

FITNESS MAG

7 / 12-2023



MAXIME YEDESS

Photo David ANDRIEU

COURONNÉ LORS DU
SHERU CLASSIC

FRANCE **PRO IFBB**



**QUEL EST LE
MEILLEUR MOMENT
POUR S'ENTRAÎNER
EN MUSCULATION ?**

10
ASTUCES
POUR PERDRE DU GRAS
SANS EFFORT



© FITNESS-MAG.FR

DOSSIERS

**LA CURCUMINE
ET LA TESTOSTÉRONE**

5

**MYTHES DANS
LE MILIEU DU
FITNESS &
BIEN-ÊTRE**

**COMMENT FAIRE UNE
PRISE DE MASSE
QUAND ON EST
SKINNY FAT**

TRAINING

**COMMENT
RENFORCER ?
SES GENOUX ?**

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 Momp, 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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

**PROMOS
DE NOËL
DU 02/12
AU 23/12
INCLUS**



VISITEZ NOTRE BOUTIQUE ET SHOP ONLINE

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#127
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

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 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



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR





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

**Le meilleur pour 2024
La solution est en vous !
... et nous TOUS...**

Mes chers lecteurs(trices),

**Non, je ne suis pas un influenceur !
Non, je ne suis pas en train de vous
« pondre » une énième maxime ou
leitmotiv inspirant matinal afin de
gagner en followers sur les réseaux
sociaux !**

Non, vous êtes sur Fitness Mag et ici nous
vous présentons la vérité, non pas « la »
vérité , mais une parmi tant d'autres.



FITNESS MAG
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR

MATRIX

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

*Votre
allié
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 #127

Ces trois dernières années ont été particulièrement difficiles à bien des égards et ce, à l'échelle mondiale.

Tous nos repères ont été bousculés (voir inversés). A l'heure des fêtes de fin d'année et des nouvelles résolutions pour 2024, que ce soit dans le cadre de votre cercle familial, professionnel ou bien sportif, croire en soi c'est réussir là où d'autres échouent. Croire en ses capacités, c'est porter un regard positif sur tout ce qui nous entoure et sur ce qui peut nous arriver.

Gardez une attitude positive en toutes circonstances, ayez une vision à long terme de vos objectifs et ne vous détournez jamais de ces derniers.

Pour finir, souvenez-vous de ceci :
"Il est dur d'échouer ; mais il est pire de n'avoir jamais tenté de réussir."
 Franklin Roosevelt.

Pace e salute a tutti!

Eric RALLO
 Naturopathe
 Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



PERFECT BODIES
 FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

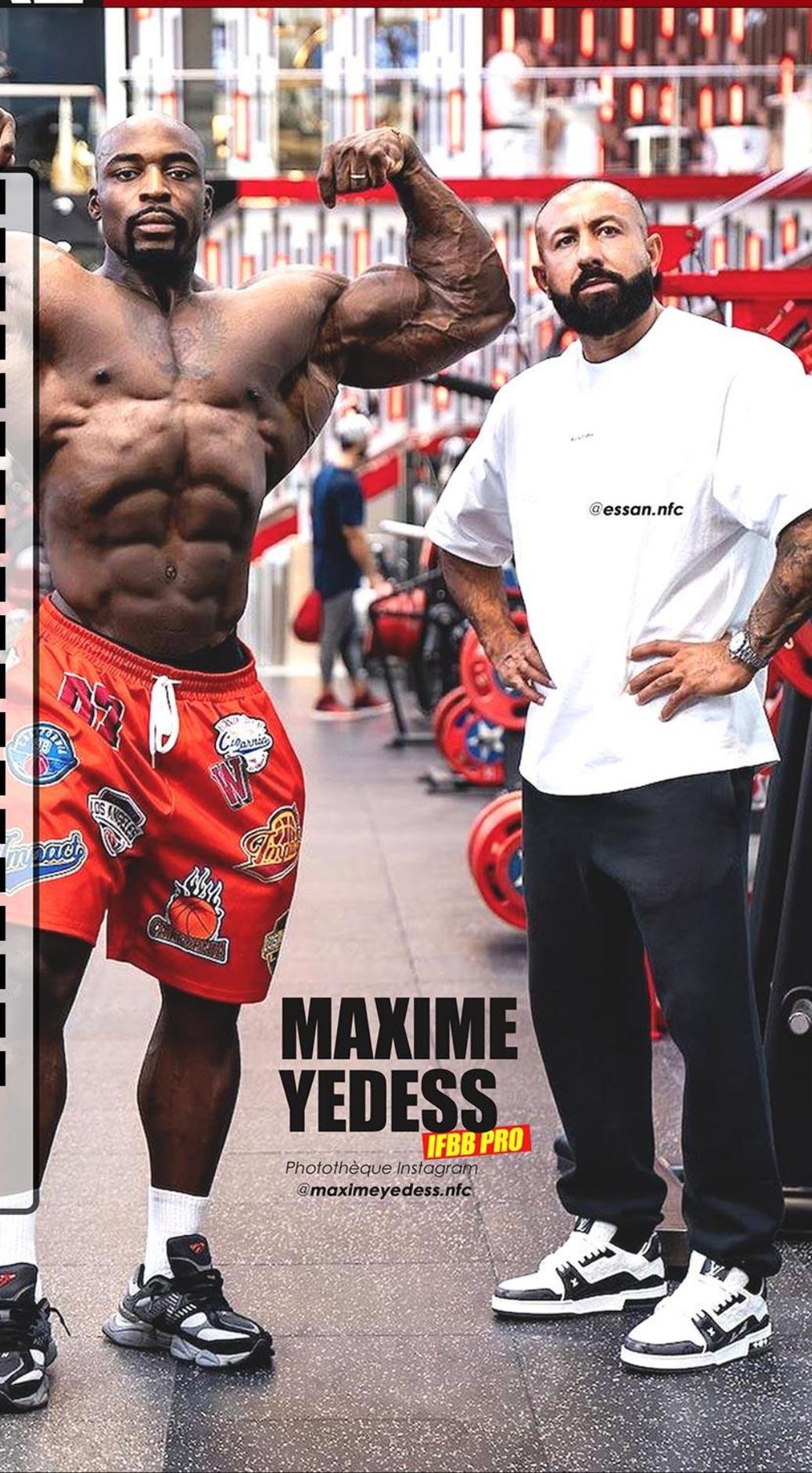
Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°127
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 last minute
- 11 sheru classic france ifbb pro
- 22 curcumine et testostérone
- 27 culturissime
- 29 old school physiques
- 31 force athlétique
- 36 10 astuces perte de gras
- 37 podcast shareifitness
- 39 renforcer ses genoux
- 42 entrainement pour les + 35 ans
- 51 5 mythes dans le fitness
- 57 prise de masse et skinny fat
- 61 telechargez le magazine
- 62 quand s'entrainer ?
- 70 soutenez fitness mag sur tipee



**MAXIME
YEDESS**

IFBB PRO

Photothèque Instagram
@maximeyedess.nfc



FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



FOCUS
EVOLUTION

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

BODY-FITNESS NEWS



**2E PRO WIN POUR THÉO
SYNONYME DE 3E TICKET POUR MR
OLYMPIA 2024 !!**



THÉO LEGUERRIER

IFBB PRO

**IL ÉCRIT
L'HISTOIRE,
IL FAIT PARTI DE
L'HISTOIRE !**

Théo Leguerrier, l'un des hommes les plus musclés de la planète (13e meilleur athlète au monde au dernier Mr OLYMPIA OPEN ! rien que ça !!) enchaîne les victoires en PRO SHOW et vient de remporter le JAPAN PRO avec à la clef non seulement 16 000 \$ de gains mais par dessus-tout une 3e qualification pour Mr OLYMPIA 2024 !

Dans des conditions optimales, Théo à désormais, quasiment une année devant lui se préparer pour le SUPER BOWL du bodybuilding qui se tiendra à Las Vegas et tenter d'entrer dans le très serré TOP 10 !

Sa progression est constante et si il parvient à rajouter un peu de rondeurs à certains endroits stratégiques ainsi que davantage de densité, c'est à sa portée et il le sait ! c'est déjà écrit !



**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

Photo Instagram @theoleguerrier



Laurent Bernardini

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner



Misons sur la qualité



Obtenez un corps sculpté et sec avec nos suppléments révolutionnaires. Découvrez votre potentiel dès aujourd'hui !

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



SHERU CLASSIC

FRANCE PRO IFBB 2023

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davidandrieu_production

UN SHOW DE TRÈS HAUT NIVEAU



FITNESS-MAG.FR



Après la Yamamoto Pro Cup qui avait connu un énorme succès au Lille Grand Palais, l'an dernier, Ron Hache et Ian Constable, les promoteurs de l'Alliance Physique 2 Frères, ont proposé un Sheru Classic France Pro IFBB qui restera dans les annales du culturisme hexagonal.

Pour ce show de haut niveau, qualificatif pour le prochain Olympia, 62 athlètes de l'IFBB Pro League étaient engagés. Venus des quatre coins de la planète (Europe, USA, Brésil et Asie), ces

champions ont livré un farouche combat et ont produit un spectacle magnifique pour cette première Sheru Classic Pro organisée en France. A noter les victoires de Nathan De Asha dans la catégorie bodybuilding, Maxime Yedess en classic physique, Emile Walker en men's physique et Kristina Brunauer en bikini. Retour en images sur l'événement phare du bodybuilding en France pour l'année 2023, un show qui restera gravé à jamais dans l'histoire de notre sport.



NATHAN DE ASHA

1



THÉO LEGUERRIER

2



TIM BUDESHEIM

3



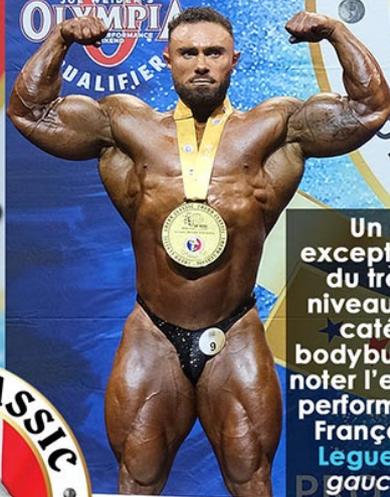
ROMAN FRITZ

4



ALFRED CHIRIAC

5



Un show exceptionnel et du très haut niveau dans la catégorie bodybuilding ! A noter l'excellente performance du Français **Théo Leguerrier** (à gauche) qui prend une remarquable 2^e place.



Victoire en bodybuilding du Britannique **NATHAN DE ASHA**, qualifié pour Olympia et félicité par **RON HACHE**, promoteur de l'Alliance Physique 2 Frères.



