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

FITNESS MAG®

EDITION N°121/ 06-2023

10 ANS!

2013 - 2023

TRAINING

LES MÉTHODES EXCENTRIQUES

VAINCRE LA STAGNATION EN MUSCULATION

COMMENT AUGMENTER NATURELLEMENT SON TAUX DE TESTOSTÉRONE ?

SECHE CIBLÉE

PUIS-JE PERDRE DU GRAS SUR UNE ZONE CIBLEE?

L'ACIDE LACTIQUE VOUS GARDERAIT JEUNE ET EN BONNE SANTÉ ?!

TOUT SAVOIR SUR LA PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE EN MUSCULATION

FEMMES + CHARGES LOURDES + MUSCULATION = UNE ÉQUATION PARFAITE ?

+ DE BRAS + DE SANTÉ ?

© FITNESS-MAG.FR

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

SINCE 2003

100% protéine de blanc d'oeufs

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

#121 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

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #121 FM

10 ANS DÉJÀ !!

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

Mes chers lecteurs(trices),

C'est à peine croyable !
En effet, en ce mois de Juin 2023, à quelques jours près, je ne peux que mesurer le chemin parcouru tout au long de cette décennie à peine écoulée et fêter avec vous, fidèles fans de Fitness Mag, les 10 ans de votre média numérique dédié au Fitness et à la Musculation.

3650 jours, ou bien encore 10 000 pages, tel un « claquement de doigts » , nous séparent de cette fin juin 2013 et de ce challenge, sans doute un peu fou, de créer un magazine totalement indépendant , créé par des passionnés(ées) pour des passionnés(ées) !

Un projet dicté par l'envie de lire mensuellement des articles reflétant le quotidien de millions de pratiquants à travers le monde et non pas la propagande mercantile , ni même les conseils ou entraînements marathons non adaptés aux individus sans aides exogènes.

Un dessein professionnel lié à une flamme intérieure inépuisable, amour de la « gymnastique des organes » comme le surnommait le Pr Desbonnet , avant que la majorité d'entre nous, ne la connaisse sous le nom de culture physique.

PHOTO NSWELLNESS.COM

TEAM BODYBUILDING RULES AU CHAMPIONNAT DE FRANCE AFBB-IFBB 2012

2011-2012

LAURENT BERNARDINI - THIERRY METAYER - ERIC RALLO - JEAN KINGSTON

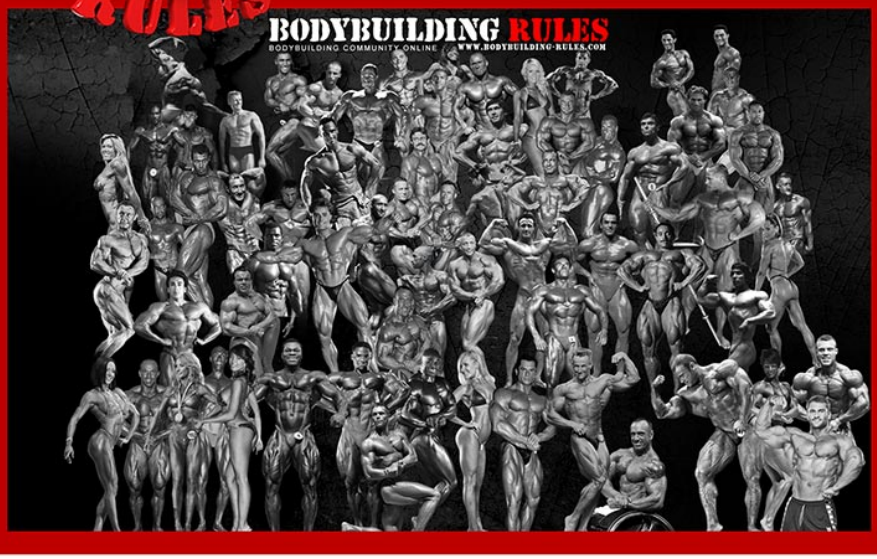
MADE IN CORSICA

LIONEL - ERIC PARTAGEANT LEUR PASSION AVEC LES INTERNAUTES

ÉDITORIAL

#121 FM

Petit flash back : En 2011 et 2012 création du logo « Bodybuilding Rules » aka B.B.R. A cette « époque » je tentais de mettre à profit mes « talents » de graphistes pour réaliser une centaine de visuels en hommage aux athlètes français puis internationaux.



En janvier 2013, alors que le magazine culte « Le Monde du Muscle » avait déjà arrêté toutes diffusions.
Grâce aux conseils / encouragements du talentueux Pierre Mazereau, je décide de reprendre humblement le flambeau et de me lancer dans la réalisation du premier magazine digital en Europe sur la musculation, fitness, santé et bien-être, le tout, entièrement gratuit !

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

En guise d'essai, j'effectue une première maquette de magazine qui ne concernait que l'île de beauté, région idyllique où je suis né…

Mais avant sa sortie, c'est un tout autre but que je me fixe, animé par l'envie de participer à rendre ses lettres de noblesse à cet art qu'est le culturisme tant critiqué et dénigré par manque de connaissance.

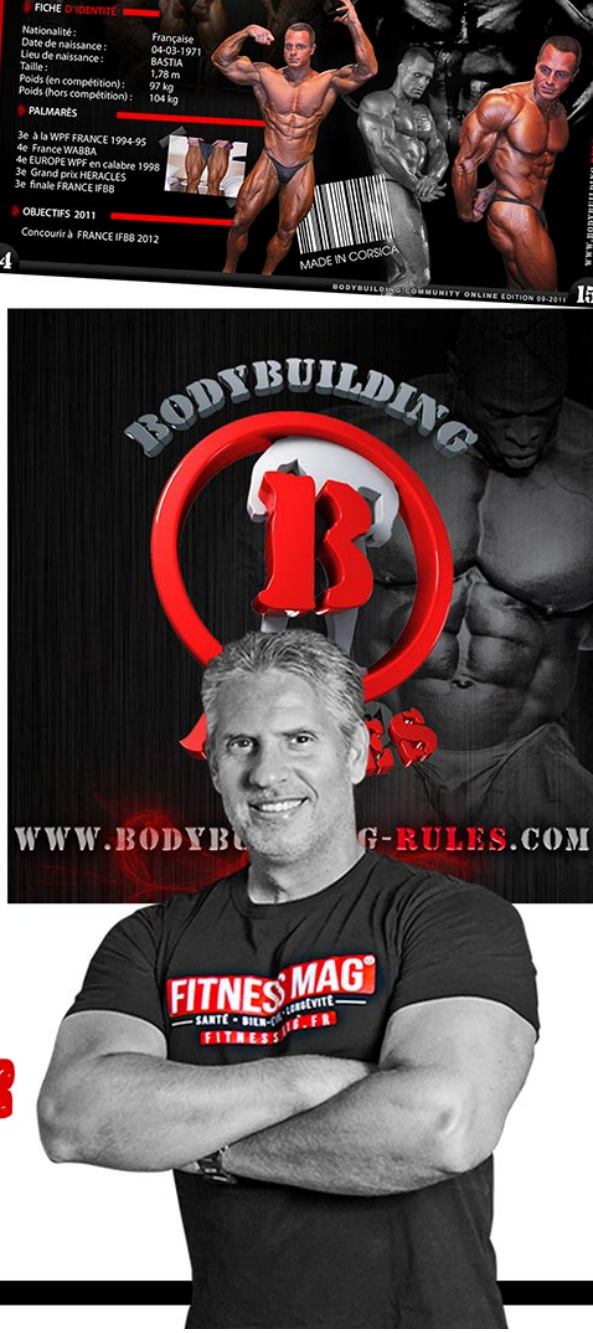
Et pourquoi pas tenter de couvrir les évènements nationaux ? Voir internationaux ? Tout en mettant à l'honneur les athlètes prometteurs tout autant que les stars françaises et internationales ayant écrit l'histoire du culturisme.

1ère version de juillet 2011 (!) jamais parue

En recherchant un partenaire majeur pour m'accompagner dans cette aventure, et après un parcours relativement semé d'embuches, par la force des choses, je décide d'être libre autant sur le fond que sur la forme afin de donner vie à la ligne éditoriale qui me tenait à cœur dès le début.

Coup de fils après coup de fils, grâce à l'aide spontanée de bénévoles et amis(ies) que je ne remercierais jamais assez, la première équipe de collaborateurs(trices) voit le jour ainsi que le N°1 de BBR en cette fin de mois de juin…2013 avec certaines pages interactives pour la 1ere fois (à cette époque) avec liens et vidéos cliquables.

2013



Culturisme : des insulaires d'or et d'argent en Lozère

Beau parcours des athlètes insulaires dans la manche française du concours de « Mr Olympia » (mondialement connu grâce à son multiple vainqueur Arnold Schwarzenegger) organisée par l'association Française de Fitness et Bodybuilding.
À Langone en Lozère, où des athlètes masculins et féminins venus de toutes les régions de l'hexagone se sont livrés à une bataille sans merci mais avec fair-play dans les différentes catégories, les culturistes insulaires du team Bodybuilding Rules se sont illustrés en décrochant de nombreuses récompenses. Une gratification fruit de nombreuses années de travail pour Laurent Bernardini (Gym Perfect Bodies) qui devait se tailler la part du lion en s'adjugeant le titre de champion de France en Master 1 + 95 kg, la médaille d'argent en Body moins 100 kg et, pour terminer, au grand prix grand prix de barres. Thierry Metayer (Gym perfect Bodies) était lui aussi déclaré champion de France en handisports. Alors qu'Ange-Marie Pellegrini (SCP Porticcio/Héraclès) montait sur la deuxième marche du podium du championnat de sa catégorie et John Kingstone (Gym Perfect bodies) obtenait la médaille d'argent en master 3.

F.M.

Les bodybuildeurs insulaires avec Laurent Bernardini, champion de France en Master 1. (Photo DR)

Savoir +
Club Perfect Bodies : 04.95.30.47.10, Team Bodybuilding Rules : 06.84.96.43.32 , Club Scp Porticcio : 04.95.50.50.00

L'année 2012 fut courronnée de succès et un véritable tremplin pour de nombreux Corses dont moi le 1er !

CORSICAN BODYBUILDERS

Certes, tout n'était pas parfait (ni aujourd'hui encore d'ailleurs) et bourré de coquilles ça et là, mais ne dit-on pas que « le fond est plus important que la forme » ? :)

Ce fut une première et une réussite au regard des retours et compliments reçus, sans compter les 3000 premières inscriptions pour pouvoir consulter le magazine à ses débuts.

Je n'oublierais jamais l'aide et soutien spontannés des tous premiers collaborateurs(trices) Thierry Aussenac, Serge Matrone, Olivier Ripert, Marc Vouillot, les frères et sœurs Ducos, Pierre Mazereau, Eric DiLauro et Christophe Bonnefont.
La liste s'allongera avec les années et beaucoup d'entre eux deviendront également des amis(ies) , comme Christophe Corion, Aiki, Théo, David Andrieu, Bernard Dato, Francis Benfatto, Hervé Costa et bien d'autres qui figureront dans la liste des membres d'honneur dans ce qui deviendra à partir de Janvier 2016, « Fitness Mag ».

2016

Marc Vouillot , mon mentor

Laurent Bernardini et moi-même en compagnie des champions(nnes) Marie et Olivier Ripert lors de l'Apollon et Venus de France

Avec le «french king of covers» David Andrieu

Avec le talenteux écrivain Bernard Dato

avec l'excellent coach Thierry Aussenac

Avec Daniel Hurth

Avec Patrick Ostolani

Avec Eric Favre

Ensemble, avec la confiance des plus prestigieuses marques de compléments alimentaires françaises et internationales tout comme des entreprises de matériels et machines de musculation (un immense merci notamment à Daniel Hurth pour toutes ces années de collaboration ainsi qu'à Patrick Ostolani, Eric Favre et tous ceux dont j'aurais peur d'oublier les noms).

