

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N°126 / 11-2023

## PARKER COTE

Photo Arsenik Studios

**SÉANCE BRAS EXPRESS !**

**100 REPS PAR SÉRIES !!**  
LA MÉTHODE CENTURION

**2 CAPSULES DE D-CHIRO-INOSITOL + DE TESTOSTÉRONE !**

**L'HYPOTHÈSE DE L'EFFET LEVIER DES PROTÉINES**

**CAFÉINE EN MUSCULATION ? ALLIÉ OU ÉNEMI DE VOTRE ENTRAÎNEMENT**

**TRAINING COMMENT PLANIFIER SON ENTRAÎNEMENT ?**

**ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT ET ÉCHAUFFEMENT AU FROID**



REPORTAGE PHOTOS

**SHERU CLASSIC FRANCE NPC 2023**

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

# DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



**DAVID COSTA**  
Coach sportif



**DAVID ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



**BERNARD DATO**  
Ecrivain



**JULIEN QUAGLIOLINI**  
Coach sportif  
IFBB PRO



**JUANITO H-CIORDIA**  
Coach sportif  
Blogueur



**NATHALIE MUR**  
IFBB PRO  
BIKINI



**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur



**THÉO FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



**DÉBORAH DONNIER**  
Interviwer  
Fondatrice  
Prévention santé



**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



**ANISSA ZEKKOUTI**  
Naturopathe  
coach nutrition-  
micronutrition  
& professeure de yoga



**VINCENT ALLIOT**  
IFBB PRO  
Préparateur  
Physique

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

©2022 FITNESS MAG

# PRESTIGIOUS NUTRITION



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

# Votre meilleure partenaire

## Misons sur la qualité

SINCE  
2003



Pour une explosion de saveur  
en bouche et un résultat optimal

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#126  
FM



Fondateur  
& Rédacteur en chef  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Editeur Numérique

**Novacom / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

[contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

**Fitness Mag** se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL #126 FM FAITES DU SPORT ...BOUGEZ-VOUS!



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

Mes chers lecteurs(trices),

Si tout comme moi vous avez un travail « sédentaire » (de bureau par exemple), il est d'autant plus « vitale » de pratiquer une activité physique régulière quelle qu'elle soit.

Le fait d'avoir une posture assise prolongée comprime les vaisseaux sanguins. L'immobilité perturbe les retours sanguins ainsi que votre digestion car votre dos à tendance à s'arrondir vous mettant en cyphose dorsale.



photo Pinterest

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

*The Best Partner*

*Votre alliée vitalité*



- Parfums :
- Cerise
  - Citron
  - Ice Tea
  - Orange
  - Tropical

La boisson énergétique N°1  
(Plus d'infos sur notre Shop Online)



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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

**LEPACK PARFAIT**



La meilleure formule pour une  
perte de poids sans effet yoyo

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



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

# ÉDITORIAL

#126

Vos muscles n'étant pas sollicités, vous brûlez moins de sucre, la graisse peut s'accumuler plus facilement et la densité osseuse tend à diminuer fortement également. (et je ne comptabilise pas le temps passé sur votre « canapé préféré », hypnotisé, le soir venu devant votre téléviseur).

Tout ceci est anti-physiologique, il faut réagir. Mes conseils, à minima, si votre travail vous le permet :

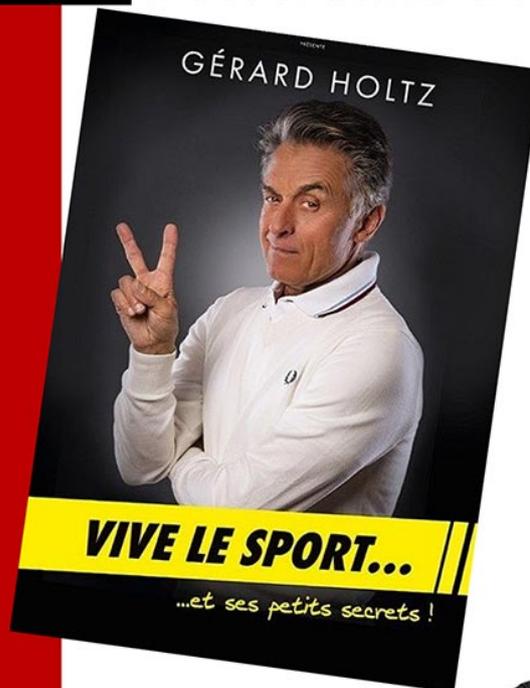
-Faites une pause de quelques minutes chaque heure (ou 2 h maximum) , bougez, étirez-vous.

-Alternez travail debout et assis si votre bureau est ou peut être aménagé dans ce sens.

Retenez que chaque heure passée assis ralentit X2 les divers processus biologiques.

Alors comme disait le grand philosophe Gerald Holtz (sourires) : « **Vive le sport !** »

Eric RALLO  
Naturopathe  
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



S'ÉDUIQUER POUR  
COMPRENDRE ET  
PROGRESSER



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
**MOI**  
VERSION  
**PERFECT BODIES 2.0**  
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

# PARKER COTE

Photo Arsenik Studios



1 couverture fitness mag n°126

2 equipe fitness mag

5 preface

7 sommaire

9 last minute

12 parker cote

18 2 capsules de d-chiro-inositol

23 force athlétique

27 telechargez le magazine

28 culturissime

30 old school physiques

32 podcast shareifitness

33 la méthode centurion

34 adapter son entrainement

38 tractions à la barre fixe

43 effet levier des protéines

48 sheru classic france npc 2023

62 caféine en musculation

66 la méthode centurion

71 soutenez fitness mag sur tipee



# FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



**FOCUS**  
EVOLUTION

**@FOCUS\_EVOLUTION\_SHOP**



**ERIC RALLO**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag

WEB

# BODY-FITNESS NEWS

## UN MR OLYMPIA 2023 PLEIN DE REBONDISSEMENTS !!



**Le week-end de M. Olympia 2023 qui s'est déroulé à Orlando, en Floride a confirmé la suprématie de certains athlètes pendant que d'autres sont passés à la postérité en décrochant le titre suprême tant convoité !**

Dans la catégorie reine, en OPEN, c'est un exploit que vient de réaliser Derek Lundford en remportant sa première victoire et en devenant le premier athlète au monde à gagner dans 2 divisions différentes les titres suprêmes de Mr Olympia 212 et OPEN.

En classic Physique, Chris Bumstead a remporté une remarquable cinquième victoire consécutive, prolongeant son règne et validant ainsi sa suprématie dans cette catégorie devant un Ramon Rocha en pleine progression ( 5 points seulement d'écart avec le tenant du titre )

**DEREK LUNDSFORD** **CHRIS BUMSTEAD**



Photo Instagram @cbum

**KEONE PEARSON**

fabuleux nouveau Mr Olympia 212 !



Photo Instagram @keone\_prodlgy

**LAURENT BERNARDINI**



Photo Instagram @bernardin.laurent

Première victoire chez les pros en catégorie Master pour l'incontournable « Lolo » sous le regard admiratif de son fils François

## LAST MINUTE

**VINCENT ALLIOT**



Photo Instagram @vinzalliot

Bravo à notre collaborateur « Vince » pour sa 8e place à son premier concours IFBB PRO dans la catégorie des 212

**THÉO LEGUERRIER**



Photo Instagram @theoleguerrier

Félicitations à Théo qui devient officiellement le meilleur 13eme athlète mondial dans la catégorie suprême, le Mr Olympia OPEN ! TOP 10 pour l'an prochain à n'en pas douter !

**WOILID BAATOUT**



Photo Instagram @woilid.classicphysique

Un des meilleurs espoirs Français dans la catégorie très relevée des classic Physique



# BODY-FITNESS NEWS

## L'ANALYSE DE MOUSS ELBAKKOUCHI CONCERNANT LE TOP 3



**Mon ami et champion de Bodybuilding Mouss ELBAKKOUCHI était une fois encore extrêmement bien placé pour apprécier et nous donner avec objectivité en tant que spécialiste, son sentiment sur le TOP 3 à Olympia en OPEN. Cliquez sur les liens ci-dessous et découvrez une analyse de pro, très détaillée, le tout saupoudré de franchise, marque de fabrique de MOUSS ! « Enjoy » !**

Salut tout le monde, suite à la demande de pas mal de personnes concernant MR Olympia, et mon humble opinion j'ai préféré faire une petite vidéo pour que ce soit beaucoup plus simple et vous dire ce que j'en pense. enjoy.



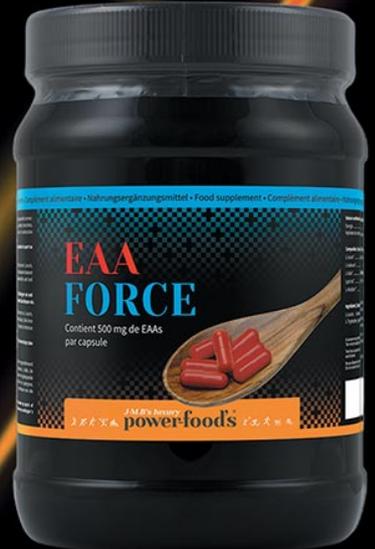
Suite aux comptes rendus du vice président IFBB pro league Tyler Manion concernant le résultat de MR Olympia, je vous fais un petit résumé en français. Enjoy.





# The Best Partner

## Misons sur la qualité



# Dominez chaque défi avec les acides aminés, la clé de la performance...

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**ERIC RALLO**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag



# PARKER COTE

## ENTRAÎNEMENT DES BRAS EXPRESS !

Propos recueillis par Eric RALLO | photos James Patrick - Arsenik Studios et Jon Malinowski



**QUELQUES ANNÉES APRÈS NOTRE  
DERNIÈRE COLLABORATION, J'AI  
LE PLAISIR D'OFFRIR À PARKER  
COTE SA 60E COUVERTURE !  
( FÉLICITATIONS ! )**

■ Dans ce numéro, Parker nous détaille une de ses routines préférées pour entraîner ses bras lorsqu'il est pressé ou dispose d'un matériel limité.

# BICEPS

### PARKER EN BREF :

■ A 36 ans, Parker peut se targuer d'être un « Fitness Model » influant avec à son actif une soixantaine de COVER.

Mais Parker est également un businessman et à ouvert en 2015 son propre studio d'entraînement personnel appelé **Parker Cote Elite Fitness** sur Newbury Street à Boston.