FITNESS-MAG.FR





MAXIME YELESS

1

ALEXANDER WESTERMEIER

2



GERMAN PASTOR

3



SIEM GOSENS

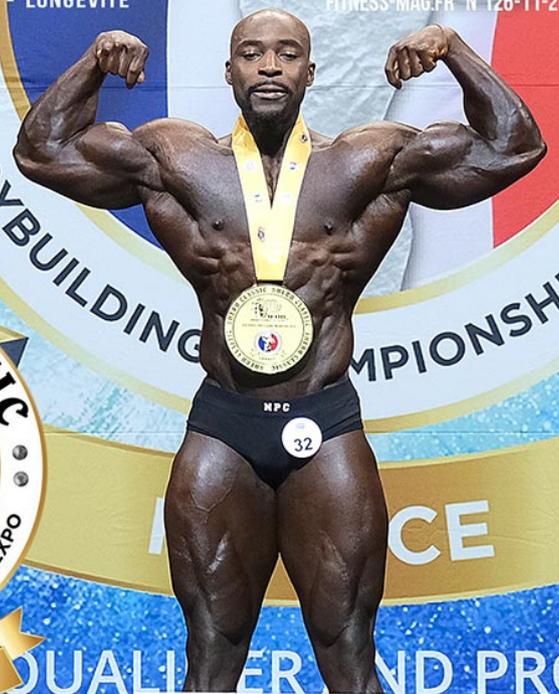
4





GEORGIAN
ANDREI BIRICA
ANGHEL

5



Quel Top 5
fantastique en
Classic Physique !

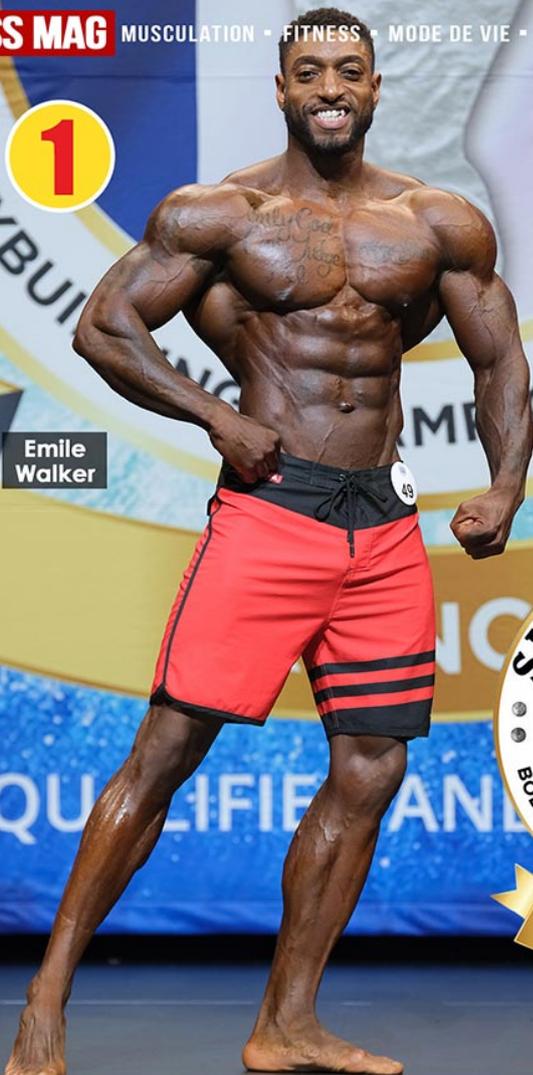


Emu aux larmes, le
Français **MAXIME
YELESS** remporte le
titre en classic
physique. Un succès
synonyme de
qualification pour le
Big O.



1

Emile Walker



2

Alessandro Cavagnola



3

Lenny Massouf



4

Mohammad Ali

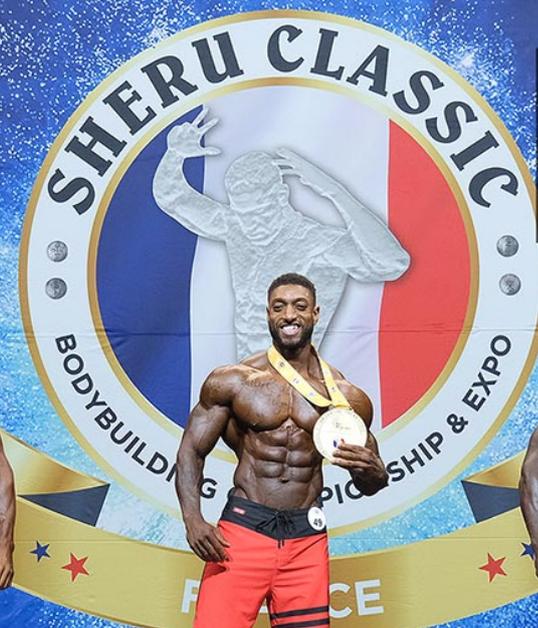


Furkan Er

5



Pour la seconde fois consécutive, l'Anglais EMILE WALKER s'impose à Lille et se qualifie pour Olympia.



La lutte a été acharnée pour entrer dans le Top 5 en men's physique, avec notamment la belle 3e place obtenue par le Français LENNY MASSOUF.



DEUX FRÈRES ALLIANCE PHYSIQUE

10X ATHLETIC

OFFICIAL JOE WEIDEN OLYMPIA QUALIFIER

NPC NPC WORLDWIDE

PROFESSIONAL IFBB-Pro

1

Kristina Brunauer



2

Vivienne Kahl



3

Alice Marchisio



4

Giuditta Tacconi



5

Noemi Cosentino



C'est KRISTINA BRUNAUER qui l'emporte en bikini ! Félicitée par Ron Hache, elle se qualifie pour Olympia.



Le sublime Top 5 bikini avec la présence de trois championnes italiennes, ce qui démontre une fois de plus le haut niveau des athlètes transalpines.



DEUXIÈMES FRANCE \$ 1,000.00

TROISIÈMES FRANCE \$ 500.00

QUATRIÈMES FRANCE \$ 250.00





RON HACHE entouré des juges de l'IFBB Pro League. Sans eux, cette compétition historique de bodybuilding n'aurait jamais pu se tenir en France.

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

The Best Partner

Misons sur la qualité



Boostez votre performance, développez votre force ! Découvrez nos créatines, le secret des athlètes pour des résultats explosifs.

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LA CURCUMINE ET LA TESTOSTÉRONE

La curcumine, principale substance bioactive du curcuma, inhiberait la production d'œstrogène.

Les chercheurs de l'Université de médecine de Hubei en Chine n'ont pas examiné le comment des effets anti-œstrogéniques de la curcumine mais cela ne rend pas leur étude in vitro moins intéressante.



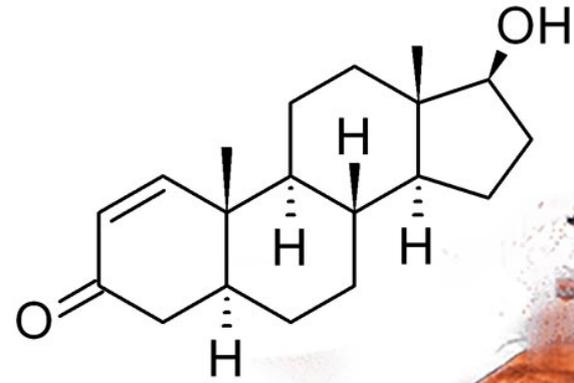
© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

LA CURCUMINE ET LA TESTOSTÉRONE

La curcumine, à des doses relativement élevées du moins, présenterait un effet stimulant sur la testostérone. Elle serait donc potentiellement intéressante pour les athlètes qui souhaitent augmenter leur taux de testostérone de manière naturelle.

En soi, c'est intéressant mais l'étude publiée par les Chinois dans la publication iranienne *Journal of Reproductive Medicine* montre que la curcumine est encore plus digne d'intérêt même si les auteurs s'intéressaient à un sujet totalement différent de la longévité, des hommes et des hormones anaboliques ou du sport. Les Chinois recherchaient une molécule sûre et bon marché contre l'endométriase.



LA CURCUMINE ET L'ESTRADIOL

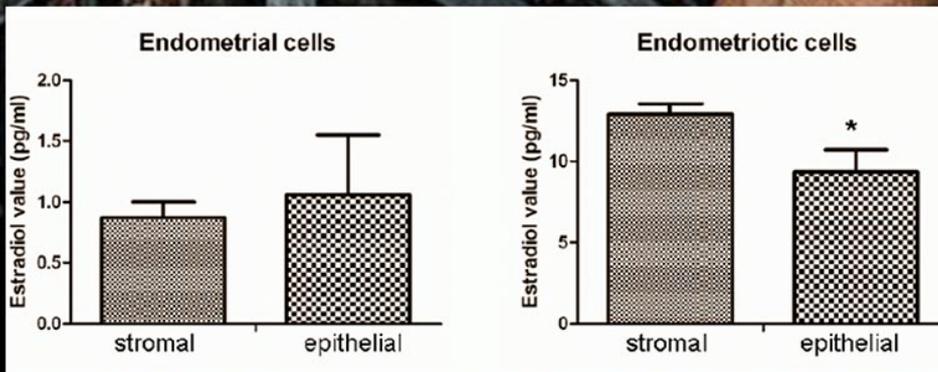
L'endométriase est une maladie dans laquelle la membrane muqueuse qui recouvre normalement l'intérieur de l'utérus commence à se développer en dehors de l'utérus. La croissance de celle-ci est régulée par l'estradiol. Il semblerait d'ailleurs que les cellules du tissu endométrial situées en dehors de l'utérus commencent à fabriquer elles-mêmes cette hormone. **On sait au moins que les femmes atteintes d'endométriase ont des taux d'estradiol élevés.**

Les chercheurs chinois avaient précédemment découvert que **la curcumine inhibait la croissance des cellules de l'endomètre chez les animaux de laboratoire.** [Int J Mol Med. 2011 janvier; 27 (1): 87-94]. **Ils se sont demandé si c'était parce que la curcumine présentait un effet d'anti-œstrogène.**

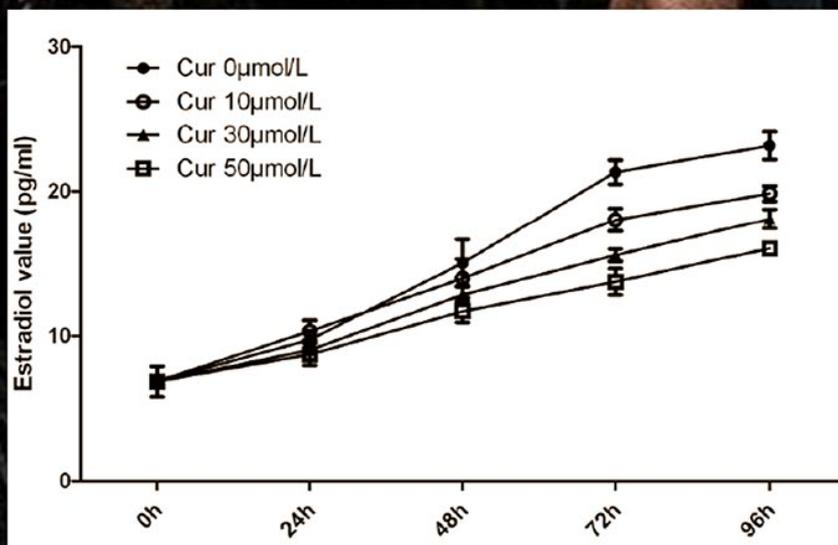


L'ÉTUDE DES CHERCHEURS CHINOIS SUR LES EFFETS ANTI-ŒSTROGÉNIQUES SUPPOSÉS DE LA CURCUMINE

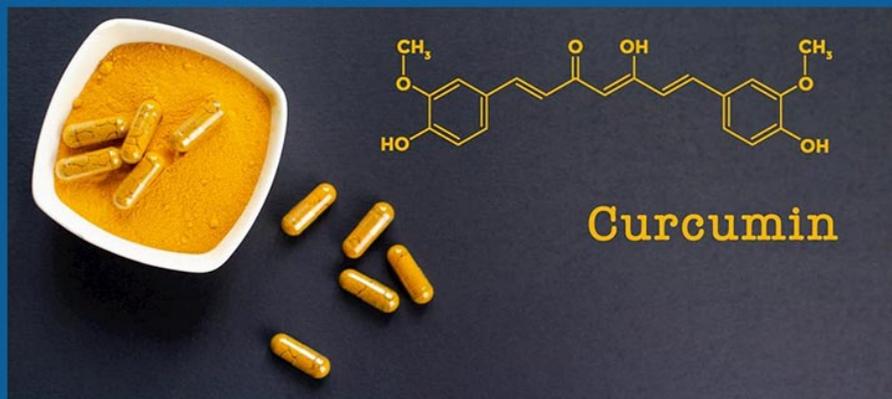
Les Chinois ont d'abord mesuré la concentration d'œstradiol dans les cellules de l'endomètre sain puis dans les cellules de l'endomètre ectopique (c'est-à-dire en dehors de l'utérus). Et en effet, la concentration en estradiol était plus élevée chez ce dernier.