Le petit média « Corso-Français » s'est fait un nom à l'étranger et fut mis en avant de très nombreuses fois par les stars de cinéma comme par exemple Jean-Claude Van Damme ou bien des Mr Olympia comme Frank Zane !
Grâce à l'acharnement de Christophe CORION notamment, toutes les plus grandes stars du passé ont été interviewées les unes après les autres. (liste non exhaustive : Brandon Curry, Lendu Murray, Eddie Robinson, Mike Christian, Dorian Yates, Lee Haney, Tony Pearson, Rich Gaspari, Frank Zane, Flex Wheeler, Shawn Ray, Jusup Wilkosz, Michel Vigier, Théo Leguerrier, Alexandre Nataf, François Pitarch….)

PHOTO NSWELLNESS.COM

Merci à mes amis de la première heure en Corse, véritables passionnés et pionnier du culturisme sur l'île de Beauté, qui m'ont soutenu et encouragé à persévérer dans cette aventure.
Merci infiniment à vous Charles et Jef (+ Jean-jo, depuis quelques années) du club mythique « Perfect Bodies Bastia » !
Merci infiniment à « Jean Lou », rouage très important de cette aventure !

Une amitié et collaboration de très longue date avec Charles Antona (gauche) et Jean-françois Pili (droite)

Avec mon ami « Jean-Lou»

Merci bien évidemment à toute la communauté Fitness-Muscu française et internationale et tous les fans du magazine qui ont toujours encouragé mon initiative et partagé le travail colossal effectué mensuellement par toute l'équipe.

Merci enfin à mon frère Jean-Yves, sans qui rien n'aurait été possible, ainsi que ma compagne Sabine.

En route vers les 15, 20 ans ?? Nul ne peut savoir de quoi est fait l'avenir, mais ce que je retiens de cette incroyable aventure humano-sportico-professionnelle, c'est surtout deux citations que j'affectionne tout particulièrement :

"Plus grand est l'obstacle et plus grande est la gloire de le surmonter"
Molière.

"Celui qui se perd dans sa passion perd moins que celui qui perd sa passion."
Saint Augustin.

#forza
Eric

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

Joel GATA
CHAMPION D'EUROPE
et
TITULAIRE D'UNE PRO CARD C.I.B.B

Joel GATA a encore remis ça.
Après son sacre de Champion à Mister Univers WABBA en obtenant une PRO CARD, cet athlète international de Bodybuilding dans la catégorie MENSPHYSIQUE est allé chercher un nouveau titre international de CHAMPION D'EUROPE avec sa détermination et persévérance légendaires

Aux côtés de MICHEL DECOLLE, ambassadeur de sa marque de sportwear FOCUS EVOLUTION et TRIPLE médaillé d'or ce jour là.
Joël GATA s'inspire des meilleurs pour progresser.

Une compétition organisée par un athlète passionné, Monsieur Nicolas CURCIO, président FRANCE de la Fédération CIBB de la ville du PONTET (84) près d'AVIGNON

Le Président mondial de la CIBB Cup International Body Building L'italien Mauro AGOSTO qui gère cette fédération affiliée à une vingtaine de pays d'une manière remarquable était aussi présent avec son staff technique.

Ce très beau titre de CHAMPION D'EUROPE et l'obtention de sa carte pro confère à Joel GATA sa qualification aux CHAMPIONNATS DU MONDE qui auront lieu le 25 juin 2023 à TURIN en ITALIE lors du PRO SHOW.
Souhaitons à Joel GATA d'aller conquérir ce fameux titre MONDIAL lors de cette belle compétition !

FOCUS EVOLUTION

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°121
2 equipe fitness mag
5 preface
12 sommaire
13 gaetan paturet
20 comment augmenter sa testostérone
24 comment augmenter sa testostérone
26 culturissime
28 old school physiques
29 force athlétique
33 force athlétique
34 recette fitness
36 telechargez le magazine
37 vaincre la stagnation
40 podcast sharefitness
41 explosez vos bras avec un pro
43 sèche ciblée ?
46 cariculturisme
47 plus de bras plus de santé
51 acide lactique et jeunesse
55 la prédisposition génétique en muscu
61 femmes et charges lourdes en muscu
67 soutenez fitness mag sur tipee

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

En progression régulière depuis plusieurs années, Gaetan Paturet réalise des places d'honneur en international, notamment au Pro Qualifier Portugal.
Adepte de la fédération NPC, il poddède déjà une belle collection de médailles décrochées aux compétitions régionales françaises. Et le Clermontois n'a pas fini de nous surprendre ! Découverte d'un athlète très sympathique et esthétique sur scène comme dans la vie.

"CELA FAIT 17 ANS QUE JE M'ENTRAÎNE POUR FAIRE ÉVOLUER MON PHYSIQUE"

GAETAN PATURET

Interview et photographies : David Andrieu I www.davidandrieu.com I @davandrieu_photographer
Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park Lille le 31 – Remerciements : Stéphane Petit

© FITNESS-MAG.FR

GAETAN PATURET

GAETAN
EN BREF...

AGE : 34 ANS
TAILLE : 174 CM
POIDS : 81 KG
PROFESSION : BARBIER
VILLE DE RÉSIDENCE : CLERMONT-FERRAND

PALMARES

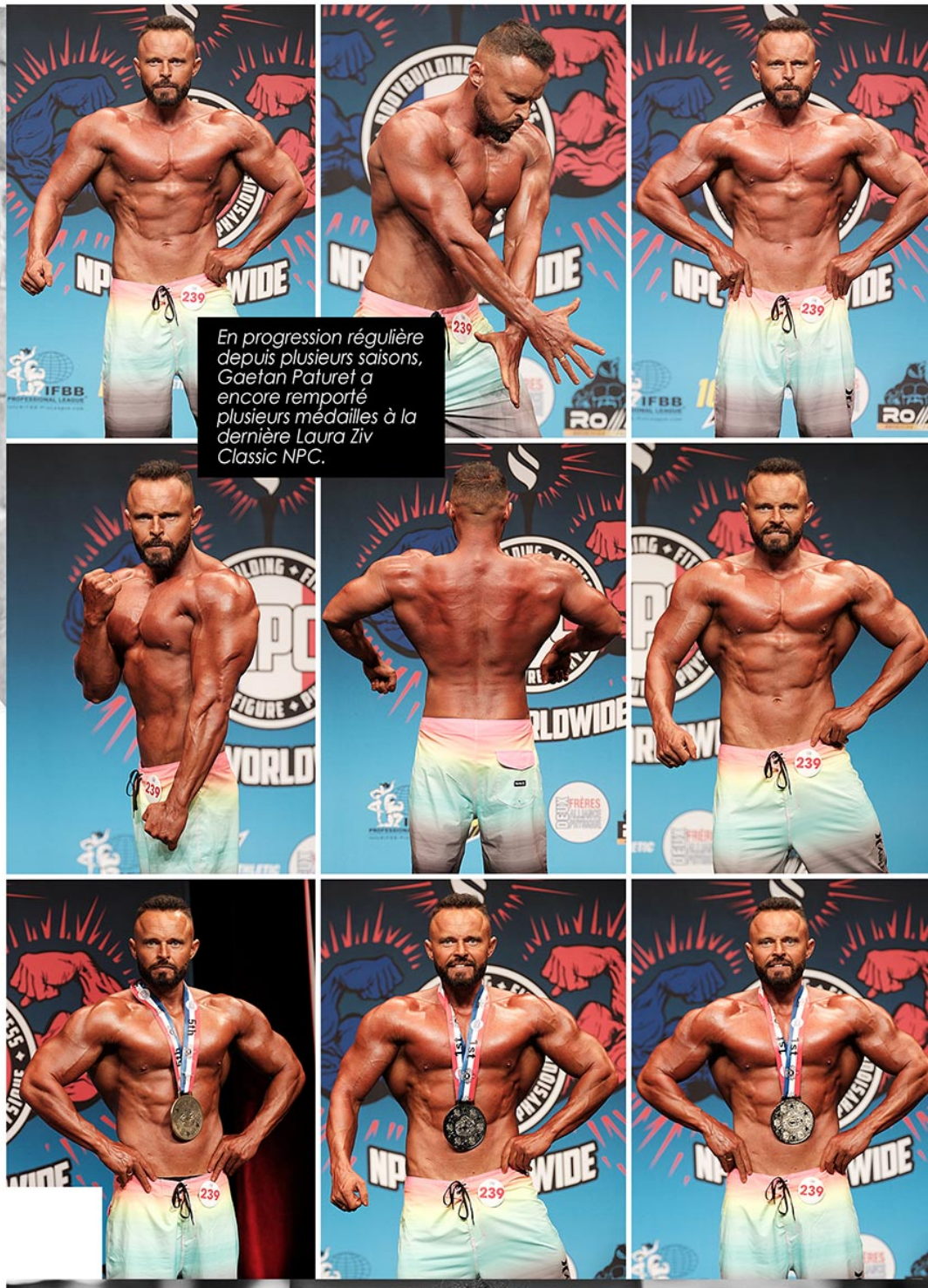
2023 Top de Colmar - NC
Laura Ziv Classic : 1e place en men's physique novice et 5e en class B
Mister Big Evolution (Pro Qualifier Portugal) : 4e place en novice et 5e men's physique class B
2022 Laura Ziv Classic : 1e place (novice et beginner)
Mister Big Evolution (Pro Qualifier Portugal) : 3e place (novice et beginner) – 4e men's physique class C
2021 Olympia Amateur Portugal – NC
2017 Gym and Co - NC

David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi avoir choisi la catégorie men's physique ?

Gaetan PATURET : Cela fait 17 ans que je m'entraîne pour faire évoluer mon physique. La compétition, c'est pour repousser mes limites et essayer d'atteindre le haut niveau au travers d'un objectif précis.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi la NPC pour concourir ?

G.P. : Tout simplement parce que c'est la fédération où concourent meilleurs athlètes ! Le niveau est le plus élevé donc c'est très intéressant de rivaliser avec les meilleurs. Sinon, la compétition n'a aucun intérêt pour moi !



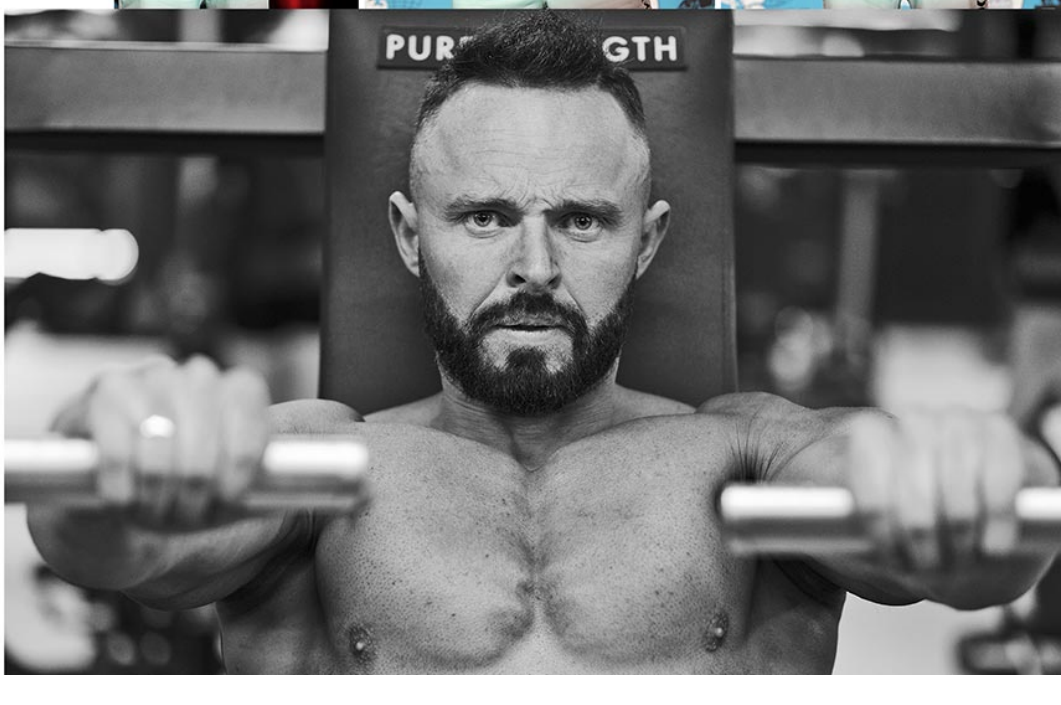
En progression régulière depuis plusieurs saisons, Gaetan Paturet a encore remporté plusieurs médailles à la dernière Laura Ziv Classic NPC.