C'est passionnant d'enseigner à mes clients les subtilités de l'entraînement et de partager mes philosophies sur le fitness qui m'ont permis de m'entraîner et de bien manger de façon constante depuis l'âge de 15 ans.

Je m'efforce de faire en sorte que le studio reste un environnement positif pour que les clients s'améliorent.

Il est extrêmement gratifiant de voir les clients progresser, tant au niveau du corps que de l'esprit.

« IL EST  
EXTRÊMEMENT  
GRATIFIANT DE  
VOIR MES CLIENTS  
PROGRESSER, TANT  
AU NIVEAU DU  
CORPS QUE DE  
L'ESPRIT. »



## LA SÉANCE BICEPS-TRICEPS EXPRESS

**CETTE ROUTINE EST IDÉALE LORSQUE VOUS MANQUEZ D'ÉQUIPEMENT OU DE TEMPS - OU LORSQUE VOUS RETROUVEZ DANS UNE SALLE DE SPORT BONDÉE.**

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une **paire d'haltères** et d'un **médecine-ball** ! Ces mouvements ciblent les bras à travers une variété d'angles et de fonctionnalités, ce qui vous permettra de continuer à progresser. Personnellement, j'ai toujours aimé entraîner les biceps et les triceps ensemble, plutôt que de les ajouter à un groupe musculaire plus important. Si vous traitez un groupe musculaire comme s'il s'agissait d'un élément secondaire, cela se verra et créera d'éventuels déséquilibres dans votre physique. En associant biceps+ triceps, vous leur accordez l'attention dont ils ont besoin et vous leur permettez de se développer correctement.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.F

■ La mise en place de cette séance bras consiste en une routine de superset, avec 3 paires de superset. Comme il s'agit d'un nombre relativement restreint d'exercices, vous effectuerez 4 séries de chaque mouvement pour obtenir un volume adéquat.

# BICEPS - TRICEPS

**3  
SUPERSETS  
X 4  
TOURS**

EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
<b>DIPS SUR BANC</b> EN SUPERSET AVEC	<b>4</b>	<b>20 REPS</b>
<b>CURL CONCENTRÉ HALTÈRE</b>	<b>4</b>	<b>10 REPS (PAR BRAS)</b>
<b>POMPE SUR MEDECINE BALL</b> (PRISE SERRÉE) EN SUPERSET AVEC	<b>4</b>	<b>12 REPS</b>
<b>CURL HALTÈRES DEBOUT</b> ( PHASE EXCENTRIQUE RALENTIE )	<b>4</b>	<b>08 REPS</b>
<b>EXTENSION 2 BRAS ARRIÈRE</b> (AVEC HALTÈRE) EN SUPERSET AVEC	<b>4</b>	<b>12 REPS</b>
<b>ZOTTMAN CURL HALTÈRES</b>	<b>4</b>	<b>08 REPS</b>

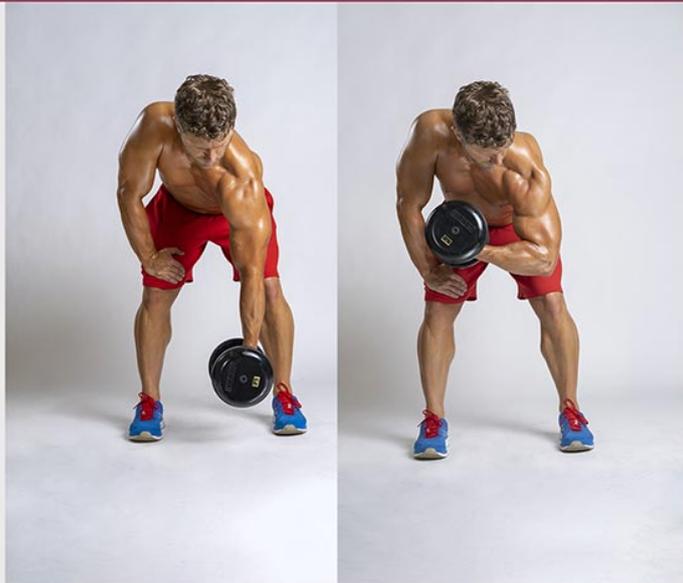
## DIPS SUR BANC



Asseyez-vous sur le bord d'un banc solide, d'une chaise ou de tout autre objet stable à la hauteur des genoux. En position assise, placez vos mains directement à côté de vos quadriceps, de chaque côté, de manière à ce qu'elles se touchent, ce qui constitue un point de départ idéal. Faites ensuite pivoter vos coudes vers l'arrière de la pièce et avancez vos pieds devant vous, les orteils vers le haut. Une fois que vos bras ont formé un angle de 90 degrés, fléchissez les triceps pour redresser les bras et revenez à la position de départ.



## CURL CONCENTRÉ HALTÈRE



Saisissez un haltère d'une main, puis penchez vous et placez votre autre main sur votre quadriceps pour un soutien supplémentaire. Gardez le dos fixé et plat pendant toute la durée de l'exercice. **Tout en gardant le coude complètement immobile**, sollicitez les biceps pour enrouler le poids vers la poitrine du côté opposé. Résistez à l'envie de bouger le coude.

SUPERSET  
N°1



## POMPE SUR MÉDECINE BALL



SUPERSET  
N°2



Placez vos mains sur un ballon médical. Les pouces et les index doivent former une prise un "W" au lieu d'un losange, ce qui est dangereux pour les épaules. La prise en "W" permet aux coudes de se placer correctement le long du corps. Tout en étant bien gainé, descendez jusqu'à ce que votre poitrine soit à un ou deux centimètres au-dessus du ballon, puis contractez les triceps pour vous relever. Gardez le corps parfaitement droit pendant toute la durée du mouvement.

## CURL HALTÈRES DEBOUT



Tenez une paire d'haltères, les paumes tournées vers l'extérieur (prise supination). En gardant les coudes parfaitement immobiles, sollicitez les biceps pour enrouler le poids jusqu'à l'épaule. Ensuite, abaissez le poids en comptant 4 à 5 secondes, sous contrôle. Les fibres musculaires sont le plus souvent endommagées lors de la descente (partie excentrique du mouvement). Cette technique simple est idéale pour stimuler la croissance musculaire.

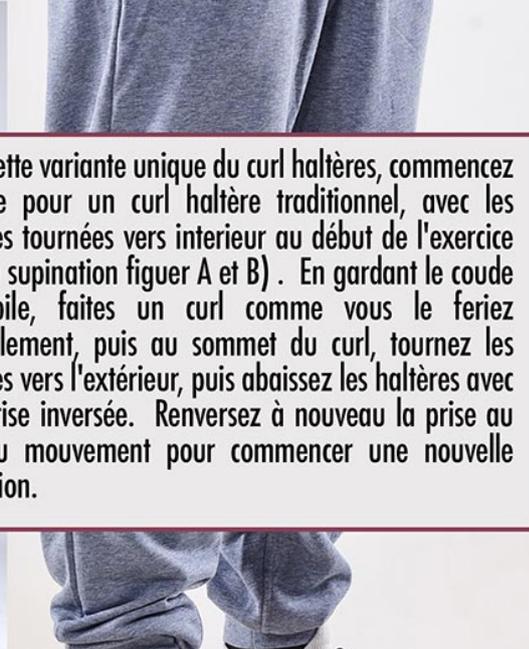
## EXT. ARRIÈRE 2 BRAS HALTÈRE



Saisissez la plaque supérieure d'un haltère en plaçant simplement une main sur l'autre, tout en utilisant l'espace entre le pouce et l'index pour fixer la poignée de l'haltère. Tendez complètement les bras pour lever le poids au-dessus de la tête. C'est la position de départ. Sous contrôle, abaissez la charge jusqu'à ce que vos mains soient proches de la base de votre cou. Laissez les coudes s'évaser, il n'est pas nécessaire de les serrer dans cet exercice. Une fois en position basse, expirez et contractez les triceps pour allonger les bras et ramener le disque dur au point de départ.

SUPERSET  
N°3

## ZOTTMAN CURL HALTÈRES

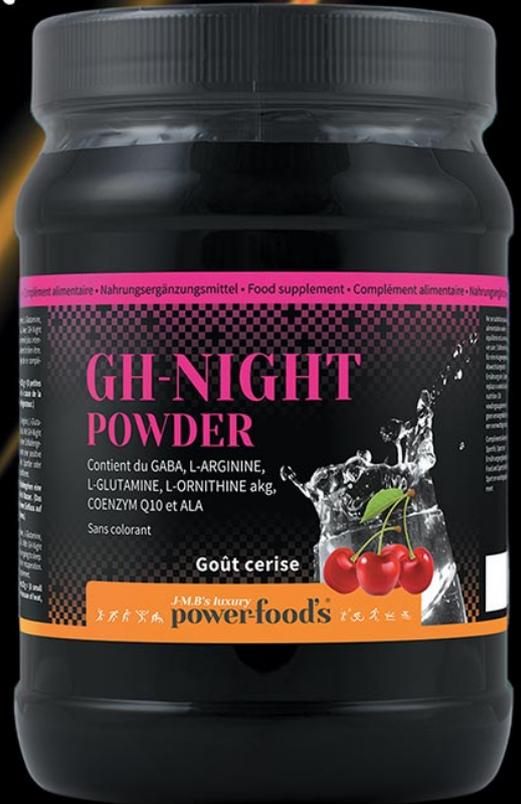


Pour cette variante unique du curl haltères, commencez comme pour un curl haltère traditionnel, avec les paumes tournées vers l'intérieur au début de l'exercice (ou en supination figurer A et B). En gardant le coude immobile, faites un curl comme vous le feriez normalement, puis au sommet du curl, tournez les paumes vers l'extérieur, puis abaissez les haltères avec une prise inversée. Renversez à nouveau la prise au bas du mouvement pour commencer une nouvelle répétition.

SUIVRE PARKER SUR INSTAGRAM : @PARKERCOTE

# The Best Partner

Misons sur...  
La qualité...