Les Chinois ont ensuite exposé les cellules épithéliales de l'endomètre à la curcumine dans des éprouvettes. La concentration de l'extrait du curcuma utilisé variait de 10 à 50 µmoles par millilitre. Le tableau ci-dessous montre que l'extrait du curcuma avait réduit la concentration d'œstradiol dans les cellules par rapport aux cellules non exposées à la substance végétale.



CONCLUSION :



Les effets anti-œstrogéniques de la curcumine augmentaient avec la durée de l'exposition et en fonction de la concentration de la substance utilisée.

Selon les chercheurs, cet effet anti-œstrogénique de la curcumine ne commence à devenir intéressant qu'à partir d'une concentration de 30 µmoles/ml. **Et si vous prenez des suppléments qui augmentent la biodisponibilité de la curcumine, sa concentration sanguine devrait probablement être proche de celle de 30 µmoles/ml.**

Source de l'article: Curcumin is a mild anti-oestrogen

Source Ergo-log: Iran J Reprod Med. 2013 May;11(5):415-22.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme & Fitness Mag



images Freepik

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF MOI VERSION

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Informatique & Développement

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



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



VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

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.

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

■ **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



BERNARD
DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

De BROOKLYN à MANHATTAN



Photos Pinterest

ha
ART



DE BROOKLYN À MANHATTAN



Attroupement.
Curiosité bienveillante.
Curiosité illuminée.
Femmes, Hommes, Adolescents,
Sortent leur Smartphone et filment.

Sourires et Bouche Bée.
Une cape et une capuche,
Noires,

Et sous la cape, et sous ta peau noire,
Ton corps musclé de comic book.
Un masque blanc et deux longues tresses.
Tu poses lentement. Tu enchaînes avec fluidité
Des poses classiques et des poses nouvelles
De BodyBuilding.
Mais pas sur une scène, pas sur une scène,
Tu poses lentement et avec fluidité
Dans les rues de Brooklyn.

Plus tard on te verra dans la série Stranger Things,
Plus tard tu incarneras un personnage de Mortal Combat.
Les dessinateurs s'emparent de ton charisme hypertrophié.

Oui, ça y est, tu as réussi, Kai Greene,
Série TV, BD, jeux vidéo,
Tu as réussi, tu es devenu un super-héros !
Un vrai.

Alors tu as un pas à faire,
Juste un pas,
Juste un pont à franchir,
Ce pont fameux qui relie Brooklyn à Manhattan,
Et tu croiseras peut-être,
Qui comme toi arpente les rues,
Le héros de Marvel Luke Cage.

DDatō

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



18

4

4

DARREM CHARLES

Photothèque Instagram Bob PARIS

Vos alliés numéro 1

Pour
une collation
ultra
gourmande



**BEST
QUALITY**



N'attendez
plus...



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

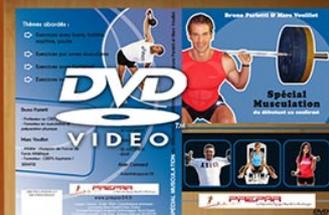
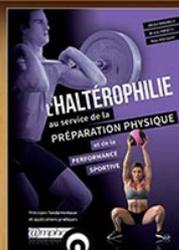
HOMMAGE

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 ECHANGES D'ENERGIE ET LES ADAPTATIONS CARDIO- PULMONAIRE AU COURS DE L'EXERCICE PHYSIQUE

CHALEUR ET TRAVAIL

La contraction musculaire produit un travail. Les muscles produisent l'énergie nécessaire en fonction de l'effort demandé par l'intermédiaire des nutriments qu'ils ont à disposition. Une partie de cette énergie est utilisée pour le travail, l'autre se perd sous forme de chaleur. On peut définir le rendement du corps durant l'exercice de cette façon :

TRAVAIL ÉNERGIE CONSOMMÉE

Le squat ZERCHER par Jordan Morand (photos Bruno Parietti)



L'énergie consommée correspond à l'apport alimentaire (nutriments ingérés).
 La production de chaleur au cours d'un exercice est de l'ordre de 75% à 80% de l'énergie totale fournie pendant l'effort pour 20% à 25% d'énergie mécanique.

Le corps cherche à se débarrasser de cette chaleur de différents façons par :

- **radiation** (rayonnement d'onde calorifique et perte de chaleur)
- **conduction** (échange de chaleur par contact physique de l'élément le plus chaud vers le plus froid)
- **convection** (transfert de chaleur de la surface du corps vers un élément comme l'eau ou l'air)
- **l'air expiré**
- **la transpiration**

La chaleur éliminée durant les trois premiers phénomènes représentent environ 20% à 25%, 10% environ pour l'air expiré et environ 35% pour la transpiration.
 Les 10% restants se stockent et produisent une élévation de la température corporelle qu'un apport en boisson fraîche peut réduire.

TROIS MÉTHODES COMPARATIVES POUR MESURER LE RENDEMENT DU CORPS

a) La méthode calorimétrique

Elle est basée sur la mesure de la chaleur totale libérée dans un espace qui est la chambre calorimétrique (conçue par Atwater) ;

b) La mesure du travail effectué

Il s'agit de déterminer le travail total fourni lors d'un test d'effort sur bicyclette ergométrique qui correspond à la puissance musculaire par unité de temps ;

c) La mesure de l'oxygène consommée

Notre ventilation repose sur l'absorption d'oxygène et le rejet du gaz carbonique. En prélevant le volume d'oxygène absorbé, on peut calculer l'énergie produite en multipliant le volume d'oxygène consommé (exprimé en litre) par la quantité d'énergie que permet de libérer un litre d'oxygène pour oxyder les nutriments énergétiques. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, on peut atteindre environ 20Kj.

LES UNITÉS EMPLOYÉES :

kJ = kilojoule (c'est une unité d'énergie)

1 kJ = 0,239 Kcal

1 litre d'O2 permet de libérer **20,17 kJ (4,825 Kcal)**

W = Watt (c'est une unité de puissance)

1 W = 1 J/s = 0,239 cal/s. Ce qui correspond à **2,97 ml d'O2/minute**

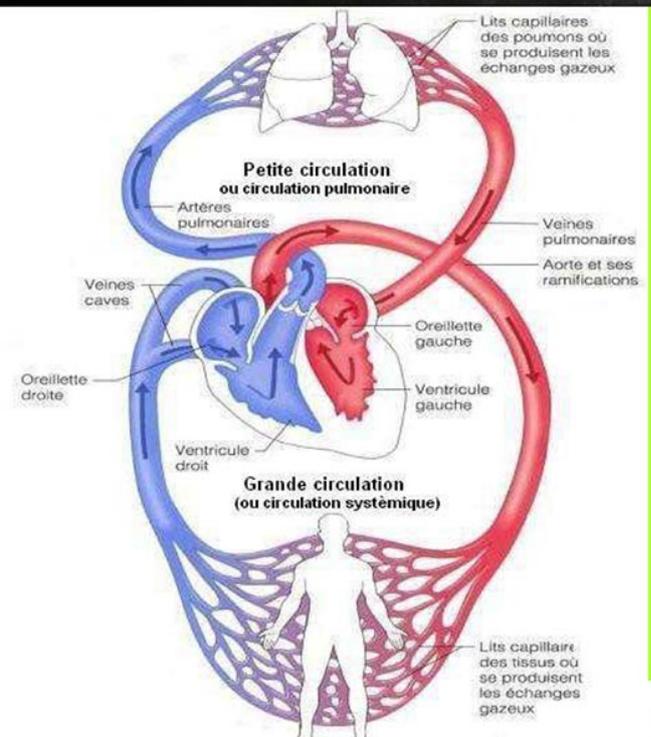
ÉCHANGES GAZEUX

La dégradation d'un nutriment par oxygénation cellulaire correspond à l'équation suivante :



Le rapport qui s'établit entre CO2 libéré/O2 consommé est appelé quotient respiratoire. Il varie en fonction des nutriments métabolisés et permet de situer la part respective de ceux-ci.

Le sang transporte l'oxygène jusqu'aux tissus et récupère le CO2 qu'ils ont produit. Un véritable échange d'oxygène et de dioxyde de carbone est réalisé au niveau des poumons qui disposent pour cela de 300 millions d'alvéoles représentant 70 m2 de surface d'échange entre l'air et le sang.





MARC VOUILLOT

Le sang grâce à son hémoglobine est le vecteur principal de l'oxygène et du gaz carbonique. L'hémoglobine est un pigment rouge que l'on trouve dans les globules rouges et qui fixe l'oxygène.

