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

FITNESS MAG®

EDITION N°120/ 05-2023

SARAH AIT LAMKADEM

Photo **David Andrieu**

TRAINING

LES MÉTHODES STATO DYNAMIQUES

REPORTAGE EXCLUSIF

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

LES CAUSES DE LA STAGNATION EN MUSCULATION

ASSOCIEZ LEUCINE &GLYCINE

POUR STIMULER LA CROISSANCE MUSCULAIRE

SAUNA HAMMAM & MUSCU

LE NORDIC CURL EXERCICE INDISPENSABLE POUR VOS ISCHIOS

L'ÉPIDÉMIE DE CARENCE EN VITAMINE D EST MONDIALE !

ZOOM SUR LES CALORIES VIDES

© FITNESS

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

Anniversaire Power-Food's J-M.B®

20 ANS 2003-2023

20 ANS 2003-2023

Promotion spéciale anniversaire

sur notre Shop Online

uniquement le Samedi 27 Mai 2023

www.powerfoodsjmb.com

PROTÉINES ET SUBSTITUTS DE REPAS

ACIDE-AMINÉS

STIMULATEUR NATUREL

CREATINE ET NOX-STIMULANT

Promotion spéciale anniversaire

J-M.B SPORTS-COLLECTION HOMMES ET FEMMES

PROMO CODE SHOP ONLINE :

anniversaire20ans

ENERGY-DRINKS

Promotion spéciale anniversaire

J-M.B® COACHING-CONCEPT

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

BRÛLEURS DE GRAISSE ET AMINCISSENT

ACCESSOIRES FITNESS-MUSCULATION

Vegan & Bio

SHAKER-TOWER-GOURDE

1er ÉTAGE:

ARTICLES ET ACCESSOIRES DE BOXE ET SPORTS DE COMBATS

MATÉRIEL DE MUSCULATION, BANCS-HALTÈRES-BARRES-DISQUES ...

A l'achat d'un minimum de 150 €, un cadeau surprise vous sera offert !

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive - Nutritionniste diplômé - Coach diplômé

25a, rue Principale · L-8376 Kahler · www.powerfoodsjmb.com

Anniversaire Power-Food's J-M.B®

20 ANS 2003-2023

INVITATION

Édition limitée

Porte ouverte

Le samedi 27 mai 2023 de 10h à 18h non stop

Promotion spéciale anniversaire

1 verre offert

Caroline André

Championne du monde
(Athlète Team Power-Food's J-M.B)
présente pour vous de 10-12h

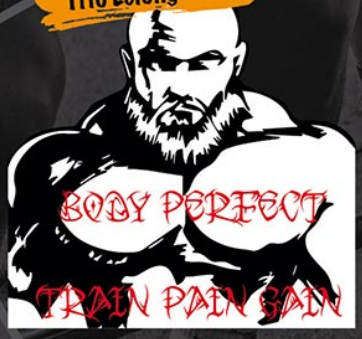
SHOW-TIME garantie

URBAN dance studio

Goerges Christen

L'homme le plus fort du monde
en démonstration

Notre partenaire Tito Lelong



En démonstration avec
ses athlètes internationaux

Musique et Animation avec Fernandes Toni

Aurélien Sepho et Elisabeth Del Boccio

Athlètes et mannequins du
Team Power-Food's J-M.B®
présents pour vous

Action Anniversaire

David Salucci et Angie Ross

Athlètes et mannequins du
Team Power-Food's J-M.B®
présents pour vous

En partenariat et expo chez nous

HAMMER STRENGTH®
Life Fitness

Manger et boissons assurés

Lëtzebuerger Foodtruck

En collaboration

AUTO-ECOLE
www.TONI.LU

En collaboration

CS MECANIQUE
CONTROL SECURITY

A l'achat d'un minimum de 150 €, un cadeau surprise vous sera offert !

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

25a, rue Principale · L-8376 Kahler · www.powerfoodsjmb.com

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#120 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 #120 FM

Santé & VITALITÉ

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

Mes chers lecteurs(trices),

Quand on pratique la culture physique, ce n'est pas uniquement pour modifier et sculpter « à sa guise » sa plastique mais également pour améliorer sa santé.

Votre bien-être dépend d'une harmonie relativement simple à priori (hors prédisposition génétique ou bien comportement excessivement délétère) que l'on peut définir autour de 6 axes principaux à gérer au mieux :

L'ALIMENTATION (clef de voûte de notre fonctionnement organique, cellulaire et bactérien…).

LA SEDENTARITE (Je n'insisterais jamais assez sur les bienfaits d'une pratique sportive régulière quelle qu'elle soit).

LE STRESS (la gestion de vos émotions, l'importance et la maitrise de l'impact psychologique au quotidien)

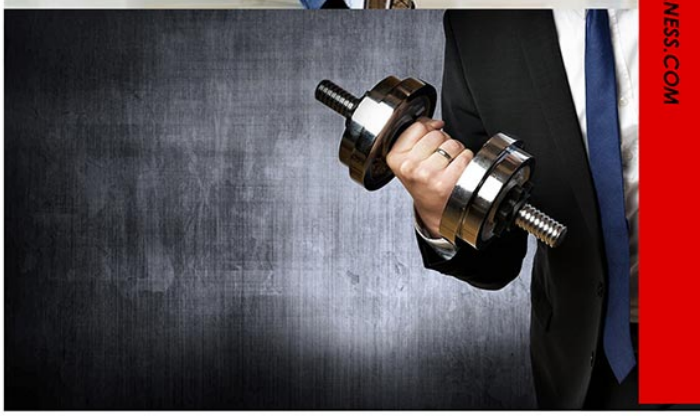


PHOTO NSWELLNESS.COM

ÉDITORIAL #120 FM

L'HYDRATATION (de l'eau ! en quantité suffisante et de qualité… pas l'eau du robinet des villes urbaines, saturée en pesticides, chlore, métaux lourd, perturbateurs endocriniens divers…).
LA RELAXATION , je parle souvent de l'intérêt de pratiquer la méditation, sophrologie, auto-hypnose, mais j'insiste volontairement sur... :
la RESPIRATION (tout est lié), en pratiquant la cohérence cardiaque, pratique durant laquelle vous essayerez d'inspirer (augmenter progressivement le volume d'oxygène absorbé) et expirer (expulser le gaz carbonique) le plus profondément possible, tout en vous recentrant sur vous-même et l'instant présent afin de non seulement potentialiser un mécanisme vital mais un émonctoire non négligeable et bien évidemment pour parvenir à diminuer très rapidement votre pression artérielle ainsi que vos battements cardiaques.

.

En prenant de l'âge et avec un mode de vie harassant, j'ai peaufiné chacun de ses axes et je vous les conseils en addition de votre pratique sportive pour :
1) votre bien être
2) vos performances à l'entrainement et l'amélioration de votre récupération.

il faut expérimenter sans cesse et ne jamais arrêter de s'instruire car on apprend des études, des livres mais également… de soi-même.

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°120
2 equipe fitness mag
6 preface
8 sommaire
10 aktu kultu
14 force athlétique
20 les calories vides
26 associez leucine et glycine
31 culturissime
33 old school physiques
34 les causes de stagnation
39 recette fitness
40 des épaules en 3d
41 podcast sharefitness
43 carence en vitamine d
51 telechargez le magazine
52 sauna hammam et muscu
58 le nordic curl pour les ischios
64 laura ziv classic npc 2023
68 laura ziv classic npc 2023
78 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

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

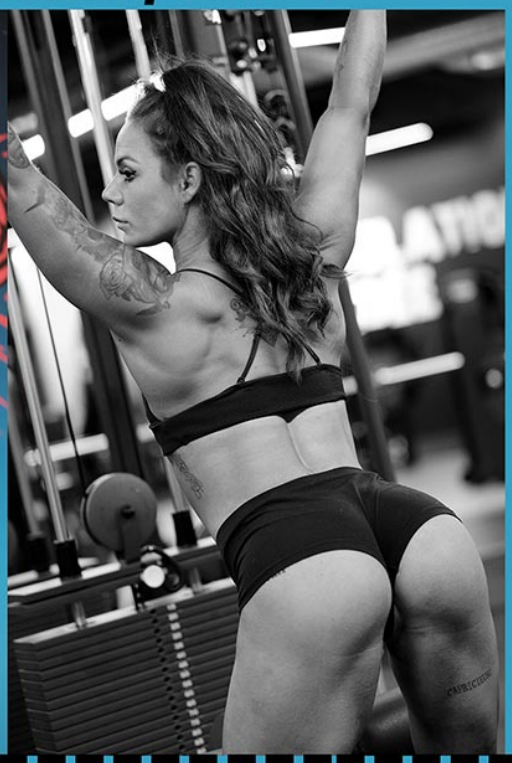
Gaëlle Porta et Guillaume Berthaud

Unis dans le body comme dans la vie

Après avoir pratiqué la gymnastique, la GRS, la danse et l'escalade, **Gaëlle Porta** a débuté la musculation à l'âge de 19 ans, juste pour garder la forme. Puis, la danse a pris le dessus pendant de nombreuses années. Gaëlle a repris très sérieusement la musculation pour passer son diplôme de coach sportif il y 5 ans. A 40 ans et motivée par son chéri, **Guillaume Berthaud**, elle a décidé de débuter les compétitions lors de la Laura Ziv Classic NPC, le 15 avril dernier. *« Guillaume m'a fait prendre conscience de mes capacités et a cru en moi, plus que moi même. J'ai donc voulu relever ce challenge dont je rêvais en secret »* confie Gaëlle. Quant à Guillaume, il a débuté l'entraînement il y a plus de 10 ans, complexé par un physique gras. Depuis 2016, il rêvait de compétition. Il est passé à l'acte à la Bionic Body Classic NPC 2022 où il avait pris une 3e place en Men's Physique Novice. Toujours préparé par Chris Stabile, il est remonté sur les planches à la Laura Ziv Classic 2023 aux côtés de Gaëlle. *« Pour moi, le bodybuilding c'est toute ma vie ! Il est inconcevable de passer une journée sans en parler »* avoue Guillaume. Hâte de retrouver ce beau et sympathique couple annécien sur scène.

Laura Huneau

Une athlète à haut potentiel



A 30 ans et après 8 années d'entraînement, **Laura Huneau** possède une bonne expérience en musculation. Son histoire a commencé avec un complexe de cellulite qui s'est transformé en TCA. A la suite de cela, la Niçoise a atteint un poids de corps de 80 kg en 2020. Laura a donc décidé de partir au combat pour sa transformation physique. *« Je suis tombée amoureuse de cette discipline, de cette rigueur, de ce mode de vie, de cette assiduité, de ces entraînements, bref de tout ce qui englobe ce magnifique sport qu'est le bodybuilding »* déclare Laura.

Elle a concouru une première fois en 2019 alors qu'elle souffrait encore de TCA, ce qui s'est traduit par une mauvaise condition et une déception. Ne s'avouant jamais vaincue, elle a récidivé à la Laura Ziv Classic 2023 en décrochant une 3e place dans sa catégorie. Au regard de sa combativité, de ses ambitions et de son potentiel, le meilleur reste à venir pour cette athlète à haut potentiel.

