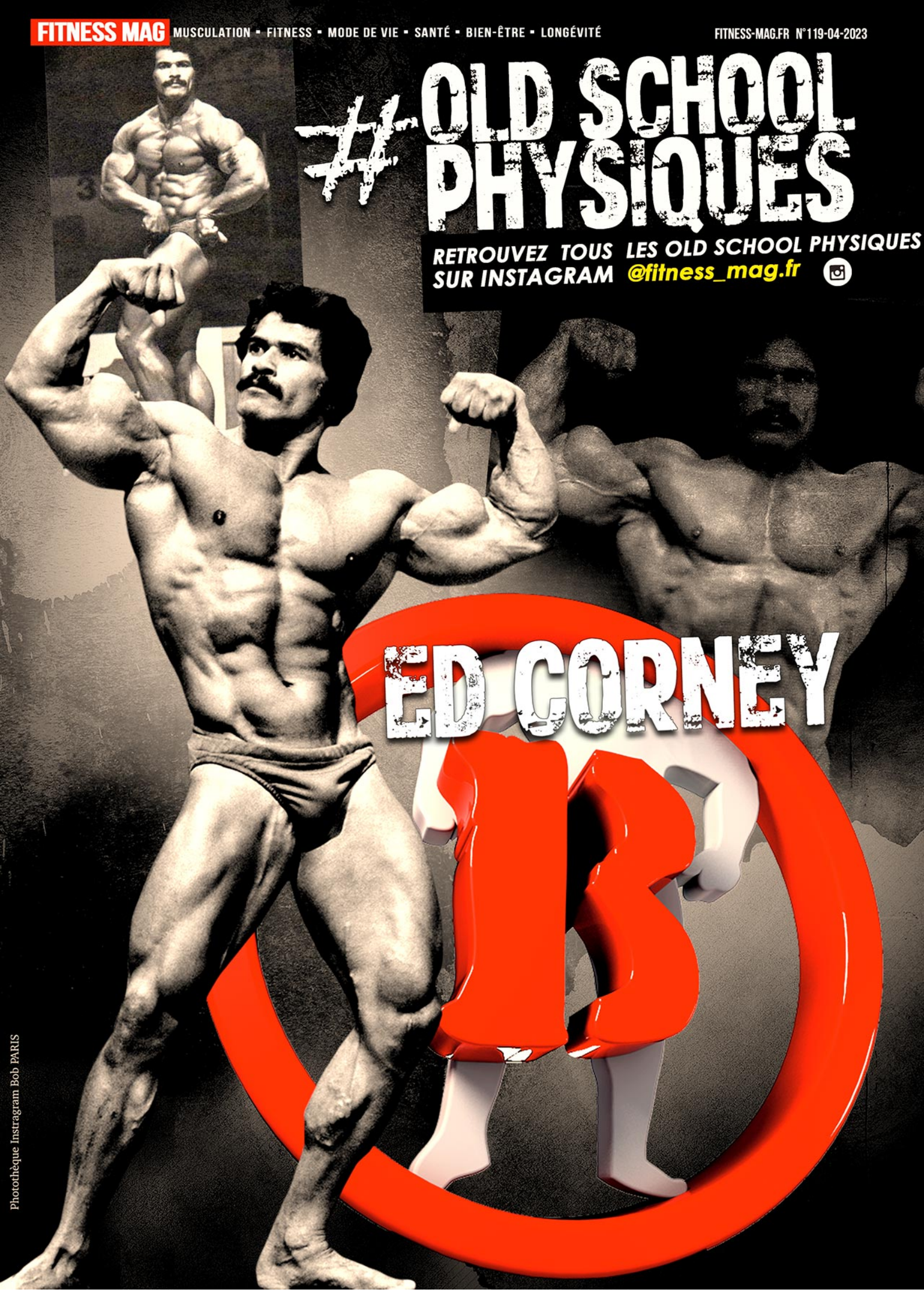
bernard-dato.fr

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

FITNESS-MAG.FR N°119-04-2023

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



ED CORNEY

Photothèque Instragram Bob PARIS



ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

MOINS DE STRESS
MOINS DE MYOSTATINE



photo : wallpaperflare.com

Article à mettre en rapport avec les recherches de Dunn sur l'hormèse que j'avais très brièvement évoqué avec la traduction de l'article SuppVersity « Comprendre la Croissance Musculaire » (N°117 & 118) , cet article d'Ergo-log revient sur le rapport de cause à effet constaté entre l'augmentation du stress et celui de la myostatine, LE FACTEUR FREINANT BIEN CONNU DU DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE.

Naturellement, et même si cette étude est intéressante, il s'agit de la mettre en relation avec d'autres recherches sur le sujet et d'autres facteurs négatifs ou mélioratifs en rapport au stress. Toujours est-il que l'on peut supposer qu'un stress psychologique excessif ne fera rien de bon si vous cherchez à prendre du muscle. Reconnaissons aussi, pour ceux qui y sont sensibles, que de stresser abusivement des animaux, serait-ce dans le cadre d'une expérience scientifique, n'est pas, à mon sens, très éthique même si cela s'avérait nécessaire.

© FITNESS-MAG

A VRAI DIRE, LE STRESS SERAIT ENCORE PIRE POUR VOTRE CROISSANCE MUSCULAIRE QUE CE QUE VOUS NE LE PENSIEZ DÉJÀ.

Des chercheurs de l'Université du Colorado ont réalisé des expériences avec des souris et ont découvert que le stress activerait plus fortement le gène de la myostatine dans les cellules musculaires. La myostatine est un facteur de croissance négatif qui entrave la croissance des muscles.

Le stress psychologique, du genre de celui que vous ressentez quand un être cher est malade, quand vous perdez votre emploi ou durant un conflit à long terme, est différent du stress causé par l'effort physique. Néanmoins, les scientifiques du sport ont toujours cru que les deux types de stress avaient un effet négatif sur les muscles et que le mécanisme fonctionnait via l'hormone de stress cortisol.

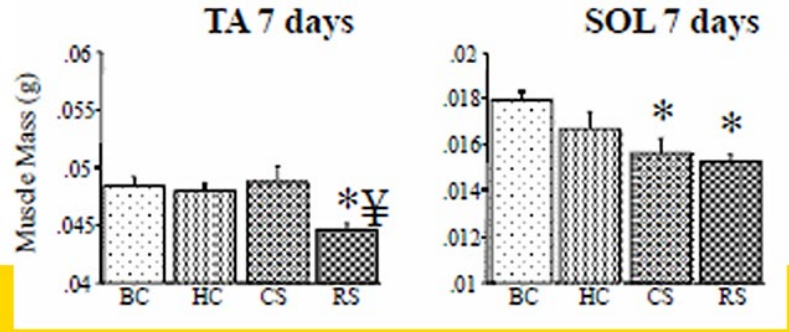


SI LE STRESS AUGMENTE LE TAUX DE CORTISOL, IL AUGMENTE AUSSI LA PRODUCTION DE MYOSTATINE

Il est assez clair de dire que le stress psychologique augmente les niveaux de cortisol. Mais selon cette récente étude américaine, le stress psychologique stimulerait également la production de myostatine, un inhibiteur musculaire encore plus fort que le cortisol.