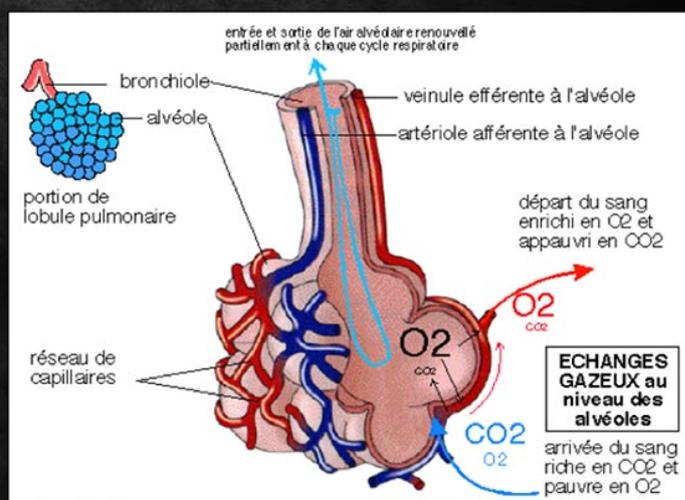
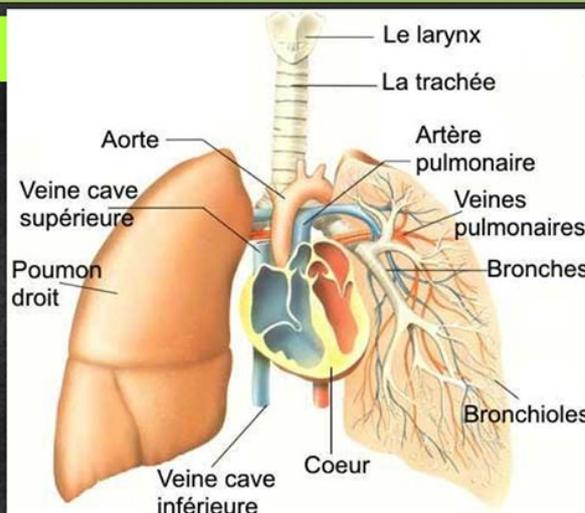
Dans le sang, 3% de l'oxygène reste à l'état libre, dissout dans le plasma sanguin, le reste se lit à l'hémoglobine.

Dans les alvéoles pulmonaires, il y a combinaison de l'oxygène avec l'hémoglobine formant ainsi l'oxyhémoglobine. Une fois dans le muscle, il y a dissociation de l'oxyhémoglobine pour apporter de l'oxygène aux cellules. Lorsque dans les poumons, le sang se charge en oxygène la presque totalité de l'hémoglobine disponible se lie à l'oxygène.

Il y a en permanence dans le corps une réserve d'oxygène qui à tout moment peut être utilisée en fonction des besoins.

Il y a dans le muscle une molécule (la myoglobine) qui stocke de l'oxygène qui peut être libéré si la cellule en manque.

La mesure des échanges gazeux permet de déterminer un certain nombre de paramètres comme par exemple : le VO₂ qui représente la consommation en oxygène d'un individu en une minute. Sa valeur maximale est une donnée importante concernant le métabolisme énergétique.



LE VO₂ MAX. ET SON INCIDENCE SUR L'EFFORT MUSCULAIRE :

Il se mesure lors d'un exercice de puissance maximale. C'est la quantité maximale d'oxygène qu'un sujet peut capter en une minute. L'exercice physique suppose une augmentation rapide des besoins de l'organisme en oxygène et nutriments : ce qui implique une adaptation cardio-pulmonaire.



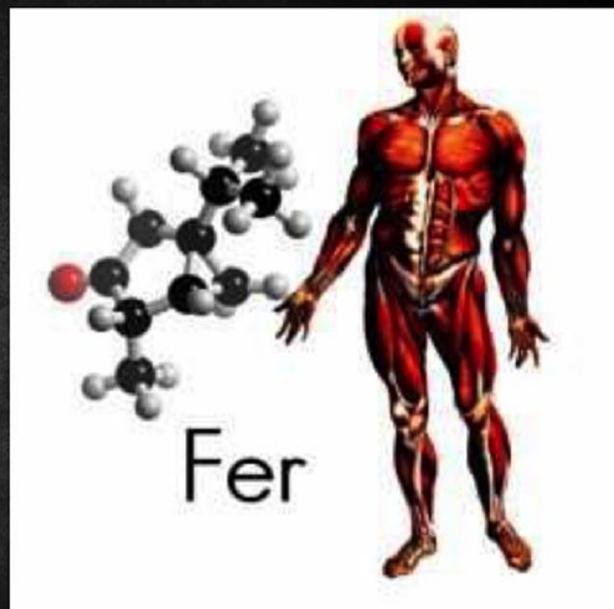
Au-delà d'un certain niveau d'effort, les poumons ne peuvent plus fournir suffisamment d'oxygène à l'organisme et n'ont plus la possibilité d'évacuer le gaz carbonique produit. C'est un facteur limitant le VO₂ max. mais le plus déterminant est l'insuffisance d'afflux sanguin vers les poumons. Parmi les facteurs extérieurs modifiant les échanges gazeux, l'altitude en est un. L'oxygène contenu dans l'air, quelle que soit la pression atmosphérique, est de 21%. La baisse de pression atmosphérique entraîne une baisse de la pression d'oxygène : ce qui rend difficile sa diffusion au niveau des alvéoles pulmonaires. L'organisme s'adapte à nouveau pour que l'apport en oxygène reste suffisant :

- PAR L'AUGMENTATION DE LA VENTILATION PULMONAIRE
- PAR L'AUGMENTATION DU DÉBIT CARDIAQUE ☒
- PAR L'AUGMENTATION DU NOMBRE DE GLOBULES ROUGES

CE DERNIER POINT PERMET DE COMPRENDRE LES STAGES EN ALTITUDE EFFECTUÉS PAR DE NOMBREUX SPORTIFS. EN EFFET, PAR CES STAGES, ILS AMÉLIORENT LEUR POUVOIR DE TRANSPORT DE L'OXYGÈNE PAR L'AUGMENTATION DE LEURS GLOBULES ROUGES.

LES GLOBULES ROUGES SONT DÉTERMINANTS POUR LE TRANSPORT DE L'OXYGÈNE MAIS ENCORE FAUT-IL QUE LEUR SYNTHÈSE AU NIVEAU DE LA MOELLE ROUGE OSSEUSE S'EFFECTUE NORMALEMENT.

IL FAUT POUR CELA QUE DES ACIDES AMINÉS, DU FER ET DE LA VITAMINE B12 SOIENT PRÉSENTS. UNE CARENCE EN FER RÉDUIT LA CAPACITÉ DU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE.



Le volume sanguin qui arrive aux muscles est déterminant quant à l'approvisionnement en oxygène et l'accroissement des besoins en oxygène augmente l'activité cardiaque.

EXERCICE INTENSE ET MODIFICATION METABOLIQUE

Plus l'intensité de l'effort croît, plus le besoin d'énergie augmente. Il en résulte une adaptation énergétique de l'organisme : par une augmentation de la consommation de l'oxygène au sein du muscle et par une modification de l'irrigation sanguine.

Il y a multiplication par 10, voire même 100, du nombre de capillaires participant à l'irrigation. Il y a une dilatation de tous les vaisseaux sanguins. Toutes ces modifications sont sous régulation nerveuse et hormonal. Au repos, la part de consommation d'oxygène de tous les muscles squelettiques est de 20% de la consommation totale de l'organisme. Lorsqu'un muscle est soumis à un travail de contraction intense et répété, il multiplie par 30 ses besoins. On comprend l'incidence sur la consommation globale du corps si ce travail est répercuté sur de nombreux muscles.

Gainage équilibre sur trampoline



ACTIVITE MUSCULAIRE ET REDISTRIBUTION SANGUINE

Afin de faciliter la fourniture d'oxygène aux muscles, différentes parties du corps subissent des modifications circulatoires favorisant certaines régions par rapport à d'autres.

a) parties du corps favorisées

- les muscles actifs
- le cœur
- le cerveau
- la peau (thermorégulation)

b) parties du corps défavorisées

- les muscles inactifs (débit réduit de moitié)
- le tube digestif, le foie, les reins, la rate où l'irrigation sanguine peut descendre jusqu'à 1/5e de sa valeur au repos ☒ Nous pouvons noter au passage l'incompatibilité fonctionnelle entre l'effort musculaire et la digestion (éviter toute surcharge de l'appareil digestif avant un effort violent).

CYCLES VENTILATOIRES

Un sujet adulte effectue au repos de 12 à 15 cycles par minute. A chaque inspiration, 0,5 L. d'air pénètre dans le corps, ce qui nous amène à 6 ou 7 litres par minute.

Les alvéoles pulmonaires ne bénéficient pas de la totalité de cet air inspiré. Environ 0,15 L d'air reste au niveau du larynx et des bronches.

Il reste 0,35 L qui pénètre dans les alvéoles à chaque inspiration (4 à 5 L/minute).

L'adaptation de la ventilation au cours de l'effort est un phénomène automatique qui obéit à des facteurs sanguins réglant sa fréquence et son volume.



**MARC
VOUILLOT**

- il y a une ventilation supérieure à la normale
- le pouls ne redescend tout de suite à sa fréquence de repos.

Ces phénomènes correspondent à une surconsommation d'oxygène destinée à en compenser la dette. Cette consommation importante d'oxygène sert dans les trois minutes qui suivent la fin de l'effort à reconstituer le stock de créatine phosphate épuisé en cours d'exercice (d'où l'importance des phases de récupération, qui, notamment dans le domaine de la force, pour des raisons psychologiques peuvent être souvent plus longues).

DETTE D'ENERGIE APRES L'EXERCICE

A la fin d'un effort, on peut constater que le retour à l'état de repos ne s'effectue pas immédiatement :

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



10 POUR PERDRE DU GRAS SANS EFFORT

ASTUCES

Pour certains...perdre du gras semble facile. Alors que pour d'autres...c'est un véritable enfer.

On se dit que c'est soit une question de génétique, soit une question de discipline.

Et même s'il est vrai que ce sont 2 éléments qui ont leur rôle à jouer...

Tout ne se réduit pas à ça.

Car il existe des astuces qui peuvent nous aider à la fois mentalement et physiquement à perdre du gras...sans avoir quasiment à faire d'efforts supplémentaires.

Et c'est exactement ce que je vous montre dans cette vidéo avec 10 Astuces Infaillibles pour Perdre du Gras Sans Effort.

PODCAST



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



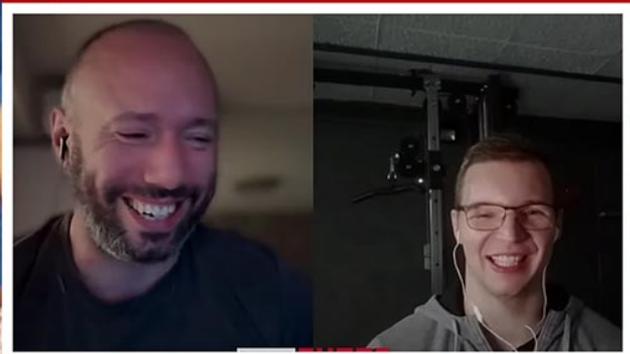
SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LE NOUVEAU FITGAME ? ILS REMETTENT TOUT EN QUESTION SUR LA MUSCULATION !

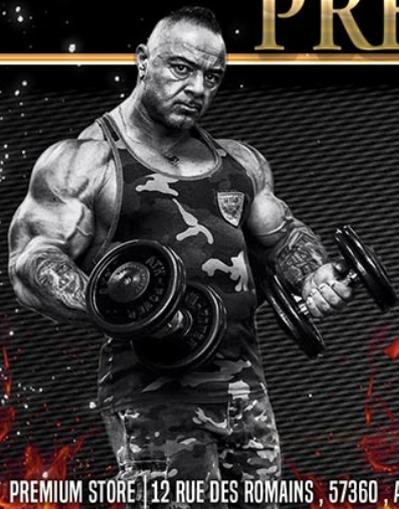


▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



@JeanOncheLeMusclay donne son avis !