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

Yasmina Gouaich

Le bodybuilding comme thérapie

Suite à un drame personnel, **Yasmina Gouaich** a connu une prise de poids importante, affichant 97 kg sur la balance pour 1,65 m en 2013. Après 5 années à subir cette obésité, la Parisienne a décidé de se reprendre en main. La même année, elle découvre les compétitions de bodybuilding, ce qui l'a motivé à monter sur scène en 2019. Après avoir décroché la carte Pro Elite IFBB, Yasmina vient de rejoindre les rangs de la NPC pour se donner un nouvel élan.

Suivi par **Mavrick Tiro**, le coach de **Barbara Ménage**, elle vise une carte Pro IFBB et une qualification à Olympia. *« Au début, la musculation était ma thérapie et une allié fidèle dans mes moments de doutes, de rire et de larmes. Elle est désormais devenue une véritable passion »* précise Yasmina.
Souhaitons le meilleur à cette talentueuse et attachante championne, dans la vie comme dans sa nouvelle fédération.

Gaëtan BŒUF

Passion et détermination

AKTU KULTU

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

Résidant à Wormhout, près de Dunkerque, **Gaëtan Boeuf** a commencé la musculation au poids de corps, à l'âge de 12 ans, pour lutter contre un complexe de maigreur. Il a ensuite découvert le street workout en participant à des compétitions.
Plus tard, le Pas-de-Calaisien a pratiqué la force athlétique en passant dans le même temps son diplôme d'éducateur sportif, avant de s'engager dans l'Armée. *« Je me suis engagé dans l'Armée par passion. Suite à un grave accident de la route, j'ai été réformé au bout de 3 ans. Après avoir perdu cette passion qui était l'Armée, je me suis retourné vers ma première passion : la musculation »* révèle Gaëtan.

A 24 ans, il a ouvert le Bro's Gym à Wormout et un Fitness Boutique à Calais. Côté compétition, il a été champion national de culturisme naturel en Men's Physique et Champion de France de développé couché, en 2020. Son objectif est d'exploiter au maximum son potentiel d'athlète et de rejoindre la NPC.
Déterminé comme jamais, Gaëtan Boeuf n'a pas fini de nous surprendre, sur scène comme dans les affaires.

© FITNESS-MAG.FR

20 ANS 2003-2023

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

20 ANS 2003-2023

UN CHOIX PHENOMENAL

VENEZ DECOUVRIR NOTRE SHOP

SPORT

SANTÉ

BIEN-ÊTRE

Compléments alimentaires pour le sport, la santé et le bien etre · Nahrungsergänzungen für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden · Food suppléments for sports, health an wellness

Nos formules coaching diplomé. sport-santé-bien etre

- Des programmes alimentaires personnalisés
- Des programmes d'entrainements personnalisés
- Des analyses corporelles avec un bilan certifié
- Du coaching privé et individuel

J-M.B's luxury power-food's®

- Compléments alimentaires / protéine-vitamines etc.
- Articles bio et vegan
- Boissons énergétiques et isotoniques
- Accéssoires Fitness / Matériel de musculation
- Articles de sport de combats, boxe etc.
- Habits de Sports et Loisirs

En vente sur place

N°1 AU LUXEMBOURG

25 A, Rue principale L-8376 KAHLER / info@powerfoodsjmb.com / Tél : +352-26 50 33 77 / www.powerfoodsjmb.com

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°120-05-2023

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 STATO-DYNAMIQUES

ZATSIORSKI PROPOSE TROIS OPTIONS:

A LE STATO-DYNAMIQUE À EFFORT MAXIMALE

Exemple : développé couché avec arrêt de 6 secondes (isométrie durant la phase concentrique).
Volume de travail global conseillé par séance :
Séries : de 8 à 10
Répétitions : de 6 à 10
Intensité : 50% à 60%
Récupération : 3 minutes

ARRÊT BRAS À ANGLE DROIT DE PRÉFÉRENCE MAIS D'AUTRES ANGULATIONS SONT ENVISAGEABLES

B LE STATO-DYNAMIQUE À EFFORTS RÉPÉTÉS

Exemple : développé couché avec deux à trois arrêts d'environ 2 à 3 secondes (isométrie durant la phase concentrique) à des angles différents.
Volume de travail global conseillé par séance :
Séries : de 6 à 10
Répétitions : de 6 à 10
Intensité : 50% à 60%
Récupération : 5 minutes

C LE STATO-DYNAMIQUE + EFFORTS DYNAMIQUES

Exemple : squat : 6 répétitions avec 6 secondes d'isométrie, cuisses parallèles au sol + 4 répétitions en concentrique dynamique.
Volume de travail global conseillé par séance :
Séries : de 6 à 12
Répétitions : de 6 à 10
Intensité : 50% à 60%
Récupération : 6 à 7 minutes

*Comme nous le montre **Jordan Morand**,arrêt de préférence cuisses parallèles au sol,mais d'autres angulations sont envisageables (photos **Bruno Parietti**)*

*Ce type de travail peut être envisagé comme nous le montre ci dessous **Jérémy Miahle** sous forme de flexion d'arraché d'un bras, avec un outil sorti de son contexte habituel (photos **Bruno Parietti**)*

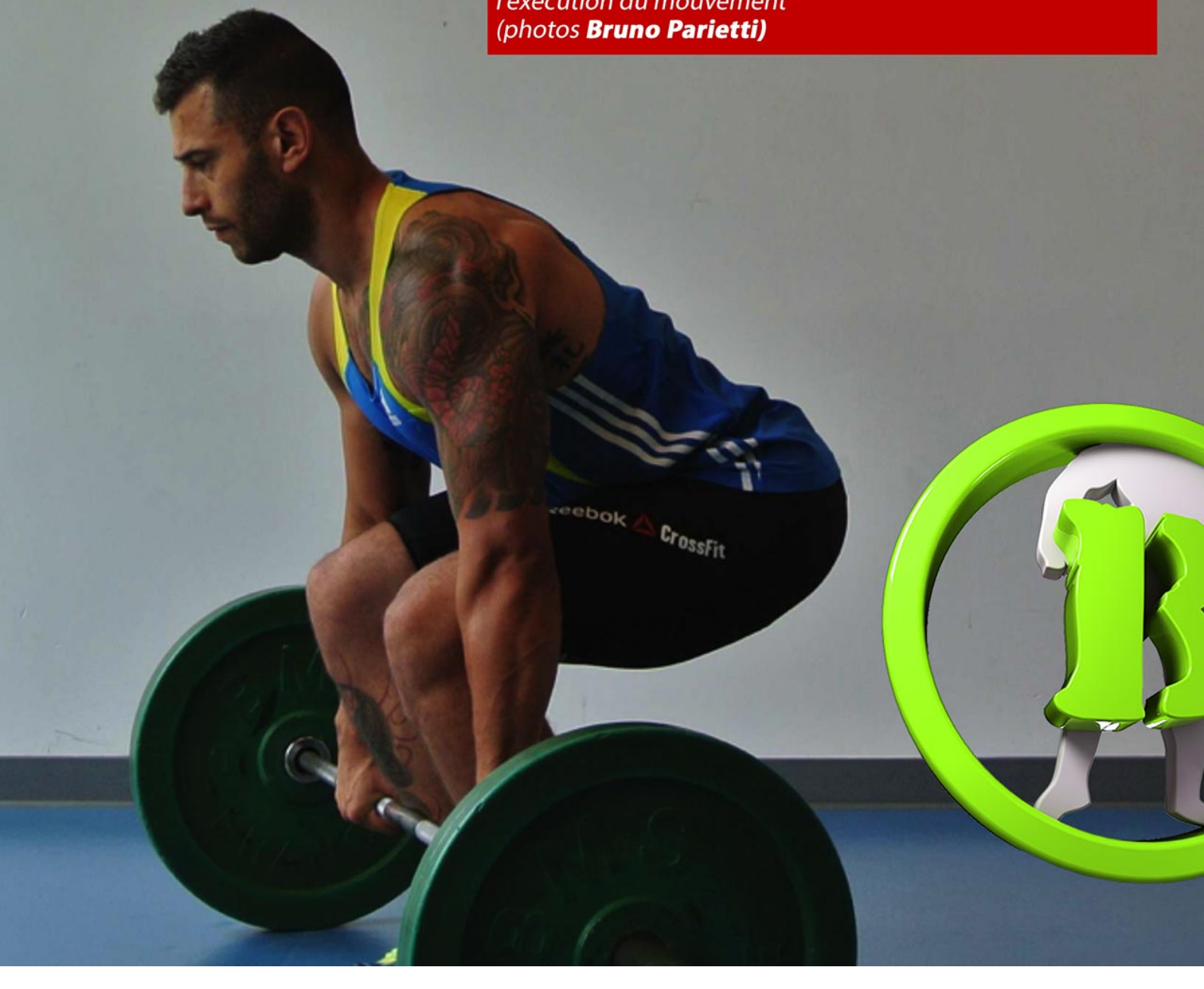
Il y a possibilité de moduler le travail ; c'est-à-dire :
- *Deux phases d'isométrie lors du travail concentrique*
- *Une phase d'isométrie lors de la phase excentrique + une phase d'isométrie lors de la phase concentrique*

LE TRAVAIL BULGARE

A LE STATO-DYNAMIQUE LOURD/LÉGER

Exemple : Soulevé de terre à 80% x 4 répétitions avec deux à trois secondes d'arrêt barre sous les genoux(isométrie durant la phase concentrique)+ soulevé de terre à 40% x 6 répétitions avec six secondes d'arrêt barre sous les genoux (isométrie durant la phase concentrique)
Volume de travail global conseillé par séance :
Séries : de 5 à 8
Répétitions : de 5 à 7
Récupération : 6 à 7 minutes

Comme nous le montre Anthony Baptiste,arrêt de préférence barre sous les genoux,mais d'autres angulations sont envisageables en fonction des passages difficiles liés à l'exécution du mouvement
*(photos **Bruno Parietti**)*



B LE STATO-DYNAMIQUE LOURD+PLYOMÉTRIE

Exemple : squat à 80% x 4 répétitions avec trois secondes d'arrêt, en quart de mouvement (isométrie durant la phase concentrique) + 6 sauts de haies ou de bancs
Volume de travail global conseillé par séance :
Séries : de 5 à 8
Répétitions : de 6 à 10
Récupération : 6 à 7 minutes

*(photos **Bruno Parietti**)*

C LE STATO-DYNAMIQUE LÉGER + CONCENTRIQUE DYNAMIQUE

Exemple : développé clavicules à 50% x 6 répétitions avec deux arrêts de trois secondes (isométrie durant la phase concentrique) + développé clavicules à 50% x 6 répétitions en concentrique dynamique
Volume de travail global conseillé par séance :
Séries : de 5 à 8
Répétitions : de 6 à 10 répétitions
Intensité : 50% à 60%
Récupération : 6 minutes

Marc Vouillot

Photo Google images

Le travail stato-dynamique peut être effectué très régulièrement, les effets attendus étant pratiquement immédiats.