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

Gaetan PATURET : Sans hésiter à Olympia Amateur en 2021 ! C'était ma première scène internationale et entendre son nom par le speaker dans ce magnifique lieu devant tant de personnes, c'était assez impressionnant. Et voir les yeux briller de mes fils quand je remporte une médaille, cela n'a pas de prix !

D.A. : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Tes 3 exercices préférés ?

G.P. : Avant de commencer ma journée de travail, je fais une séance de cardio à jeun. Ensuite, je m'entraîne 2 heures en début d'après-midi. Et je fais du cardio avant le dernier repas si j'en ai besoin en fin de préparation.



GAETAN PATURET

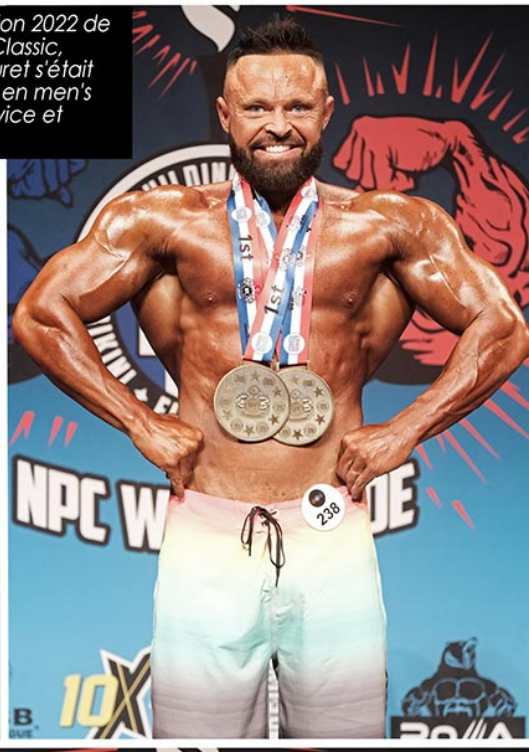
David Andrieu : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ? Si oui, quel est ton entraînement de cardio préféré ?

Gaetan PATURET : Je fais peu de cardio training hors saison. En période de sèche, je fais du cardio tous les jours, et parfois plusieurs fois par jour ! J'aime particulièrement pratiquer le spinning ou tout simplement la marche rapide dans ma Chaîne des Puys, en pleine nature.

D.A. : Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ? Quels repas diététiques préfères-tu consommer ?

G.P. : Je fais 6 repas par jour quand je m'entraîne en préparation et 5 repas par jour en période hors saison. J'ajuste en temps et en heure si besoin en suivant les indications de mon préparateur. Au niveau de mes repas, j'aime particulièrement le rumsteck avec du riz basmati et des épinards frais en branche, assaisonné d'huile d'olive, de sel rose et de poivre noir.

Lors de l'édition 2022 de la Laura Ziv Classic, Gaetan Paturet s'était déjà imposé en men's physique novice et beginner.



GAETAN PATURET

David Andrieu :Les compléments alimentaires te semblent-ils indispensables pour un athlète ? Lesquels utilises-tu à l'année et en préparation à une compétition ?

Gaetan PATURET : Les compléments alimentaires sont indispensables lors d'une préparation à une compétition et même toute l'année pour rester tout simplement en bonne santé. A titre personnel, je consomme principalement des complexes multi vitaminés, des oméga 3, du magnésium et des acides aminés essentiels.

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

G.P. : De choisir un excellent coach avec de l'expérience qui a réellement fait ses preuves sur scène. Et surtout un vrai professionnel qui est à l'écoute !

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

G.P. : Ryan Terry , Kim Angel, Dawid Wachelka, Ismael Martinez et Carlos De Oliveira. J'apprécie aussi les physiques des anciens athlètes français comme Gilles Combes par exemple.

D.A. : Quel est ton prochain objectif sportif ?

G.P. : Olympia Amateur Italie, à Rome, au mois d'octobre.

Pour suivre Gaetan Paturet sur Instagram : @frenchbarbershop

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Vos alliés numéro 1

Pour une collation ultra gourmande

BEST QUALITY

N'attendez plus...

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

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT AUGMENTER NATURELLEMENT SON TAUX DE TESTOSTÉRONE ?

PART 1

La testostérone est une hormone qui fait beaucoup parler d'elle.

Nombreuses sont les personnes cherchant des solutions miracles sous la forme de pilules pour faire augmenter leur taux de testostérone. Il existe en réalité de nombreuses solutions tout à fait naturelles qui vous permettent d'augmenter naturellement votre testostérone.

LA TESTOSTÉRONE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La testostérone est une hormone stéroïdienne naturellement présente chez les hommes et les femmes. C'est elle qui permet la différentiation sexuelle des embryons. À l'adolescence, elle sera responsable chez les garçons de l'apparition des caractères sexuels secondaires tels que la pilosité, le changement de la voix, la spermatogénèse, le développement de la masse musculaire, etc. Elle est produite par les testicules ainsi que par les glandes surrénales.

Alors qu'elle est souvent considérée comme une hormone typiquement masculine, les femmes produisent elles aussi de la testostérone par le biais des glandes surrénales et des ovaires, mais à un niveau 6 à 7 fois inférieur environ.

Chez les hommes comme chez les femmes, la testostérone est une hormone essentielle. Elle permet notamment le développement musculaire (et donc celui du cœur), mais aussi osseux (ce qui en fait un élément essentiel de la lutte contre l'ostéoporose). Certains experts mettent également en lien la testostérone avec les capacités cognitives. La testostérone aurait également un impact sur le désir sexuel.

L'effet sans doute le plus connu de la testostérone est son

© FITNESS-MAG

EFFETS D'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE

* Manque d'énergie
* Dépression
* Prise de poids
* Densité osseuse réduite
* Faiblesse musculaire
* Manque de désir sexuel

La façon la plus sure de mesurer les niveaux de testostérone : ANALYSE DE SANG RÉGULIÈRE

Avec des niveaux légèrement élevés de testostérone : RISQUE MOINDRE DE SOUFFRIR D'UNE TENSION ÉLEVÉE OU D'AVOIR UNE CRISE CARDIAQUE.

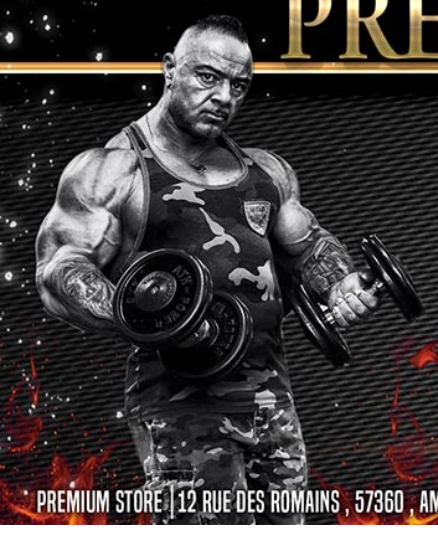
Avec des niveaux faibles de testostérone : DAVANTAGE DE RISQUE DE SOUFFRIR D'INSOMMNIE.

La testostérone est une hormone stéroïdienne naturellement présente chez les impact sur le développement de la masse musculaire, ce qui a conduit à de nombreux abus chez les athlètes. Il est important de garder à l'esprit que la prise de produits synthétiques chez les athlètes a des effets désastreux sur le long terme. Pour ce qui est de la prise d'hormones sous supervision médicale, elle reste elle aussi sujette à débats dans la communauté scientifique, et ne s'adresse qu'à des personnes souffrant de conditions médicales bien précises.

On estime que chez un homme de 20 à 45 ans, le taux de testostérone doit être compris entre 10 et 30 nmol/L de sang. Passé cet âge, les taux de testostérone baissent naturellement. Un taux affaibli de testostérone peut résulter en divers effets: troubles érectiles, manque de tonus, troubles du sommeil, troubles cognitifs, perte de la masse musculaire, etc. Si vous avez remarqué certains de ces symptômes, alors votre corps produit peut-être une quantité insuffisante de testostérone. Un simple prélèvement sanguin vous permettra de vérifier le taux de testostérone dans votre organisme.

Certains sportifs souhaitent également augmenter leur taux de testostérone afin de stimuler le développement de leur masse musculaire. Pour cela, de nombreux produits sont disponibles sur le marché, mais attention ici aux nombreux produits de mauvaise qualité qui peuvent être très nocifs pour votre santé. En aucun cas il n'est recommandé de suivre un traitement médicamenteux sans le suivi d'un professionnel de santé. Il existe toutefois de nombreux moyens d'augmenter naturellement son taux de testostérone, de façon tout à fait sûre pour votre santé.

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

POUR AUGMENTER NATURELLEMENT VOTRE TAUX DE TESTOSTÉRONE, MANGEZ ÉQUILIBRÉ

Un mode de vie sain reste le meilleur moyen d'augmenter naturellement son taux de testostérone. Pour cela, rien de mieux qu'une alimentation riche en vitamines et équilibrée. Il est nécessaire de choisir un programme de régime adapté à votre cas personnel et à vos objectifs.

LES ALIMENTS QUI FAVORISENT LA PRODUCTION DE TESTOSTÉRONE

Consommez des aliments qui augmentent la testostérone ; la banane qui grâce à la bromélaïne augmente le niveau de testostérone ; les amandes qui sont réputées riches en zinc et qui stimulent la testostérone mais aussi la libido ; les œufs, aliments complets riches en oméga 3, en vitamine D, cholestérol et protéines qui sont d'excellents générateurs de cette hormone dont vous avez besoin; ou encore l'asperge réputée pour être un aphrodisiaque contient de l'acide folique et de la vitamine E, qui sont nécessaires à la production de testostérone.

LES VITAMINES

Le manque de vitamines est souvent lié à un déficit de production de testostérone. En prenant garde à consommer des aliments riches en vitamines, vous pourrez augmenter naturellement votre taux de testostérone. La vitamine D est essentielle à la production de testostérone, si vous n'avez pas la possibilité de passer régulièrement des vacances au soleil, alors tentez de consommer davantage de poissons gras (harengs, saumon, thon etc.), de chocolat noir, d'œufs ou encore de lait. Pensez également à consommer des produits riches en vitamines du groupe B tels que les fruits de mer, l'avocat, les légumes verts à feuilles, etc.

D'autres groupes de vitamines (A) sont parfois cités pour leur action en faveur d'une augmentation naturelle du taux de testostérone. En consommant régulièrement des fruits et des légumes variés, vous devriez déjà profiter des bienfaits des vitamines sur votre taux de testostérone.

LES VITAMINES

Le zinc; C'est sans doute l'un des éléments les plus importants. Il intervient dans plus de 100 processus chimiques qui ont cours dans votre organisme. Des athlètes professionnels, ont constaté qu'une consommation quotidienne de zinc a permis de réduire la baisse de testostérone après 4 semaines d'activité physique intense. Comme pour la vitamine D, le zinc influe directement avec le niveau de testostérone.

Le zinc agit comme un inhibiteur naturel de l'aromatase, ce dernier étant un élément provoquant la transformation de la testostérone en œstrogène. Une carence en zinc peut donc conduire à l'augmentation du taux d'œstrogène au détriment de la testostérone.

Une trop grande activité physique peut produire une carence en zinc qui s'élimine facilement via la transpiration. Vous pouvez vous supplémenter mais également veiller à consommer des aliments riches en zinc afin de maintenir une bonne production de testostérone. Les principales sources naturelles de zinc sont les aliments riches en protéines (viande, poisson, lentilles, soja, etc.).

LE SUCRE

Afin d'augmenter naturellement votre taux de testostérone, il est fortement recommandé de diminuer drastiquement l'apport en sucres dans votre alimentation. En effet, il a été prouvé par plusieurs études que l'apport en glucose peut faire chuter votre taux de testostérone.

LA SUITE DANS VOTRE NUMÉRO DE JUILLET !

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°121-06-2023

BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

CULTURISSIME
Culturisme et Culture Pop

HEY MEN !

images pinterest

HEY MEN !