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



RENFORCER SES GENOUX

Vous êtes nombreux à avoir déjà eu des douleurs aux genoux à certains moments de la journée ou lors de la réalisation de certains exercices. Trop souvent, la conséquence de cela est une réduction des exercices qui sollicitent le membre inférieure ce qui peut contribuer à augmenter vos douleurs à cause de la perte de force, de tonicité des muscles concernés et de l'augmentation de la raideur.

Dans cet article, notre expert musculation David Costa vous explique comment appréhender vos douleurs et comment renforcer vos genoux afin d'améliorer votre quotidien et vos entraînements.

1) Les causes de la douleur

Avant toute chose, il est important de positionner cet article. Ces conseils généraux ne prévalent pas à une consultation chez un kinésithérapeute DE ou un ostéopathe mais vous aideront à comprendre vos douleurs et envisager comment les traiter.

Le genou est le point central de votre jambe qui va jouer le rôle de charnière entre votre cheville et votre bassin. Doué d'une grande mobilité, il va ainsi pouvoir compenser la rigidité des articulations qui l'entoure.



Crédit photo : Emmanuel Bournot

Les douleurs à l'effort, hors pathologies, peuvent provenir de diverses causes :

- **Musculaire**
- **Technique (placement)**
- **Articulaire**
- **Ligamento-tendineux**
- **Préparatoire à l'effort**

-A notre niveau, nous pouvons agir facilement sur les paramètres musculaires, techniques et de préparation à l'effort.

Pour mieux comprendre vos douleurs il est alors intéressant de regarder si vous présentez :

UN DÉSÉQUILIBRE EN TERMES DE VOLUME MUSCULAIRE ENTRE VOS QUADRICEPS ET VOS ISCHIO-JAMBIERS.

UN DÉSÉQUILIBRE EN TERMES DE FORCE MUSCULAIRE ENTRE VOS QUADRICEPS ET VOS ISCHIO-JAMBIERS.

UN MANQUE DE SOUPLESSES DE QUADRICEPS, DES ISCHIO-JAMBIERS, DES MOLLETS, OU DES EXTENSEURS DE LA CHEVILLE.

UN MANQUE DE MOBILITÉ AU NIVEAU DE LA CHEVILLE OU DU BASSIN.

UN MAUVAIS PLACEMENT LORS DU MOUVEMENT

UN MANQUE DE PRÉPARATION À L'EFFORT

Connaître l'origine de la douleur ou de la gêne vous permettra ainsi de la traiter par les exercices proposés ci-après. Pour tous les cas présentés, la validation par un professionnel de santé est recommandée.

Crédit photo : Nicolas Bliès

LES SOLUTIONS PROPOSEES

A chaque problème sa solution ! Je vous propose ici divers exercices pour traiter les problèmes trouvés et améliorer la santé de vos genoux.

Un déséquilibre en termes de volume musculaire entre vos quadriceps et vos ischio-jambiers :

Mettez en place un renforcement musculaire spécifique sur le muscle le plus faible avec des exercices fonctionnels et en chaînes musculaires tels que le squat, les fentes, le goblet squat pour le quadriceps et le soulevé de terre (traditionnel et jambes tendues), le good morning, le banc à lombaire statique pour les ischio-jambiers.

Par exemple voici une séance à dominante « quadriceps » :

Echauffement : gainage, flexions de jambes à poids de corps, gamme montante sur le 1er exercice de la séance.

Squat 4 x 8 répétitions. Repos 3'.

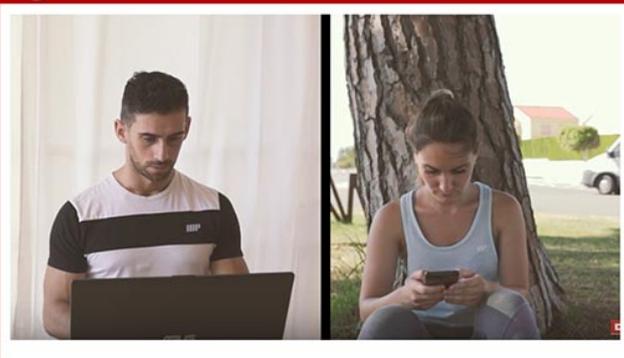
Fentes 4 x 10 répétitions par jambes. Repos 2'30.

Leg curl sur ballon de gym 4 x 12 répétitions. Repos 1'30.

Gainage : 5 séries au choix.

En cas de douleurs sur l'un des exercices, revoir son placement, réduire la charge ou supprimer l'exercice.

CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA COACHING A DISTANCE

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



Un déséquilibre en termes de force musculaire entre vos quadriceps et vos ischio-jambiers :

Mettez en place un travail de renforcement musculaire spécifique sur le muscle le plus faible avec des exercices tels que le squat, les fentes, le front squat, le goblet squat pour le quadriceps et le soulevé de terre (traditionnel et jambes tendues), le good morning, le banc à lombaire pour les ischio-jambiers.

Par exemple voici une séance à dominante « ischio-jambiers » :

Echauffement : gainage, placement et mouvement de soulevé de terre à poids de corps, gamme montante sur le 1er exercice de la séance.

Soulevé de terre traditionnel 3 x 5 répétitions. Repos 3'30

Good morning 4 x 6 répétitions. Repos 3'

Gainage statique au banc à lombaire et gainage abdominal : 4 x 20 secondes + 30 secondes. Repos 1'30.

En cas de douleurs sur l'un des exercices, revoir son placement, réduire la charge ou supprimer l'exercice.



Crédit photo : Emmanuel Bournot

Un manque de souplesses de quadriceps, des ischio-jambiers ou des mollets :

Réalisez des étirements quotidiens et spécifiques pour les muscles manquant de souplesse avec le protocole suivant : 2 à 3 séries de 30 secondes d'étirement avec une respiration profonde, lente et progressive, sans à-coups et avec une douleur à l'étirement supportable qui doit réduire au fur et à mesure des secondes.

Un échauffement insuffisant :

La préparation à l'effort est fondamentale pour être performant, en sécurité et durer à l'entraînement. Pour un bon échauffement musculo-articulaire optez pour :

- de la mobilisation articulaire avec des rotations de genoux, des flexions et extensions de genoux (squat à poids corps).
- Des étirements balistiques et progressifs et des automassages : ischio-jambiers, quadriceps, mollets et fléchisseurs de la cheville. Pour les automassages : balle lacrosse, bâton ou foam roller sur les zones les plus douloureuses à la palpation.

Un mauvais placement lors du mouvement :

Travaillez sur votre technique de placement et d'exécution

Un manque de mobilité au niveau de la cheville ou de la hanche.

Réalisez avec des exercices de posture en conservant les axes afin de « forcer » les articulations. Il est préférable de se faire assister par un professionnel pour ces exercices afin de valider les placements car les conséquences peuvent être néfastes.



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION

PHYSIQUE

L'ENTRAÎNEMENT IDÉAL POUR LES + 35 ANS

FORCE, MUSCLES ET CONDITION
À L'ÉPREUVE DES BLESSURES : SI
VOUS ÊTES UN PRATIQUANT
EXPÉRIMENTÉ QUI SE SENT
DÉMOTIVÉ, LASSÉ, CE PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT ÉQUILIBRÉ EST
FAIT POUR VOUS.

Photos : pinterest



De nombreux programmes d'entraînement ne tiennent pas compte des réalités de la vie.

De nombreux coachs écrivent des programmes pour les pratiquants qui partent d'une page blanche avec :

- Aucun antécédent de blessure
- Pas d'emploi du temps chargé
- Pas d'interventions chirurgicales antérieures
- Nombre d'années d'entraînement.

Ce dernier point est le plus important. Lorsque vous avez de l'expérience, cela signifie que vous avez passé plusieurs années sous la fonte. Mais cela signifie également :

- Vous êtes probablement un peu plus âgé.
- Vous avez peut-être accumulé une courte liste de blessures, d'articulations capricieuses ou de douleurs chroniques que vous essayez de ne pas amplifier.

Il n'y a pas beaucoup de programmes « hors Internet » qui le proposent intentionnellement, je vais vous en préconiser un.



Photos wallpaper.com



L'OBJECTIF

Faites ce programme si vous vous concentrez sur l'hypertrophie mais que vous voulez aussi une touche de travail de « force » (plus lourd). Il combine un **entraînement en force modérée** (travail de répétitions plus faibles et mouvements composés) et un travail d'hypertrophie (jours séparés isolés plutôt qu'une programmation du corps entier).

L'entraînement qui comprend des mouvements d'isolation permettra d'éviter plus facilement

d'aggraver des zones clés comme le bas du dos. (Une irritation peut se produire lorsque vous effectuez des mouvements composés lourds à chaque entraînement.

Comme je ne connais pas vos antécédents de blessures, ce programme est une collection des options les plus sûres et les plus intelligentes pour mieux servir la plupart des gens. **Il favorisera la santé des coudes, des épaules, des hanches, des chevilles et des genoux tout en protégeant le bas du dos.**

Pourquoi l'hypertrophie est-elle la cible principale ?

Parce que plus nous vieillissons, plus notre corps a besoin et bénéficie d'un travail spécifique sur le développement musculaire.

EN GUISE D'AVERTISSEMENT, CE PLAN NE MAXIMISERA PAS ABSOLUMENT L'HYPERTROPHIE OU NE VOUS RENDRA PAS AUSSI FORT QUE POSSIBLE.

En effet, à ce stade de votre vie, vous ne devriez pas vraiment vouloir cela. Il s'agit d'un plan consciencieux pour permettre un entraînement dur mais sécuritaire, afin de maintenir un bon physique et le renforcer.

QUEL QUE SOIT L'ENTRAÎNEMENT PRÉVU, FAITES TOUT CET ÉCHAUFFEMENT À CHAQUE FOIS. MÊME SI CERTAINS MUSCLES ET ARTICULATIONS NE SONT PAS SOLLICITÉS, C'EST TOUJOURS BÉNÉFIQUE POUR VOTRE MOBILITÉ.



LA MOBILITÉ, C'EST IMPORTANT : PARLONS ÉCHAUFFEMENT

Vous aurez besoin de trois choses : **une bande de résistance**, un **rouleau en mousse** et **de l'espace au sol** (désolé pour l'anglais mais les noms d'exercice ne se nomment pas en français, n'hésiter pas à aller sur internet pour rechercher les vidéos) :

Exercices	Séries	Reps
Band Pull-Apart	1	20
Band Shoulder Dislocate	1	10
Foam Roller T-Spine Extension	1	8
Half-Kneeling Dorsiflexion	1	5/jambe
Spiderman Walk	1	8 foulées
Squat (mobilité)	1	5

Vous n'avez besoin que d'une seule série par exercice. Il s'agit d'une routine de cinq minutes pour que vos articulations soient mobilisées et prêtes à effectuer leur travail. Si vous voulez travailler sur la fréquence cardiaque, ajoutez trois minutes de corde à sauter ou d'aviron, mais ce n'est pas obligatoire.