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

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

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

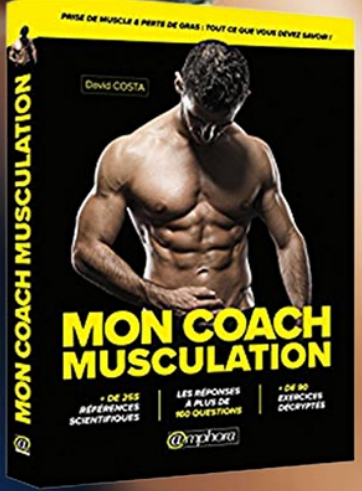
LES CALORIES VIDES

EXPLICATION ET COMMENT ELLES AFFECTENT NOTRE CORPS

© FITNESS-MAG.FR

photo community.jennycraig.com

Votre alimentation est plutôt basée pizza, fast-food, bonbons et plats tout prêts ? .
Votre alimentation est donc basée sur une grande quantité de calories vides. Si cela vous surprend, découvrez les explications de notre coach expert en musculation et alimentation David Costa.

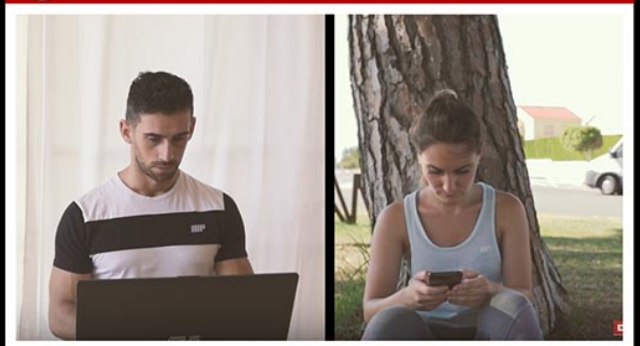


VOUS MANGEZ PLUTÔT DES ALIMENTS COMPLETS, DES FRUITS ET BEAUCOUP DE LÉGUMES ? ALORS VOTRE MODE D'ALIMENTATION EST RICHE EN CALORIES PLEINES.

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ PEUT-ÊTRE

En toute logique, c'est la deuxième option qu'il faudra privilégier pour se maintenir en bonne santé le plus longtemps possible. Le corps a besoin de calories en général pour fournir de l'énergie. Mais il a également et surtout besoin de nutriments essentiels comme les fibres, les minéraux, les protéines, les acides gras essentiels…

CLIQUEZ POUR REGARDER



CEPENDANT, LES CALORIES VIDES SONT DÉPOURVUES DE CES NUTRIMENTS. AU CONTRAIRE, LES CALORIES PLEINES SONT RICHES EN NUTRIMENTS BIEN QUE PLUS PAUVRES EN CALORIES.

LE PRINCIPE DE « CALORIES PLEINES » ET DE « CALORIES VIDES » CONSISTE À DÉTERMINER UN ÉQUILIBRE EFFICACE ET COMPLET DE L'ALIMENTATION AFIN DE PERMETTRE DE MANGER DE FAÇON « UTILE ».

A QUOI CORRESPONDENT CES « CALORIES PLEINES » ET « VIDES » ?

Les « calories pleines » apportent des nutriments essentiels et participent au bon fonctionnement de l'organisme. On qualifie les « calories vides » comme n'apportant peu voir pas de nutriment à notre organisme. **Il n'est donc pas en soi utile d'en consommer. Nous allons voir plus en détail pourquoi.**

Les calories vides sont présentes dans des aliments riches en calories, en sucres et/ou en acides gras saturés. Cependant, elles ne contiennent pas de vitamines ni minéraux. Ces ingrédients sont très pauvres nutritionnellement parlant voir néfastes pour la santé. On dit de ces aliments qu'ils sont denses en énergie. C'est à dire qu'ils contiennent un grand nombre de calories dans un volume relativement faible. Exemple : alcool, frites, fast-food, biscuits industriels, sodas, confiseries...

© FITNESS-M
© FITNES
photo minusaddiction.com

Photo Pinterest

En consommant principalement des aliments riches en calories vides, vous allez à long terme prendre du poids. De plus, vous présenterez des carences en bons nutriments, ce qui aura un impact sur votre bien-être général et votre santé.

© FITNESS-

EN PRATIQUE, COMMENT ÉVITER LES CALORIES VIDES ET FAVORISER LES CALORIES PLEINES ?

Le problème, lorsque l'on mange des aliments riches en calories vides, c'est qu'ils remplissent rapidement l'estomac. Il reste donc moins de place pour les aliments riches en nutriments, essentiels à l'organisme. La solution est donc de se tourner vers une alimentation plus conséquente en ingrédients riches en nutriments et à apport calorique faible, comme les fruits, les légumes, les céréales, les protéines… Ces aliments rassasient davantage et vous apportent des vitamines et minéraux sans faire exploser le compteur de calories.

Favorisez également les aliments riches en eau. Ces derniers sont aussi riches en nutriments et permettent d'augmenter le volume des aliments sans augmenter les calories. C'est le cas des fruits et légumes. Ainsi, ils sont plus rassasiants et moins caloriques. Ils sont également gorgés de vitamines, minéraux, nutriments et fibres. Il peut alors être intéressant de commencer votre repas par une salade ou une soupe pour remplir votre estomac avec des aliments pauvres en calories et riches en nutriments.

FAUT-IL POUR AUTANT FAIRE UNE CROIX SUR TOUS LES ALIMENTS RICHES EN CALORIES VIDES ?

OUI ☐

NON ☐

S'ils sont consommés de façon modérées et pas tous les jours, il n'y a rien de grave. L'important étant de favoriser tout de même les ingrédients riches en calories pleines au quotidien.

En tant que tels, les aliments à calories vides ne sont pas mauvais mais peuvent à long terme provoquer des maladies cardio-vasculaires, des risques d'hypertension, du diabète, de l'obésité ou de l'ostéoporose s'ils sont consommés en majorité et trop souvent.

Pour résumer, les calories vides se trouvent essentiellement dans les produits industriels ou transformés. Ces aliments sont riches en calories mais pauvres en nutriments, ce qui peut impacter votre bonne santé et affecter votre organisme qui ne reçoit pas les nutriments dont il a besoin. Optez plutôt pour des aliments à calories pleines, riches en nutriments, vitamines et minéraux et plus pauvres en calories.

Choisissez les aliments les moins transformés possibles pour faciliter un bon équilibre alimentaire.

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À ASSIMILATION LENTE

SANS GLUTEN

SANS MATIÈRES GRASSES

Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

SI LA LEUCINE NE STIMULE PAS LA CROISSANCE MUSCULAIRE

ESSAYEZ DE L'ASSOCIER À LA GLYCINE

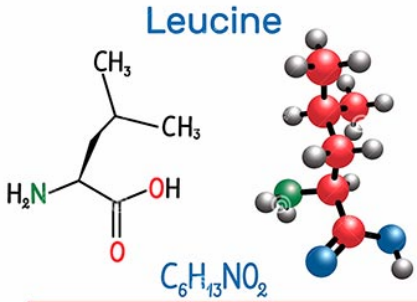
Les bodybuilders et fans de fitness connaissent la Leucine. De nombreuses études ont montré qu'elle stimule les processus anabolisants des cellules musculaires mais d'autres études scientifiques pourraient suggérer que la Leucine n'est pas toujours efficace.

Le vieillissement, les longues périodes d'inactivité et d'autres conditions au cours desquelles le corps produit de grandes quantités de facteurs inflammatoires et d'oxydants pourraient éliminer l'effet anabolisant de la Leucine. Dans ces circonstances, l'ajout de Glycine comme complément pourrait offrir une solution. C'est ce que des physiologistes australiens ont découvert.

photo : wallpaperflare.com

© FITNESS-MAG

LEUCINE & GLYCINE



La **LEUCINE** stimule l'anabolisme cellulaire mais elle n'est pas miraculeuse pour autant. La Leucine ne travaille qu'avec les autres acides aminés et probablement pas durant les périodes de restriction calorique.

La **GLYCINE** est un acide aminé non essentiel généralement peu considéré par les scientifiques mais, selon des études scientifiques récentes, elle pourrait présenter des caractéristiques intéressantes. Certaines de ces études suggèrent que la Glycine pourrait régénérer de vieilles cellules et protéger les tissus musculaires de la dégradation causée par le cancer, probablement parce que la Glycine bloque certains facteurs inflammatoires.

© FITNESS-MAG.FR

L'ÉTUDE SUR LA LEUCINE ET LA GLYCINE

Dans leur article publié dans l'American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism, les chercheurs ont fait part de leur expérience au cours de laquelle ils ont injecté des lipopolysaccharides [LPS] à des souris. Cette substance va créer une cascade de processus inflammatoires qui empêchera les tissus musculaires de croitre et de le rendre insensible à toute forme de stimulation anabolisante.

Certains des rongeurs avaient reçu de l'Alanine quelques heures avant qu'ont leur injecte des lipopolysaccharides. L'Alanine présentait un effet anti-inflammatoire. Un autre groupe a reçu de la Glycine. Quelques heures après l'administration, les chercheurs ont donné de la Leucine aux rongeurs et ils ont observé les effets produits sur les tissus musculaires des animaux.

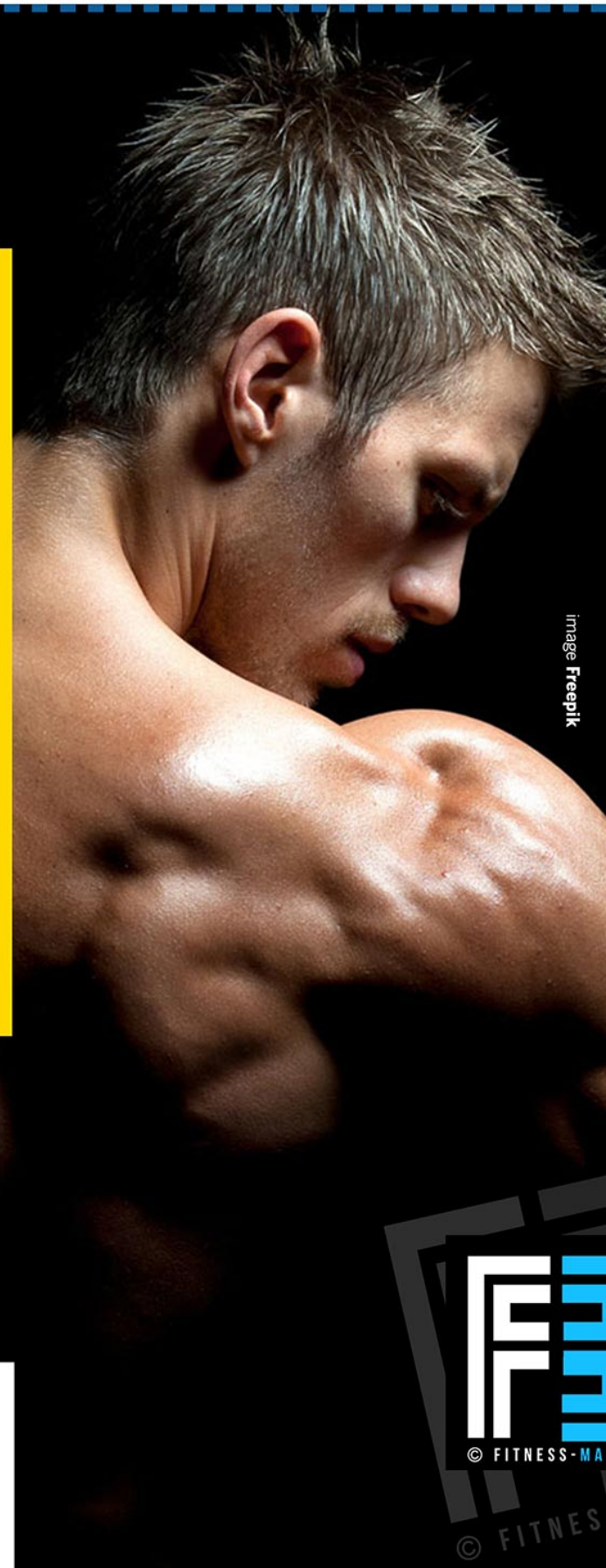
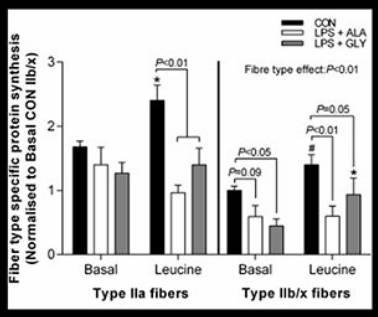
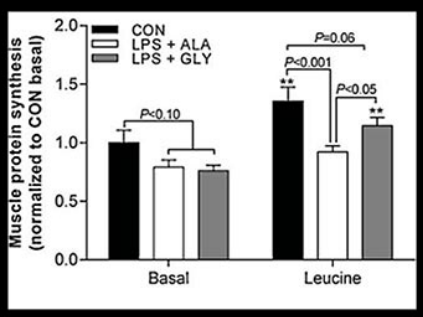