**Dormez bien, bougez mieux...**  
**Notre formule pour votre bien-être.**  
*(Sommeil et articulations)*

J.M.B's luxury **power-foods<sup>®</sup>**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**ERIC  
MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



**2 CAPSULES DE  
D-CHIRO-INOSITOL  
PAR JOUR :  
+ DE TESTOSTÉRONE,  
- D'ŒSTRADIOL,  
- DE GRAISSE CORPORELLE,  
+ UNE MEILLEURE SENSIBILITÉ À L'INSULINE**

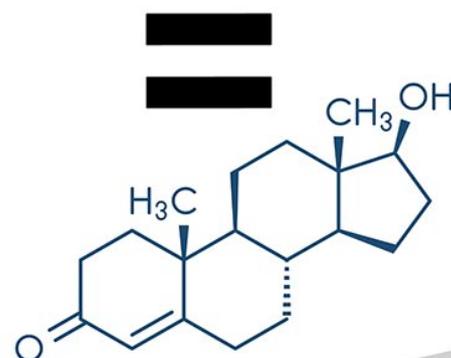
Selon cette étude clinique italienne, si des hommes âgés ayant un faible taux de testostérone prenaient 1200 milligrammes de D-chiro-inositol, leur taux de testostérone augmenterait. Leur masse grasse diminuerait, leur taux d'œstradiol baisserait, force et endurance musculaires augmenteraient. Leur sensibilité à l'insuline serait également améliorée.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

# L'ÉTUDE ITALIENNE SUR LE D-CHIRO-INOSITOL



testosterone

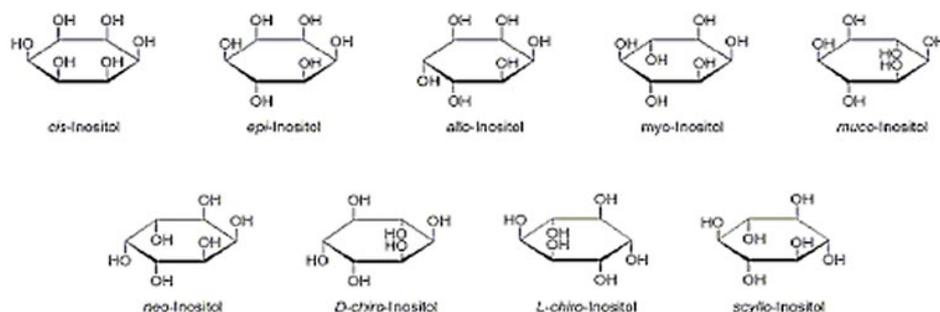


Depuis que l'industrie des compléments alimentaires commercialise des produits censés augmenter le taux de testostérone, les compléments « hormonaux » contenant des formes d'inositol sont en rayon sur les étagères. Mais la question de savoir si la supplémentation en D-chiro-inositol augmente réellement le taux de testostérone, n'avait jamais été étudiée.

C'est pourquoi des chercheurs italiens du groupe d'experts sur l'inositol dans la recherche fondamentale et clinique ont décidé de mener une expérience dans laquelle 10 hommes âgés de 65 à 75 ans et présentant un faible taux de testostérone ont pris chaque jour deux comprimés contenant chacun 600 milligrammes de D-chiro-inositol, pendant 30 jours. Il n'y avait pas de groupe témoin.

# QU'EST-CE QUE LE D-CHIRO-INOSITOL ?

Le D-Chiro-Inositol est un métabolite majeur du myo-inositol. L'organisme fabrique le D-chiro-inositol, mais il se retrouve également dans le **sarrasin**, la **citrouille** et la **lécithine de soja**.



Dans les cellules, différentes formes d'inositol transportent des molécules importantes, ce qui permet par exemple aux récepteurs cellulaires de fonctionner.

## RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE :

**Pendant la période de supplémentation, le taux de testostérone des sujets avait augmenté de 18 %.** Cela s'est fait au détriment du taux d'œstradiol, qui a diminué de 19 %. En outre, les hommes ont perdu plus d'un kilo de poids corporel. Compte tenu de la diminution du tour de taille des hommes, il s'agissait principalement de graisse corporelle. Cette modification de la composition corporelle pourrait être le résultat d'une sensibilité accrue à l'insuline.



Patients characteristics	Baseline values	T1 values		p-values	Holm-Bonferroni method
Age (years)	69.30 ± 3.62				
Height (cm)	175.80 ± 5.51				
Weight (Kg)	86.04 ± 6.91	84.69 ± 6.56	-1.35 kg	0.002	0.004
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27.81 ± 1.32	27.38 ± 1.33		0.001	0.003
Waist Circumference (cm)	115.80 ± 4.64	110.80 ± 4.85	-5 cm	0.003	0.004
HOMA-IR Index	5.41 ± 1.71	3.52 ± 1.02	-40%	0.001	0.003
Glycaemia (mg/dL)	103.10 ± 11.14	91.10 ± 6.89		0.001	0.004
Insulin (µU/L)	21.34 ± 6.27	15.64 ± 4.29		0.004	0.006
Testosterone (ng/dL)	222.80 ± 5.59	262.80 ± 32.11	+18%	0.009	0.007
Androstenedione (ng/mL)	0.43 ± 0.12	0.88 ± 0.23		0.002	0.004
œstradiol (pg/mL)	42.24 ± 4.32	34.15 ± 5.36	-19%	0.018	0.007
œstrone (pg/mL)	128.59 ± 5.60	93.59 ± 13.67		0.001	0.003
T/E2 Ratio	5.31 ± 1.11	7.83 ± 2.04		0.019	0.031
LH (mIU/mL)	12.61 ± 2.67	9.76 ± 1.64		0.005	0.007
Strength Test (kg)	24.98 ± 1.74	27.10 ± 2.07	+8%	0.004	0.005
IEF Questionnaire	11.50 ± 1.96	13.60 ± 1.96		0.001	0.003

Characteristics of patients involved in the study at baseline and after one-month treatment. Data are shown as mean ± SD. The statistical analysis are performed via Student's paired T-Test and fixed via Holm-Bonferroni method  
 T1 after 30 days of treatment; BMI Body-mass Index, HOMA-IR Homeostatic Model Assessment for Insulin Resistance, T/E2 Testosterone/œstradiol ratio, LH Luteinizing Hormone, IEF International Index of Erectile Function

Pendant la supplémentation, l'activité sexuelle des hommes et la force avec laquelle ils pouvaient serrer un dynamomètre se sont améliorés.

# CONCLUSION DE L'ÉTUDE

« Dans cette étude pilote ouverte, des hommes âgés présentant des hommes âgés avec des niveaux de testostérone bas/normaux recevant du D-chiro-inositol ont montré un profil glycémique et hormonal amélioré, sans effets indésirables apparents pendant les 30 jours de l'étude », écrivent les Italiens.

« Si nos résultats sont confirmés par des essais randomisés plus solides et contrôlés par placebo, le D-chiro-inositol pourrait être considéré comme un agent approprié pour augmenter les niveaux de testostérone et améliorer la santé chez les hommes âgés souffrant d'hypogonadisme physiologique ».

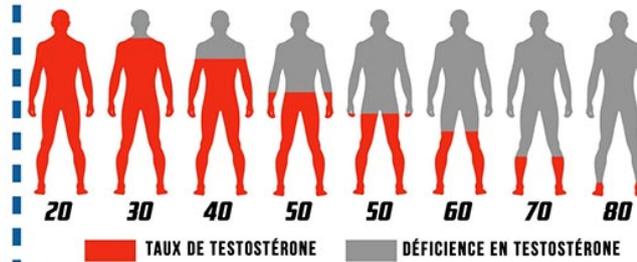
**Note EM:** Si vous réfléchissez bien, vous admettrez aussi qu'une libération hormonale optimale dépendra d'abord et tout naturellement, de la présence de très nombreux nutriments utiles à ce métabolisme. Une bonne dizaine d'études et de méta-analyses déjà traduites sur le blog ECEP le prouve très facilement.

Source de l'article: Two capsules of D-chiro-inositol per day: more testosterone, less estradiol (...)

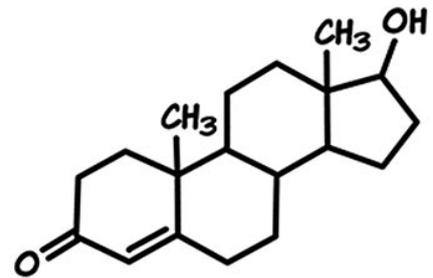
Source Ergo-log: Basic and Clinical Andrology (2021) 31:28.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme & Fitness Mag

## PRODUCTION DE TESTOSTÉRONE EN FONCTION DE L'ÂGE



## TESTOSTÉRONE



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
**MOI**  
 VERSION  
**PERFECT BODIES 2.0**  
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper  
 image Freepik

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À  
ASSIMILATION LENTE

SANS  
GLUTEN

SANS  
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet  
Vanilla Cream  
908g

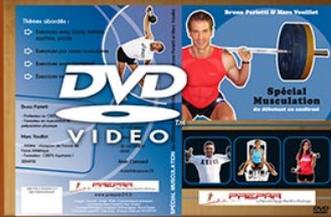
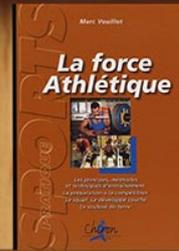
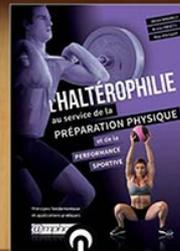
HOMMAGE