LE PROGRAMME

JOUR 1 – DOS (PULL)

Exercices	Séries	Reps	Repos
Trap Bar Deadlift	3	3	3 min
Weighted Pull-Up	5	6-8	2 min
Stretch Row	4	12/bras	90 sec
Inverted Row	3	max	↓
Face Pull	3	12	

TRAP BAR DEADLIFT (Soulevé de terre à la «Trap Bar», poignée haute ou basse en fonction de la mobilité) : Faites 3 séries de 3 répétitions. Une semaine sur deux, effectuez 3 séries de 6. Dans tous les cas, respectez les maximums de votre plage de répétitions. *Reposez-vous 3 minutes entre les séries.*

Oui, j'ai mis des soulevés de terre le jour de dos. La raison est simple : tout d'abord, les soulevés de terre de toutes sortes sont certainement un mouvement fondamental ciblant le bas du dos. Deuxièmement, il n'y a aucun moyen que je fasse en sorte qu'un pratiquant de la fonte (même en bonne santé) fasse un gros soulevé de terre et un gros squat (sans parler des autres mouvements) le même jour de l'entraînement des jambes.



TRAP BAR DEADLIFT

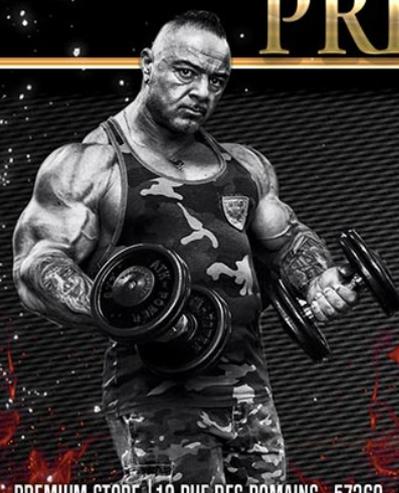
WEIGHTED PULL-UP (tractions lestées) : Faites 5 séries de 6 à 8 répétitions. Utilisez un poids qui permet une forme parfaite pour la plage de répétitions choisie. Si ce n'est que le poids du corps, laissez l'ego à la porte et faites ce qu'il faut. *Reposez-vous 2 minutes entre les séries.*



STRETCH ROW Faites 4 séries de 12 par bras. *Reposez-vous 15 secondes entre les bras et 90 secondes entre les rounds.*

Passer à une position bilatérale peut être une grâce salvatrice, en particulier pour les personnes ayant des antécédents de problèmes de dos. De plus, c'est un meilleur étirement pour optimiser la relation longueur-tension.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

INVERTED ROW

Visez le nombre maximum de répétitions



FACE PULL

Faites 12 répétitions par série.



FAITES-LES EN SUPERSET PENDANT 3 TOURS,

en vous concentrant sur le pump. Les autres mouvements se concentrent sur les protocoles de surcharge progressive typiques, mais celle-ci est un « finisseur » moins quantifiable qui est également excellent pour la santé des épaules et du dos. Le volume supplémentaire pour vos muscles posturaux sera le bienvenu tant pour la performance que pour le physique.

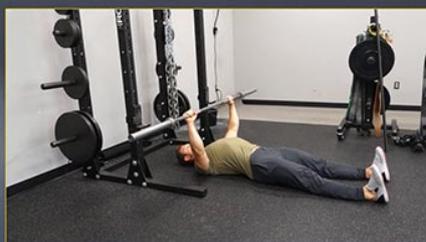
JOUR 2 – PUSH

Maintenant que les muscles scapulaires sont bien tendus par l'entraînement précédent, vous êtes prêt au « push » et c'est la raison pour laquelle je programme des jours de « pull » avant.

Exercices	Séries	Reps	Repos
Barbell Pin Press or Floor Press	5	5	2 min.
Incline Dumbbell Press	4	8-10	2 min.
Weighted Dip	4	6-8	2 min.
TRX with Loaded Pec Stretch	3	10-12	↓
Pec Deck Fly	3	15	

FLOOR PRESS

Faites 5 séries de 5. Reposez-vous 2 minutes entre les séries.

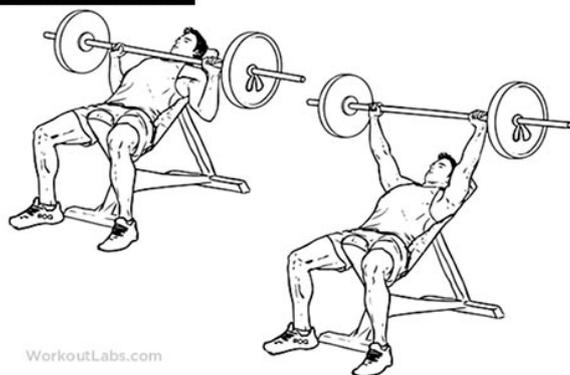


Limiter l'amplitude des mouvements peut protéger les épaules souffrantes tout en permettant aux muscles de la poitrine et aux triceps de soulever de relatives « lourdes » charges.



VKFOTO





WorkoutLabs.com

INCLINE DUMBBELL PRESS

(Développé incliné aux haltères) : Faites 4 séries de 8 à 10 répétitions. Reposez-vous 2 minutes entre les séries.

Les haltères permettent plus de liberté de mouvement au niveau du coude et du poignet. Vous en aurez besoin pour optimiser le positionnement des épaules, ce que vous ne pouvez pas faire avec une barre.

WEIGHTED DIP

(Répulsions aux barres parallèles lestées) : Faites 4 séries de 6 à 8 répétitions. Reposez-vous 2 minutes entre les séries.

Les mêmes principes que ceux des tractions lestées s'appliquent ici. À ce stade, votre poitrine et vos triceps seront probablement fatigués, de sorte que le poids corporel seul, peut suffire.

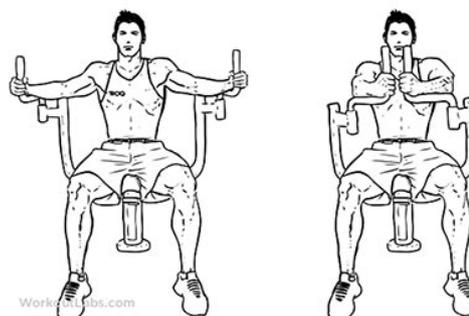


photo healthlisted.com



TRX WITH LOADED PEC STRETCH

Faites 3 séries de 10 à 12 répétitions en superset avec le pec deck flye ci-dessous.



WorkoutLabs.com

PEC DECK FLY

Faites 3 séries de 15 reps comme deuxième partie du superset. Reposez-vous 2 minutes entre les tours.

SUPERSET



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

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



JOUR 3 – JAMBES

Le squat est le plus grand obstacle pour la plupart des personnes qui ont du mal à travailler le bas du corps. C'est important, mais trop de gens s'enferment dans une boîte avec des variations d'exercices disponibles. Cela peut perpétuer des problèmes ou des frustrations. Donc, je crée quelques options. Nous recherchons une approche confortable pour les genoux vous permettant de vous entraîner avec une surcharge progressive.

Exercices	Séries	Reps	Repos
Knee-Dominant Pattern*			
Dumbbell Rear-Foot Elevated Split Squat	4	8-10	2 min. ↓
Dumbbell Romanian Deadlift	3	10	
Kettlebell Ski Swing	3	15	90 sec.
Hip Thrust	3	12-15	au besoin

Knee-Dominant Pattern : Choisissez l'une des options suivantes et effectuez les séries et les répétitions recommandées, en utilisant les principes de surcharge progressive comme d'habitude. Reposez-vous aussi longtemps que nécessaire entre les séries.

HIP BELT SQUAT:

4 séries de 8 à 10 répétitions.

PAUSED SQUAT (FRONT OU BACK):

4 séries de 3 répétitions.

SAFETY BAR BOX SQUAT (JUSQU'À LA PARALLÈLE):

4 séries de 3 à 5 répétitions.

SAFETY BAR HATFIELD SQUAT:

4 séries de 8 répétitions.

DUMBBELL REAR-FOOT ELEVATED SPLIT SQUAT :

4 séries de 8 à 10. Reposez-vous 15 secondes entre les jambes et 2 minutes entre les séries.

DUMBBELL ROMANIAN DEADLIFT :

Minimum 10 répétitions.

KETTLEBELL SKI SWING : Faites 15 répétitions. Effectuez un superset pendant 3 tours. Reposez-vous 90 secondes entre les tours.



SUPERSET

HIP THRUST : Faites 3 séries de 12 à 15 répétitions.

Cet exercice doit être légèrement chargé. Utilisez une machine si vous le pouvez. Reposez-vous aussi longtemps que nécessaire entre les séries.



VKFOTO

© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

JOUR 4 – EPAULES

Exercices	Séries	Reps	Repos
Seated Barbell Military Press	5	5-8	2 min.
Snatch-Grip High Pull	4	3	2 min. ↓
Kettlebell Single-Arm Z Press	4	10	↓
Standing Lateral Raise	4	12	2 min.
Face Pull	3	15	au besoin

SEATED BARBELL MILITARY PRESS : Faites 5 séries de 5 à 8 répétitions. Reposez-vous 2 minutes entre les séries. Assurez-vous de glisser vers l'avant dans votre siège avec votre dos toujours contre le dossier. Cela modifiera l'angle de votre torse pour s'adapter à l'amplitude de mouvement confortable de vos épaules.

SNATCH-GRIP HIGH PULL : Faites 4 séries de 3 répétitions. Reposez-vous deux minutes entre les séries.

Kettlebell Single-Arm Z Press : Faites 4 séries de 10 répétitions en superset.

STANDING LATERAL RAISE : Faites 4 séries de 12 répétitions en superset.

Je crois en l'utilisation d'outils pour réparer la mobilité de l'épaule, et la presse en Z peut le faire. Gardez le mouvement unilatéral et gardez votre tronc droit et stable.

FACE PULL : Faites 3 séries de 15. Reposez-vous aussi longtemps que nécessaire entre les séries.

SUPERSET

Photo Jonathanmoriau

JOUR 5 – CONDITION PHYSIQUE

le cardio est un signe majeur de votre forme, pas seulement la force. Cette séance d'entraînement va vous aider fortement. Si vous n'avez pas accès à certains équipements, utilisez-le comme ligne directrice et concevez quelque chose d'équivalent.

Exercices	Séries	Reps	Repos
Farmer's Walk	5	50m	90 sec.
Sled Push	5	50m	90 sec. ↓
Hanging Leg Raise	3	10	↓
Sled Thrusts	3	25m	90 sec. ↓
Aviron	6	500m	↓

Farmer's Walk : Poids corporel équivalent minimum. Faites 5 séries de 50 mètres. Reposez-vous 90 secondes entre les séries.

SLED PUSH : Poids corporel équivalent minimum. Faites 5 séries de 50 mètres. Reposez-vous 90 secondes entre les séries.

HANGING LEG RAISE : À partir des 10 répétitions. Sled Thrusts : 25 mètres. Effectuer en superset pendant 3 tours. Reposez-vous 90 secondes entre les tours.