Les chercheurs ont fait cette découverte lorsqu'ils ont logé des souris dans une cage différente chaque jour pendant une semaine [CS]. Ils les ont aussi placées pendant une courte période chaque jour dans une petite camisole de force [RS]. Ce dernier traitement est particulièrement pénible à supporter pour ces animaux.

Après 7 jours, la masse musculaire des deux groupes avait diminué mais encore plus chez les souris RS. Quant aux tableaux ci-dessous, TA représente le muscle du mollet tibial antérieur, SOL pour soléaire. BC = masse musculaire au début de l'expérience, HC = masse musculaire dans un groupe témoin de souris qui ont été pesées tous les jours, mais n'ont pas reçu de stimuli de stress

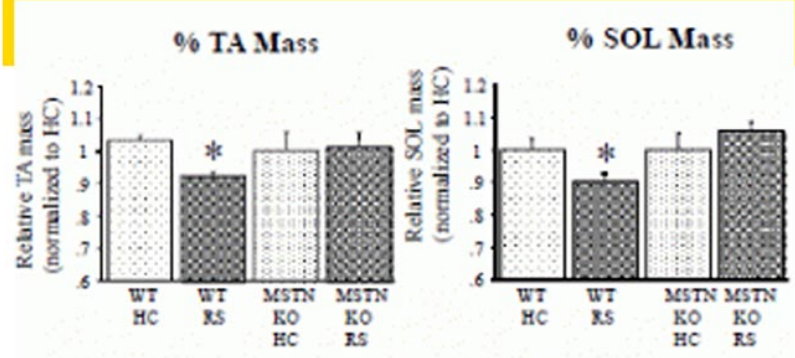


LE STRESS PSYCHOLOGIQUE POURRAIT DONC MENER À L'OBÉSITÉ ET AFFAIBLIR LES MUSCLES



Les chercheurs ont remarqué que les muscles des souris qui avaient été soumises à des interventions de la part des chercheurs ont commencé à produire plus de myostatine dès le jour 1, en particulier les souris RS.

Parce qu'ils voulaient savoir si la myostatine joue vraiment un rôle important dans le stress psychologique, les chercheurs ont répété leur expérience avec des souris génétiquement modifiées qui ne produisaient pas de myostatine. [MSTN KO] il s'agit en effet de ces souris monstrueuses de muscles dont vous avez probablement vu des photos sur internet. Elles provenaient du laboratoire de l'expert sur la myostatine Se-Jin Lee. Les souris non modifiées sont des souris Wistar.



Le stress psychologique pourrait donc mener à l'obésité et affaiblir les muscles, en concluent les chercheurs. *« La diminution de la masse musculaire maigre pourrait contribuer à un changement dans la composition corporelle qui pourrait à son tour favoriser l'obésité. Une perte de masse musculaire maigre diminue la quantité de tissu métaboliquement actif disponible pour la dégradation oxydative des substrats énergétiques. En outre, une diminution de la masse musculaire squelettique en réponse au stress psychologique pourrait également prédisposer le muscle squelettique à une plus grande probabilité ou gravité de blessures. »*

Source de l'article: Less stress? Less myostatin

Source Ergo-log: Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2010 Sep;299(3):R889-98.

Traduction pour Espace Corps esprit Forme et Fitness Mag

Eric Mallet

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



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



LEG DAY BRUTAL (SANS SQUAT)

À CAUSE D'UNE HERNIE DISCALE, J'AI LE BAS DU DOS FRAGILE.
C'EST UN PROBLÈME QUAND ON VEUT SE MUSCLER LES CUISSES ?

La majorité des mouvements exercent une certaine pression sur la partie lombaires.
(ce qui rend compliqué voire dangereux de réaliser certains exercices sans risquer de me blesser)
Mais...Ça veut pas dire qu'il est impossible de s'entrainer ;)
C'est d'ailleurs pour ça que dans cette vidéo :
Je vous montre en direct Elev8tion Fitness une de mes séances DESTRUCTRICES sans avoir à forcer sur le dos.
ET mon petit déjeuner de champion (prêt en seulement 3 mins) pour être en mesure d'affronter ce leg day brutal.

JULIEN QUAGLIERINI



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

RÉACTION AUX PROPOS DE NASSIM SAHILI

AVEC @IRONSHARK_TV ET @FITCHANGER



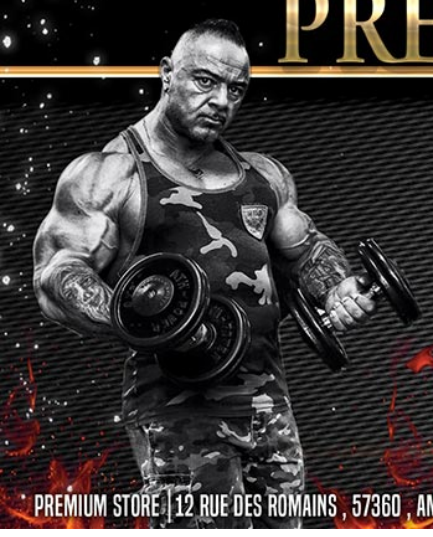
PHOTO PINTEREST

CLIQUEZ POUR REGARDER





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

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

COMMENT LES GLUCIDES nous font GROSSIR



photos google images / Auteurs non indentifiés

La diète low carb est une diète de perte de graisse, de maintien de poids ou de prise de conscience, c'est un type de diète utilisé en musculation pour maintenir une apparence en forme et ne pas finir avec du bide même en étant sportif.

L'état actuel des choses fait que nous consommons bien trop de glucides par rapport à l'activité physique que nous avons. Je vais vous montrer comment nous nous sommes fait avoir sur ça.