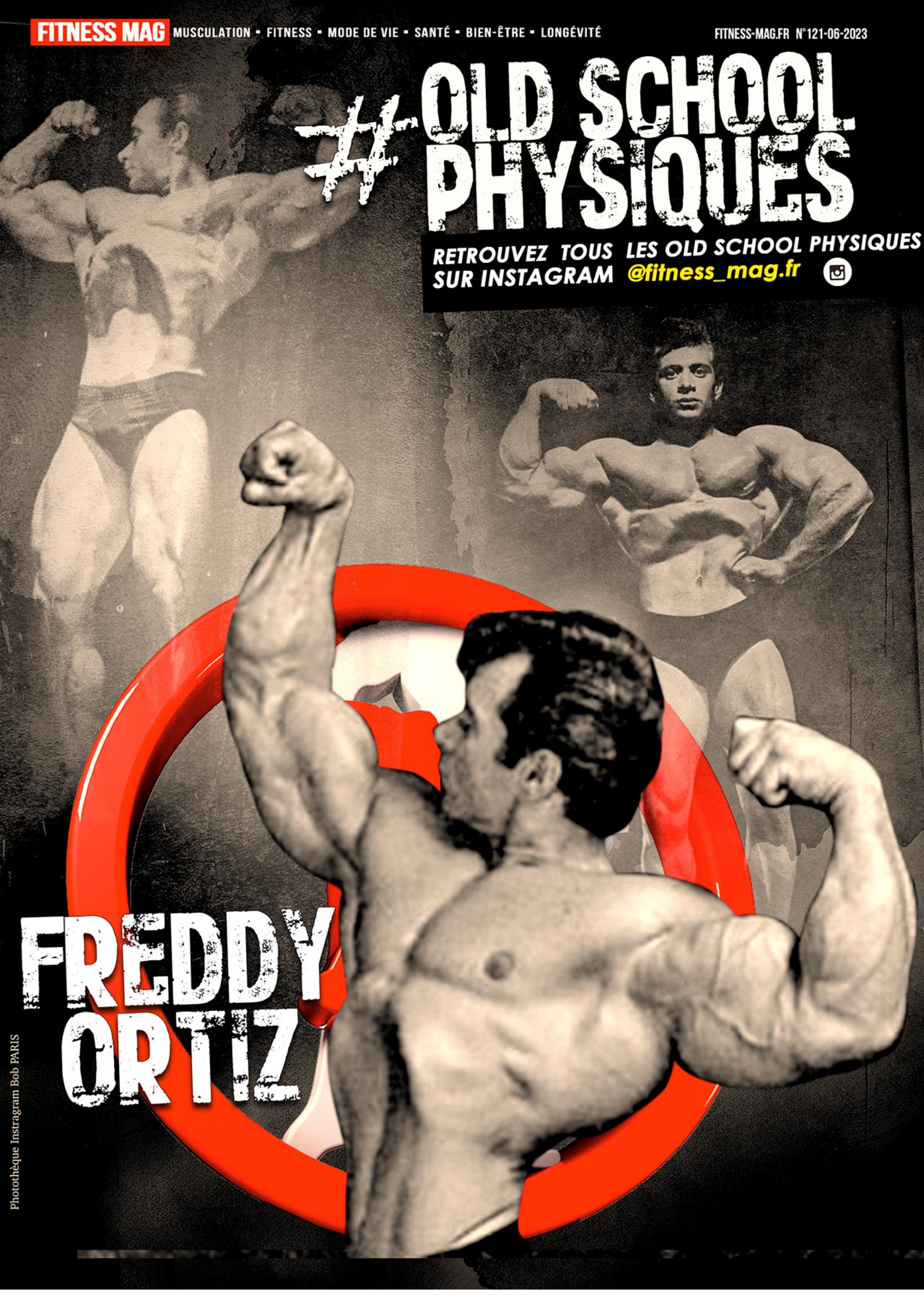
Hey, Logan !
Aka Wolverine,
Hey Man !
Sous la machine à écrire de Mark Millar,
Sous le crayon de Steve McNiven,
Les années ont passé,
Pas vrai ?
Tes cheveux coupés court
Et ta barbe,
Sont gris aujourd'hui,
Et tu t'es retiré.
Fini, fini le super-héroïsme,
Ton facteur auto-guérisseur faiblit,
Il ralentit, il ralentit,
Et sortir tes griffes est plus douloureux,
Pas vrai ?
Pourtant tu continues, pourtant tu remets ça,
Et si la taille s'est épaissie, les muscles sont toujours, toujours là.
Hey, Robby !
Aka The Black Prince,
Aka Mr LifeStyle,
Hey Guy !
Ancien olympien,
Après 27 ans chez les bodybuilders professionnels,
Tu t'es retiré aussi,
Pas vrai ?
Le cheveux long et la barbe rase : gris !
Et pourtant, et pourtant,
77 Years Old and Still Pumping Iron !
Et si la peau ne colle plus comme avant,
Les muscles, les muscles sont toujours là !
Quel beau et rude combat,
Logan & Robby,
Quelle belle et formidable victoire,
Men,
Sur le naufrage annoncé,
D'une vieillesse qui vient.

DDatō
bernard-dato.fr

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°121-06-2023

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



FREDDY ORTIZ

Photothèque Instragram Bob PARIS

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"

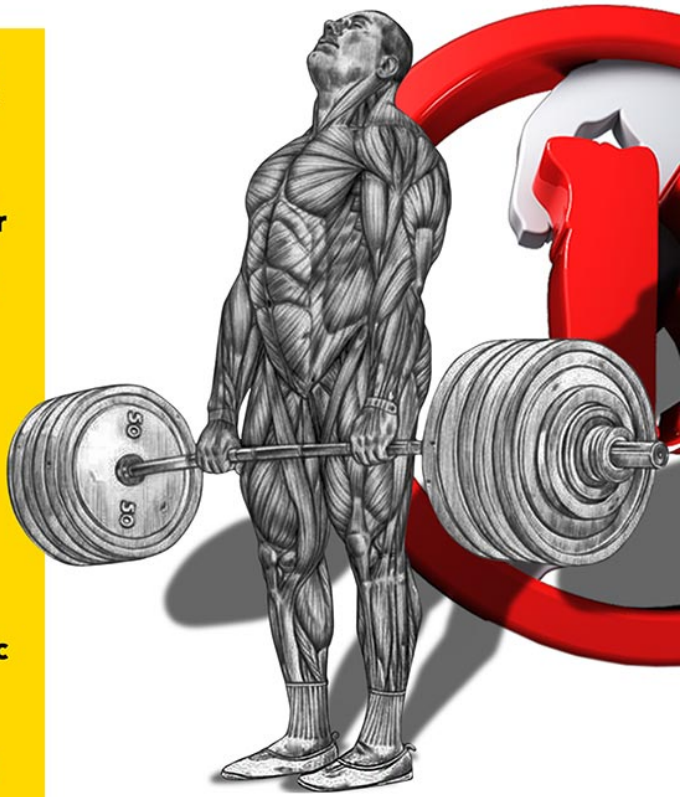
LA FORCE ATHLÉTIQUE

LES MÉTHODES EXCENTRIQUES

L'étude du mouvement dans les principales activités humaines, comme la marche ou la course à pieds, démontre une participation essentielle des muscles dans l'action frénatrice des mouvements ainsi que comme protecteurs articulaires. Cette action est surtout manifeste sur les membres inférieurs. La structure morphologique des muscles penniformes (exemple : le demi-membraneux des ischio-jambiers, le droit antérieur des quadriceps) incite au travail excentrique , démontrant une vocation à la fonction frénatrice. **Des études ont permis de démontrer que les contractions excentriques augmentaient non seulement la force statique mais qu'elles avaient un effet très positif sur la contraction concentrique.** Les différentes mesures des trois types de force musculaire (concentrique, excentrique, isométrique), montre un avantage de la force excentrique par rapport au deux autres, **surtout dans la rapidité d'acquisition des gains**, mais que ceux – ci ne s'avère pas supérieurs.

photo Google images

Lors d'une contraction dynamique excentrique il y a résistance à l'écartement des points d'origines et d'insertions d'un muscle et la charge freinée peut être nettement supérieure à la force que celui – ci devrait appliquer sur un travail en raccourcissement .**Du point de vue dépense énergétique, le travail excentrique est malgré tout d'un coût inférieur à celui du travail concentrique.**
La contraction excentrique consiste donc à ne se focaliser que sur la phase négative du travail musculaire (il s'agit de freiner l'abaissement de la charge en luttant contre la force de gravité).Si on exécute à la lettre cet entraînement, les charges utilisées doivent évoluer entre 100% et 110%, poids excessivement lourd pour l'exécutant comme pour le partenaire dont la participation est indispensable.
C'est l'inconvénient de cette méthode trop contraignante. On peut alors adopter un compromis entre celle-ci et la méthode des répétitions forcées avec l'aide judicieuse du partenaire (complémentarité des deux méthodes).
On détermine la charge constituant l'objectif de la séance et l'on effectue avec celle-ci trois répétitions seul. Puis, avec l'aide du partenaire, on ajoute la répétition forcée durant laquelle l'athlète doit garder une action musculaire déterminante) et enfin, pour finir, une répétition à deux répétitions purement excentriques d'une durée de 6'' à 8'' (afin d'en retirer l'efficacité souhaitée).



LE TRAVAIL BULGARE OU LE PRINCIPE DE CONTRASTE

Exemple 1 *: un exercice sans charge + un exercice avec charge. En appui facial, le sujet effectue 6 flexions excentriques sur les deux bras (action frénatrice d'environ 10") + 6 développés couchés concentriques à 80% de la 1 RM.*

***Exemple 2**: le lourd/léger avec charge 3 répétitions excentriques à 100% de la 1 RM + 6 répétitions concentriques à 50% de la 1 RM (travail le plus explosif possible).*

***Exemple 3** : le principe dissocié avec charge 4 répétitions excentriques à la chaise quadriceps à 100% de la 1 RM avec une jambe + 6 répétitions concentriques à la même charge avec les deux jambes.*

***Exemple 4**: le lourd/lourd avec charge supra maximale et submaximale 3 répétitions à 110% de la 1 RM + 4 à 5 répétitions concentriques à 80% de la 1 RM.*

LA SÉRIE DÉGRESSIVE EXCENTRIQUE

Exemple :
3 répétitions à 110%
Récupération 5 minutes
4 répétitions à 100%
Récupération 5 minutes
6 répétitions à 90%

LA SÉRIE DÉGRESSIVE EXCENTRIQUE + CONCENTRIQUE

Exemple :
3 répétitions à 110% en excentrique
+ 6 répétitions à 70% en concentrique
Récupération 6 minutes
4 répétitions à 100% en excentrique
+ 6 répétitions à 60% en concentrique
Récupération 6 minutes