# 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



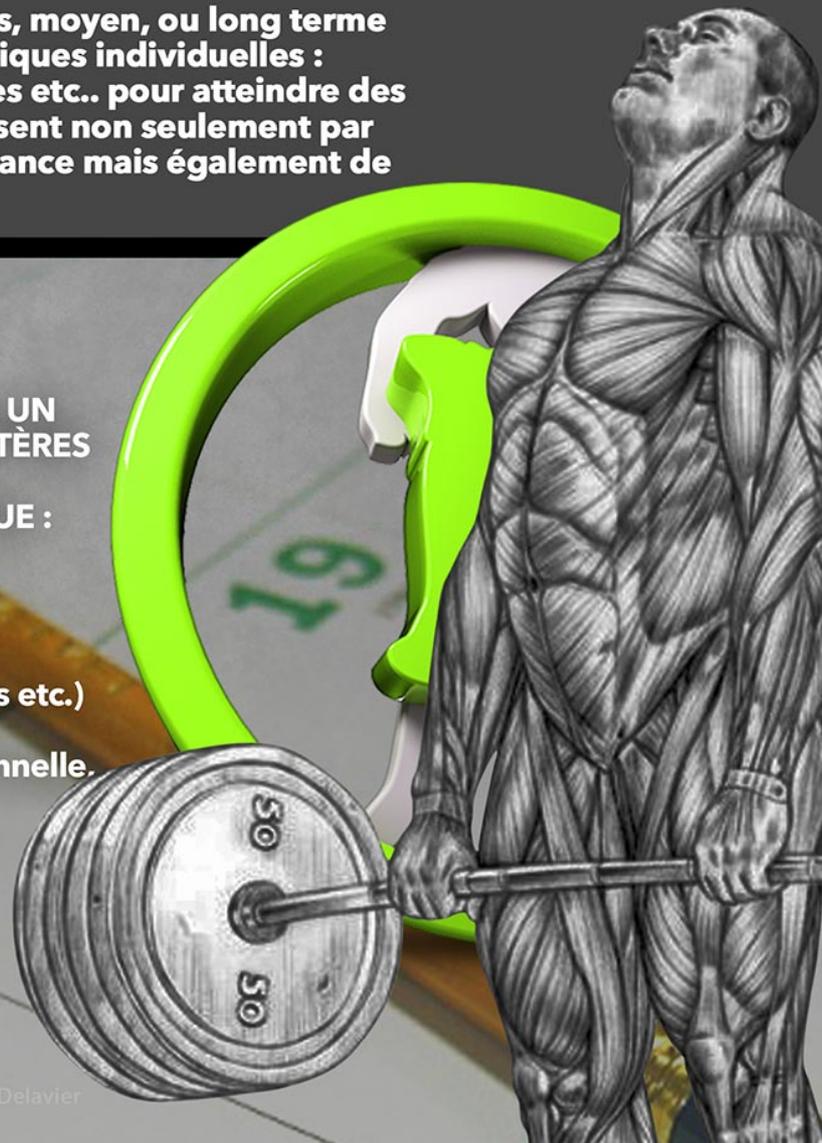
# LA PLANIFICATION

Planifier, c'est établir une stratégie à court, moyen, ou long terme en tenant compte des diverses caractéristiques individuelles : physiques, psychiques, environnementales etc.. pour atteindre des objectifs qui, dans le domaine sportif passent non seulement par un développement optimal de la performance mais également de la personnalité.

LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE :

LE CONSTAT DE DÉPART : IL S'AGIT D'ÉTABLIR UN CADRE DE TRAVAIL DÉTERMINÉ PAR DES CRITÈRES DÉLIMITANT LE CHAMP D'ACTION ET D'INTERVENTION DU PRÉPARATEUR PHYSIQUE :

- a) Les qualités physiques
- b) le niveau de pratique
- c) L'âge
- d) les moyens (matériels, temps, transports etc.)
- e) les conditions de vie extra-sportives (alimentation, suivi médical, activité professionnelle, familiale etc.)
- f) La motivation



## A) LES QUALITÉS PHYSIQUES :

On peut déterminer 6 qualités physiques fondamentales qui sont :

- **La souplesse** : qui est la capacité d'étirement musculo-tendineux permettant l'obtention d'une plus grande liberté gestuelle favorisant une meilleure capacité motrice.
- **La vitesse** : qui est une qualité génétique impliquées dans la rapidité d'exécution d'un geste (capacités neuromusculaires). Son amélioration n'excède en générale pas 30% de la valeur initiale.
- **L'endurance** : c'est la capacité aérobie permettant de fournir un effort de longue durée. Elle permet l'amélioration de la récupération à l'effort et détermine la condition physique. **OSOLIN** définit la condition physique comme un niveau d'entraînement grâce auquel un athlète peut espérer participer dans les meilleurs conditions à des compétitions. Quant à **KRESTOWNIKOW** il la définit comme un état du sportif qui se caractérise par une capacité à réaliser de grandes performances et à se maintenir de façon stable à ce niveau sur une durée relativement longue lors de nombreuses compétitions.
- **La force** : toute cause qui déplace ou tend à déplacer une masse .C'est la qualité fondamentale sans laquelle aucun mouvement ne serait réalisable. Elle est nécessaire, indispensable et la base permettant d'envisager le travail des autres qualités athlétiques.
- **La détente** : c'est la capacité musculaire permettant de restituer une énergie. Son développement est amélioré par le travail plyométrique, mais reste proportionnel au développement de la force et de la vitesse.
- **La coordination** : c'est la capacité à combiner une succession de gestes simples aboutissant à une action motrice plus ou moins complexe efficace et cohérente.



**Florian SERVANT** jeune culturiste de 24 ans, dont je vais m'occuper durant la saison 2015/2016

## B) LE NIVEAU DE PRATIQUE :

Du pratiquant débutant à l'athlète confirmé, c'est la capacité d'adaptation aux différents entraînements progressivement proposés afin d'améliorer les qualités physiques requises pour atteindre la performance fixée.



## MARC VOUILLOT



### C) L'ÂGE :

On peut déterminer 3 grandes catégories d'âge :

- **L'enfant** : c'est un être spécifique dont l'organisme consacre la plus grande part de son énergie à la maturation morphologique. L'éducateur doit respecter cette priorité biologique et faire en sorte de ne pas la perturber (biorythmes et niveau hormonal particuliers). Il faut donc éviter les charges de travail trop importantes qui risquent de perturber la croissance. Il faut développer au maximum les sensations kinesthésiques qui favoriseront l'apprentissage gestuel. Le travail proposé doit s'effectuer par l'exécution de gestes simples dans un premier temps, en sensibilisant toujours le jeune pratiquant sur les sensations corporelles immédiatement laissées par le mouvement travaillé. Le jeune pratiquant doit être progressivement capable de déterminer d'après les sensations kinesthésiques qu'il en retire, si le geste qu'il a réalisé lui semble conforme au geste demandé.

- **L'adulte** : on peut considérer que l'âge adulte se situe physiologiquement après la fin de la maturation morphologique (croissance terminée). On peut alors pousser progressivement les contraintes imposées lors des entraînements en maintenant toutefois : l'intégrité nerveuse, musculaire et ostéo-articulaire du pratiquant.

- **Le 3ème âge** : l'éducateur doit être très vigilant face à des problèmes cardio-vasculaire et de fragilité osseuse (ostéoporose). Il doit également prendre en compte chez certaines personnes commençant la pratique physique sur le tard, de la sarcopénie (syndrome gériatrique se caractérisant dans un premier temps par une diminution de la masse musculaire qui en s'aggravant sera à l'origine d'une détérioration de la force musculaire et des performances physiques. La sarcopénie observée chez la personne âgée est imputable au processus de vieillissement mais peut être accélérée par des facteurs pathologiques et comportementaux tels que la dénutrition et la sédentarité).

### D) LES MOYENS :

Pour que l'entraînement soit cohérent l'éducateur doit pouvoir disposer de moyens matériels (installation sportive à disposition, outils pédagogiques etc.), mais il doit également prendre en compte des paramètres importants comme la durée et l'intensité des séances proposés par rapport à la fatigue occasionnée par les temps de transports et de déplacements du pratiquant.

### E) LES CONDITIONS DE VIE EXTRA-SPORTIVE

Celles-ci peuvent avoir des répercussions importantes sur le potentiel énergétique du pratiquant. Nous pouvons citer un certain nombre d'exemples :

- L'alimentation, qui doit impérativement s'adapter aux contraintes globales de la vie de l'athlète ;
- La vie professionnelle, qui peut parfois occasionner des stress coûteux en énergie ;
- La vie familiale, qui peut avoir des impacts au plan psychologique et donc sur l'équilibre moral du sportif ;
- Le suivi médical.

## F) LA MOTIVATION :

La motivation est l'énergie nécessaire et indispensable au pratiquant pour atteindre les objectifs préalablement fixés. Pour l'éducateur, le renforcement de la motivation de l'athlète doit reposer sur le fait que ces objectifs soit visualisables, réalisables et en adéquation avec le réel potentiel de celui-ci. Les buts à atteindre sont les régulateurs permanent de la motivation et ils permettent de relever des défis.

**L'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLE DE TRAVAIL EST INDÉNIABLEMENT LA MÉTHODE PERMETTANT D'OPTIMISER LE POTENTIEL ATHLÉTIQUE DE TOUT SPORTIF. BOMPA (1985) ÉTABLIT QUE L'AMÉLIORATION D'UNE PERFORMANCE EST LE RÉSULTAT DIRECT DE LA QUANTITÉ ET DE LA QUALITÉ D'UN TRAVAIL ACCOMPLI À L'ENTRAÎNEMENT, LIÉ À UNE PÉRIODE D'AFFÛTAGE (COMPENSATION ET SURCOMPENSATION).**



Les différentes composantes de la planification :

- L'exercice
- La répétition
- La série
- La séance
- Le micro cycle
- Le cycle
- Le méso cycle
- La périodisation
- Le macro cycle

Sans oublier les phases de récupération active ou passive permettant de maintenir le rapport :

**Conduite d'entraînement/ régulation de la constance physiologique**

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
**MOI**  
VERSION  
**PERFECT BODIES 2.0**  
FITNESS & SQUASH CENTER



**TÉLÉCHARGEZ**  
**LE MAGAZINE VERSION PDF ICI** 





BERNARD  
DATO  
Écrivain



# CULTURISSIME

## Culturisme et Culture Pop

# YES I AM!



On m'appelle Mike.  
 Vous pouvez m'appeler Mikey.  
 Mon nom est Michelangelo.  
 Ma diététique ?  
 Ma discipline diététique ?  
 Pizza !  
 Et encore des pizzas...  
 Oui, je manie les nunchakus.  
 Oui, je manie aussi les tonfas.  
 Et oui, je pratique des tas  
 Et des tas d'arts martiaux.  
 Ah, et j'ai un masque en plus.  
 Un masque de super-héros.  
 Mais vous savez quoi ?  
 Mon père adoptif, Splinter,  
 Aimait les artistes de la Haute Renaissance.  
 Il aimait le sculpteur et peintre  
 Michel-Ange.

Et Michel-Ange aimait les corps musclés de l'Antiquité.

Allez donc voir son David,  
 Le David de Michel-Ange qui a inspiré  
 Frank Zane.

Alors vous savez quoi ?  
 Oui, je suis une Tortue Ninja,  
 Mais la discipline à laquelle je dois le plus,  
 Celle qui vous vient à l'esprit quand vous me voyez,  
 C'est laquelle, dites-moi,  
 C'est laquelle ?

Regardez, regardez bien ce que mes créateurs,  
 Kevin Eastman et Peter Laird,  
 Ont fait de moi :  
 I'm a Bodybuilder !