La réalité des CHOSES

1. Rares sont ceux qui font du sport, ont un travail physique et se déplacent à pied ou à vélo.

2. Fréquents sont ceux qui travaillent assis, se déplacent en voiture et font peu de sport.



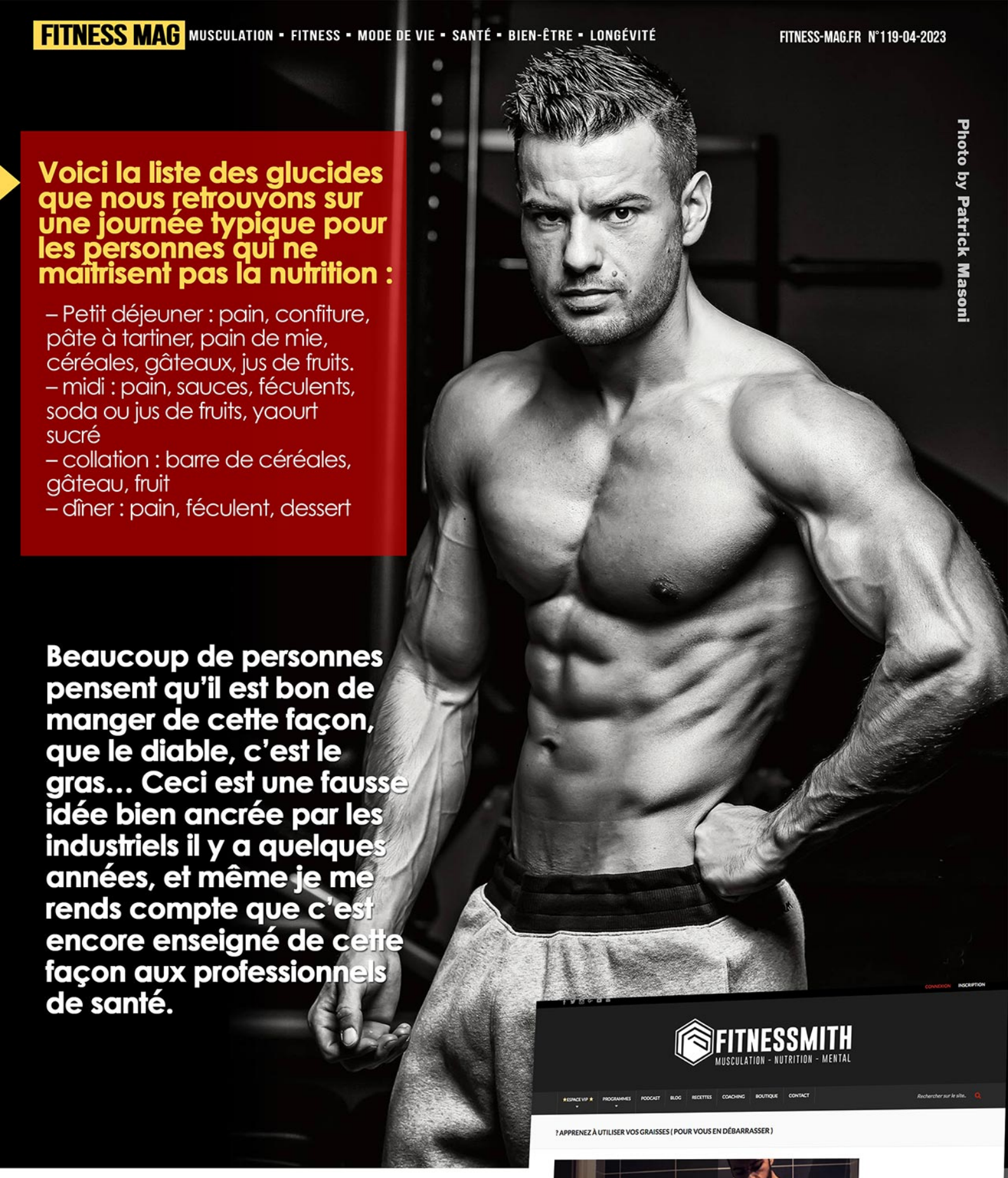


Photo by Patrick Masoni

Voici la liste des glucides que nous retrouvons sur une journée typique pour les personnes qui ne maîtrisent pas la nutrition :

– Petit déjeuner : pain, confiture, pâte à tartiner, pain de mie, céréales, gâteaux, jus de fruits.
– midi : pain, sauces, féculents, soda ou jus de fruits, yaourt sucré
– collation : barre de céréales, gâteau, fruit
– dîner : pain, féculent, dessert

Beaucoup de personnes pensent qu'il est bon de manger de cette façon, que le diable, c'est le gras… Ceci est une fausse idée bien ancrée par les industriels il y a quelques années, et même je me rends compte que c'est encore enseigné de cette façon aux professionnels de santé.



Il est évident que le gras à outrance n'est pas bon, car il est converti en tissus adipeux **(voir ma vidéo sur les lipides qui explique comment le corps utilise les graisses et les glucides).** Mais le sucre, c'est pareil, surtout dans la situation dans laquelle nous vivons.

VOICI POURQUOI LES GLUCIDES NE SONT PAS SI IMPORTANTS :

– Le corps tourne au glucose, mais si nous sommes en vie aujourd'hui c'est qu'il est possible d'en trouver ailleurs que dans les féculents, les gâteaux et les céréales, étant donné que ce sont des produits de l'évolution.

– Un corps en bonne forme ne stocke qu'environ 2000Kcal de glucides sous forme de glycogène dans l'organisme (muscles et foie) et 70 000 Kcal de lipides dans le tissu adipeux et les muscles. Ces 70 000Kcal ne proviennent pas essentiellement des graisses consommées mais de l'excès calorique périodique.

– Les glucides servent surtout pour les efforts intenses, moins pour les efforts d'endurance. Sans activité physique, surveillez vos apports en glucides.



Mon avant-après (avec et sans excès de glucides)

Bref, les glucides ne sont pas à supprimer, mais à contrôler. Dans un mode de vie sédentaire, manger trop de glucides peut rendre gras et à l'inverse pour le sportif un manque de glucide peut empêcher de progresser.

Il faut simplement comprendre que l'alimentation sert à compenser des pertes et fournir des matériaux pour certaines demandes (récupération, énergie, besoins physiologiques de base).
Si je vous mets dans la nature loin de toute modernité et agriculture, ou trouverez vous des glucides ? Pensez à nos ancêtres, comment faisait-ils…

CLIQUEZ POUR REGARDER



MA VIDÉO RAPIDE SUR LES BESOINS EN DIÈTE LOW-CARB

Informatique & Développement



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

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





VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ FITNESS-MAG.FR N°119-04-2023



GERVAIS
LOOCK
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

WEB

CARICULTURISME



Caricature copyright ***Gervais LOOCK***

AUTUMN RABY

L'album de caricatures des stars d'Olympia arrive bientôt à son terme.
Réservez le vôtre dès maintenant.

#CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

POULET PANÉ SANS GLUCIDES



Voici une recette de poulet pané sans chapelure. Si vous souhaitez savoir comment faire une panure légère et sans glucides, alors cette recette de fitness est faite pour vous.

© FITNESS-MAG.FR

LES INGRÉDIENTS :

400 g poulet
50 g Amande en poudre
1 c. à soupe paprika
1 pincé sel et poivre
1 c. à soupe herbes de provence
3 oeufs
1 c. à café huile de coco ou d'avocat

LA PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 200°C pendant 10 min.
Battre les œufs dans une grande assiette creuse.
Mélanger la poudre d'amande, le sel, le poivre, le paprika et les herbes dans une autre assiette creuse.
Plonger les escalopes de poulet dans les œufs, puis dans le mélange sec et disposer les morceaux sur un papier cuisson préalablement graissé avec l'huile de coco ou d'avocat.
Les morceaux doivent être recouverts de panure des deux cotés.
Cuire le poulet à 200 °C pendant 25 à 30 minutes au four.
Servir avec une salade verte et tomate façon fast-food ou avec un légume vert au choix.