image **Freepik**

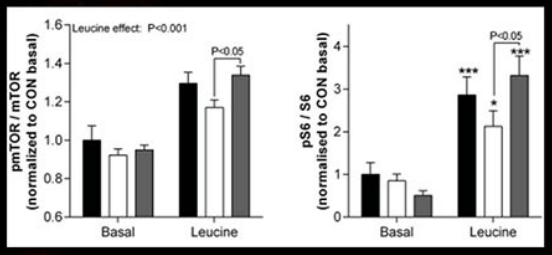
RÉSULTAT DE L'EXPÉRIENCE :

L'administration des lipopolysaccharides a bloqué la croissance musculaire et la synthèse des protéines. La combinaison de Leucine et de Glycine a neutralisé cet effet dans de larges proportions.





Les lipopolysaccharides ont inhibé la molécule signal anabolisante mTOR mais l'association Leucine et Glycine a neutralisé cette inhibition.



© FITNESS-MA
© FITNES

CONCLUSION :

© FITNESS-MAG.FR

« Nos données montrent que la Glycine peut restaurer la réponse anabolique à la Leucine au cours d'une inflammation aiguë du muscle squelettique » écrivent les chercheurs.

« Ces observations confirment que la tentative de stimuler la synthèse des protéines en augmentant la disponibilité de la Leucine seule constitue une stratégie inefficace pour contrer la résistance anabolique dans des conditions de catabolisme musculaire ».

« Des études supplémentaires seront nécessaires pour élucider les voies de signalisation responsables de l'effet bénéfique de la Glycine ».

« L'identification de la Glycine en tant que nouvelle intervention nutritionnelle pour restaurer la sensibilité anabolique du muscle squelettique à la Leucine présente des implications thérapeutiques potentielles contre de nombreux troubles musculaires »..

Note EM: Bien qu'intéressante, vous devez gardez à l'esprit qu'il est fort peu probable de présenter une baisse significative de l'efficacité de la Leucine avant d'avoir largement dépassé au moins la cinquantaine, sinon plus encore si vous êtes un athlète confirmé. Mais dans la plupart des cas, un supplément de Glycine en poudre pourrait s'avérer particulièrement utile et certainement autant que la Leucine. Considérez aussi qu'au plus vous augmentez la présence d'un acide aminé dans une protéine, au plus vous allez réduire le pourcentage relatif des autres acides aminés de cette protéine. Dans ce cas, répartissez les prises sur plusieurs repas, vous pourriez aussi en améliorer l'assimilation.

Source de l'article: If Leucine isn't stimulating muscle growth, try combining it with Glycine

Source Ergo-log: Am J Physiol Endocrinol Metab. 2016 Jun 1;310(11):E970-81.

Eric Mallet

Image **Freepik**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié muscle

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

SINCE 2003

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

J-M.B's luxury power-food's®

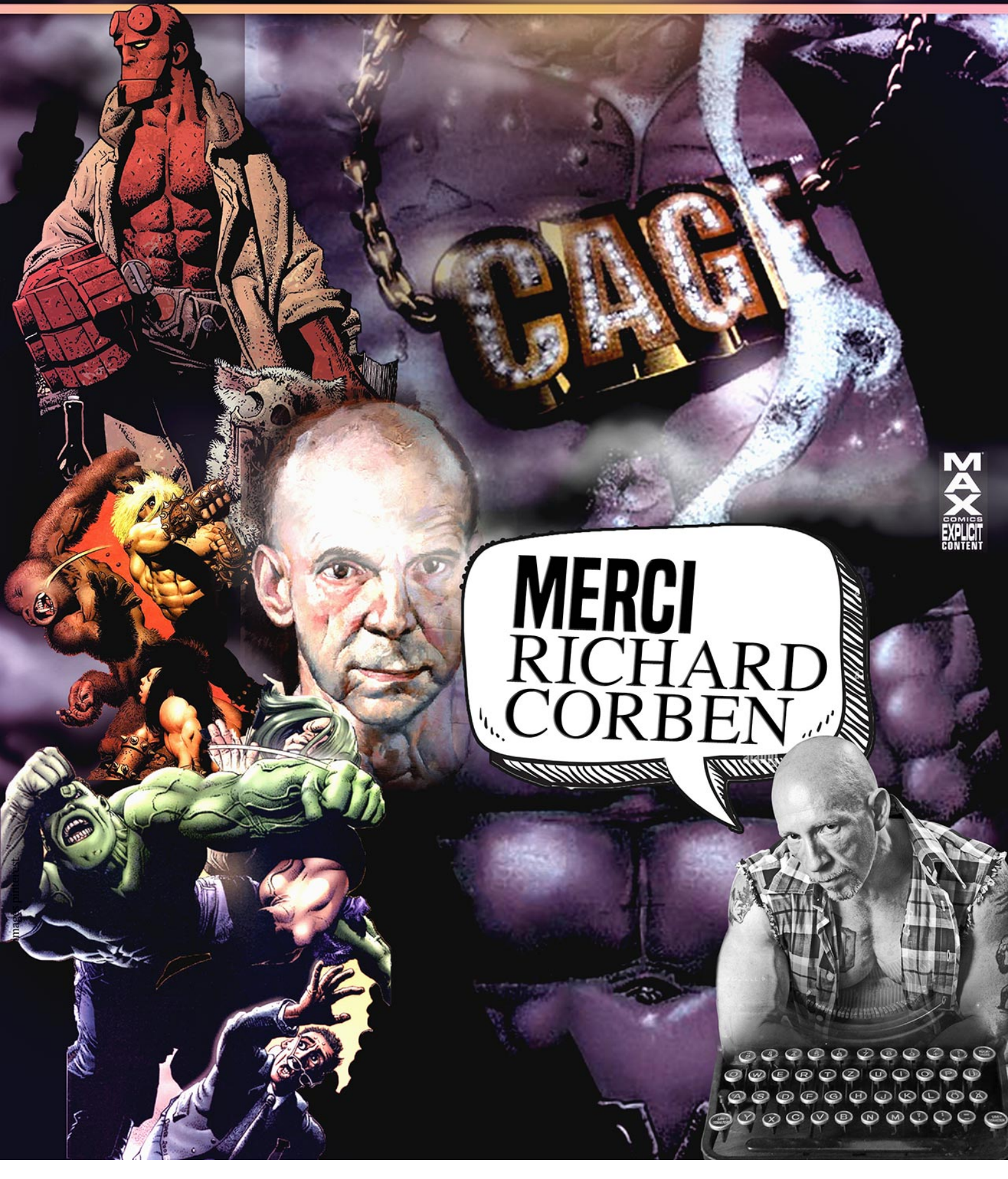
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

CULTURISSIME
Culturisme et Culture Pop



MERCI RICHARD CORBEN

Première page de la BD, une Voix Off.
Deuxième page, la Voix Off se déroule, de case en case,
D'images en images qui nous questionnent :
Qui parle ?
Troisième page, celui qui parle, enfin,
Enfin se montre.
En pleine page !
Luke Cage, assis devant un grand miroir, dans un bar miteux.
Pas de costume clinquant de super-héros,
Mais une veste sans manche, un Blue Jean's,
Un bonnet de sport, des lunettes opaques et des écouteurs,
Et surtout,
Et surtout un corps de bodybuilder.
Oh, les super-héros ont toujours été musclés, mais sous vos crayons et sous vos plumes,
Sous vous pinceaux, Monsieur Corben,
Luke Cage est un bodybuilder, un vrai de vrai, et de niveau olympien,
Volume, détaché, sèche, et veines apparentes,
Un bodybuilder olympien…
… Et tous les personnages de comics qui vous seront confiés,
Hellboy ou Hulk, ou Starr le Tueur,
Et mêmes les vôtres, Monsieur Corben,
Et même les vôtres,
Tous seront des bodybuilders du plus haut niveau.
Visages caricaturaux, parfois,
Personnages schématiques parfois,
Mais les corps, mais les corps des héros, Monsieur Corben,
Seront toujours des anatomies bodybuildées au réalisme à tomber.
Nul autre que vous, nul autre, Monsieur Corben,
N'aura invité dans les pages des comics,
Les œuvres de chair et de fonte des meilleurs de nos culturistes.
Alors pour cet hommage à notre discipline,
Merci,
Merci Richard Corben.

DDatō
bernard-dato.fr

Richard Corben (1er octobre 1940 – 2 décembre 2020)

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°120-05-2023

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

GUNNAR ROSBO

Photothèque Instragram Bob PARIS

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

© FITNESS-MAG.FR

LES CAUSES DE LA STAGNATION EN MUSCULATION

Après avoir passé le stade "débutant (e)", où la marge d'évolution est énorme, il se peut que vous soyez confrontés à une stagnation
Alors avant de vous démotiver et de tout arrêter, voici les principales causes possibles :

1. L'ABSENCE DE SURCHARGE PROGRESSIVE

Cela semble évident, pour progresser, il faut essayer de progresser. En d'autres termes, augmentez régulièrement et progressivement la difficulté de votre entraînement (en augmentant les poids, ou la technique requise, ou le temps de travail = séries, répétitions).

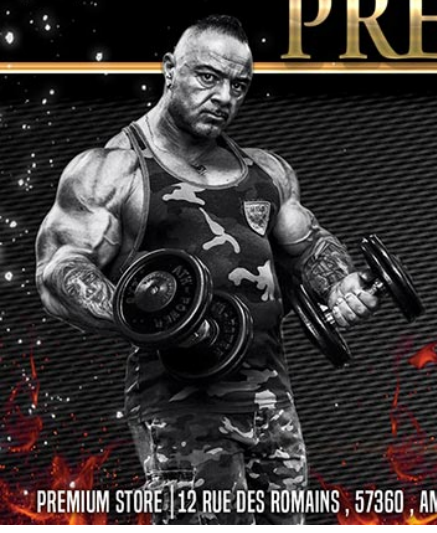
2. LE MANQUE DE VOLUME ET/OU DE FREQUENCE

1 seule série de 5 répétitions à 10kg 1 fois par semaine vous fera moins progresser que 5 séries de 5 répétitions à 10kg 3 fois par semaine. La fréquence et le volume sont deux clefs importantes pour progresser (surtout pour l'athlète confirmé). Mais attention, il y a tout de même une limite, c'est ce que l'on aborde maintenant

3. LE SURENTRAÎNEMENT

En faire trop et trop souvent peut ruiner vos progrès. Si s'entraîner trop peut ralentir vos progrès, l'inverse est aussi vrai. Si la capacité adaptative du corps est dépassée (cf: loi de l'hormèse), les progrès seront impossibles, et pire encore, vous régresserez.