5 à 6 répétitions à 90% en excentrique
+ 6 répétitions à 50% en concentrique

L'ISOMÉTRIE EXCENTRIQUE

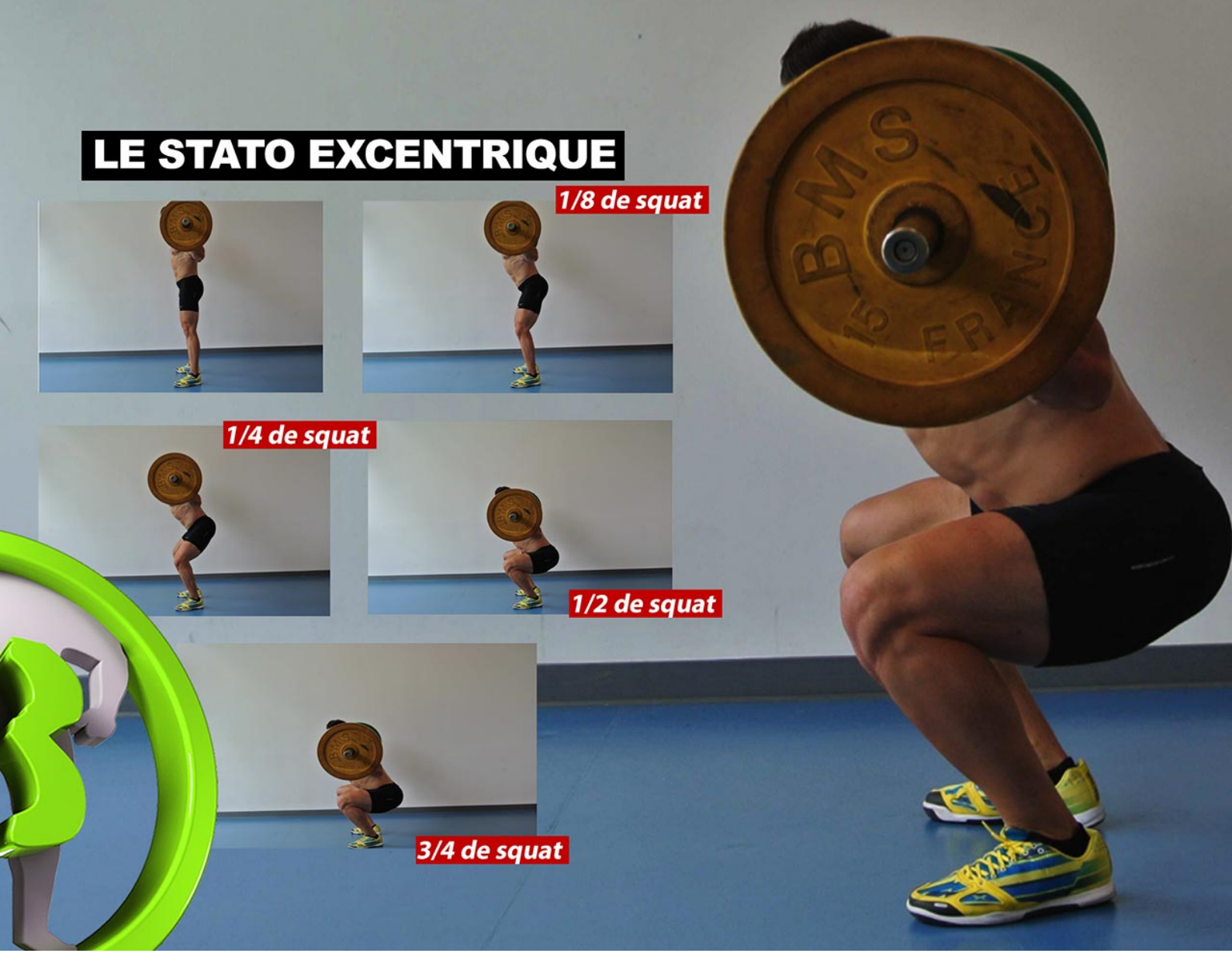
Exemple :

Développé couché à 80%
Travail excentrique d'une durée d'environ 3 secondes jusqu'à ce que les bras soient à angle droit. Effectuer 3 secondes d'isométrie dans cette position.
Enfin, travail excentrique d'une durée d'environ 2 à 3 secondes jusqu'à ce que la barre entre en contact avec la poitrine.

LE STATO EXCENTRIQUE

*Il s'agit d'un travail excentrique à contrôle isométrique permanent, popularisé par **MEDVEDEV**.*
***Exemple** :Squat à 70% en excentrique avec :*
1" d'isométrie en 1/8 de squat
1" d'isométrie en 1/4 de squat
1" d'isométrie en 1/2 squat
1" d'isométrie en 3/4 de squat

*(photos **Bruno Parietti**)*



LES DIFFERENTS PARAMETRES DE TRAVAIL

(photo **Bruno Parietti**)

- La durée des cycles : de deux à trois semaines.
- Le volume de travail : de 3 à 6 séries
- Les effets attendus : au bout de 6 à 10 jours
- Des effets retardés peuvent être envisagés, difficilement chiffrable, car variable en fonction des pratiquants de la charge et du volume de travail.

Un calcul simple permet de déterminer le nombre de répétitions excentriques à inclure dans une série à dominante concentrique : La série de 10 = 4 répétitions négatives (c'est-à-dire la moitié moins une répétition) La série de 8 = 3 répétitions négatives (c'est-à-dire la moitié moins une répétition) La série de 6 = 2 répétitions négatives (c'est-à-dire la moitié moins une répétition)
Les temps de contraction et le nombre de répétions conseillés lors d'un travail purement excentrique : 90% de la 1 RM x 6 répétitions x 8" d'action frénatrice
100% de la 1 RM x 5 répétitions x 7" d'action frénatrice
110% de la 1 RM x 4 répétitions x 6" d'action frénatrice

Marc Vouillot

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié de nuit

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

SINCE 2003

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

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

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

COACHING
Musculation & Fitness

PETIT DÉJEUNER SIMPLE ET RAPIDE

Si vous voulez passer à un petit déjeuner fitness et salé, il faut commencer par cette recette simple un peu à l'anglaise.

© FITNESS-MAG.FR

LES INGRÉDIENTS :

3 oeufs bio entiers
Salade à volonté
Vinaigrette huile d'olive et vinaigre de cidre (ratio 2:1)
1 tranche de pain bjorg céréales ou sarrasin
1 cuillère à café d'huile de coco
Poivre
ciboulette

LA PRÉPARATION :

Dans une poêle bien chaude, mettre l'huile de coco et casser les oeufs dedans.
Baisser le feu à 20% et laisser cuire
Lorsque le blanc n'est plus transparent sur le dessus couper le feu
Ajouter de la ciboulette et du poivre pour la digestion
Faire griller le pain au toaster
ajouter la salade avec une cuillère à café de vinaigrette
Déguster avec un thé vert ou un café noir (sans sucre)

Cette recette permet de bien tenir la mâtiné sans coup de pompes ce qui vous évitera aussi de grignoter hors des repas et collations. Ce pain à un IG modéré à faible, dans une version plus saine vous pouvez le remplacer par des haricots blancs à la mode british , moi j'adore ça.

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

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°121-06-2023

RYALL GRABER

PHYSIQUE DU MOIS

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS MAG
10 ANS!
2013 - 2023
COMMENT AUGMENTER NATURELLEMENT SON TAUX DE TESTOSTERONE ?
SECHE CIBLÉE
PUIS-JE PERDRE DU GRAS SUR UNE ZONE CIBLÉE?
TOUT SAVOIR SUR LA PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE EN MUSCULATION
LES MÉTHODES EXCENTRIQUES
VAINCRE LA STAGNATION EN MUSCULATION
L'ACIDE LACTIQUE VOUS GARDERAIT JEUNE ET EN BONNE SANTÉ ?!
FEMMES + CHARGES LOURDES + MUSCULATION = UNE ÉQUATION PARFAITE ?
+ DE BRAS + DE SANTÉ ?
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

ERIC
RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Naturopathe

WEB

#CONSEILS

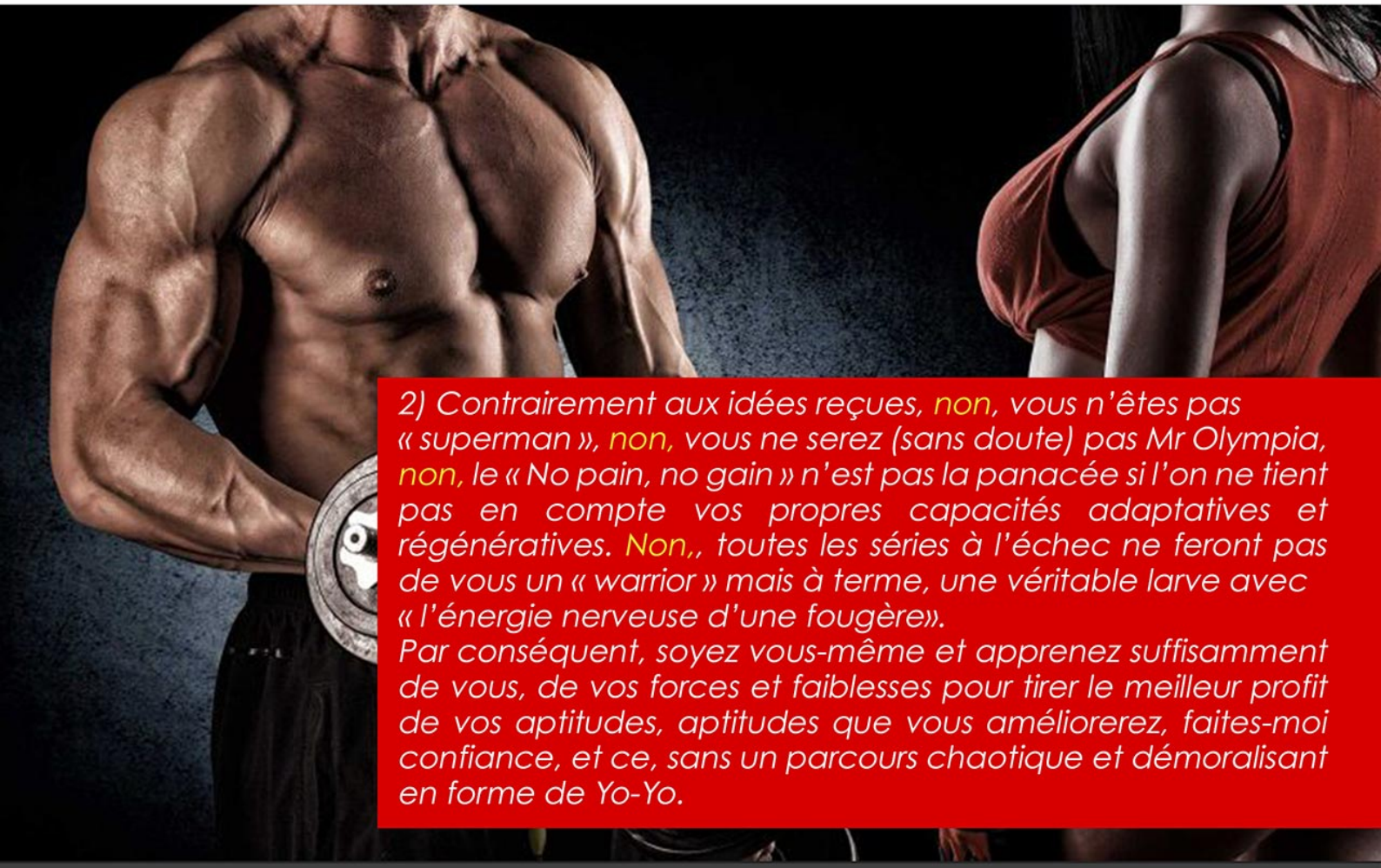
VAINCRE LA STAGNATION

J'insiste régulièrement sur la nécessité de ne pas s'entêter dans un programme d'entraînement contre productif (quand tout est respecté : technique, charges, phases de récupération ..)
Si vous souhaiter avoir une progression la plus linéaire possible, il va falloir cibler vos groupes musculaires avec précision et bousculer vos habitudes. Connaître et parfaire votre technique d'exécution, travailler dans l'angle de travail le plus favorable à la contraction musculaire et non imposer un stress répétitif et inutile sur vos tendons et articulations.

Votre corps est plus subtil que vous l'imaginez, il est doué de facultés adaptatives qui le rendront non seulement plus fort et plus agile avec le temps, rendant ainsi une séance jadis difficile en une "véritable partie de plaisir".

A DÉFAUT D'ANTICIPER CETTE RÉACTION ADAPTATIVE, IL FAUT AGIR ET "CHOQUER" LE MUSCLE RÉGULIEREMENT.