Avec une recette comme celle-là, vous n'aurez pas l'impression d'être au régime. Idéal pour les jours difficiles en fin de semaine quand la tentation d'un fast-food augmente.



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



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LES BIENFAITS DE L'ASHWAGANDHA EN MUSCULATION



L'ashwagandha, un mot qui ne vous dit peut-être rien. Pourtant, cette plante originaire d'Asie est utilisée par de nombreux pratiquants de musculation pour ses multiples vertus.
Augmentation de la force musculaire, amélioration de la récupération physique et réduction du stress sont autant d'avantages offerts par ce complément alimentaire utilisé depuis des siècles. Dans cet article, découvrez les bienfaits de l'ashwagandha en musculation.

© FITNESS-MAG.FR

QU'EST-CE QUE L'ASHWAGANDHA ?

© FITNESS-MAG

L'ashwagandha (ashwagandha withania somnifera pour son nom scientifique complet), est une plante originaire d'Inde. Aussi connue sous le nom de ginseng indien, elle est utilisée depuis plusieurs milliers d'années en médecine ayurvédique, la **médecine traditionnelle indienne**.

Si la racine de cette plante est aussi populaire depuis la nuit des temps, c'est parce qu'elle est connue pour ses **nombreux bienfaits**. Elle possède notamment des propriétés antioxydantes, revitalisantes, fortifiantes et adaptogènes. En résumé, l'ashwagandha aide l'organisme à mieux résister à des **situations de stress** ou à un effort exceptionnel.

POURQUOI CONSOMMER DE L'ASHWAGANDHA EN MUSCULATION ?

Plusieurs études se sont intéressées aux effets de l'ashwagandha sur la prise de muscle des athlètes.

Les premières conclusions sont plus que prometteuses, et devront être confirmées par d'autres recherches.

1 GAIN DE FORCE ET DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Quelques études ont analysé le lien entre ashwagandha et croissance musculaire. Celle parue dans le Journal of the International Society of Sports Nutrition (JISSN) est sans nul doute la plus frappante.

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

Elle a suivi la progression de deux groupes de pratiquants débutants (l'un consommant de l'ashwagandha, l'autre non) lors d'entraînements au développé couché et au leg extension.

À l'issue des 8 semaines de pratique, les chercheurs ont conclu que le groupe ayant pris des compléments alimentaires d'ashwagandha avait obtenu des résultats significatifs sur plusieurs domaines :

- GAIN DE FORCE
- PRISE DE VOLUME MUSCULAIRE AU NIVEAU DES BRAS ET DES PECTORAUX ;
- STABILISATION DU TAUX DE CPK (CRÉATINE KINASE) ET RÉDUCTION DES DOMMAGES MUSCULAIRES
- AUGMENTATION DU TAUX DE TESTOSTÉRONE
- AMÉLIORATION DE LA COMPOSITION CORPORELLE, AVEC UNE RÉDUCTION DU TAUX DE MASSE GRASSE, AU PROFIT D'UNE MASSE MUSCULAIRE SÈCHE.

Une autre étude a confirmé ces résultats, notamment en matière de **prise de force** et d'hypertrophie musculaire. Elle a cette fois observé des pratiquants expérimentés suivant un programme de musculation composé de développé couché et de squat.

En revanche, les scientifiques ne savent pas encore expliquer précisément les mécanismes de l'ashwagandha en musculation.

D'autres études devront donc s'intéresser au sujet pour mieux comprendre les effets du ginseng indien sur le corps humain et confirmer les conclusions précédentes.



2 DIMINUTION DU STRESS ET AMÉLIORATION DE LA RÉCUPÉRATION

En plus d'aider à construire du muscle, l'ashwagandha agit de manière positive sur le système nerveux et permet de mieux dormir.

Concrètement, ce supplément a la capacité de réduire votre taux de cortisol, une hormone du stress aux effets cataboliques.

En réduisant votre niveau de stress, vous dormirez mieux. Et vous le savez désormais, un sommeil de qualité est indispensable pour optimiser votre récupération musculaire entre vos entraînements de musculation ou de fitness.

3 AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE

Le ginseng indien possède également la capacité d'augmenter la quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée par l'organisme et par les muscles lors d'un effort physique. C'est la fameuse VO2 max.

Plus cette VO2 max est élevée, plus un athlète pourra maintenir une intensité élevée et accroître ses performances. Cet effet est donc particulièrement intéressant pour toutes les activités physiques qui sollicitent le cardio, mais aussi dans le cadre de la pratique de la musculation.



COMMENT PRENDRE L'ASHWAGANDHA ?

Vous l'avez compris, que vous soyez débutant ou confirmé, il peut être intéressant de prendre de l'ashwagandha en prise de masse ou en sèche.

La dose d'ashwagandha par jour recommandée est comprise entre 500 milligrammes et 1,5 gramme environ. Pour mes apports personnels, j'utilise l'ashwagandha de chez Prozis, disponible en gélules. En fonction de vos préférences, vous pourrez aussi trouver ce complément alimentaire sous forme de poudre.

Bien sûr, la prise de suppléments doit être accompagnée d'un régime alimentaire équilibré, avec un apport calorique adapté à vos besoins.

Sur le sujet de quand prendre l'ashwagandha pour maximiser son absorption, les avis divergent. Certains avancent qu'il est préférable de le prendre au petit-déjeuner, et d'éviter d'en consommer avant le coucher. D'autres disent que cela ne change rien pour l'assimilation.

En termes d'effets secondaires, l'ashwagandha est sans danger dans le cadre du dosage recommandé précédemment. Pour éviter les douleurs digestives, je vous invite toutefois à augmenter la dose progressivement.

En cas de grossesse, d'allergies, de diabète ou de prise d'antidépresseurs, il est préférable d'éviter d'en consommer (mais cela vaut pour la plupart des compléments alimentaires). N'hésitez pas à consulter votre médecin si vous avez un doute.

© FITNESS-M

POUR CONCLURE

Si plusieurs études ont démontré les effets positifs de l'ashwagandha sur le sport et la construction musculaire, d'autres recherches seront nécessaires pour parfaitement comprendre les mécanismes cette plante. Et vous, avez-vous déjà essayé une supplémentation en ashwagandha ?

Dites-moi sur les réseaux sociaux si cela vous a permis de gagner en force ou si vous avez noté des effets bénéfiques sur vos performances à la salle de musculation.