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

4. LE MANQUE DE PROGRAMMATION

Arrivé à un certain stade, programmer ses entraînements, son volume et son intensité, est indispensable pour espérer continuer à progresser. Faire les choses au hasard peut marcher au début seulement...

© FITNESS-MAG.FR

5. LA VARIATION

Changer trop souvent ou au contraire trop peu souvent vos exercices, méthodes d'entraînement peu être préjudiciable.

LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Le stress, le manque de sommeil, une alimentation déficitaire (calories et micro-nutriments), peut limiter vos progrès de manière importante !

6. LA TECHNIQUE

une accumulation d'erreurs techniques sur un geste, vous conduira à vous limiter sur la capacité de progrès possibles.

7. LES BLESSURES OU DOULEURS CHRONIQUES

© FITNESS-MAG.FR

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

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

LE CHAUSSON PROTÉINÉ

La diète qui fonctionne le mieux pour sécher est pour moi la diète pauvre en glucides.

Depuis plus de 10 ans si j'ai besoin de perdre rapidement du gras c'est ce genre de diète que je mets en place

© FITNESS-MAG.FR

LES INGRÉDIENTS :

1 courgette
150 g d'asperges
3 œufs
poivre
Ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de graisse de coco
Curry
Une pincée de sel

LA PRÉPARATION :

Faire chauffer une poêle
Disposer les asperges sur un papier cuisson avec l'ail haché et l'huile d'olive et cuir au four pendant 15 minutes à 160 °C
Casser et mélanger les œufs dans un bol ou au shaker
Hacher ou couper finement une courgette
Mettre la graisse de coco dans la poêle et cuire la courgette hachée pendant 10 minutes avec le curry puis mettre de côté dans un bol
Mettre les œufs mélangez dans la poêle sous forme de crêpe
Ajouter la courgette et le sel sur une moitié des œufs puis replier l'autre moitié par-dessus.
Laisser cuire 5 minutes
Servir et arroser de poivre

Contrairement à ce que l'on croit, cette recette apporte des lipides à bonne dose (jaune d'œuf, huile de coco, huile d'olive) des protéines et des fibres ce qui permet de couper la faim et d'apporter pas mal d'énergie tout en stabilisant la glycémie.

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

CLIQUEZ POUR REGARDER

DES ÉPAULES EN 3D (TECHNIQUES AVANCÉES)

COMME BEAUCOUP DE PRATIQUANTS...
PENDANT LONGTEMPS, J'AI EU UNE MAUVAISE APPROCHE LORS DE MES SÉANCES ÉPAULES.
Mais visuellement ? Je n'avais aucun résultat et logiquement... cela me frustrait *(en plus de créer un gros déséquilibre avec mes bras).*
Heureusement, après de nombreux tests :
J'ai constaté que combiner certains exercices spécifiques avec des techniques d'intensification bien précises était LARGEMENT plus efficace que d'ajouter simplement du poids.
Et bonne nouvelle : Vous allez pouvoir profiter de mon expérience et de mes techniques de pro pour mettre tout ça en pratique et avoir des épaules en 3D grâce à cette vidéo.

JULIEN QUAGLIERINI

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

BODYBUILDER VS PRATIQUANT LAMBDA DE MUSCULATION

LES DIFFÉRENCES EXPLIQUÉES PAR DES COACHS ATHLÈTES

CLIQUEZ POUR REGARDER

PHOTO PINTEREST

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

FITNESS-MAG.FR N°120-05-2023

MORGANE GERMIER

PHYSIQUE DU MOIS

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

Le moyen le plus simple d'être en meilleure santé ? Obtenir suffisamment de vitamine D. Mais qu'est-ce qui est adéquat? Et quel minéral est nécessaire pour que votre vitamine D fonctionne?

Il existe une association directe entre les carences / insuffisances en vitamine D et les taux de mortalité dus à des problèmes de santé tels que le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Par exemple, sans niveaux appropriés ou optimaux de vitamine D, les lymphocytes T ont des difficultés pour lutter contre les maladies infectieuses, y compris le cancer ou les agents pathogènes comme le coronavirus et la grippe. Ils ne s'activent absolument pas.

Le problème est qu'il est très difficile de maintenir des niveaux adéquats de vitamine sans supplémentation.

Les symptômes de carences ou d'insuffisances, en plus d'un système immunitaire anémique, comprennent des **douleurs musculo-squelettiques** souvent diagnostiquées comme la **fibromyalgie** ou le **syndrome de fatigue chronique**, l'**ostéoporose**, les os qui se cassent trop facilement, les muscles faibles ou petits, faible libido, faible taux de testostérone, hypertension, augmentation de la pression artérielle, dysfonctionnement endothélial, syndrome de mort cardiaque subite chez les athlètes, et une longue liste d'autres choses indésirables.
Et ce ne sont pas seulement les personnes oisives ou sédentaires qui sont touchés mais également les sportifs !
Dans les études en relation avec les sportifs et la vitamine D sur PubMed, j'ai référencé 23 articles dont 1 américaine qui a révélé que sur les 2313 athlètes universitaires inclus dans leurs analyses, 56% avaient des niveaux insuffisants.

© FITNESS

QUE FAIT LA VITAMINE D POUR LES ATHLÈTES?

LA VITAMINE D EST UNE PRO-HORMONE ET NON UNE VITAMINE.
Lorsqu'elle est ingérée, il doit être converti par le corps en sa forme active, l'hormone 1,25 dihydroxycholécalciférol.

Une fois que cela se produit, elle joue un rôle vital dans diverses fonctions cruciales, **y compris la synthèse des protéines, la fonction musculaire**, la fonction cardiovasculaire, la croissance cellulaire, la régulation musculo-squelettique et la réponse inflammatoire.

QUELQUES-UNES DE SES FONCTIONS :

1. VITAMINE D ET MUSCLES SQUELETTIQUES

Lorsque les athlètes ont des niveaux adéquats de vitamine D, ils présentent de meilleures performances sportives. Ils développent leur force plus facilement et ils ont moins de blessures.
La vitamine D régule en fait le muscle squelettique en activant l'expression des gènes qui modulent la croissance et la différenciation musculaires, en particulier celle des fibres musculaires de type II. Lorsqu'il y a une carence ou une insuffisance de vitamine D, les fibres de type II ne grossissent pas. Mettez-les sous supplémentation et vous verrez le résultat.

Photos **pinterest**

LA VITAMINE D RENFORCE ÉGALEMENT, PAR UNE « VOIE DE SIGNALISATION NON TRANSCRIPTIONNELLE », L'INTERACTION ENTRE LA MYOSINE ET L'ACTINE (DEUX PROTÉINES DES CELLULES MUSCULAIRES) DE SORTE QUE LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES SONT PLUS FORTES.
PLUS GÉNÉRALEMENT, AVOIR DES NIVEAUX OPTIMAUX DE VITAMINE D AUGMENTE LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES MUSCULAIRES, LA HAUTEUR DE SAUT, LA PRODUCTION D'ATP ET LA CAPACITÉ GLOBALE D'EFFECTUER DES EXERCICES AÉROBIES ET ANAÉROBIES.

© FITNESS-MAG.FR

2. LA VITAMINE D ET LA FONCTION PULMONAIRE DE L'ATHLÈTE

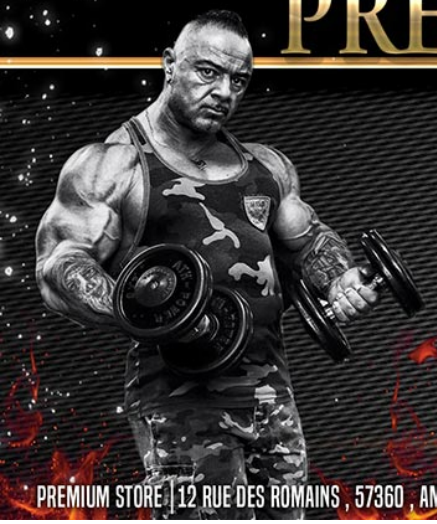
De faibles niveaux de vitamine D sont fortement corrélés à une capacité pulmonaire réduite.
Des niveaux optimaux de vitamine D, cependant, assurent une structure pulmonaire saine, la capacité, un échange optimal d'oxygène et la capacité de terminer une tâche sans respiration sifflante comme une vieille machine à vapeur.

Photo @liviomascaro

3. LA VITAMINE D ET LE CŒUR DE L'ATHLÈTE

Il semble y avoir une relation – une relation forte – entre une carence sévère en vitamine D et la mort cardiaque subite chez les athlètes. Sans niveaux appropriés, les artères deviennent raides et l'athérosclérose est une possibilité certaine. Votre système circulatoire commence à avoir la souplesse d'un tuyau d'arrosage bon marché qui a été exposé au soleil pendant trop longtemps.

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

4. LA VITAMINE D ET LE SYSTÈME NERVEUX DE L'ATHLÈTE

© FITNESS-MAG.FR

LA VITAMINE A DES EFFETS DIRECTS SUR LES NIVEAUX DE SÉROTONINE ET DE DOPAMINE, QUI SONT ESSENTIELS À LA COORDINATION MUSCULAIRE ET À L'ÉVITEMENT DE LA FATIGUE

Dans les cas graves, le manque de vitamine D pourrait même nuire à l'équilibre.

5. LA VITAMINE D ET LES HORMONES

Avoir des relations sexuelles n'est évidemment pas du ressort exclusif des athlètes, mais avoir des niveaux élevés de vitamine peut augmenter les niveaux circulants d'œstradiol, de testostérone, de FSH, de LH et de DHEA chez les femmes en général, ce qui, logiquement, peut les rendre plus orgasmiques 22, tant que toutes les autres conditions, comme avoir une bonne musique « doin' it » jouant doucement en arrière-plan, sont optimales.
De même, il a été démontré, dans au moins une étude, que la supplémentation en vitamine D augmentait considérablement (53,5 nmol / l) les niveaux de testostérone chez les hommes.

POURQUOI LES GENS SONT-ILS DÉFICIENTS ?

Photos pinterest

D'ACCORD MAIS QUE DOIS-JE FAIRE ?

Je ne veux pas trop entrer dans la chimie de la vitamine D et sa formation, mais il suffit de dire que **nous obtenons de la vitamine D de certains aliments que nous mangeons et de la lumière du soleil**.
Le problème est que très peu d'aliments en contiennent en dehors des produits laitiers enrichis, des œufs, des champignons et du foie de poissons gras.
En ce qui concerne la lumière du soleil, chaque cellule de la peau dans le corps contient la machinerie pour convertir la lumière du soleil en un précurseur de la vitamine D, qui subit ensuite deux hydroxylations avant de devenir métaboliquement actif.
Malheureusement, mais naturellement, à peu près tout le monde a peur de mourir du cancer de la peau, de sorte que la plupart des gens essaient d'éviter tout type d'exposition au soleil. S'ils exposent leur peau au soleil, elle est souvent recouverte d'un écran solaire très protecteur.
Ensuite, il y a la pollution, qui limite encore la quantité de rayonnement UVB atteignant la surface de la terre. Vous devez également tenir compte de l'angle du soleil. En hiver, les rayons UVB producteurs de vitamine D n'atteignent pas les latitudes supérieures à 35 à 37 degrés.