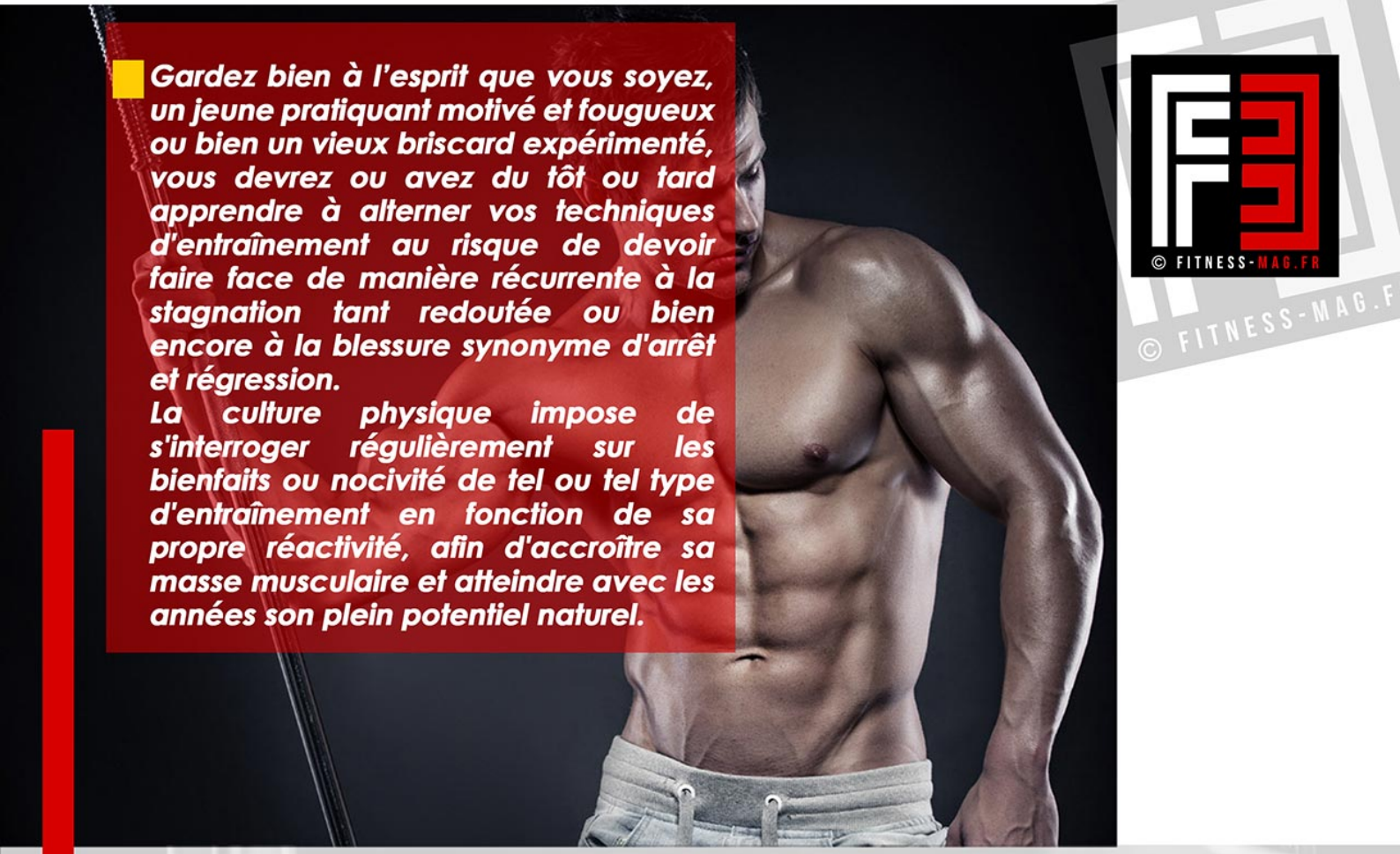
L'intérêt est simple à comprendre et double :
1) En modifiant de manière régulière vos techniques et exercices d'entrainements (macro / micro-cycles , Force/ masse-puissance / endurance-force-Volume …) vous permettez à vos muscles, tendons, système nerveux et système organique d'une manière bien plus générale de se régénérer et de parvenir à « supporter » le stress intense subit , tout en renforcement votre organisme et le préparant à « affronter » les stress suivants.



2) Contrairement aux idées reçues, non, vous n'êtes pas « superman », non, vous ne serez (sans doute) pas Mr Olympia, non, le « No pain, no gain » n'est pas la panacée si l'on ne tient pas en compte vos propres capacités adaptatives et régénératives. Non,, toutes les séries à l'échec ne feront pas de vous un « warrior » mais à terme, une véritable larve avec « l'énergie nerveuse d'une fougère».

Par conséquent, soyez vous-même et apprenez suffisamment de vous, de vos forces et faiblesses pour tirer le meilleur profit de vos aptitudes, aptitudes que vous améliorerez, faites-moi confiance, et ce, sans un parcours chaotique et démoralisant en forme de Yo-Yo.

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



Gardez bien à l'esprit que vous soyez, un jeune pratiquant motivé et fougueux ou bien un vieux briscard expérimenté, vous devrez ou avez du tôt ou tard apprendre à alterner vos techniques d'entraînement au risque de devoir faire face de manière récurrente à la stagnation tant redoutée ou bien encore à la blessure synonyme d'arrêt et régression.

La culture physique impose de s'interroger régulièrement sur les bienfaits ou nocivité de tel ou tel type d'entraînement en fonction de sa propre réactivité, afin d'accroître sa masse musculaire et atteindre avec les années son plein potentiel naturel.

En effet, il est communément admis que de reproduire inlassablement la même routine stoppera toute progression future et que " surprendre " le muscle est une des clefs pour ne pas faire du "sur place" et pour se retrouver dans une nouvelle période anabolique.

C'est pourquoi, dans le cadre d'une pratique sportive assidue, d'un rythme de vie raisonnable, d'une alimentation "saine", concernant votre entraînement en résistance avec poids et haltères, je ne saurais trop vous conseiller d'utiliser la panoplie complète de techniques existantes, tout en focalisant votre attention et énergie, sur la surcharge progressive comme outil de travail d'entraînement prioritaire.

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Naturopathe

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

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LE FITGAME FRANÇAIS EST MORT ! (?)

RESTROPECTIVE ET ANALYSE AVEC @BIOMECANIQUEPODCAST

CLIQUEZ POUR REGARDER

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS-MAG.FR N°121-06-2023

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

EXPLOSEZ VOS BRAS
(CONSEILS D'UN PRO !)

DÉCOUVREZ MES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT AVANCÉES POUR DES BICEPS ET DES TRICEPS CONGESTIONNÉS, SANS FAIRE DE SUPERSETS.

Si vous avez du mal à prendre des bras...

Avec ces méthodes d'intensification spécifiques, vous pourrez augmenter votre congestion et maximiser votre croissance musculaire.

Attention en revanche : ce n'est pas une séance pour débutant.

JULIEN QUAGLIERINI

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°121-06-2023

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur

WEB

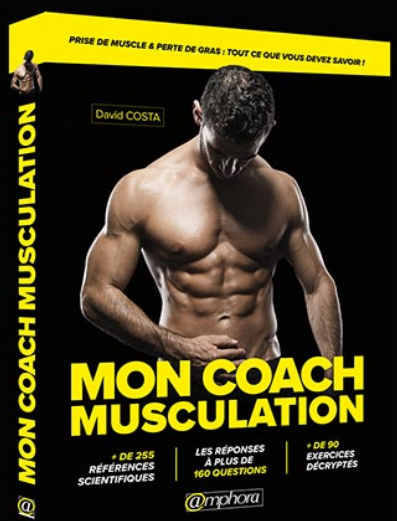
COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

SECHE CIBLÉÉ ?

PUIS-JE PERDRE DU GRAS SUR UNE ZONE CIBLEE (ABDOS, CUISSES, FESSIERS, CULOTTE DE CHEVAL) ?



QUI NE RÊVE PAS DE POUVOIR SÉCHER AUX ABDOS, FAIRE DISPARAÎTRE SES CULOTTES DE CHEVAL, AFFINER SES CUISSES OU RÉDUIRE SES POIGNÉES D'AMOUR. La perte de graisse localisée est discutable : possible, impossible ? Que disent les dernières études scientifiques à ce sujet ? L'entraîneur de bodybuilding, **David Costa**, présente les dernières nouvelles sur la perte de masse graisseuse avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

PUIS-JE PERDRE DE LA GRAISSE SUR UNE ZONE CIBLÉE ?

Oui, il a été prouvé que **la graisse sous-cutanée**, **à la périphérie de la zone sollicitée par la formation, voit son utilisation augmenter** (1, 2). Notamment dans une étude publiée en 2017 (3).
Cela est dû à l'augmentation du débit sanguin, à la température et à certaines hormones responsables de l'utilisation des graisses. Attention cela ne signifie pas qu'il suffit pour sécher des faire des séries sans fin car l'ampleur de la réduction de graisse au niveau local reste néanmoins **faible** et la perte de graisse doit être envisagée **de manière globale** (nourriture et formation) Néanmoins, il vous permet d'intégrer dans votre programme de formation un travail axé sur un domaine spécifique. Ceci évidemment **en plus d'un entraînement complet** de votre corps et d'un déficit **en calories** pour permettre une nette perte de graisse.

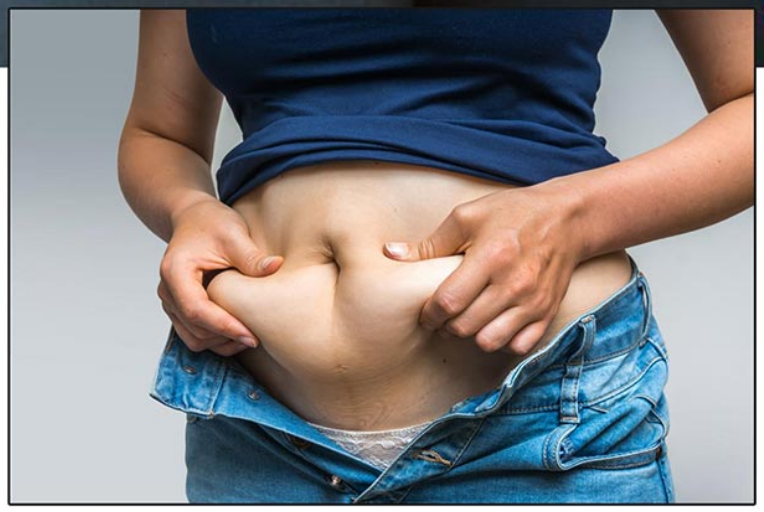
fotomelia.com

foodspring®
finest fitness food

POURQUOI LES FILLES ONT-ELLES PLUS DE GRAISSE DANS LES CUISSES, LES HANCHES ET LES FESSES ? POURQUOI EST-CE DIFFICILE DE SE DÉBARRASSER DE CETTE GRAISSE?

LA RÉPONSE PROVIENT DE LEUR **PROFIL HORMONAL**, LES FEMMES SONT PLUS GROSSES QUE LES HOMMES, EN PARTICULIER POUR **ASSURER LA FONCTION DE REPRODUCTION.**

L'enzyme responsable de son stockage est très active et, pour compliquer davantage la tâche, **la lipolyse** (mécanisme de dégradation de la graisse) est faible. Nous devons donc redoubler d'efforts et de patience pour affiner ces domaines.

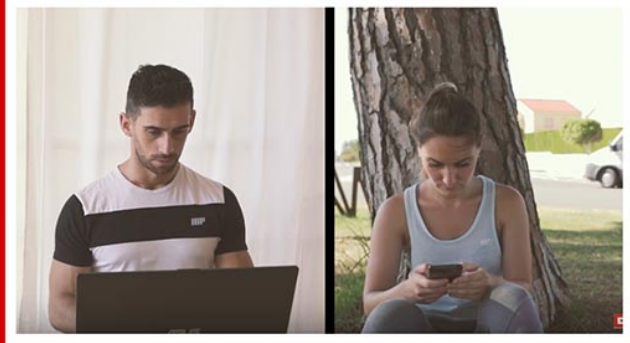


1.(1) Stallknecht B et al. La circulation sanguine et la lipolyse dans les contractions sous-cutanées du tissu adipeux dans les muscles adjacents chez l'homme Am J Physiol Endocrinol Metab. 2007 février; 292 (2): E394-9.

2.(2) Scotto di Palumbo A et al. Effet des exercices combinés de résistance et d'endurance sur la perte de graisse régionale. J Sports Med Phys Fitness. 2017 juin; 57 (6): 794-801. doi: 10.23736 / S0022-4707.16.06358-1.

3.(3) Scotto di Palumbo A et al. Effect of combined resistance and endurance exercise on regional fat loss. J Sports Med Phys Fitness. 2017 Jun; 57 (6): 794-801. doi: 10.23736 / S0022-4707.16.06358-1.

CLIQUEZ POUR REGARDER



GERVAIS
LOOCK
Graphiste
Illustrateur
Caricaturiste

WEB

CARICULTURISME

Caricature copyright ***Gervais LOOCK***

SERGIO OLIVA

3 x Mister Olympia

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

+ DE BRAS + DE SANTÉ ?