JULIEN QUAGLIERINI

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


FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
EMILE WALKER
IFBB PRO
ROAD TO OLYMPIA
MOINS DE STRESS
MOINS DE MYOSTATINE
TRAINING
LES MÉTHODES ISOMÉTRIQUES
Comment les glucides nous font grossir ?
LES AVANTAGES DE L'ENTRAINEMENT FONCTIONNEL
LEG DAY (SANS SQUAT)
LES BIENFAITS DE L'ASHWAGANDHA EN MUSCULATION
BOOSTER SA TESTOSTERONE NATURELLEMENT
COMMENT AUGMENTER LA LIBIDO ?
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF



DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

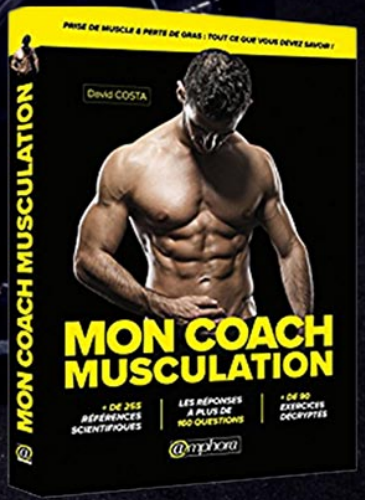


LES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

© FITNESS-MAG.FR

L'entraînement fonctionnel reste une activité très à la mode et utilisé pour un peu tout et n'importe quoi.
Mais bien souvent, une fois arrivés sur notre lieu de vacances, on Cependant que se cache il réellement derrière ce terme ? Et à quelles activités cela correspond-t-il ?

Notre coach expert David Costa vous explique tout !



Crédit photos : David Costa / pinterest / Wallpapareflare / Google images (libre de droit)

LA MISE EN AVANT DE LA FONCTION PAR LE MOUVEMENT DANS SA GLOBALITÉ

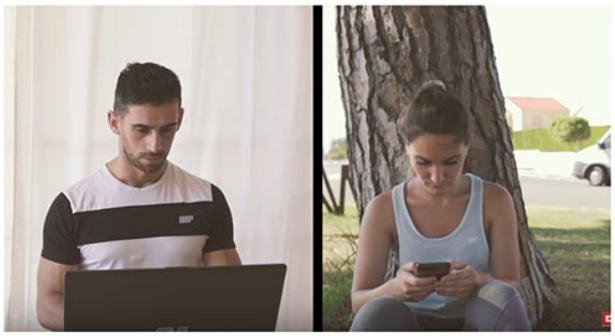
La clé réside dans le terme fonctionnel. En effet, cela fait référence à la fonction non pas d'un muscle précis et ciblé mais du mouvement.

Autrement dit, en quoi ce mouvement va il vous permettre ou vous aider à faire des choses dans la vie quotidienne.

Et plus un mouvement sera complexe (utilisant l'ensemble du corps) le plus il a de chance d'être fonctionnel.

On peut en quelque sorte parler de transfert d'utilité.

CLIQUEZ POUR REGARDER





A CONTRARIO, LE PLUS IL SERA ANALYTIQUE ET LE MOINS IL SERA FONCTIONNEL. ATTENTION, JE NE DIS PAS QUE LES MOUVEMENTS ANALYTIQUES NE SONT PAS UTILES, ILS ONT AU CONTRAIRE UN RÔLE TRÈS IMPORTANT DANS L'ÉQUILIBRE ET LA STABILITÉ DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS.

PRENONS UN EXEMPLE, DU CURL BICEPS AVEC BARRE OU HALTÈRES ?



Son transfert à la vie de tous les jours est limité. En effet, à quel moment de la vie allez-vous être debout à devoir lever une charge uniquement à la force des biceps ? C'est assez rare, surtout que le corps, par nature, va toujours chercher la mise en jeu de plusieurs groupes musculaires pour vous aider à la tâche. C'est ce qu'on appelle la « triche » en musculation, ou par exemple, pour le curl, vous allez vous aider de vos trapèzes, dos et épaules pour faire le mouvement.

AUTRE EXEMPLE AVEC LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ. CERTES PLUS FONCTIONNEL QUE LE CURL BICEPS, IL EN RESTE NÉANMOINS PEU FONCTIONNEL. ATTENTION, JE NE DIS PAS QU'IL EST INUTILE, LOIN DE LA (VOIR CI-APRÈS)!

En effet, à quel moment de la vie allez-vous être allongé sous une charge ou un obstacle, et allez devoir le pousser avec vos 2 bras ? Le jour où vous allez être couché sous une voiture ?
Par contre, il est grandement utile d'avoir de la force pour tendre des bras (pour pousser) et cela peut importe qu'on soit couché ou debout. C'est pourquoi le développé couché reste utile pour développer votre force de poussée.

C'est cette notion de « vous aider à évoluer dans la vie quotidienne », « vous faciliter le quotidien » qui se cache derrière le terme fonctionnel.

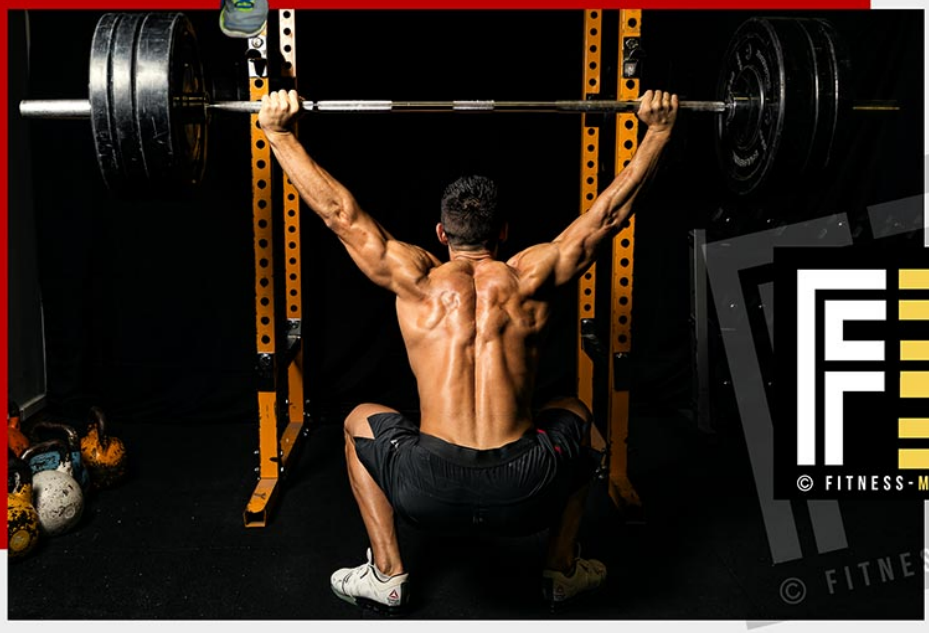




Vincent Issartel Photo **Thomas Hazebrouck**

EXEMPLE DE MOUVEMENTS FONCTIONNELS

Le soulevé de terre est un bon outil pour vous aider à bien placer votre dos pour soulever des choses lourdes du sol. Dans la même catégorie, on retrouve les pierre d'atlas ou le levé de pneu.