La phrase assommante qu'on entend tout le temps ***« vous avez juste besoin d'une alimentation équilibrée »***.
D'accord, mais ce n'est tout simplement pas si facile, surtout quand il s'agit de vitamine D.

L'approche la moins risquée est de compléter et, si possible – si possible – si le temps, le climat et la latitude le permettent – est d'exposer régulièrement votre corps en grande partie nu à la lumière du soleil (ce qui est pratiquement impossible).
Mais il n'y a pas de moyen définitif de savoir si vous êtes déficient ou insuffisant en vitamine D **sans obtenir un test sanguin**.
Et même si vous avez subi un test sanguin, il existe un large éventail d'opinions médicales quant à ce qui est considéré comme « normal ».

© FITNESS-MAG.F

QUELLE QUANTITÉ DE VITAMINE D ? PAR JOUR

5,2 MICROGRAMMES/JOUR POUR LES ENFANTS DE 1 À 3 ANS ;

2,6 MICROGRAMMES/JOUR POUR LES ENFANTS DE 4 À 10 ANS ;

2,9 MICROGRAMMES/JOUR CHEZ LES ENFANTS DE 11 À 17 ANS ;

3,1 MICROGRAMMES/JOUR CHEZ LES ADULTES DE 18-79 ANS.

Une complémentation est conseillée chez toutes les personnes âgées avec des doses de 800 à 1000 UI par jour. Pour les enfants de 0 à 18 ans, une supplémentation quotidienne de 400 à 800 UI par jour, 400 UI par jour pour les enfants sans facteur de risque de carence, est recommandée par la société française de pédiatrie.

Je conseille de compléter notre vitamine D quotidiennement et d'évaluer par un dosage sanguin par la voie de votre médecin traitant si vous avez un dosage adéquat. Cela étant dit, la plupart d'entre nous pensent que les niveaux de vitamine D devraient être maintenus à 50 à 70 ng / ml, mais la façon dont vous le faites et les quantités de supplémentation / lumière du soleil nécessaires pour y arriver sont très individuelles.
Ma propre ligne directrice générale est de prendre minimum 5 000 unités de vitamine D3 par jour. Une certaine prudence est toutefois de mise, car la vitamine D est liposoluble et reste dans le corps beaucoup plus longtemps que les vitamines hydrosolubles.
Les effets secondaires négatifs possibles de « l'intoxication » à la vitamine D comprennent l'anorexie, les mictions fréquentes, les nausées, la soif, les vomissements et éventuellement une altération de l'état mental et de l'insuffisance rénale, mais il faudrait prendre beaucoup de vitamine D pour que cela se produise, ou trop d'un supplément de vitamine D avec des normes de fabrication médiocres.

OBTENEZ SUFFISAMMENT DE MAGNÉSIUM POUR MÉTABOLISER LA VITAMINE D ?

La vitamine D, quelle que soit la quantité que vous prenez, ne fera pas son travail sans avoir des quantités adéquates de magnésium.
La vitamine D ne peut tout simplement pas être métabolisée sans suffisamment de magnésium. Sans elle, la vitamine D serait mal assimilée, ce qui pourrait entraîner des niveaux plus élevés de calcium et de phosphate et entraînerait une foule de conséquences physiologiques et métaboliques.
Ce n'est peut-être pas une coïncidence si la plupart des personnes, en particulier les athlètes, sont également déficients en magnésium. Il se pourrait donc que la carence en magnésium soit le coupable, ou du moins l'un des coupables, de ce que nous percevons comme des carences en vitamine D. Idéalement, utilisez du magnésium entièrement chélaté.

Références :
- Uwitonze AM et al. Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function. J Am Osteopath Assoc. 2018 Mar 1;118(3):181-189. PubMed.

- Canat M et al. Vitamin D3 deficiency is associated with female sexual dysfunction in premenopausal women. Int Urol Nephrol. 2016 Nov;48(11):1789-1795. PubMed.

- Mousa A et al. Vitamin D supplementation increases adipokine concentrations in overweight or obese adults. Eur J Nutr. 2020 Feb;59(1):195-204. PubMed.

- Pilz S et al. Effect of vitamin D supplementation on testosterone levels in men. Horm Metab Res. 2011 Mar;43(3):223-5. PubMed.

- De la Puente Yagüe M et al. Role of Vitamin D in Athletes and Their Performance: Current Concepts and New Trends. Nutrients. 2020 Feb 23;12(2):579. PubMed.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié de nuit

Parfums :

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

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

SINCE 2003

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

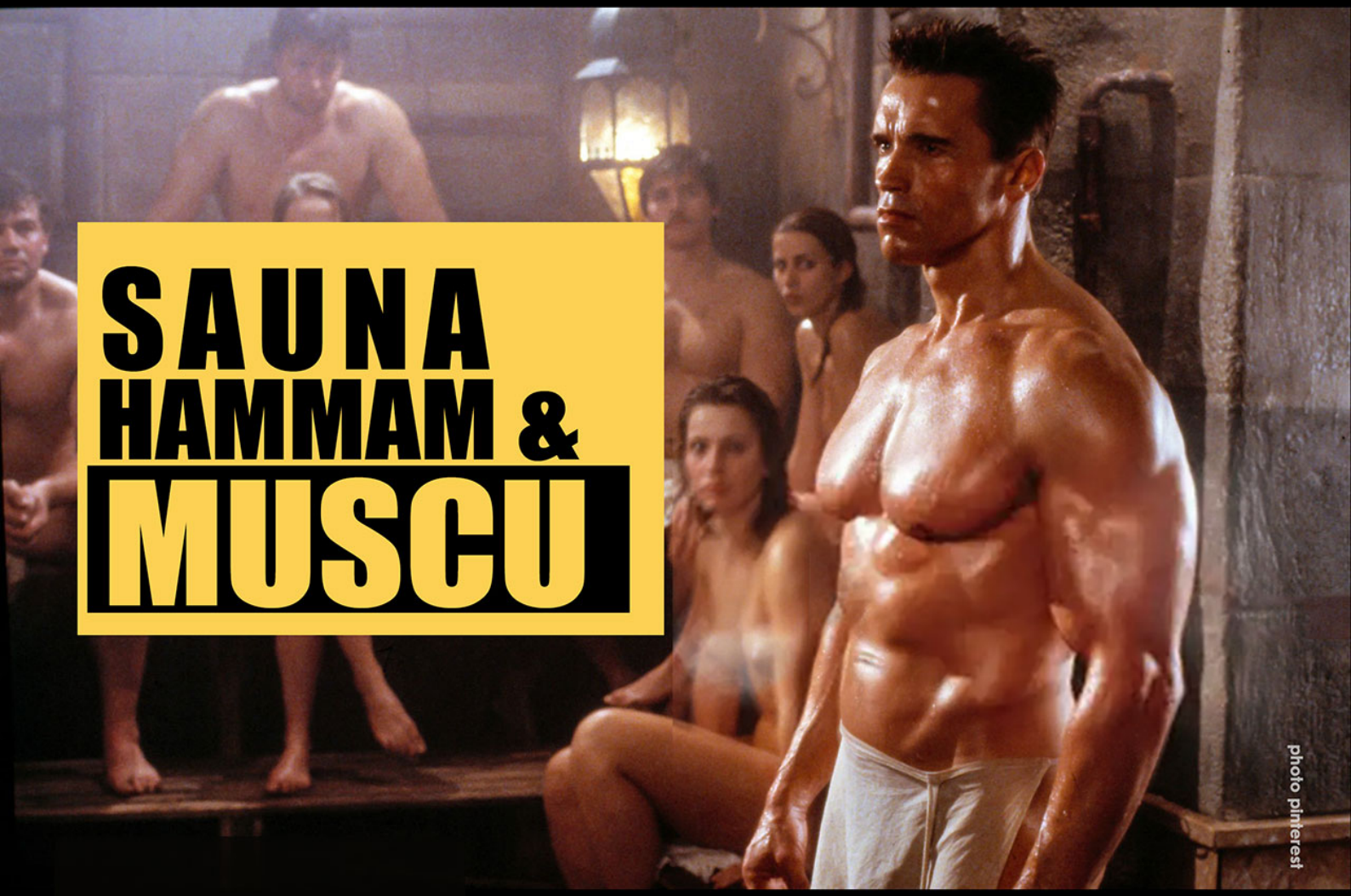
info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS MAG
EDITION N°120 / 05-2023
SARAH AIT LAMKADEM
IFBB PRO
NPC WORLDWIDE
REPORTAGE EXCLUSIF
LAURA ZIV
CLASSIC NPC 2023
TRAINING
LES MÉTHODES STATO DYNAMIQUES
LES CAUSES DE LA STAGNATION EN MUSCULATION
ASSOCIEZ LEUCINE &GLYCINE POUR STIMULER LA CROISSANCE MUSCULAIRE
SAUNA HAMMAM & MUSCU
L'ÉPIDÉMIE DE CARENCE EN VITAMINE D EST MONDIALE !
LE NORDIC CURL EXERCICE INDISPENSABLE POUR VOS ISCHIOS
ZOOM SUR LES CALORIES VIDES
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness



SAUNA HAMMAM & MUSCU

photo pinterest

Si vous avez accès à un sauna ou un hammam, vous voulez savoir si cela est bon pour votre physique, vos performances, votre santé et votre tour de taille. Vous allez obtenir ces réponses en lisant la suite.

© FITNESS-MAG.FR

Le sauna, l'air chaud sec

© FITNESS-MAG.FR

L'utilisation du sauna, parfois appelée « bain de sauna », se caractérise par une exposition passive de courte durée à des températures élevées, généralement comprises entre 45 °C et 100 °C.

Cette exposition provoque une légère hyperthermie, induisant une réponse thermorégulatrice impliquant des mécanismes neuroendocriniens (hormones), cardiovasculaires et cytoprotecteurs qui agissent en synergie pour tenter de maintenir l'homéostasie (l'équilibre).

L'utilisation répétée du sauna acclimate le corps à la chaleur et optimise la réponse du corps à des expositions futures, probablement en raison du phénomène biologique connu sous le nom d'hormèse.

Il y a beaucoup d'études sur les bienfaits du sauna, mais il y a également beaucoup de vendeur de sauna sur le marché, ce qui fait de quoi les financer.

« Sauna et sport vont bien ensemble. Les meilleurs athlètes finlandais l'ont découvert, en prenant un sauna presque deux fois par semaine. Pourquoi font-ils cela ? Dans le sauna, un athlète nettoie son corps, rafraîchit son esprit, récupère plus rapidement et se détend. Le sauna n'est pas un moyen de s'adapter avant des compétitions dans un climat chaud, ni de perdre du poids rapidement, même si l'on pourrait penser que le sauna est idéal à ces fins. Un athlète n'attend pas du sauna qu'il l'aide dans ses performances, le sauna lui-même est une récompense suffisante. »
Rehunen S 1988

Le hammam, l'air chaud humide

photos pinterest

Avec une chaleur humide variant entre 40 et 50 °C, le hammam permettrait d'éliminer des toxines par la transpiration, de créer une vasodilatation, de nettoyer la peau et de dégager les voies respiratoires si la chaleur humide est combinée à des huiles essentielles particulières.