© FITNESS-MAG.FR

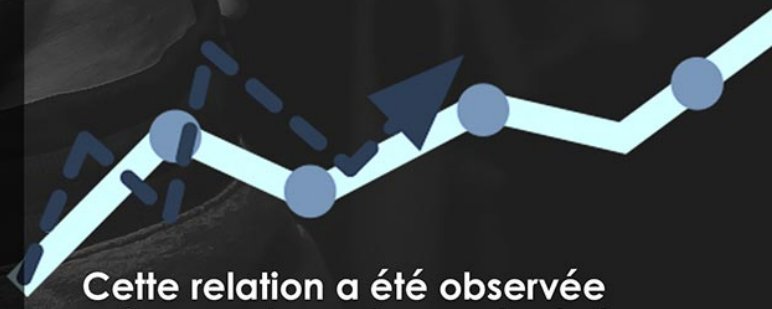
Photo pinterest

L'importance de la fonte musculaire sur la mortalité générale a longtemps été floue. Cependant, une récente étude a mis en lumière cette relation, prouvant que la fonte musculaire est associée à un risque accru de mortalité, toutes causes confondues.

PixArtPhotographie ©Patrick Masoni

Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont effectué une méta-analyse de 49 études prospectives, incluant un total de 878 349 participants, dont 61 055 sont décédés durant une période de suivi variant de 2,5 à 32 ans.

Les résultats sont clairs : la fonte musculaire est associée à un risque accru de mortalité. Plus précisément, une fonte musculaire importante est liée à une augmentation de 36% du risque de décès toutes causes confondues, de 29% du risque de mortalité par maladie cardiovasculaire, de 14% du risque de mortalité par cancer et de 36% du risque de mortalité par maladies respiratoires.



Cette relation a été observée même en tenant compte de la force musculaire, **SUGGÉRANT QUE LE VOLUME MUSCULAIRE, INDÉPENDAMMENT DE LA FORCE, A UNE INFLUENCE SIGNIFICATIVE SUR LE RISQUE DE MORTALITÉ.**

De plus, l'analyse a révélé que le risque de mortalité lié à la fonte musculaire pourrait être plus faible pour les études avec des suivis plus longs. En d'autres termes, le maintien de la masse musculaire sur une longue période pourrait contribuer à réduire le risque de décès.

De plus, l'analyse a révélé que le risque de mortalité lié à la fonte musculaire pourrait être plus faible pour les études avec des suivis plus longs. En d'autres termes, le maintien de la masse musculaire sur une longue période pourrait contribuer à réduire le risque de décès.

GROS BRAS ET LONGÉVITÉ

Étonnamment, une relation linéaire inverse a été observée entre la circonférence du muscle du bras et le risque de mortalité toutes causes confondues, **SUGGÉRANT QUE PLUS LE MUSCLE DU BRAS EST LARGE, PLUS LE RISQUE DE MORTALITÉ EST FAIBLE.**

Au final, cette étude souligne l'importance de la détection précoce et du traitement de la fonte musculaire pour réduire le risque de mortalité. En effet, préserver sa masse musculaire pourrait être un élément clé pour promouvoir une longévité en bonne santé.

En conclusion, cette recherche renforce l'idée que maintenir une bonne masse musculaire est vital pour notre santé. Donc, si vous êtes à la recherche d'une longévité saine, veillez à conserver votre masse musculaire.

Source :
Zhou HH, Liao Y, Peng Z, Liu F, Wang Q, Yang W. Association of muscle wasting with mortality risk among adults: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2023 May 20. doi: 10.1002/jcsm.13263IF: 12.063 Q1 . Epub ahead of print. PMID: 37209044.

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

L'ACIDE LACTIQUE VOUS GARDERAIT JEUNE ET EN BONNE SANTÉ ?!

Pendant les entraînements par intervalles et l'entraînement de force, les muscles libèrent de grandes quantités de lactates dans la circulation sanguine.

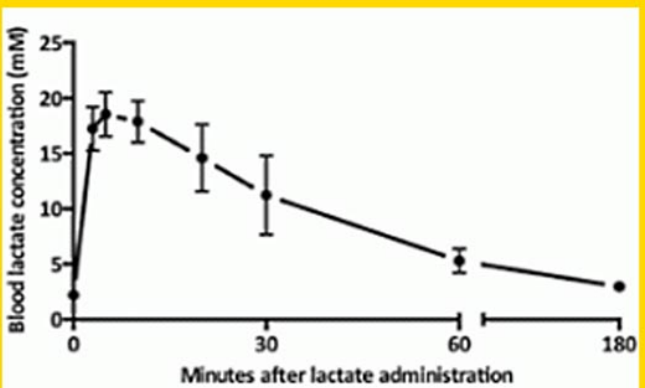
Toujours est-il que le lactate – faussement nommé acide lactique – pourrait bien protéger vos cellules contre d'autres molécules. Il aiderait aussi les cellules à mieux fonctionner et retarderait les processus du vieillissement. C'est du moins, la conclusion que les chercheurs de l'Université de Tokyo ont tiré des expériences qu'ils ont réalisées avec des souris.

photo : wallpaperflare.com

© FITNESS-MAG.FR

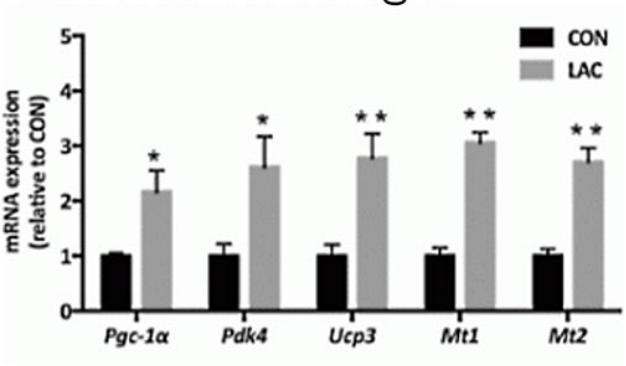
L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LES LACTATES

Les chercheurs ont donné 1 **gramme de lactate de sodium** par kilo de poids corporel à des souris en l'administrant dans l'intestin grêle. Trois heures plus tard, ils ont voulu savoir si les gènes des muscles du mollet des animaux avaient commencé à travailler différemment. Le tableau ci-dessous montre que « l'acide lactique » avait déjà disparu de la circulation sanguine.



RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR LE MÉTABOLISME DES LACTATES

Les chercheurs ont découvert que l'acide lactique avait permis une expression augmentée du gène Pgc-1-alpha. En effet, la protéine synthétisée par ce gène joue un rôle clé dans la production des mitochondries. Comme vous le savez, les mitochondries sont les générateurs d'énergie des cellules. Elles métabolisent les nutriments de vos aliments en énergie.



Les gènes Mt1 et Mt2 codent pour les enzymes métallothionéine-1 et -2, qui jouent un rôle dans la protection des cellules contre certaines molécules indésirables, notamment les métaux lourds. Les scientifiques supposent que les substances qui permettent aux cellules à synthétiser plus de mitochondries stimulent également la combustion des graisses et qu'elles pourraient retarder les processus liés au vieillissement. Des études récentes ont d'ailleurs montré que le vieillissement était en partie le résultat d'une crise énergétique cellulaire – le vieillissement conduit à une réduction du nombre de mitochondries dans les cellules, et par conséquent, les mitochondries restantes fonctionnent moins bien. En conséquence, les cellules commenceraient à fonctionner moins bien en raison de la pénurie d'énergie.

Afbeelding Mitochondrion

1. Inwendig membraan. 2. Uitwendig membraan. 3. Crista. 4. Matrix.

CONCLUSION DE L'ÉTUDE SUR L'ACIDE LACTIQUE

Pour synthétiser, disons que les Japonais ne décrivent que l'effet de « l'acide lactique » sur les muscles dans leur article. Cependant, ils affirment aussi qu'ils soupçonnent que l'acide lactique, normalement produit par les muscles pendant l'exercice intensif, serait également actif dans d'autres parties du corps.

« Nos résultats suggèrent que le lactate, qui augmente pendant l'exercice, agirait également comme un signal pour réguler à la hausse les gènes liés à la fonction mitochondriale », concluent les chercheurs.

« Notre étude précédente a rapporté que l'exercice de course sur tapis roulant a augmenté les niveaux d'ARNm des PGC-1-alpha et PDK4 dans le foie, alors que des adaptations similaires ont été observées avec l'injection de lactates. En outre, l'injection de lactates a également augmenté le taux d'ARNm de l'UCP1, induisant la conversion des graisses blanches en graisses brunes.

« Même si le muscle squelettique n'est pas le premier site de production des lactates, leurs effets pourraient ne pas se limiter à ce seul site » en concluent les chercheurs.

Note EM: Comme vous le savez, il s'agit bien ici de traiter du métabolisme du lactate et pas de l'acide lactique à proprement parler. En effet, l'acide lactique n'existe pas au niveau intramusculaire sur le plan biochimique (pH situé entre 7,05 et 6,1). Pour être plus exact, disons qu'il bascule très rapidement en lactate par effet tampon afin de rééquilibrer le pH. Cependant, par absence d'oxygène (fermentation), le glucose est bien métabolisé en acide lactique. Par honnêteté intellectuelle, l'article original a été traduit en respectant la rédaction originale des auteurs d'Ergo-log. Pour comprendre ce phénomène, reportez-vous à l'article publié dans cairn.info publié dans la revue du STAPS et dont je viens de vous donner le lien.

Source de l'article: Lactic acid keeps you fit, healthy and young

Source Ergo-log: Appl Physiol Nutr Metab. 2016 Jun;41(6):695-8.

Eric Mallet

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

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°121-06-2023

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

TOUT SAVOIR SUR LA PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE EN MUSCULATION

Pourquoi certaines personnes ont-elles un physique musclé sans avoir jamais mis un pied dans une salle de sport, tandis que d'autres s'y acharnent sans aucun résultat ?

Le rôle de la **génétique en musculation** fait l'objet de nombreuses idées reçues. Dans cet article, découvrez comment vos gênes influencent vos performances, ainsi que mes conseils pour **prendre du muscle** en cas de prédisposition génétique défavorable.

PHOTO **wallpaper flare**
(FREE DOWNLOAD)

COMMENT LA GÉNÉTIQUE INFLUENCE-T-ELLE NOTRE MASSE MUSCULAIRE ?

La génétique peut être définie comme la science qui étudie les gênes et leur transmission d'une génération à l'autre.
Le rôle de la génétique en musculation et en bodybuilding a largement été étudié ces dernières années.

Avoir une bonne génétique en musculation peut vous aider, mais ce n'est pas une condition indispensable.

Photo **pngimg.com**

Il apparaît effectivement que certains athlètes ont une **meilleure génétique** musculaire que d'autres. C'est notamment le cas des pratiquants de musculation possédant une majorité de **fibres musculaires de type 2**.

Concrètement, cela se traduit par le fait de récupérer, de construire du muscle et de gagner en force plus facilement.

À l'inverse, les sportifs ayant une dominance de fibres de type 1 auront plus de difficultés à maximiser l'**hypertrophie**, même avec 5 entraînements de muscu par semaine.

Il peut aussi exister des différences génétiques au niveau des hormones ayant des répercussions sur la **croissance musculaire.** Il est ainsi plus aisé de gagner en masse si vous avez :

- Un taux de **testostérone** important ;
- Un niveau d'**hormone de croissance** naturellement haut ;
- Une sensibilité élevée à l'insuline.

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

COMMENT SAVOIR SI ON A UNE BONNE GÉNÉTIQUE POUR LA MUSCULATION ?

Vous ne savez pas si vous avez une bonne génétique ?

Voici quelques signes qui peuvent montrer une prédisposition :

Vous avez une densité musculaire plus élevée que la moyenne au niveau des biceps, des triceps, des pectoraux, des abdominaux ou des quadriceps ;
Vous avez un taux de masse grasse naturellement bas ;
Vous récupérez rapidement, même après des séances de musculation intenses.
Ainsi, une personne qui fait de la musculation et possède un potentiel génétique favorable atteindra plus rapidement ses objectifs.

MAIS QU'EN EST-IL POUR LES AUTRES ?

COMMENT SURMONTER VOS OBSTACLES GÉNÉTIQUES ?