L'arraché avec haltères (1 ou 2 bras) ou barre est bon outil pour vous aider à prendre une charge lourde du sol (ou sur élevé) et la placer en hauteur.

Le thruster ou le push press, est un bon outil pour vous aider à placer un objet tenu contre poitrine et utiliser la force de vos jambes pour le placer en hauteur.

Le sand bag carry est un bon outil pour vous aider à porter et déplacer une charge lourde.

Le turkish get up est un bon outil pour vous aider à vous relever lorsque vous êtes au sol.

Le step up est un bon outil pour vous aider à monter sur un obstacle en hauteur avec la force d'une jambe.

La traction ou le muscle up est un bon outil pour vous hisser à la force de vos vers un point en hauteur.





RÉSUMÉ EN 5 ACTIONS

Le mouvement et la force sont la base de la fonction.

Pour cela vous devez faire preuve de souplesse, de stabilité et de force.

Etre fonctionnel peut se résumer en 5 actions :

-TIRER
-POUSSER
-SAUTER
-COURIR
-NAGER

Si vous maitriser ces 5 actions avec facilité pour votre poids de corps alors vous êtes à 100% fonctionnel et prêt à vivre avec facilité dans notre monde actuel !

© FITNESS

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses

pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°119-04-2023

VIVIEN TALA LEMA

PHYSIQUE DU MOIS



Photo David ANDRIEU
@davandrieu_photographer



ERIC
RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Naturopathe

WEB

COACHING
#EXERCICE

croquis de *Frédéric Delavier*

#TRICEPS

EXTENSION À LA POULIE HAUTE







Les extensions à la poulie haute font parties de ces exercices que vous pouvez retrouver « quasi obligatoirement » dans les club de gym, que l'on soit débutants, intermédiaires ou pratiquants avancés.
En effet, cet exercice est relativement « facile » à appréhender à condition de tenir compte de certaines recommandations.

Exécution :

NB : Tout d'abord, sachez que cet exercice peut-être réalisé avec une barre droite, barre en « V », avec corde… et qu'à chaque fois cela modifiera sensiblement la zone musculaire ciblée ainsi que les sensations, elles mêmes assujetties à votre, plus ou moins grande flexibilité des poignets.







Avec une barre droite :

Debout, face à la poulie, jambes légèrement écartées (largeur des épaules) pour avoir une meilleure stabilité, saisissez la barre, mains en pronation (paumes vers le bas).
- Pensez à garder les coudes plaqués le plus possible contre votre buste, tout en verrouillant vos poignets.
- Avant de commencer votre mouvement, inspirez profondément (gagnez en expansion thoracique), gainez vos abdominaux et contractez vos fessiers durant tout le mouvement qui va suivre.
- Pour générer davantage de force, inspirez plus profondément que d'habitude avant d'effectuer votre extension, maintenez votre souffle jusqu'à passer le cap difficile et soufflez jusqu'à l'extension.
- Du début à la fin du mouvement, maintenez également vos épaules immobiles et évitez de pousser avec ces dernières en fin d'extension :
1) ne pas vous blesser
2) ne pas déporter la charge sur vos deltoïdes antérieurs et pectoraux plutôt que de localiser vos triceps.
- Visualisez l'exécution la plus parfaite possible avant de démarrer votre série, concentrez-vous durant tout le mouvement en corrigeant votre posture et la vitesse d'exécution pour localiser votre effort sur le travail de votre triceps brachial (3 portions du triceps : vaste externe *(chef latéral)*, vaste interne *(chef médial)* et longue portion *(chef long)*)

Extension complète ou pas ?

Personnellement, je n'apprécie pas trop le stress imposé lors d'une extension « complète » et les traumatismes possibles subis par l'articulation du coude.
Je préfère travailler en tension continue et m'arrêter à quelques millimètres de « mon » amplitude maximale (différente d'un individus à l'autre, en fonction de votre morpho anatomie, votre souplesse, vos éventuelles pathologies et votre développement musculaire)

Astuce :

Pour un alignement plus « anatomique » du poignet , pensez à utiliser une barre en « V » qui vous procurera non seulement plus de confort mais également la possibilité de développer davantage de force en utilisant des charges bien plus lourdes, favorisant ainsi votre développement musculaire.



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

BOOSTER SA TESTOSTÉRONE NATURELLEMENT

Vous vous en doutez, je ne parlerais pas de dopage mais de ce que vous devrez mettre en place pour faire fonctionner vos hormones à plein régime naturellement.
Il va de soit que si vous mettez ces choses en place votre santé n'en sera que meilleure.

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE TESTOSTÉRONE BASSE ?

- Pas de libido...
- Un sommeil de mauvaise qualité.
- Un niveau d'énergie très bas.
- Très sensible aux évènements.
- Aucune motivation
- Etat dépressif régulier.

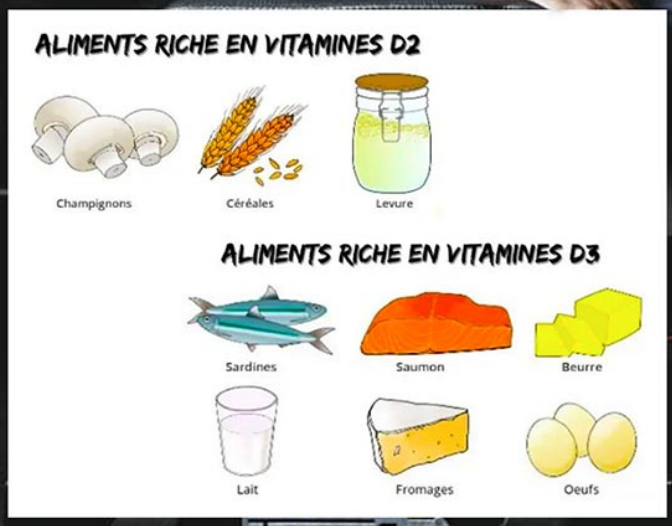
1. FAITES DE L'EXERCICE RÉGULIEREMENT :

L'exercice physique régulier peut aider à augmenter les niveaux de testostérone en stimulant la production de cette hormone. Les activités physiques et en particulier la musculation, le travail de force, le HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) peuvent être particulièrement efficace. Attention au sur-entraînement qui aura un effet inverse.

TNESS-MAG.FR
ITNESS-MAG.FR

2. SUIVEZ UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET ÉQUILIBRÉ

Une alimentation riche en protéines, en graisses saines et en glucides complexes peut aider à augmenter les niveaux de testostérone. Assurez-vous également de consommer suffisamment de vitamines et de minéraux importants pour la production d'hormones, tels que le zinc, le magnésium et les vitamines D et B



3. RÉDUISEZ LE STRESS ET GÉREZ L'ANXIÉTÉ :

Le stress chronique peut avoir un impact négatif sur les niveaux de testostérone. Trouvez des moyens de réduire votre stress quotidien, tels que la méditation, la respiration profonde, le yoga, ou encore la pratique d'un hobby

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

il est primordial de gérer votre anxiété.
Les personnes ayant des horaires de travail intense, des responsabilités importantes ou d'autres sources de stress peuvent se sentir fatiguées et par conséquent, avoir un faible taux de testostérone.