ROWING MACHINE : Faites des sprints de 500 mètres et répétez 6 fois de plus. Une semaine sur deux, chronométrez une ligne droite de 3000 mètres et prenez votre temps. Essayez d'améliorer confortablement les temps d'une semaine à l'autre.

Post-workout : Marche inclinée ou cardio à faible intensité de votre choix pendant 20 minutes.



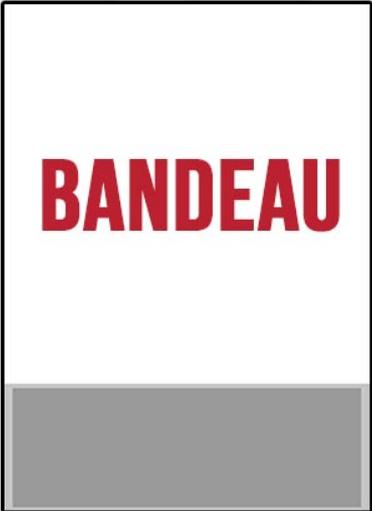
PROFESSIONNELS

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!



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

5

MYTHES DANS LE MILIEU DU FITNESS BIEN-ÊTRE

MYTHE #1

L'objectif principal du cardio ne doit pas être la perte de poids. L'endurance, les capacités pulmonaires, les bénéfices cardio-vasculaires, le plaisir ou la performance peuvent eux, être des objectifs pertinents. Le cardio peut être une aide lors d'une perte de poids, mais il est tout à fait possible d'y arriver sans.



MYTHE #2

Si vous faites des séries de 200 Crunch dans l'espoir de faire "fondre" la graisse abdominale, vous perdez votre temps ! (et votre motivation par la même occasion). La science est formelle (ainsi que le bon sens et l'expérience) : il n'est pas possible de localiser une perte de gras, même en sollicitant intensément la zone voulue.



MYTHE #3

J'ai pas le temps! voilà l'excuse numéro 1 pour ne pas faire de sport. Révisez vos priorités!! 3h de sport par semaine, c'est seulement 1.8% de votre temps.



MYTHE #4

Si vous n'avez aucune pathologie particulière et que vous êtes capable de maîtriser un minimum votre alimentation, vous n'avez pas besoin de compléments alimentaires. En dehors de certains athlètes, sportifs réguliers, les besoins en protéines, vitamines, glucides, lipides et micronutriments peuvent être entièrement comblés via l'alimentation. Quant aux brûleurs de graisses et autres produits "détox"...



© FITNESS-MAG.FR



MYTHE #5

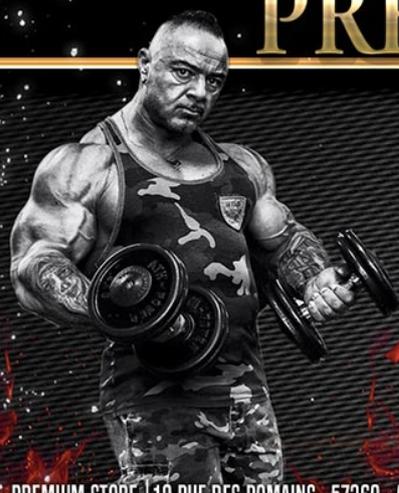
Non mesdames vous n'allez pas devenir "trop musclé" si vous faites de la musculation.

Votre composition corporelle et votre taux de Testostérone vous demande bien plus d'efforts et temps pour obtenir les mêmes résultats qu'un homme en ce qui concerne la masse musculaire. De plus, devenir Arnold Schwarzenegger n'est pas le seul objectif atteignable grâce à la musculation : elle permet de développer l'ensemble des paramètres de la condition physique.



Photo Aurélien ROY

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOLANI

www.krc-nutrition.com

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

MARC HECTOR



Photo **David ANDRIEU**
[@davidandrieu_production](https://www.instagram.com/davidandrieu_production)



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

POULET HARICOT VERSION FITNESS

Wings de poulet au four avec haricots à l'huile d'olive et ail



LES INGRÉDIENTS :

200g cuisses de poulet bio
1 c à soupe huile d'olive vierge bio
3 gousses d'ail bio
1 pincée poivre

LA PRÉPARATION :

Placer le poulet dans un plat allant au four
Recouvrir un quart du poulet d'eau
Laisser cuire 20/25 min à 180 degrés
En même temps mettre à cuire les haricots plat dans le cuiseur vapeur pendant 25 min
Mélanger l'ail coupé finement et l'huile d'olive dans un bol et réserver
Dresser votre assiette après cuisson et recouvrir les légumes du mélange huile d'olive/ail



© 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**



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT FAIRE UNE PRISE DE MASSE QUAND ON EST SKINNY FAT ?

■ **Comment prendre de la masse quand on est skinny fat ?**
Le dilemme est toujours le même, par vrai ? Vous souhaitez augmenter votre masse musculaire pour passer de la taille S ou M à la taille L, mais votre ventre est un peu trop gras pour commencer à manger plus pour prendre du muscle. Pas de panique, nous allons voir les solutions qui s'offrent à vous.



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

Si vous commencez la musculation, il est important d'avoir des repères par rapport à vos objectifs.

COMMENT SE MUSCLER SANS PRENDRE DE GRAISSE QUAND ON EST SKINNY FAT ?

Vous vous sentez maigre, mais avec un excès de graisse ? La solution n'est pas une simple perte de poids. La première approche est de faire un bilan de votre hygiène de vie.

Mangez-vous souvent hors de chez vous ? Consommez-vous des aliments transformés riches en graisses et glucides ? Faites-vous du sport régulièrement ? Avez-vous un travail sédentaire ?



Exemple de skinny fat typique

DANS LE CAS D'UN SURPOIDS, CE NE SERA PAS LA PRISE DE MASSE, MAIS LA PERTE DE GRAISSE QU'IL FAUDRA ENVISAGER.

POURQUOI CHOISIR LA PRISE DE MASSE QUAND ON EST VRAIMENT SKINNY FAT ?

Commencer par une prise de masse est crucial pour les skinny fat. La raison est simple, le muscle augmente votre **dépense calorique de base**, et vu que vous n'avez pas assez de muscle aujourd'hui, faire une sèche va vous rendre encore plus « ralenti » en fin de parcours, donc encore plus gras quand vous reprendrez une alimentation dite normale. Par contre, en prenant du muscle, notamment sur la partie haute du torse, vous réduirez visuellement votre tour de taille. Même sans avoir les abdos très apparents, avoir le haut du corps musclé vous donnera un bon physique qui ne vous fera pas honte sur la plage.



© FITNESS - MA

© FITN

photos: pinterest

LE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT IDÉAL POUR LES SKINNY FAT

Nous sommes aujourd'hui dans un monde où le surentraînement domine dans les discours, mais très rare dans la réalité. Pour une prise de masse efficace, **la fréquence et l'intensité d'entraînement est clé**. Trois séances d'une heure par semaine sont le minimum (et pas la maximum quand on entend souvent). Cependant, il est important de ne pas exagérer, si vous pensez que vous allez pouvoir faire 10 séances intenses de musculation par semaine, soit vous me mentez, soit vous vous mentez, ce qui est peut-être pire. Les muscles ont besoin de repos pour se développer, donc **évités les séances trop longues, au-delà de 75 minutes et les semaines sans jour de repos.**

EXERCICES EFFICACES POUR LA PRISE DE MUSCLE

Les mouvements polyarticulaires sont les plus efficaces pour les skinny fat ? Par forcément, mais ces exercices, comme les tractions, le développé couché et le squat, ou tout autres exercices qui mettront plusieurs articulations et muscles en mouvements, sollicitent plusieurs articulations et sont plus efficaces pour construire du muscle rapidement par rapport aux mouvements d'isolation. **Néanmoins, ce sont aussi ceux qui engendrent le plus de risques de blessures, donc soyez prudent.**

Vous pouvez aussi utiliser les machines en salle de musculation si les mouvements aux poids libres de vous ne conviennent pas, il n'y a aucune obligation à faire les mouvements populaires pour se muscler. **La clé résidera dans le travail des muscles, par de l'ego.**

COMMENT S'ALIMENTER POUR PRENDRE DU MUSCLE QUAND ON EST SKINNY FAT ?



L'alimentation joue un rôle crucial. Un surplus calorique modéré est nécessaire, mais il doit être contrôlé pour éviter un gain excessif de graisse. Pour ça, vous devez faire un gros bilan de la qualité de votre alimentation. Le surplus calorique devrait être composé de nutriments qui servent votre objectif, des protéines de bonne qualité et en quantité suffisante, des glucides à IG moyen/bas aux bons moments de la journée, des graisses saines et un équilibre satisfaisant entre les oméga 3 et 6, une consommation de légumes suffisante.

Sans respecter au moins cette base simple, votre tour de taille va continuer d'enfler en même temps que votre tour de biceps, et parfois même plus vite si vous ne savez pas quoi manger.



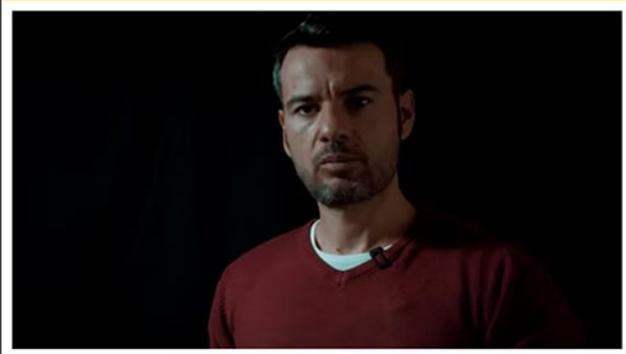
© FITNESS-MAG.

© FITNESS

COMMENT DEVEZ-VOUS FAIRE POUR PROGRESSER ?

En suivant ces conseils, les personnes **skinny fat** peuvent transformer leur physique. Un programme d'entraînement bien structuré, combiné à une alimentation adaptée, est la clé pour réussir sa prise de masse et obtenir un corps musclé et équilibré. Voici ci-dessous, en vidéo, une réponse que je viens de faire pour un abonné.
Bon visionnage !

 CLIQUEZ POUR REGARDER



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR S'ENTRAÎNER EN MUSCULATION ?



Quel est le meilleur moment pour faire du sport ? Si vous êtes un pratiquant de musculation ou de fitness, vous vous êtes forcément déjà posé cette question dans le but d'optimiser les résultats de vos exercices physiques.

Que ce soit par choix ou pour s'adapter aux contraintes du quotidien, certains athlètes préfèrent s'entraîner le matin, tandis que d'autres privilégient l'après-midi ou le début de soirée. Mais cela a-t-il un impact sur les performances et la musculature ? C'est ce que nous allons découvrir dans cet article.

POURQUOI S'ENTRAÎNER LE MATIN ?



AVANTAGES

Pour les hommes, le matin est le moment de la journée où le niveau de testostérone est à son pic. Cette hormone mâle est naturellement présente dans l'organisme humain. Elle est essentielle à la synthèse des protéines et contribue donc de manière importante à la formation des muscles. Elle participe également à la reconstruction des fibres musculaires endommagées après une séance de sport intense. La testostérone est également présente dans le corps des femmes, mais dans une quantité bien moins importante. Son impact sur le développement musculaire est par conséquent réduit.