**DDatō**

[bernard-dato.fr](http://bernard-dato.fr)

Instagram :

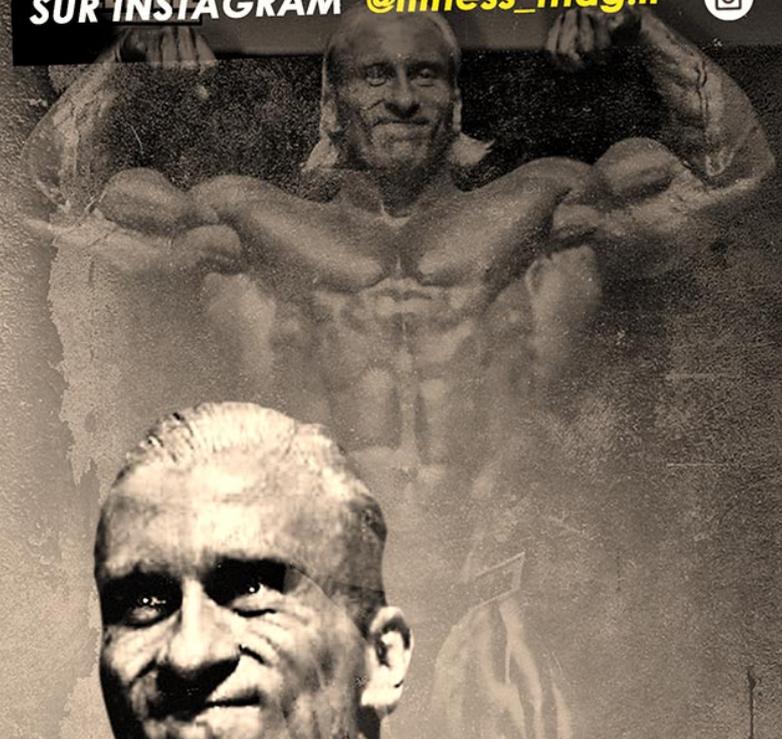
[bernard.dato.ecrivain](https://www.instagram.com/bernard.dato.ecrivain)

[Bernard.dato.prepa](https://www.instagram.com/Bernard.dato.prepa)



# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM @fitness\_mag.fr 



# DAVID DEARTH

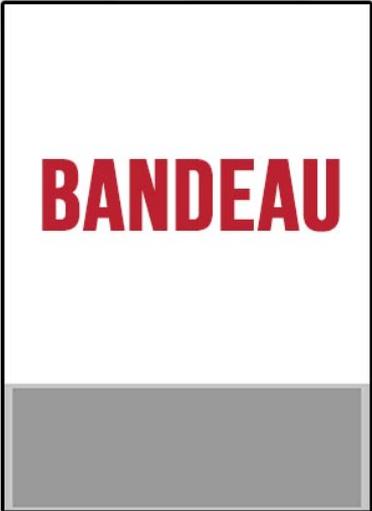
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

**BANDEAU**



**1/2  
PAGE**



**FULL  
PAGE**



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL!**

# DOSSIER



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur



## SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

**DES POTS DE PROTEINE ANALYSÉS EN LABORATOIRE (SOUS DOSAGE, SUCRE EN EXCÈS!)**



ARNAQUE

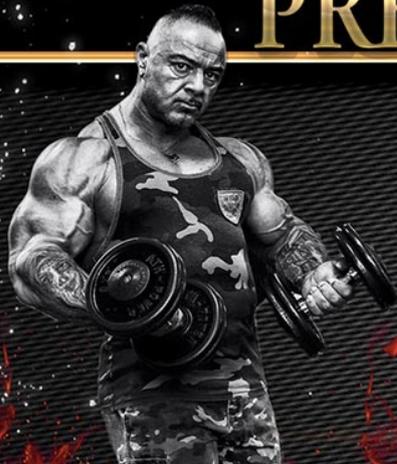
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Mickael Louvel m'a fait part et m'a transmis des résultats d'analyses faites en laboratoire de certaines whey. Bilan : tu penses avoir 90 % de whey et tu en as que 12%... Tu achètes par conséquent du sucre à prix d'or... La bonne nouvelle: un site, nutricecontrol, va arriver pour que toi aussi tu puisses faire analyser ta proteine.

PHOTO PINTEREST

# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**  
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



**JULIEN QUAGLIOLINI**  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



## ISOLATION VS POLYARTICULAIRES

**Vous cherchez à comprendre la différence entre les exercices d'isolation et polyarticulaires et comment les intégrer dans votre routine pour maximiser vos gains? Vous êtes au bon endroit! Aujourd'hui, je plonge dans le vaste monde de la musculation pour démystifier ces exercices et vous montrer comment les utiliser efficacement.**

Dans cette vidéo, vous découvrirez:

- 1** Les définitions de base des exercices d'isolation et polyarticulaires et des exemples pour chacun.
- 2** Pourquoi il est crucial de comprendre la différence entre ces deux types d'exercices pour maximiser vos gains et éviter les blessures.
- 3** Mes conseils personnels tirés de mes années d'expérience en musculation et coaching pour intégrer ces exercices dans votre routine.
- 4** Comment écouter votre corps et ajuster votre entraînement en fonction de vos besoins et objectifs.
- 5** L'importance de la consultation professionnelle pour un suivi adapté et personnalisé.





**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



## ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT ET ÉCHAUFFEMENT AU FROID

Avec le froid, il est possible que votre partenaire d'entraînement vous lâche « Il fait trop froid pour sortir » dit-il, ou que les terrains en herbe soit gelés, que les parcs soit désertés ... Si c'est votre cas, faire sa séance en extérieur devient un véritable challenge mais dites vous que c'est le moment de mettre une longueur d'avance aux autres sportifs restés au chaud sur leur canapé. Vincent Costa, le frère de notre expert musculation David Costa vous conseille !



Crédit photo : Nicolas Blies



Vincent COSTA

**Prenez conscience que le froid entrainera plusieurs conséquences sur votre organisme :**

-Une température corporelle à la baisse, le froid entraine la vasoconstriction des capillaires sanguins ce qui ralentit la circulation sanguine, les muscles sont donc moins bien irrigués. Cette vasoconstriction se produit sur les extrémités du corps et diminue la température de surface (peau froide au niveau des doigts et pieds), ce qui permet de concentrer l'afflux sanguin vers les organes (cœur, cerveau, moelle épinière) qui font office de pompes à chaleur pour stabiliser la température centrale du corps. Celui ci s'adapte pour maintenir une température corporelle constante face aux modifications environnementales, c'est le principe de la thermorégulation.

**-Des aggravations au niveau respiratoire**, surtout pour les personnes asthmatiques. Entreprendre une activité physique intensive sans préparation causera une sensation de brûlures au niveau des voies respiratoires **due à la sécheresse et à l'irritation des muqueuses respiratoires**.

**-Un niveau de concentration et d'activation diminué**. Vos sensations corporelles sont moins bonnes, vous êtes moins précis dans vos gestes, vos repères dans l'espace sont altérés.

# VOICI MES 9 CONSEILS

## FAIRE FACE AU FROID ET À CES PHÉNOMÈNES PHYSIOLOGIQUES QUI ENTRAVERONT VOS PERFORMANCES :

- 1 -UN ÉCHAUFFEMENT PROGRESSIF :** C'est un des principes de base de l'échauffement, en montant progressivement en intensité, vous préparez votre corps à l'effort sans le brusquer. Un échauffement qui commence à une intensité trop élevée accroît le risque de blessure et diminue votre capacité de récupération.
- 2 -UN ÉCHAUFFEMENT PROLONGÉ :** Tout simplement car votre corps mettra plus de temps à atteindre la température propice à démarrer l'activité physique. Un échauffement dans le froid durera entre 15 et 25 minutes en fonction de l'activité.
- 3 -UN ÉCHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE :** Marche rapide, vélo, footing léger, gamme athlétiques à faible intensité permettra d'activer la circulation sanguine, d'augmenter la température corporelle et d'apporter les nutriments nécessaires aux muscles pour l'activité.
- 4 -L'ÉCHAUFFEMENT « RUSSE » :** Il consiste à effectuer des exercices de renforcement musculaire à intensité basse et progressive. Contracter/étirer le muscle provoque un effet pompe permettant d'activer l'afflux sanguin vers la zone sollicitée. Ce qui provoque une augmentation de la température intra musculaire. Attention le but n'est pas de vous fatiguer avant votre séance, ses exercices de renforcement doivent être « léger », par exemple quelques flexions de jambes pourront préparer vos membres inférieurs à la course.
- 5 -Un échauffement articulaire :** Vos articulations doivent être prêtes à supporter les traumatismes causés par l'entraînement, sollicitez les avec des rotations articulaires lentes et en amplitudes variées. Cela permettra de « lubrifier » vos articulations. Je vous conseille de le placer en tout début de votre séance et surtout de le faire en intérieur car rester statiques dehors diminue la chaleur de votre corps.



Crédit photo : Emmanuel Bournot

**6 -PAS D'ÉTIREMENT À FROID :** Vous allez diminuer votre température corporelle si vous restez trop longtemps statique ! De plus un étirement du muscle trop long provoque une interruption de l'irrigation sanguine contraire au principe même de l'échauffement qui est de vasculariser les zones qui seront sollicitées.

**7 -UN ENTRAINEMENT SANS TEMPS D'INACTIVITÉ :** Ne vous arrêtez pas pendant votre séance, avec le froid la température corporelle va chuter rapidement donc pendant vos temps de repos vous devez rester actif. Si vous êtes forcé de faire une pause pendant votre séance, pensez à vous rhabiller.