Image trainerize.me

4 DORMEZ SUFFISAMMENT

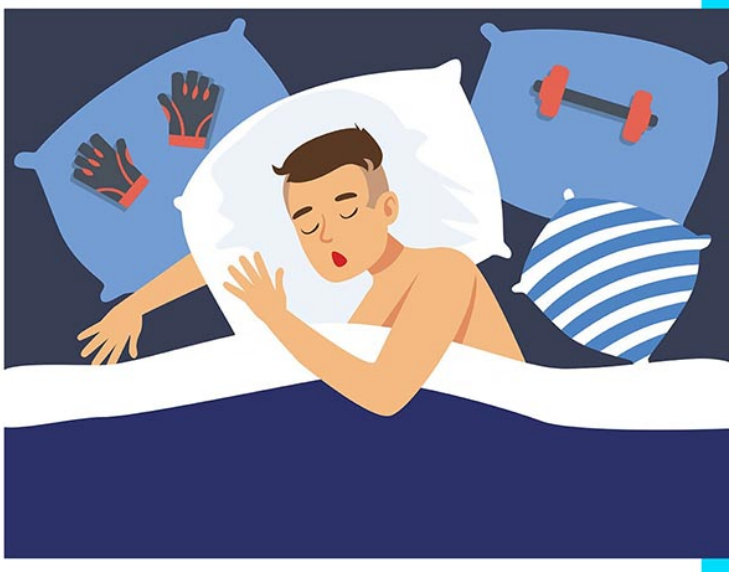
Le manque de sommeil peut affecter la production de testostérone. essayez de dormir environ 7 à 8 heures chaque nuit.

© FITNESS-MAG.FR



DES AIDES POUR S'ENDORMIR ?

grâce à la combinaison de mélatonine avec des plantes apaisantes et relaxantes vous obtiendrez toute l'effacité de «Pure Sommeil». *(composé d'extraits de mélisse, d'aubépine et de coquelicot afin de former une synergie efficace).*



5. ÉVITEZ LES SUBSTANCES NOCIVES :

L'alcool, le tabac et les drogues peuvent tous affecter négativement les niveaux de testostérone. Évitez donc de consommer ces substances autant que possible.



J'espère que ces suggestions vous permettront de booster naturellement vos niveaux de testostérone de manière saine et sûre.



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





VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE



COMMENT AUGMENTER LA LIBIDO ?

Photos Vincent ALLIOT et **Pinterest**

Science et libido :
« Enfin des recherches qui pourraient vous aider. Voici la vérité sur la testostérone, l'œstrogène et la libido. »

Source : Gupta N et al. Calculated Free T and T:E Ratio but not Total Testosterone and Estradiol Predict Low Libido. AUA Annual Meeting. May 12-16, 2017, Boston.



Photos **pinterest**



COMMENT (VRAIMENT) BOOSTER VOTRE LIBIDO

La libido masculine est largement influencée par la testostérone. Plus vous avez de testostérone, plus vous avez de chances de vous faire surgir à la moindre pensée sexuelle, au plus bref aperçu de la cuisse, ou même à un dessin qui ressemble vaguement aux courbes d'un corps féminin ! Cependant, selon une étude présentée lors d'une réunion d'urologues à Boston, il semble que la testostérone totale ait peu à voir avec la libido masculine. Au lieu de cela, c'est la testostérone libre et, étonnamment, le rapport entre la testostérone et l'œstradiol (un type d'œstrogène) qui détermine votre exubérance.

LA NOUVELLE ÉTUDE SUR LA LIBIDO

LES SCIENTIFIQUES ONT DEMANDÉ À 200 PATIENTS D'UN CABINET DE CARDIOLOGIE DE REMPLIR UNE SÉRIE DE QUESTIONNAIRES SUR LA DYSFONCTION ÉRECTILE, Y COMPRIS L'IIEF-15, QUI ÉNONCENT COLLECTIVEMENT UNE IMAGE ASSEZ DÉCENTE DE LA LIBIDO D'UN HOMME.

Il convient de noter qu'aucun des hommes n'avait reçu de diagnostic d'hypogonadisme (faible taux de testostérone) dans le passé, et aucun ne prenait de médicaments ou d'injections de testostérone synthétiques qui auraient pu affecter les niveaux de testostérone.
Les chercheurs ont ensuite mesuré la testostérone totale, l'œstradiol, la globuline liant les hormones sexuelles (SHBG) et la testostérone libre des patients et les ont comparés à leurs libidos rapportées.

CE QU'ILS ONT TROUVÉ

Il s'est avéré qu'ils n'ont trouvé aucune corrélation entre la testostérone totale et la fréquence des hommes qui voulaient le faire. Les niveaux d'œstradiol n'étaient pas non plus corrélés indépendamment avec la libido, même lorsque les niveaux étaient inférieurs à 5 ng / dL. Ce dernier fait est significatif car on pense toujours que les hommes sont plus susceptibles d'avoir une libido saine si leur œstradiol se situe dans les « bonnes » valeurs limites entre 2,0 et 5,5 ng / dL.
Ce qui était en corrélation avec la libido, cependant, était le rapport de la testostérone à l'œstradiol, ainsi que la testostérone libre, c'est-à-dire le pourcentage de testostérone qui n'est pas chimiquement lié à la SHBG. Plus le T libre est élevé, plus la libido est probablement forte.

Photos pinterest

© FITNESS-MAG

CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS

© FITNESS-MAG.FR



SOUVENT, LES HOMMES AYANT UNE FAIBLE LIBIDO OU UN MAUVAIS FONCTIONNEMENT SEXUEL SUIVENT UNE THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA TESTOSTÉRONE OU DES SUPPLÉMENTS NATURELS (MOINS PERFORMANT). PARFOIS, CELA FONCTIONNE ET PARFOIS NON, MAIS QUAND CE N'EST PAS LE CAS, C'EST GÉNÉRALEMENT À CAUSE DE L'UNE DES DEUX CHOSES SUIVANTES, COMME CETTE ÉTUDE LE SOUTIENT CLAIREMENT:

1. Trop de SHBG (entraînant de faibles niveaux de testostérone libre)

2. Niveaux élevés d'œstrogènes (rejetant le rapport testostérone / œstrogène)

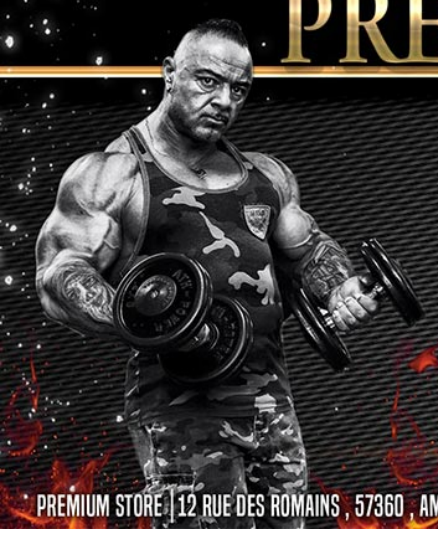
Ce que l'étude ne nous a pas dit, c'est le niveau parfait de testostérone libre ou le ratio T: E précis que nous voudrions pour une libido « optimale ». Pourtant, cela nous donne quelques indices sur ce que nous devrions faire.