Certains sportifs l'utilisent après l'effort pour mieux récupérer, réduire les courbatures et mieux dormir. Je n'ai pas trouvé d'étude pour valider ça, il s'agit peut-être seulement des avis subjectifs d'athlètes et d'utilisateurs.

Néanmoins, l'effet apaisant ressenti participe à la réduction du stress, ce qui en fait un atout pour récupérer.

LES CONTRE-INDICATIONS DU SAUNA ET HAMMAM

Il peut exister des risques pour les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires, de maladies respiratoires, pendant la grossesse, durant un épisode fiévreux, en cas de peau sensible. Évidemment, prenez garde à ne pas vous brûler.

Consultez un médecin si vous avez des problèmes de santé préexistants avant d'utiliser un sauna ou un hammam.

© FITNESS-MA

LES AVANTAGES DU SAUNA ET HAMMAM EN MUSCULATION

La musculation intense épuise le système nerveux, c'est en partie pour cette raison que vous avez envie de rien le lendemain d'une grosse séance de cuisses. Si vous ajoutez à ça une journée stressante, votre vitalité disparaitra en quelques jours et vous n'arriverez plus à suivre le rythme.

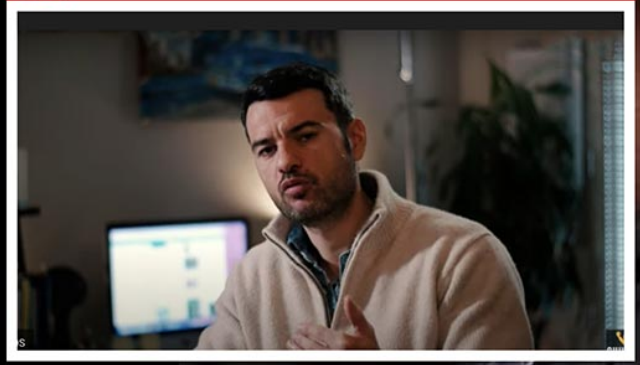
Vous pourriez profiter d'une pratique relaxante comme la méditation, le sauna et le hammam pour réduire votre stress. Tout ce qui permettrait de réduire votre niveau de stress sans risque pour votre santé ou celle des autres est bon à prendre.

RÉTENTION D'EAU ?

Si vous avez tendance à faire de la rétention d'eau, préférez utiliser la pratique du cardio de basse intensité afin de profiter aussi de la dépense calorique. Si vous êtes en sèche et totalement épuisé (avant une compétition ou autre événement) alors une pratique de type sauna/ hammam devient intéressante pour profiter de la sudation sans fatigue ou perte de glycogène.

Néanmoins, prenez conscience des contre-indications dans un tel cas, car votre organisme est faible.

CLIQUEZ POUR REGARDER



SAUNA HAMMAM & MUSCU

© FITNESS-MAG.FR

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

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

30 doses

pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LE NORDIC CURL, L'EXERCICE INDISPENSABLE POUR VOS ISCHIO-JAMBIERS

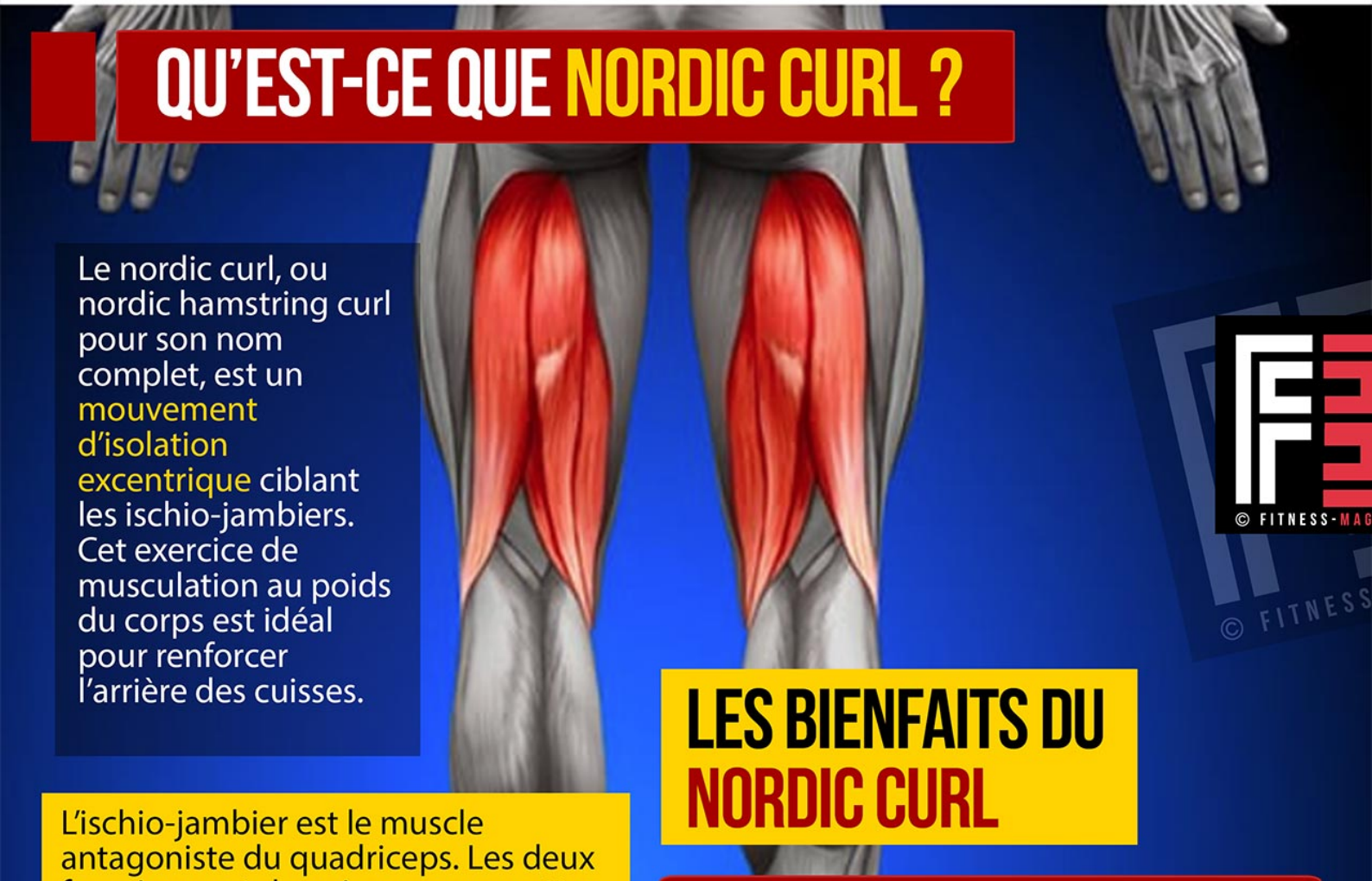
PHOTO Google Images (FREE DOWNLOAD)

Les blessures aux ischio-jambiers sont fréquentes chez les athlètes de tous niveaux. Pourtant, ce muscle situé à l'arrière de la cuisse est souvent négligé par les pratiquants lors de leurs entraînements.

C'est là que le nordic curl intervient ! Vous cherchez un exercice efficace pour cibler les ischios ? Découvrez les bienfaits du nordic curl, ses différentes variantes et mes conseils pour le réaliser de manière optimale.

© FITNESS-MAG.FR

QU'EST-CE QUE NORDIC CURL ?



Le nordic curl, ou nordic hamstring curl pour son nom complet, est un mouvement d'isolation excentrique ciblant les ischio-jambiers. Cet exercice de musculation au poids du corps est idéal pour renforcer l'arrière des cuisses.

LES BIENFAITS DU NORDIC CURL

L'ischio-jambier est le muscle antagoniste du quadriceps. Les deux fonctionnent de pair pour permettre l'extension et la flexion de la jambe.

Pour en revenir au nordic curl, il cible les muscles biceps fémoral et semi-tendineux, deux des trois portions de l'ischio-jambier. Il permet un étirement optimal des fibres musculaires. Exposés à une charge maximale, ces tissus deviennent progressivement plus résistants.

En ce sens, cet exercice méconnu s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux sportifs expérimentés ayant plusieurs années de pratique derrière eux.

Plusieurs études se sont intéressées aux bienfaits du nordic ham curl. C'est notamment le cas de celle-ci, parue en 2015 dans la revue scientifique American Journal of Sports Medicine.

Les chercheurs ont analysé comment le nordic curl pouvait prévenir les blessures aux ischio-jambiers (contracture, élongation, déchirure, etc.) chez les joueurs de football. Ils ont conclu que faire des nordic curls deux fois par semaine réduisait considérablement les chances de se blesser.

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

Il est scientifiquement prouvé que le nordic curl permet de prévenir les blessures aux ischio-jambiers.

Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si ce mouvement est très souvent intégré dans les protocoles de rééducation proposés par les kinés à l'issue d'une lésion.

Dans le cadre d'une **préparation physique**, le nordic curl est donc un excellent exercice de renforcement musculaire. Si vous faites du football, du rugby, des sports de combat, du ski, de l'athlétisme ou de la course à pied, il vous aidera à rester durablement en bonne santé.

COMMENT FAIRE LE NORDIC CURL ?

Dans sa version la plus simple, vous n'aurez pas besoin d'avoir du matériel de fitness à disposition.

En position initiale, placez-vous à genoux sur le sol et gardez votre buste droit pour obtenir une flexion de hanches de 90 degrés. Vos talons doivent être fermement maintenus par une autre personne. Vous pouvez aussi les coincer sous un meuble ou sous une barre de musculation chargée.

Aussi lentement que possible, l'objectif est de retenir la descente de votre buste vers le sol, comme si vous ne vouliez pas le toucher. En contrôlant le mouvement, le but est d'étirer au maximum vos fibres. Vous sentirez la contraction de votre chaîne postérieure.

Lorsque vous ne pouvez plus résister, posez les mains contre le sol pour amortir votre chute et remontez en position de départ.

Effectuez 4 séries de 10 à 15 répétitions.

Au nordic curl, l'objectif est de descendre le plus lentement possible en freinant le mouvement grâce à vos ischios.

Vous pouvez faire le nordic curl **sans machine** partout : à la maison, dans une salle de sport ou même dans une chambre d'hôtel si vous êtes en déplacement.

À la salle de musculation, vous pourrez faire du nordic curl au GHD (glute ham developper), un appareil conçu pour travailler les ischios, les fessiers ou les lombaires.

Certaines salles sont même équipées de machines spécifiques pour faire cet exercice.

LES VARIANTES DE CET EXERCICE

Une première variante du nordic curl consiste à utiliser un élastique de résistance pour soulager le poids du corps. Cette version est parfaite pour les débutants qui souhaitent se muscler l'arrière des jambes.

L'élastique doit simplement être fixé sur un support en hauteur derrière vous et s'enrouler autour de votre torse. Son rôle est de maintenir la phase de descente et de vous aider à remonter.