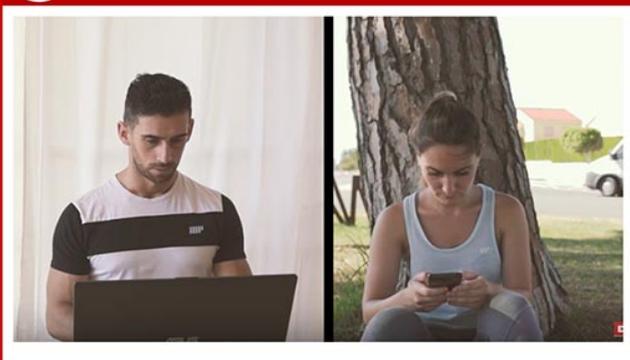
**8 -UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ :** Habillez vous chaudement lors de l'échauffement et pendant vos temps de repos. Pendant votre séance, protégez surtout vos extrémités en portant des gants, un bonnet, une écharpe (ou col haut) pour maintenir votre température de surface. Portez un textile respirant qui évacue bien la transpiration en première couche et un vêtement plus isolant et protecteur en seconde couche

**9 -DES MASSAGES AVEC DES BAUMES CHAUFFANTS :** pour la préparation musculaire à l'effort. David utilise au quotidien les produits de la marque EONA



Crédit photo : Emmanuel Bournot

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



**DAVID COSTA COACHING A DISTANCE**

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



Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**  
ou par email à [contact@lnginfo.com](mailto:contact@lnginfo.com)

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

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





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# TRACTION À LA BARRE FIXE

# 5

## ERREURS À NE PAS COMMETTRE POUR UN DOS EN « V »

### ERREUR #1

Ne pas travailler en amplitude complète

Première grosse erreur : effectuer des tractions partielles !

Sauf que voilà : si vous n'effectuez pas vos tractions en amplitude complète, vos dorsaux n'atteignent jamais le point d'extension complète en bas, ni de contraction maximale en haut.

### ERREUR #2

Profiter de l'élan généré par le balancement du bassin et/ou des jambes pour se tracter plus facilement.

On appelle pas cela des tractions pour rien : l'objectif est en effet de vous tracter et non de faire de la balançoire en utilisant vos deux bras en guise de sangles !



## ERREUR #3

**Trop écarter les mains sur la barre ou ne pas les écarter assez**

Un mauvais écart des mains sur la barre est une troisième erreur que j'observe souvent.

Cela pose problème pour deux raisons principalement :

1. La première, c'est que lorsque l'écart de vos mains est trop large sur la barre ( $> 1,5$  fois la largeur des épaules), l'amplitude de vos tractions s'en trouve automatiquement réduite.

2. La seconde, c'est que lorsque l'écart de vos mains sur la barre est insuffisant ( $<$  à la largeur des épaules), vos biceps et vos avant-bras prennent automatiquement l'ascendant sur vos dorsaux lors de la phase concentrique et excentrique du mouvement.



## ERREUR #4

Mal “placer” vos épaules et vos coudes au départ du mouvement

Ces deux erreurs sont liées mais elles sont moins évidentes. L'un des aspects les plus difficiles d'une traction consiste en effet à apprendre à contrôler ses omoplates durant l'intégralité du mouvement.

Pour ce faire, chacune de vos « rép » doit donc commencer par une rétraction et “dépression” sensible des épaules — en clair : vous devez ramener vos épaules vers l'arrière et les relâcher légèrement avant de commencer à vous tracter.

## ERREUR #5

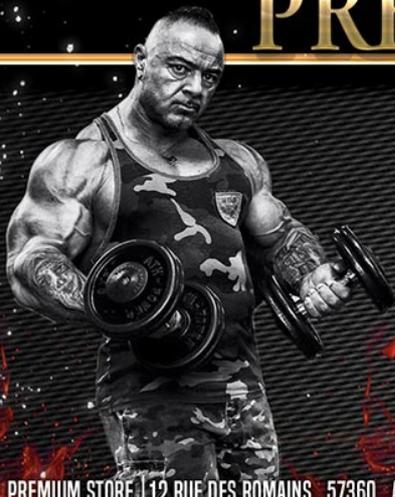
“redescendre” trop vite

Une des dernières erreurs que je constate presque partout, c'est l'absence totale de contrôle lors de la phase négative du mouvement.

En d'autres termes : vous effectuez la phase descendante de vos tractions de façon beaucoup trop brutale et rapide !

Photo Aurélien ROY

# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

[www.krc-nutrition.com](http://www.krc-nutrition.com)

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

# BCAAS PLUS

avec Glutamine  
et Vitamine B6



**30** doses  
pastèque  
citron frais  
framboises

**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

[www.bmxx-sports.com](http://www.bmxx-sports.com)

# LORENZO GIACHETTI



Photo **David ANDRIEU**  
@davidandrieu\_production



VINCENT ALLIOT  
IFBB PRO  
Préparateur Physique



# PRÉPARATION

# PHYSIQUE

# L'HYPOTHÈSE DE L'EFFET LEVIER DES PROTÉINES

Reference : Gosby, et al. Testing Protein Leverage in Lean Humans: A Randomised. Controlled Experimental Study, Plos One.

**MANGEZ PLUS POUR PERDRE DE LA GRAISSE :** Une étude fascinante nous affirme que nous avons peut-être mal pensé au sujet de l'excès de graisse corporelle. Devenir athlétique est peut-être plus simple que nous ne le pensions.



ESS-MAG.FR

NESS-MAG.FR

Photos pinterest

Que vous soyez très en surpoids ou juste un peu trop grassouillet à votre goût, le conseil habituel est **« Arrêtez ! Arrêtez de manger autant. Arrêtez de manger ces aliments particuliers. Arrêtez de consommer autant de glucides. Arrêtez de grignoter. Arrêtez de manger tard le soir. Arrêtez de manger les restes de votre enfant. »**

Mais que se passerait-il si la réponse depuis le début c'est à dire le remède à l'obésité sédentaire était **« ALLEZ-Y ! »**

Plus précisément, allez manger des protéines. C'est l'essentiel de ce qu'on appelle l'hypothèse de l'effet de levier des protéines.

### L'HYPOTHÈSE DE L'EFFET DE LEVIER DES PROTÉINES, EXPLIQUÉE :

LES PROTÉINES SEMBLENT AVOIR UN EFFET DE LEVIER SUR VOS HABITUDES ALIMENTAIRES. PRINCIPALEMENT, CE SONT LES PROTÉINES QUI INFLUENCENT – OU MÊME CONTRÔLENT – VOTRE CONSOMMATION DE GLUCIDES ET DE GRAISSES ET, PAR CONSÉQUENT, VOTRE APPORT CALORIQUE GLOBAL. **EN BREF, UN RÉGIME PAUVRE EN PROTÉINES VOUS INCITE À CONSOMMER PLUS DE GLUCIDES, DE GRAISSES ET DE CALORIES TOTALES.**



© FITNESS-MAG

**L'hypothèse de l'effet de levier des protéines dit que votre corps « préfère et priorise » les protéines.**

**Si vous ne lui donnez pas les protéines qu'il veut, divers mécanismes corporels vous poussent à continuer à manger.** C'est ce qu'on appelle un seuil protéique. Si vous ne le faites pas, vous restez affamé et avez des fringales.

Le problème, c'est que votre corps en apparence stupide n'utilise pas de mots. Cela vous signale seulement de continuer à manger. La plupart des gens répondent à l'appel de leur corps pour des protéines avec plus de glucides et de graisses, généralement de la famille de la junk food. Le cycle se poursuit, les calories sont surconsommées et le cycle infernal est enclenché.

**Des études récentes montrent que l'apport en protéines de la génération 2000 a diminué au cours des dernières décennies. Pour une raison quelconque – cuisiner moins, manger plus d'aliments prêts à l'emploi ou avoir peur de la viande – LES GENS MANGENT MOINS DE PROTÉINES... ET GROSSISSENT.**

**DE NOMBREUX FACTEURS CONTRIBUENT À L'AUGMENTATION DE NOTRE TOUR DE TAILLE.**

**Est-ce que « aller manger des protéines » pourrait être la solution en une phrase ?** Eh bien, cela ne ferait certainement pas de mal puisque « allez manger des ours en gélatine » n'a pas si bien fonctionné. Ce n'est pas une hypothèse facile à tester en laboratoire, mais les chercheurs l'ont quand même essayée.

## L'ÉTUDE

Voudriez-vous vous inscrire à une étude qui fournirait tous vos repas et collations, mais vous emprisonnerait dans un centre de recherche pendant douze jours au total ? Moi non plus, mais les chercheurs ont trouvé 22 personnes maigres et en bonne santé qui ont accepté de le faire. Les participants ont été divisés en trois groupes et ont reçu trois plans de repas différents :

**RÉGIME DU GROUPE 1 :** 10 % de protéines, 60 % de glucides, 30 % de matières grasses

**RÉGIME DU GROUPE 2 :** 15 % de protéines, 55 % de glucides, 30 % de matières grasses

**RÉGIME DU GROUPE 3 :** 25 % de protéines, 45 % de glucides, 30 % de matières grasses

Tous les groupes sont restés dans le laboratoire pendant quatre jours à la fois, ont pris une semaine de congé, puis sont revenus au laboratoire deux fois de plus, chaque fois dans un groupe différent. C'est là que ça devient malin. Les participants étaient piégés : ils ne savaient pas dans quel groupe ils se trouvaient. Les repas et les collations fournis ont été conçus pour avoir la même apparence et le même goût. Voici un exemple de deux des repas réels, une photo pour chaque groupe de régime :



Les participants pouvaient manger autant ou aussi peu de nourriture qu'ils le voulaient, et des collations étaient disponibles toute la journée. Les aliments ont été pesés et tout a été analysé et contrôlé, à la manière de « Big Brother ». Les chercheurs savaient exactement combien de calories tout le monde consommait.

## CE QU'IL S'EST PASSÉ !

LE GROUPE À FAIBLE TENEUR EN PROTÉINES À 10 % CONSOMMAIT 260 CALORIES DE PLUS QUE LES GROUPES À TENEUR ÉLEVÉE EN PROTÉINES CHAQUE JOUR. LES GROUPES DE 15 % ET 25 % DE PROTÉINES ÉTAIENT À PEU PRÈS LES MÊMES EN MOYENNE. SI VOUS ADHÉREZ À L'HYPOTHÈSE DE L'EFFET DE LEVIER DES PROTÉINES, CELA NOUS INDIQUE QUE LE SEUIL PROTÉIQUE À ATTEINDRE EST D'AU MOINS 15 % DE PROTÉINES (EN POURCENTAGE DU TOTAL DES CALORIES QUOTIDIENNES).

La graisse corporelle n'a pas été testée puisque ces interventions diététiques n'ont duré que quatre jours chacune, mais manger 260 calories de plus par jour – déclenché par un faible apport en protéines – équivaut à 1820 calories supplémentaires par semaine et 7280 calories supplémentaires par mois. Toutes choses étant égales par ailleurs, c'est suffisant pour gagner deux kilos de graisse corporelle chaque mois. (Oui, c'est un calcul métabolique trop simplifié, mais vous voyez l'idée : le groupe des 10 % grossirait avec le temps.)