Par exemple, si vous présentez des symptômes de faible taux de testostérone (dépression, gain de poids, incapacité à prendre du muscle, diminution du désir sexuel ou de la performance) ou des symptômes d'œstrogènes élevés (augmentation de la graisse abdominale, tissu adipeux autour des mamelons, dysfonction érectile ou perte de libido), vous pourriez envisager de trouver votre médecin et de faire tester vos niveaux de SHBG et d'œstrogènes (avec T libre, bien sûr), ce dernier avec ce qu'on appelle le test « sensible ».

Si vous ne demandez pas un « test sensible », ils vont mesurer votre œstradiol de la même manière que si vous étiez une femme souffrant de problèmes de menstruation. En d'autres termes, les résultats seront à peu près inutiles.
Votre autre choix serait d'expérimenter l'utilisation de pratiques alimentaires et de suppléments pour manipuler les niveaux de SHBG et d'œstradiol.

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

COMMENT RÉDUIRE LA SHBG ET / OU AUGMENTER LA TESTOSTÉRONE LIBRE ?



Prenez du magnésium quotidiennement pour augmenter la testostérone libre.
Prenez du zinc quotidiennement pour abaisser la SHBG.
Prendre de la vitamine D3 quotidiennement pour réduire la SHBG, idéalement de la D3 microencapsulée, la forme la plus biodisponible et la plus durable.
Ne vous privez pas de glucides. Un régime pauvre en glucides augmente la SHBG tout en abaissant la testostérone.
Le sport et plus particulièrement la musculation augmente votre nouveau de testostérone libre.
Attention l'alcool fait baisser la testostérone libre.
Certaines plantes comme le MACA a des effets positifs sur la testostérone libre mais élève également les estrogènes et la prolactine, je ne le conseille donc pas si vous voulez augmenter que votre T libre.

© FITNESS-MAG.FR

COMMENT ABAISSER LES NIVEAUX D'ESTRADIOL ?



PERDEZ DE LA GRAISSE. LA GRAISSE CONTIENT UNE ENZYME QUI CONVERTIT LA TESTOSTÉRONE EN ŒSTROGÈNE.

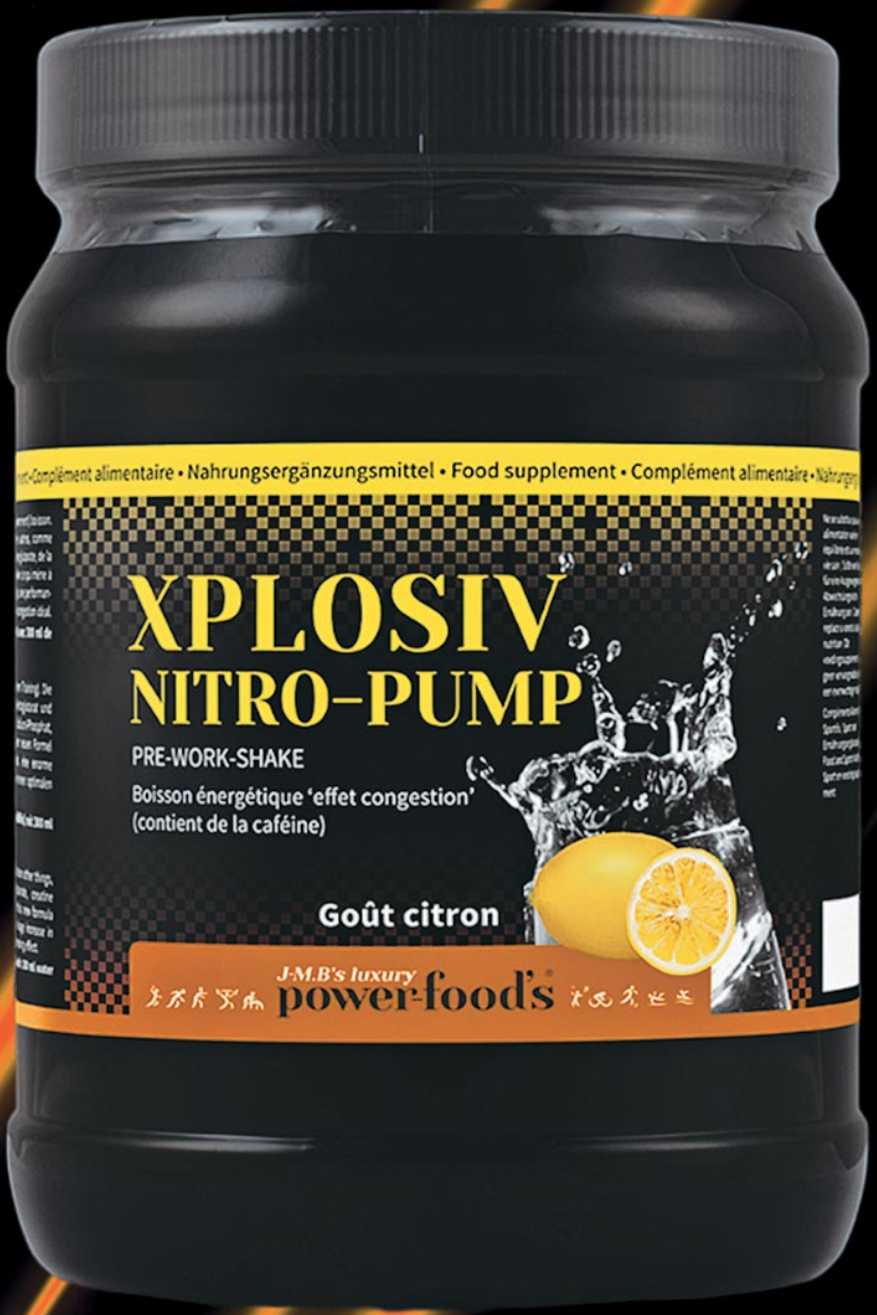
Mangez beaucoup de brocoli, de chou-fleur, de chou et de choux de Bruxelles. Ils contiennent un produit chimique qui « combat » l'œstrogène.
Prenez la curcumine, idéalement sous forme micellaire (absorption 95x supérieure). Il réduit les effets d'une enzyme qui convertit la testostérone en œstrogène.
Prenez du resvératrol pour diminuer l'activité de cette enzyme de conversion des œstrogènes.



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

119 NUMÉROS DISPONIBLES

9879

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*