Nous l'avons vu, la génétique joue un véritable rôle sur la prise de masse musculaire. Pour autant, ce n'est qu'un facteur parmi tant d'autres !

Si vous n'avez pas de prédispositions particulières, ces quelques conseils vous aideront à être musclé :

ADOPTEZ UNE DIÈTE CALIBRÉE : votre plan alimentaire représente 70 % de vos résultats. Pour connaître vos besoins en calories et en macronutriments, utilisez le calculateur disponible gratuitement sur mon site.

CHOISISSEZ LES BONS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : une supplémentation en **whey protein**, en **glutamine** et en **créatine** peut vous aider à compléter votre apport en protéines et à optimiser les résultats de votre activité physique.

STIMULEZ VOS HORMONES : lorsqu'on parle de génétique et de musculation, les prédispositions hormonales sont fondamentales.

ÉVITEZ LE SURENTRAÎNEMENT : ne négligez pas la récupération. Trop vous entraîner ne vous aidera pas à vous muscler plus rapidement.

CLIQUEZ POUR REGARDER

© FITNESS-MAG.FR

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES : que ce soit pour perdre du poids ou pour en prendre, c'est le meilleur moyen d'y parvenir. Et surtout, suivez votre progression en mesurant régulièrement vos résultats.

SOYEZ PATIENT ET PERSÉVÉRANT : quelle que soit votre génétique, votre discipline est la clé du succès !

CONCLUSION

Il est aujourd'hui prouvé que la génétique peut influencer votre capacité à prendre de la force et à gagner du muscle. Mais heureusement, ce n'est en aucun cas une fatalité. Avoir un corps musclé n'est pas qu'une affaire de génétique. Atteindre votre objectif en musculation est un parcours long et difficile, mais tellement enrichissant. **Pour y parvenir, concentrez-vous en priorité sur votre programme d'entraînement et sur votre alimentation.**

JULIEN QUAGLIERINI

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

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

30 doses

pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

FEMMES + CHARGES LOURDES + MUSCULATION = UNE ÉQUATION PARFAITE ?

Les chercheurs se penchent enfin de plus près sur les femmes qui font de la musculation.
Voici six découvertes qui devraient vous pousser à aller encore plus loin.

Photos wallpapperflare.com

© FITNESS-MAG.FR

1. VOUS VOULEZ UN MEILLEUR MÉTABOLISME ? MANGEZ PLUS, ENTRAÎNEZ-VOUS PLUS

La vitesse de votre métabolisme dépend en grande partie de votre taille globale (RMR). Les personnes plus grandes ont généralement des taux métaboliques au repos plus élevés. Mais d'autres variables sont impliquées. Dans une étude portant sur des athlètes d'endurance masculins et féminins, la masse musculaire était le meilleur prédicteur du RMR chez les hommes. Nous nous attendions à cela. Mais chez les femmes, le meilleur prédicteur était l'apport calorique/alimentaire.

EN BREF, LES FEMMES AVEC LES MÉTABOLISMES LES PLUS ÉLEVÉS MANGEAIENT BEAUCOUP ET S'ENTRAÎNAIENT BEAUCOUP. ILS ONT SOULEVÉ DES POIDS, FAIT DU CARDIO ET AVAIENT DE L'APPÉTIT !

"UNE BONNE FAÇON DE RALENTIR VOTRE MÉTABOLISME CONSISTE À FAIRE LE CONTRAIRE : RÉDUIRE VOS CALORIES ET NE PAS FAIRE D'EXERCICE !"

Cela ressemble au régime yo-yo frustré typique, n'est-ce pas?

Vous avez peut-être entendu parler de **"flux d'énergie"**. Cela signifie essentiellement absorber beaucoup de calories, puis dépenser fréquemment beaucoup de calories en faisant de l'exercice : manger beaucoup, s'entraîner beaucoup.
Cela devrait enfoncer un autre clou dans le cercueil « famine et cardio ».
LES MEILLEURS MÉTABOLISMES FÉMININS ET LES PLUS BEAUX CORPS SE CONSTRUISENT EN MANGEANT BEAUCOUP D'ALIMENTS SAINS, EN SOULEVANT BEAUCOUP D'HALTÈRES ET EN EFFECTUANT UN TRAVAIL SUR LA CONDITION.
Pensez aux meilleures athlètes féminines qui pratiquent la musculation : elles s'entraînent beaucoup et de différentes manières. Et bien que la plupart d'entre eux fassent des choix alimentaires sains, ils n'adoptent certainement pas de régimes hypocaloriques. **LE RÉSULTAT ? Des corps performants, des métabolismes ultra-rapides et une masse grasse plutôt faible.**

2. VOUS VOULEZ PARTICIPER À UNE COMPÉTITION DE FITNESS ? PERDEZ 8 KILOGRAMMES

Sur la base de sept études de cas publiées, la femme moyenne qui participe à une compétition de fitness (prenons le cas de bikini) **doit perdre environ 8 kilogrammes** ou 11% de son poids corporel pour être prête pour la scène. L'homme moyen a besoin de perdre environ le double. C'est une moyenne approximative, bien sûr, mais néanmoins intéressante.

Je ne suis pas sûr pour les femmes, mais les hommes sous-estiment généralement la quantité de graisse qu'ils doivent perdre pour concourir. Rappelons-nous également que « prêt pour la scène » **n'est pas souvent durable ou même sain.**

En relation, pour qu'une femme ait un pack de 6 visibles, son pourcentage de graisse corporelle doit être d'environ 10-11%, mesuré par plis cutanés ou échographie.

JE PRÉCISE QU'ESSAYER DE MAINTENIR DES ABDOMINAUX 6-PACK TOUTE L'ANNÉE N'EST PAS SAIN POUR LA GRANDE MAJORITÉ DES FEMMES. C'EST UNE REMARQUE QUE J'AI SOUVENT RÉPÉTÉE CAR LA FEMME DOIT AVOIR UN TAUX DE MASSE GRASSE SUFFISANT POUR AVOIR UN ÉQUILIBRE HORMONAL.

En s'imposant souvent des restrictions alimentaires, les femmes perturbent leur cycle menstruel, et risquent de voir leur fertilité diminuer et voir apparaître d'autres problèmes de santé. Le poids, la manière de se nourrir et les rythmes alimentaires conditionnent en grande partie les régulations hormonales ovariennes. Et à vouloir rester en permanence en dessous de leur poids physiologique, les femmes peuvent compromettre leurs chances d'avoir un bébé par exemple.

3. VOUS VOULEZ PERDRE DE LA GRAISSE ? AUGMENTEZ LES PROTÉINES

Dans une étude menée *(voir la référence à la fin de l'article)*, les femmes ont été divisées en deux groupes:

Un groupe a ajouté 250 calories à son alimentation, toutes provenant de protéines.

Un groupe a retiré 300 calories de son alimentation.

Après 8 semaines, le groupe qui a augmenté ses calories et son apport en protéines **a perdu 2% de sa graisse corporelle. Le groupe à faible teneur en calories et en protéines n'a presque pas perdu de graisse corporelle.**

Avez-vous compris cela ? Les femmes perdaient PLUS de graisse en mangeant plus de calories si ces calories supplémentaires provenaient de protéines et qu'elles pratiquaient la musculation. Cette étude a eu un impact sur le point de vue de l'apport en protéines. Nous avions l'habitude de penser que si nous augmentons les calories, nous gagnerions de la graisse. C'est toujours généralement vrai, mais pas sous forme de protéines.

4. VOUS DÉSIREZ DAVANTAGE DE MUSCLE ? MANGEZ LA JUSTE QUANTITÉ DE CE MACRO

Si une femme de 60kgs mange environ 80 grammes de protéines par jour, elle maximisera ses gains musculaires. C'est environ 0,75g de protéines par kilo de poids corporel.
La femme moyenne peut penser que c'est beaucoup de protéines. Cependant, une athlète dévouée dira que c'est modeste.
En un mot, si une athlète ne reçoit pas assez de protéines pour augmenter sa masse musculaire, passer à 0,75g/kg fera l'affaire.
Est-ce que cette protéine supplémentaire « se transforme en graisse? » Pas forcément; Il peut même diminuer la graisse corporelle si elle soulève de la fonte. Également, cette protéine supplémentaire vous gardera probablement rassasié plus longtemps et remplacera plus d'aliments contenant du gras.

© FITNESS-MAG.FR

5. PASSIONNÉE PAR LA MUSCULATION ? UTILISEZ À PEU PRÈS N'IMPORTE QUELLE PLAGE DE RÉPÉTITIONS QUE VOUS VOULEZ

Dans une autre étude menée, deux groupes de femmes débutantes ont été soumis au même programme d'entrainement de trois jours par semaine pendant 9 semaines.
Cependant...
Un groupe a utilisé des charges modérées et a rencontré une défaillance technique à 10-14 répétitions.

Un groupe a utilisé des charges plus lourdes et a rencontré une défaillance technique à 5-7 répétitions.
Le résultat ? Les deux groupes ont gagné presque exactement la même quantité de muscle: 1,5kg. Cela nous amènerait à croire que les gammes de répétitions n'ont pas beaucoup d'importance si les séries sont intenses et effectuées jusqu'à l'échec ou presque (sans perdre leur forme).

QUELQUES MISES EN GARDE :

C'étaient toutes des femmes qui débutaient dans l'entraînement de résistance. Une femme plus expérimentée voudrait probablement passer du temps à utiliser toutes les gammes de répétitions efficaces, surtout si elle veut continuer à devenir plus forte.

- En outre, il ne s'agissait que d'une étude de 9 semaines. Maintenant, prolongez cette étude à un an ou plus. Ces petites fractions pourraient s'ajouter à du muscle supplémentaire.

La leçon ici ? Toutes les gammes de répétitions peuvent développer leurs muscles si cette dernière répétition est suffisamment difficile. C'est vrai pour les hommes aussi.

6. VOUS VOULEZ ÊTRE FORTE ? SOULEVEZ PLUS QUE VOUS NE LE PENSEZ

Trois études montrent que les femmes qui veulent devenir plus fortes ne soulèvent tout simplement pas assez de poids pour atteindre leurs objectifs.

Pour construire une force maximale, une femme doit soulever plus de **85%** de son maximum de 1 répétition. Dans ces études, lorsque les femmes ont été autorisées à « choisir elles-mêmes des charges » ou à choisir leurs propres poids, les femmes non entraînées et expérimentées ont sous-estimé la charge qu'elles pouvaient soulever.

Je doute que la plupart de ces femmes se soient trompées par paresse. Mon hypothèse : elles jouaient probablement la sécurité ou se sous-estimaient tout simplement. les hommes font généralement le contraire sur les deux plans par pur égo).

Demandez à n'importe quel bon entraîneur, et ils diront que leurs clientes peuvent généralement atteindre un objectif de 5 répétitions avec plus de poids qu'ils ne l'auraient deviné. **La plupart des femmes sont plus fortes qu'elles ne le pensent.**

Références :
1. Thompson J. Predicted and measured resting metabolic rate of male and female endurance athletes. Am Diet Assoc. 1996 Jan;96(1):30-4. PubMed.
2. Campbell BI et al. Effects of High Versus Low Protein Intake on Body Composition and Maximal Strength in Aspiring Female Physique Athletes Engaging in an 8-Week Resistance Training Program. Int Nutr Exerc Metab. 2018 Nov 1;28(6):580-585. PubMed.
3. Antonio J et al. The effects of consuming a high protein diet (4.4 g/kg/d) on body composition in resistance-trained individuals. J Int Soc Sports Nutr. 2014 May 12;11:19. PubMed.
4. Antonio J et al. A high protein diet (3.4 g/kg/d) combined with a heavy resistance training program improves body composition in healthy trained men and women–a follow-up investigation. J Int Soc Sports Nutr. 2015 Oct 20;12:39. PubMed.
5. Cholewa JM et al. The Effects of Moderate- Versus High-Load Resistance Training on Muscle Growth, Body Composition, and Performance in Collegiate Women. J Strength Cond Res. 2018 Jun;32(6):1511-1524. PubMed.
6. Glass SC et al. Self-selected resistance training intensity in novice weightlifters. J Strength Cond Res. 2004 May;18(2):324-7. PubMed.

121 NUMÉROS DISPONIBLES

10021

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*