## POUR METTRE CELA EN CHIFFRES RÉELS...

- Le groupe à 10 % de protéines consommait environ **66** grammes de protéines par jour.
- Le groupe de 15 % avait **85** grammes.
- Le groupe de 25 % avait **138** grammes.

# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

## ■ COMMENT UTILISER CETTE INFO ? (ET UN COUP DE GUEULE !)

Tout d'abord, gardez ceci à l'esprit : de nombreux diététiciens et autres professionnels de la nutrition disent que les femmes n'ont besoin que de 45 grammes de protéines par jour, et les hommes ont besoin de 55 grammes, peut-être un peu plus s'ils sont des athlètes. **Le groupe à faible teneur en protéines de l'étude ci-dessus mangeait 66 grammes... Et ils mangent toujours trop et préparent le terrain pour une graisse future.**

Effectuez des recherches sur internet. Oui, la réponse officielle de Google recommande de ne pas consommer suffisamment de protéines. WebMD vous dit de ne pas manger suffisamment de protéines. Le gouvernement vous dit de ne pas manger suffisamment de protéines. C'est pourquoi tout le monde est si mince et sans maladie ! (humour). Soit les « experts » sont terriblement en retard sur la science, soit ils ont été compromis. Je vous laisse méditer.

Cela mis à part, **IL SEMBLE QUE TOUT LE MONDE DOIVE OBTENIR AU MOINS 15 À 25% DE SES CALORIES QUOTIDIENNES SOUS FORME DE PROTÉINES** s'il veut éviter la prise de graisse.

Mais c'est un objectif minimal pour les pratiquants de musculation, les athlètes et les personnes qui aiment avoir fière allure sans leurs vêtements.





DAVID ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# SHERU CLASSIC FRANCE NPC 2023

Texte et photographies : David Andrieu | [www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) | @davidandrieu\_production

## UN TRÈS BEAU PRO QUALIFIER !



FITNESS-MAG.FR

FRÈRES  
ALLIANCE  
PHYSIQUE



**L**e 30 septembre dernier, Lille a été la capitale internationale du bodybuilding avec la Sheru Classic France Pro Qualifier NPC.

Venus des quatre coins de la planète, près de 200 athlètes s'étaient donnés rendez-vous pour décrocher les cartes pro IFBB proposées. Cette superbe compétition a pu se tenir grâce au travail de toute l'équipe de l'Alliance Physique Deux Frères, et tout particulièrement au travers de l'investissement des deux promoteurs Ron Hache et Ian Constable.

Concernant les résultats, les européens ont fait la loi avec des français qui se sont très bien comportés. Côté tricolore, Yenni Ikene (men's physique) et Laurène Gaudelier (wellness) ont décroché les précieux sésames. Dans les autres catégories, le Néerlandais Daan Mansens (bodybuilding), le Belge Geoffroy Bloa (classic physique), les Allemandes Josephine Denss (figure) et Mara Carro (bikini) se sont imposés. Bienvenue à l'IFBB Pro League pour ces six superbes champions !

Le top 5 en bodybuilding heavyweight.



Un overall bodybuilding de grande qualité grâce à de magnifiques champions !



Posedown avant l'annonce du résultat overall.





Très bien préparé, Anthony Lefèvre a remporté la catégorie men's bodybuilding middleweight



Le titre overall bodybuilding et la carte pro IFBB reviennent au Néerlandais Daan Mansens.

Un top 5 de haut niveau en classic physique class B !





FITNESS MAG

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

FITNESS-MAG

Un overall très disputé en classic physique.

Duel au sommet entre Hugo Davene (à gauche) et Geoffroy Bloa (à droite) !



C'est l'heure du posedown avant de connaître l'identité du grand vainqueur classic physique.

PRO QUALIFIER AND PRO SHOW



La victoire revient au Belge **Geoffroy Bloa** qui reçoit sa carte pro IFBB des mains de **Ron Hache**, promoteur de l'Alliance Physique Deux Frères.

Du lourd dans les finalistes de la catégorie men's physique open class C !



**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*





FITNESS-MAG.FR

**Jérôme Thévenin**  
réalise le doublé  
en men's  
physique master  
et open class E !





Un overall animé en men's physique avec athlètes différents mais de grande qualité.



Chaleureusement félicité par Ron Hache, le Français Yenni Ikene est le grand gagnant en men's physique.





Laure Gaillard remporte la victoire en women's physique class A.



Révélation française de la saison en figure, Audrey Geneste a réalisé une remarquable prestation scénique à Lille.



Excellent overall women's figure !



PRO QUALIFIER AND PRO SHOW



Le titre overall est attribué à l'Allemande Joséphine Denss.



FRANCE

PRO QUALIFIER AND PRO SHOW



S-MAG.FR

ESS-MAG.FR

Beau trio de championnes en wellness class B !



215

213

212



Un overall women's wellness très intéressant.



ESS-MAG.FR

PRO QUALIFIER AND PRO SHOW



Très belle prestation de l'Estonienne **Suzanna Altunjan** qui réalise le doublé en wellness



Et c'est **Laurène Gaudelier** qui décroche sa carte pro IFBB ! Une récompense méritée pour cette grande championne française.



Très joli podium en bikini novice B !



Le splendide top 5 en bikini class C.



Révélation française de la saison en bikini, **Loryne Belle** est passée tout près de la carte pro IFBB. Une future grande !



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Overall de haut vol en women's bikini !

Les sublimes finalistes en bikini open class H.





Le match est serré entre **Loryne Belle** (à gauche) et **Mara Carro** (à droite).



C'est finalement l'Allemande **Mara Carro** qui remporte la carte Pro IFBB. Un grand bravo à elle !



PRO QUALIFIER AND PRO SHOW



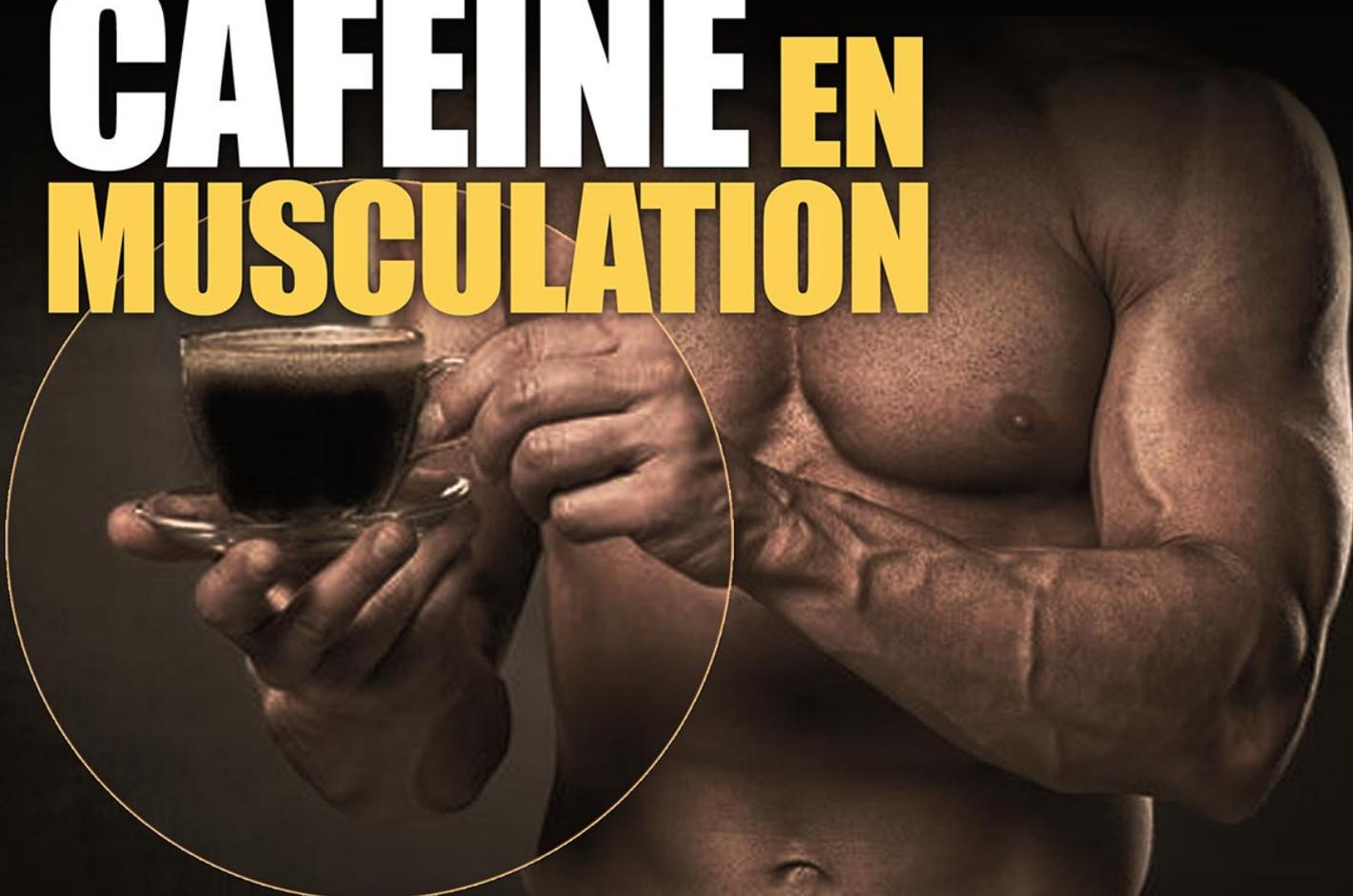
**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

# CAFÉINE EN MUSCULATION



## ALLIÉ OU ÉNEMI DE VOTRE ENTRAÎNEMENT ?



- **Le café et le thé sont parmi les boissons les plus populaires au monde, contenant une grande quantité de caféine. Cette substance est la plus consommée parmi les stimulants psychoactifs.**



la caféine est présente dans de nombreuses plantes, **y compris les fèves de cacao** (ingrédient du chocolat) et les feuilles de yerba mate. La caféine est également synthétisée artificiellement et ajoutée à divers aliments et boissons.

Le café et le thé ont une histoire de consommation qui s'étend sur des siècles, devenant une partie intégrante des traditions culturelles et de la vie sociale. De plus, ils sont souvent consommés pour améliorer la concentration et l'efficacité au travail.