Enfin, il existe une variante de cet exercice pour travailler les quadriceps : le reverse nordic curl. Le principe de ce mouvement d'isolation est identique, si ce n'est que vous devrez vous pencher vers l'arrière. Il s'agit d'un bon complément au squat, à la presse et au leg extension.

Nordic Leg curl avec bandes copie ecran video youtube Hydrathletics Programming

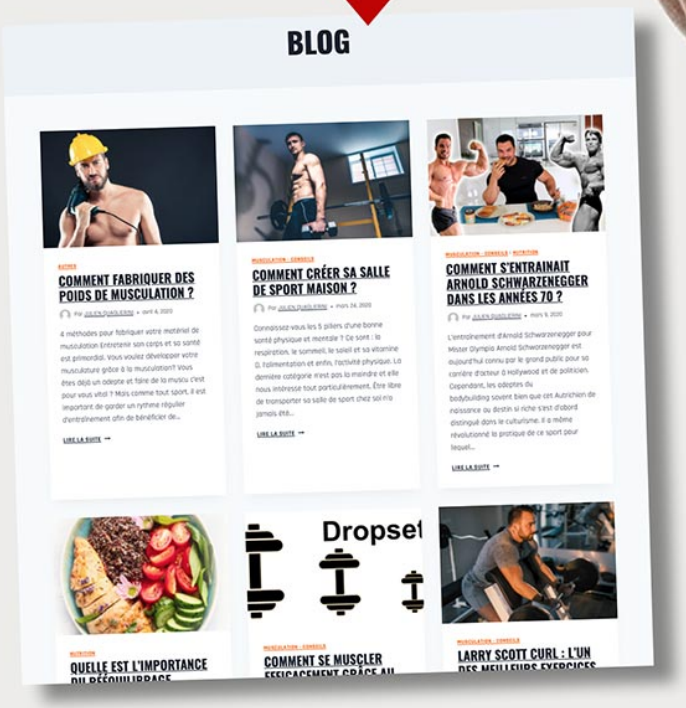
Reverse Nordic Cul / copie ecran video youtube Littauer Strength Training

POUR CONCLURE

Le nordic curl est sans aucun doute l'un des meilleurs exercices de musculation pour solliciter les ischio-jambiers. Il permet de prévenir les blessures, d'améliorer vos performances sportives et de corriger votre posture. Accessible à tous les pratiquants, il est facile à intégrer lors du leg day de votre programme d'entraînement.

JULIEN QUAGLIERINI

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



PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

EXCLUSIF

REPORTAGE

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

un succès mérité !

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

Pour la 3e édition de la Laura Ziv Classic, plus de 150 athlètes venus parfois de très loin s'étaient donnés rendez-vous au Lille Grand Palais, le 15 avril dernier. Première compétition NPC 2023 sur le sol français, cet événement a été une franche réussite. Un succès mérité pour notre championne **Laura Ziv** et pour l'ensemble du staff de l'**Alliance Physique Deux Frères** qui œuvrent sans relâche depuis 3 ans pour proposer le meilleur aux passionnés de bodybuilding de l'Hexagone. Le niveau monte et nos champions progressent au fil des saisons grâce à un travail acharné et à une motivation sans failles. A noter les éclatantes victoires Overall d'Anthony Jehl, Nathan Lefebvre, Rany Issa, Karine Cyrille, Laure Gaillard, Morgane Germier et Sarah Ait Lamkadem. Retour en images sur l'événement qui lance de manière idéale et optimale la saison tricolore pour la NPC/IFBB Pro League en France.

Anniversaire Power-Food's J-M.B®

20 ANS 2003-2023

INVITATION

Édition limitée

Porte ouverte

Le samedi 27 mai 2023 de 10h à 18h non stop

Promotion spéciale anniversaire

1 verre offert

Caroline André

Championne du monde
(Athlète Team Power-Food's J-M.B)
présente pour vous de 10-12h

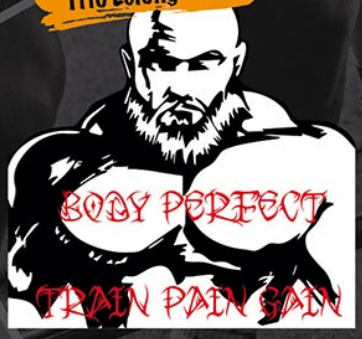
SHOW-TIME garantie

URBAN dance studio

Goerges Christen

L'homme le plus fort du monde
en démonstration

Notre partenaire Tito Lelong



En démonstration avec
ses athlètes internationaux

Musique et Animation avec Fernandes Toni

Aurélien Sepho et Elisabeth Del Boccio

Athlètes et mannequins du
Team Power-Food's J-M.B®
présents pour vous

Action Anniversaire

David Salucci et Angie Ross

Athlètes et mannequins du
Team Power-Food's J-M.B®
présents pour vous

En partenariat et expo chez nous

HAMMER STRENGTH®
Life Fitness

Manger et boissons assurés

Lëtzebuerger Foodtruck

En collaboration

AUTO-ECOLE
www.TONI.LU

En collaboration

CS MECANIQUE
CONTROL SECURITY

A l'achat d'un minimum de 150 €, un cadeau surprise vous sera offert !

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

25a, rue Principale · L-8376 Kahler · www.powerfoodsjmb.com

BODYBUILDING OPEN LIGHTWEIGHT

Le podium de la catégorie Bodybuilding Open Lightweight

Benjamin Mermoz, superbe vainqueur en Middleweight

MIDDLEWEIGH

Duel au sommet en Heavyweight entre **Kante** (1er à gauche) et **Edwards** (2e à droite).

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

Un posedown animé en Bodybuilding et un Overall de haut niveau remporté par **Anthony Jehl** (au centre).

MEN'S CLASSIC PHYSIQUE BEGINNER

Rodrigue Kpakpabia a fait sensation en remportant la catégorie Men's Classic Physique Beginner

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

Lutte acharnée pour le titre Overall Classic Physique entre **David El Tahriri** (à gauche) et **Nathan Lefebvre** (à droite).

OVERALL CLASSIC PHYSIQUE

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

Félicité par **Laura Ziv**, **Nathan Lefebvre** remporte l'Overall Classic Physique.

© FITNESS-MAG.FR

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

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

Rudy Cebola s'impose en Men's Physique First Timer

Alexis Defreint a dominé tous ses adversaires en Men's Physique Beginner

Gaëtan Paturet décroche la victoire en Men's Physique Novice A

Belle bataille en Men's Physique Masters 35+ entre **Mohamed Hamadouche** (2e à gauche) et **Ali Arbab Soleimany Finy** (1er à droite).

© FITNESS-MAG

20 ANS 2003-2023

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

20 ANS 2003-2023

UN CHOIX PHENOMENAL

VENEZ DECOUVRIR NOTRE SHOP

SPORT

SANTÉ

BIEN-ÊTRE

Compléments alimentaires pour le sport, la santé et le bien etre · Nahrungsergänzungen für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden · Food suppléments for sports, health an wellness

Nos formules coaching diplomé. sport-santé-bien etre

- Des programmes alimentaires personnalisés
- Des programmes d'entrainements personnalisés
- Des analyses corporelles avec un bilan certifié
- Du coaching privé et individuel

J-M.B's luxury power-food's®

- Compléments alimentaires / protéine-vitamines etc.
- Articles bio et vegan
- Boissons énergétiques et isotoniques
- Accéssoires Fitness / Matériel de musculation
- Articles de sport de combats, boxe etc.
- Habits de Sports et Loisirs

En vente sur place

N°1 AU LUXEMBOURG

25 A, Rue principale L-8376 KAHLER / info@powerfoodsjmb.com / Tél : +352-26 50 33 77 / www.powerfoodsjmb.com

Le podium des Men's Physique Masters 40+.

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

C'est **Rany Issa** qui obtient le titre « toutes catégories » en Men's Physique

© FITNESS-MAG.FR

Joli duel à l'Overall Women's Physique entre **Yasmina Gouaich** (à gauche) et **Karine Cyrille** (à droite), qui remportera la victoire finale.

Christelle Elele, belle gagnante de la catégorie Women's Figure Class B.

269
IFBB
RONNIE COLEMAN
RONNIE COLEMAN
RONNIE COLEMAN

En pleine progression, **Séverine Dumas** gagne en Wellness Masters 40+.

Avec un physique esthétique et harmonieux, **Susana Gabriela Pereira de Matos** obtient le titre en Wellness Class D

Toujours aussi impressionnante , **Morgane Germier** est la grande gagnante Wellness de la compétition.

Coup double pour **Caroline Lesecq** en Bikini Masters 35+ et en Bikini Open Class D !

© FITNESS-MAG

Victoire en Bikini Junior de la splendide **Eléonore Michaud**.

En progrès constants depuis 2 ans, **Ludivine Lafosse** s'empare du titre en Bikini Masters 40+.

Toujours aussi esthétique, **Ophélie Bohrer** l'emporte en Bikini Class B

Magnifique et rayonnante, **Solenne Nibeaudeau** s'impose en Bikini Class C

FITNESS-MAG.FR

Métamorphosée depuis sa dernière scène, **Julie Pheulpin** décroche la victoire en Bikini Class E.

Duel de fessiers pour le titre Overall Bikini entre **Sarah Ait Lamkadem** (à gauche) et **Caroline Lesecq** (à droite).

Le splendide Top 5 en Bikini Open Class F.

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

© FITNESS-MAG

Dernière comparaison et dernier effort avant l'annonce du résultat final. Le titre Overall Bikini s'est joué entre ces 3 belles championnes

LAURA ZIV

CLASSIC NPC 2023

La victoire finale en Bikini revient à la jeune et sublime **Sarah Ait Lamkadem,** chaleureusement félicitée par Laura Ziv.

Laura Ziv entourée par les **juges et le staff de l'Alliance Physique Deux Frères** sans qui cette magnifique compétition n'aurait jamais eu lieu.

Anniversaire Power-Food's J-M.B®

20 ANS 2003-2023

20 ANS 2003-2023

Promotion spéciale anniversaire

sur notre Shop Online

uniquement le Samedi 27 Mai 2023

www.powerfoodsjmb.com

PROTÉINES ET SUBSTITUTS DE REPAS

ACIDE-AMINÉS

STIMULATEUR NATUREL

CREATINE ET NOX-STIMULANT

Promotion spéciale anniversaire

J-M.B SPORTS-COLLECTION HOMMES ET FEMMES

PROMO CODE SHOP ONLINE :

anniversaire20ans

ENERGY-DRINKS

Promotion spéciale anniversaire

J-M.B® COACHING-CONCEPT

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

BRÛLEURS DE GRAISSE ET AMINCISSENT

ACCESSOIRES FITNESS-MUSCULATION

Vegan & Bio

SHAKER-TOWER-GOURDE

1er ÉTAGE:

ARTICLES ET ACCESSOIRES DE BOXE ET SPORTS DE COMBATS

MATÉRIEL DE MUSCULATION, BANCS-HALTÈRES-BARRES-DISQUES ...

A l'achat d'un minimum de 150 €, un cadeau surprise vous sera offert !

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive - Nutritionniste diplômé - Coach diplômé

25a, rue Principale · L-8376 Kahler · www.powerfoodsjmb.com

120 NUMÉROS DISPONIBLES

9954

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*