Il y a eu des inquiétudes concernant les effets du café et de la caféine sur la santé, notamment en ce qui concerne le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires. Cependant, des preuves récentes suggèrent que le café et la caféine peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé. Il est important de noter que le café contient aussi d'autres composés bioactifs qui peuvent influencer ses effets sur la santé.

## CAFÉINE ET MUSCULATION

Selon un article paru dans la revue **Metabolism, Endurance and Performance**, la caféine, principal composant actif du café, peut aider les athlètes à s'entraîner avec une plus grande puissance et pendant de plus longues périodes. Que ce soit pour des activités aussi courtes que 60 secondes ou aussi longues que 2 heures, la caféine montre des effets bénéfiques.

**CONTRAIREMENT À CERTAINES IDÉES REÇUES, LA CAFÉINE NE SEMBLE PAS AMÉLIORER LA CAPACITÉ MAXIMALE D'OXYGÈNE. CEPENDANT, ELLE POURRAIT AUGMENTER LA RÉSISTANCE À LA FATIGUE, CE QUI EST ESSENTIEL POUR CEUX QUI PRATIQUENT LA MUSCULATION.**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Il est intéressant de noter que la consommation de caféine sous forme de café paraît moins efficace que la prise de caféine pure. **CELA SUGGÈRE QUE POUR CEUX QUI CHERCHENT À MAXIMISER LEURS PERFORMANCES, DES SUPPLÉMENTS DE CAFÉINE POURRAIENT ÊTRE PLUS APPROPRIÉS.**

# ALORS, LE CAFÉ EST-IL UN ALLIÉ OU UN ENNEMI POUR NOTRE SANTÉ ?

LES RECHERCHES SUGGÈRENT QU'IL POURRAIT AVOIR DES AVANTAGES, MAIS COMME POUR TOUT, LA MODÉRATION EST LA CLÉ.

La caféine est le principal stimulant présent dans vos compléments alimentaires vendu comme bruleur de graisse ou booster. Mais connaissez-vous vraiment ses actions moins connues ?

Question abonné : **COMMENT CHOISIR SON CAFÉ EN MUSCULATION ?**

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Référence :  
 N Engl J Med 2020 ; 383:369-378 DOI :  
 10.1056/NEJMra1816604  
 Graham, T.E. Caffeine and Exercise. Sports Med  
 31, 785-807 (2001).  
<https://doi.org/10.2165/00007256-200131110-00002>





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

## MOELLEUX CHOCO LOW CARB

Le gâteau au chocolat version fitness ça existe, mais pour l'apprécier à sa juste valeur il faut auparavant avoir pu se sevrer du goût sucré à outrance d'une diète classique.



### LES INGRÉDIENTS :

150g Chocolat noir 90%  
1 c à soupe Huile de coco  
5 Blancs d'œufs  
5 Jaunes d'œufs  
2 c. à soupe Farine de châtaigne  
2 c. à café cannelle

### LA PRÉPARATION :

Battre les blancs d'œufs en neige bien épais et réserver  
Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu doux  
Mélanger la cannelle, la farine, les jaunes d'œufs, l'huile de coco et le chocolat fondu ( ça doit faire comme une pâte )  
Mélanger la préparation chocolat avec les blancs en neige délicatement avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit homogène mais légèrement mousseux  
Mettre la préparation dans un plat à tarte préalablement beurré ( ne pas utiliser la graisse de coco car ça brûle )  
Cuire à 180°C pendant 6-8 minutes en surveillant ( sortir du four quand c'est encore mou et laisser durcir hors du four )

#### Notes :

Vous aurez 250Kcal pour une part du gâteau et à peine 9g de glucides !!!  
Mais que des bons ingrédients pas de triche ;)  
Le plus compliqué c'est la bonne cuisson, restez proche du four pendant celle-ci car il faut le sortir juste avant qu'il ne devienne rigide. À déguster avec des petites framboises en dessert ou pour le petit déjeuner le weekend ;)



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# MÉTHODE CENTURION

EST-IL VRAIMENT EFFICACE DE FAIRE DES SÉRIES DE 100 REPÉTITIONS ?

**Et si au lieu de faire des séries de 8, 10 ou 12 répétitions, vous faisiez des séries de 100 RÉPÉTITIONS ?**

C'est le défi que vous propose de relever la **méthode Centurion**. Une approche extrême qui permettrait de prendre de la masse musculaire plus rapidement, au prix d'intenses souffrances. Voyons plus en détail comment fonctionne cette technique, ainsi que ses réels bienfaits pour les pratiquants de musculation.

?

## QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE CENTURION ?

La **méthode Centurion**, aussi connue sous le nom de **méthode des 100 répétitions**, pousse chaque muscle de votre corps dans ses retranchements.

Si, jusqu'à présent, vous aviez l'habitude de construire vos entraînements sur un nombre de répétitions entre 8 et 12, cette approche risque de vous surprendre.

Comme son nom l'indique, l'objectif est de **faire des séries de 100 répétitions pour chacun de vos exercices de musculation**. Les temps de repos ne doivent pas excéder 10 secondes. Bien sûr, vous devrez utiliser des charges plus légères que celles utilisées habituellement. Nous y reviendrons.

Vous pouvez appliquer cette méthode sur des exercices de base ou sur des mouvements d'isolation : développé couché, tractions, squat, soulevé de terre, développé militaire, curl biceps, etc.

Tout dépend des groupes musculaires que vous souhaitez cibler en priorité.

Cela peut se faire avec des poids libres, des machines assistées ou des machines guidées.



La méthode Centurion consiste à effectuer des séries de 100 répétitions. Brûlures garanties !



## PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés



DISPONIBLE MAINTENANT



# LES BIENFAITS DE CE TYPE D'ENTRAÎNEMENT

**La méthode Centurion repose sur le concept de la confusion musculaire.**

**En imposant 100 répétitions à un muscle, vous le surprenez et lui adressez de nouveaux stimuli.** Il est alors obligé de s'adapter à ces nouvelles contraintes que vous lui imposez, ce qui améliore le développement musculaire.

**Plus largement, cette approche favorise la capillarisation.** C'est aussi un excellent moyen de solliciter l'ensemble des fibres musculaires, qu'elles soient à contraction lente ou à contraction rapide. En d'autres termes, vous pouvez ainsi travailler les muscles de manière complète.

De plus, elle offre une alternative intéressante à votre programme habituel et **permet de casser la routine.**

Les séries Centurion sont aussi intéressantes pour **rattraper un point faible**, aussi bien au niveau du bas que du haut du corps. Chez la plupart des pratiquants, les lacunes esthétiques ne sont pas le résultat d'un problème génétique, mais bel et bien d'un manque d'entraînement à la salle de musculation. **Grâce à cette méthode, vous pouvez cibler précisément un muscle pour le faire grossir.**

Enfin, du fait de la sensation de brûlure engendrée, cette technique vous poussera à dépasser vos limites en termes d'effort. En l'intégrant dans votre programme de fitness, vous testerez votre résistance à la douleur et **développerez vos capacités mentales**, comme vous pouvez le voir dans cette vidéo où je teste la méthode (spoiler : j'ai souffert !).

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



© FITNESS

© FITNESS

# COMMENT INCLURE LA MÉTHODE CENTURION DANS VOTRE PROGRAMME DE MUSCULATION ?

Avant toute chose, sachez que ce type de programme s'adresse **aux pratiquants de muscu ayant déjà de l'expérience.**

Si vous êtes débutant, privilégiez une approche plus traditionnelle, avec 3 ou 4 séries de 8 à 12 répétitions.

Pour en revenir à la méthode Centurion, **travaillez avec des charges légères, de l'ordre de 20 à 30 % de ce que vous utilisez habituellement.**

Si vous faites vos séries de développé couché à 100 kilos, vous devez donc travailler avec un poids compris entre 20 et 30 kilos.

Après un bon échauffement, commencez votre série. **Lorsque vous sentez que vous arrivez à l'échec, utilisez le rest pause durant une dizaine de secondes au maximum, puis poursuivez la série.**



©SALOMON URRACA PHOTOGRAPHY

Avec la méthode Centurion, préparez-vous à souffrir !

■ Si les 100 répétitions sont trop faciles, augmentez légèrement la charge la fois suivante.

Pour ma séance de musculation épaules et biceps, j'ai personnellement choisi de me concentrer sur 4 exercices, avec 2 minutes de repos entre chaque série :

- Le développé militaire à la barre guidée
- Les élévations latérales
- Les curls biceps debout aux haltères
- Les curls biceps allongé à la poulie

## QUELQUES CONSEILS POUR DEVELOPPER VOS MUSCLES GRACE A CETTE METHODE

Maintenant que vous connaissez les avantages de cette méthode et que vous savez comment l'inclure dans votre plan d'entraînement, voici quelques conseils qui vous aideront à gagner du muscle :

N'appliquez pas la méthode Centurion à chaque séance, sous peine d'être victime de surentraînement.

Veillez à ne pas dépasser plus de 2 semaines consécutives d'utilisation, tous les 2 à 3 mois environ.

Ne négligez pas la technique d'exécution des exercices. Cela peut être tentant pour aller plus vite, mais augmente grandement le risque de blessure. Appliquez la méthode sur un ou quelques exercices de votre training, et pas sur l'ensemble de la séance. Après de telles séances, il est encore plus important de soigner votre alimentation, votre hydratation et votre sommeil pour bien récupérer.

# CONCLUSION

**LA MÉTHODE CENTURION EST UN VÉRITABLE DÉFI PHYSIQUE ET MENTAL !**

Destinée aux athlètes aguerris, elle permet de se muscler rapidement en choquant les fibres. Attention toutefois à ne pas en abuser, sous peine de vous blesser et de freiner votre progression.



JULIEN QUIDANT

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

## BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

Par Julien Quidant - 10/05/2023

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité. Les principes, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'être sûr de bénéficier de...

LIEN LIQUIDE



**COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?**

Par Julien Quidant - 10/05/2023

Comment vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. L'équilibre et enfin, l'activité physique. La dernière colonne vous sera présentée en 4e et nous parlera tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LIQUIDE



**COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

Par Julien Quidant - 10/05/2023

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était un champion dans le culturisme. Il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIEN LIQUIDE



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?**

Par Julien Quidant - 10/05/2023



**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU**

Par Julien Quidant - 10/05/2023



**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES**

Par Julien Quidant - 10/05/2023

**126 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**10382**

**PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !**

**SOUTENIR LE  
MAGAZINE**  
SUR



OU **tipelle**  
.COM /fitness-mag



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

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag



#### Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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