De plus, faire du sport le matin est propice à la concentration. La mémoire travaille de manière optimale et l'esprit est plus alerte. Cette vivacité facilite **le travail musculaire** et optimise les résultats de l'exercice physique.

Enfin, le fait de réaliser vos **entraînements** le matin permet de se débarrasser d'une potentielle contrainte et de pouvoir vaquer à d'autres occupations autres que la pratique sportive le reste de la journée.

Personnellement, je préfère m'entraîner le matin, car je me sens au

mieux de ma forme tôt dans la journée. Bien entendu, mon emploi du temps me permet d'aller à la **salle de musculation** en matinée, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. Je peux ensuite organiser au mieux le reste de ma journée de travail.



INCONVÉNIENTS

L'entraînement du matin peut toutefois limiter vos performances sportives et votre **croissance musculaire**. En effet, au réveil, vos muscles sont raides et moins aptes à réaliser un effort physique nécessitant force et endurance. Cela est encore plus vrai l'hiver avec l'arrivée du froid.



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

Bien entendu, cela ne concerne pas tous les sportifs ou athlètes. Le mieux est de vous faire votre propre expérience. Si vous optez pour un exercice physique le matin, veillez à vous échauffer correctement pour bien réveiller vos muscles.

POURQUOI S'ENTRAÎNER L'APRÈS-MIDI



AVANTAGES

En fin d'après-midi, la tolérance à la douleur est à son niveau le plus élevé. De même, l'adrénaline et la température corporelle augmentent. Cela permet de pousser le travail musculaire encore plus loin et bien souvent de réaliser la fameuse répétition supplémentaire. Vos performances pourront donc être meilleures que le matin, ce qui favorisera **le développement de vos muscles**.

Une étude menée par des chercheurs du NCBI (National Center for Biotechnology Information), un institut de recherche américain, suggère que les entraînements effectués en fin d'après-midi permettent de **prévenir les blessures**. Cela s'explique par la combinaison de trois facteurs principaux :

une meilleure attention permise par le rythme circadien du corps humain, une plus grande flexibilité des muscles et des tendons grâce à l'accentuation de la température corporelle, une plus grande force des muscles. Enfin, **de nombreux pratiquants de musculation apprécient de pratiquer une activité** (musculation, course à pied, cardio-training, pilates, etc.) **après leur journée de travail** pour se vider l'esprit et relâcher la pression. Cela est également valable pour les séances de sport du soir.



© FITNE

 **INCONVÉNIENTS**

En revanche, vous risquez de manquer d'énergie si vous pratiquez une activité physique aux environs de midi, ou juste après votre déjeuner.

De la même manière, la qualité de votre repas du midi aura un impact direct sur vos performances lors d'un entraînement l'après-midi. Un déjeuner trop riche en glucides peut provoquer une sensation de fatigue liée au niveau d'insuline de l'organisme.

Il est par conséquent fondamental d'adopter une nutrition sportive équilibrée basée sur la consommation d'aliments non transformés et intégrant une bonne répartition des macronutriments (glucides, lipides et protéines).

POURQUOI S'ENTRAÎNER LE SOIR ? **AVANTAGES**

Le soir, les niveaux de **coordination et d'endurance** sont à leur apogée, au même titre que la température corporelle. Les poumons ont aussi une meilleure activité.

Si vous fréquentez une salle de sport, le soir (à partir de 20 h en règle générale) est aussi le moment où la fréquentation est la moins importante. Vous pourrez donc **organiser votre training plus facilement et profiter de la disponibilité des bancs, des haltères et des machines.**



INCONVÉNIENTS

Les entraînements du soir ne sont généralement pas propices à la performance. La concentration mentale diminue progressivement et le corps commence à préparer la nuit de sommeil en produisant de **la mélatonine**, une hormone qui régule les rythmes biologiques. Les fonctions corporelles sont alors ralenties.

Le soir, vous pourriez aussi être victime d'une **baisse de motivation**, surtout si vous avez passé une journée difficile ou que vous êtes fatigué.

Enfin, faire du sport tard dans la journée peut causer des difficultés pour vous endormir.



ALORS, QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE DU SPORT ?

S'entraîner en musculation nécessite beaucoup de patience, de persévérance et de temps. Selon que vous souhaitez perdre du poids ou prendre de la masse, les résultats peuvent mettre plusieurs mois, voire plusieurs années, à apparaître. En effet, le volume musculaire s'intensifie avec le temps, plus ou moins rapidement selon le programme de musculation choisi. Aussi, pour construire le corps parfait, il convient de consacrer une partie de sa semaine à la réalisation d'exercices de musculation adaptés.

Mais pour s'entraîner efficacement, il est essentiel de se sentir à l'aise,

aussi bien mentalement que physiquement. Soulever des poids à la salle de muscu demande un effort intense, et il faut donc être au meilleur de sa forme pour performer et construire sa masse musculaire. Alors à quel moment de la journée se sent-on au meilleur de notre forme ? Il est important de comprendre que le corps humain possède une horloge biologique qui régule nos activités. Cependant, le cerveau humain possède la capacité de dérégler cette horloge de manière à ce que le corps puisse s'adapter à son environnement extérieur. Naturellement, l'organisme est conçu pour suivre un rythme de 24 heures : il s'agit du rythme circadien. Mais chaque corps a un rythme circadien qui lui est propre. Pour certains sportifs, le meilleur moment pour s'entraîner sera donc le matin, tandis qu'il sera le soir pour d'autres.

Cette capacité du corps humain à s'adapter à nos habitudes est une bonne chose. En effet, cela vous offre la possibilité de faire de la musculation dans de bonnes conditions, quelles que soient les contraintes de votre emploi du temps. Cela signifie également que, même en cas de changement dans votre quotidien qui vous conduirait à modifier l'horaire de vos entraînements, votre corps serait capable de s'ajuster pour performer au bon moment.

MUSCULATION : LES PARAMÈTRES À PRENDRE EN COMPTE

Faire du sport régulièrement est porteur de nombreux bienfaits. L'activité physique permet d'améliorer globalement la **santé physique et mentale**. Outre ces avantages, la musculation permet en plus de sculpter son corps et de développer sa musculature.

Plus qu'un simple sport, la muscu et le bodybuilding sont aujourd'hui devenus un véritable mode de vie. Mais plus que l'heure à laquelle vous planifiez vos activités sportives, deux paramètres sont à prendre en compte pour un renforcement musculaire efficace et rapide : la qualité du programme sportif et du **régime alimentaire**.

COMMENT S'ENTRAÎNER EFFICACEMENT ?



Selon le niveau sportif, la tranche d'âge de l'individu et son objectif, il est fondamental de réaliser des exercices adaptés. Certaines personnes s'entraînent pour garder la forme, alors que d'autres visent une **perte de poids ou une prise de masse musculaire**. Les méthodes sont bien entendu différentes pour atteindre chacun de ces objectifs. Toutefois, il existe des règles basiques que tout bon programme d'entraînement se doit d'intégrer.

Tout d'abord, il faut savoir que **l'échauffement** joue un rôle majeur dans la réussite d'un travail musculaire, et plus globalement d'une séance de sport. Un coach sportif compétent saura vous indiquer les exercices à réaliser pour vous échauffer. **Cette étape est indispensable avant de commencer à travailler les différents groupes musculaires du corps plus intensément.**

Ensuite, les différents exercices seront exécutés selon un nombre de séries (sets) et de répétitions défini à l'avance. Entre chaque série, il convient de prendre un temps de repos suffisant pour diminuer la congestion et permettre d'attaquer la série suivante dans de bonnes conditions.

Bien entendu, les séances du programme d'entraînement seront de plus en plus difficiles au fil du temps, en fonction de l'évolution de vos performances physiques.

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION EN MUSCULATION

Dans le cadre d'un programme de musculation complet, les aliments consommés au quotidien jouent un rôle prépondérant et vous permettront (ou non) d'atteindre vos objectifs. Une **nutrition sportive** bien équilibrée et saine est absolument nécessaire. S'il fallait donner une proportion, je dirais que votre **diète** représente 70 % du travail, et ce que vous souhaitez **maigrir, prendre du poids ou le maintenir**. Outre la qualité de vos repas, veillez aussi à vous hydrater suffisamment.

Que vous soyez un bodybuilder, un athlète professionnel ou un sportif amateur, vous devez veiller à ce que votre **apport en protéines soit suffisant**. Cela permettra à votre corps de faire face à une pratique du sport intense.

Les glucides sont tout aussi importants, contrairement à ce que l'on peut lire ou entendre chez certains adeptes des régimes minceur. Ils sont une source d'énergie incontournable pour l'organisme et vous aideront à rester en bonne santé. De même, les glucides favorisent les bonnes performances physiques.

Évidemment, si vous êtes en sèche, il conviendra de diminuer le volume quotidien de calories en réduisant prioritairement les glucides. Les protéines sont en effet essentielles pour le développement des muscles

niveau hormonal. LES GLUCIDES NE SERONT DONC JAMAIS SUPPRIMÉS, SAUF EXCEPTION.

Si vous êtes bodybuilder professionnel, vous pourrez par exemple éliminer les glucides sur une très courte période pour faire un rebond glucidique avant une compétition de culturisme (une telle méthode doit toujours être encadrée par un professionnel compétent).

Pour les pratiquants de musculation, il est **conseillé de consommer des compléments alimentaires**. Ces derniers permettent d'atteindre plus facilement le nombre de calories quotidiennes qu'il est nécessaire de consommer pour optimiser la croissance musculaire. En revanche, la whey protein disponible en poudre ne vous aidera à prendre du muscle que si elle intervient dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Là encore, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qui pourra concevoir un plan alimentaire personnalisé et vous proposer des exemples de repas pour vous faciliter la vie.



CONCLUSION

ATTEINDRE SES OBJECTIFS EN MUSCULATION IMPLIQUE UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE ET UN MODE DE VIE SAIN (ALIMENTATION, SOMMEIL, STRESS, ETC.). NOMBRE D'ENTRE VOUS ONT UN EMPLOI DU TEMPS CHARGÉ.

La bonne nouvelle est que chaque moment de la journée peut être utilisé pour vous entraîner. Il y aura certes des avantages et des inconvénients, mais le corps humain est remarquable et possède la capacité de s'adapter, même si l'heure d'entraînement n'est pas optimale. Finalement, le plus important est que vous puissiez faire de l'exercice de manière assidue, avec plusieurs séances par semaine qui tiennent compte de votre rythme de vie.



JULIEN QUÉMENER

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quémener - Juin 2023

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à domicile : sans outils et sa santé est primordiale, 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 d'entraînement afin de bénéficier de...

LIEN LA SUITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quémener - Juin 2023

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. L'entraînement est enfin, l'activité physique. La dernière colonne nous aide à comprendre et à nous améliorer tout personnellement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

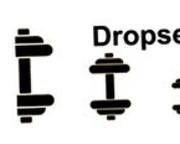
Par Julien Quémener - Juin 2023

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est devenu très connu par le grand public pour sa capacité à passer d'hollywoodien et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était d'origine autrichienne et qu'il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



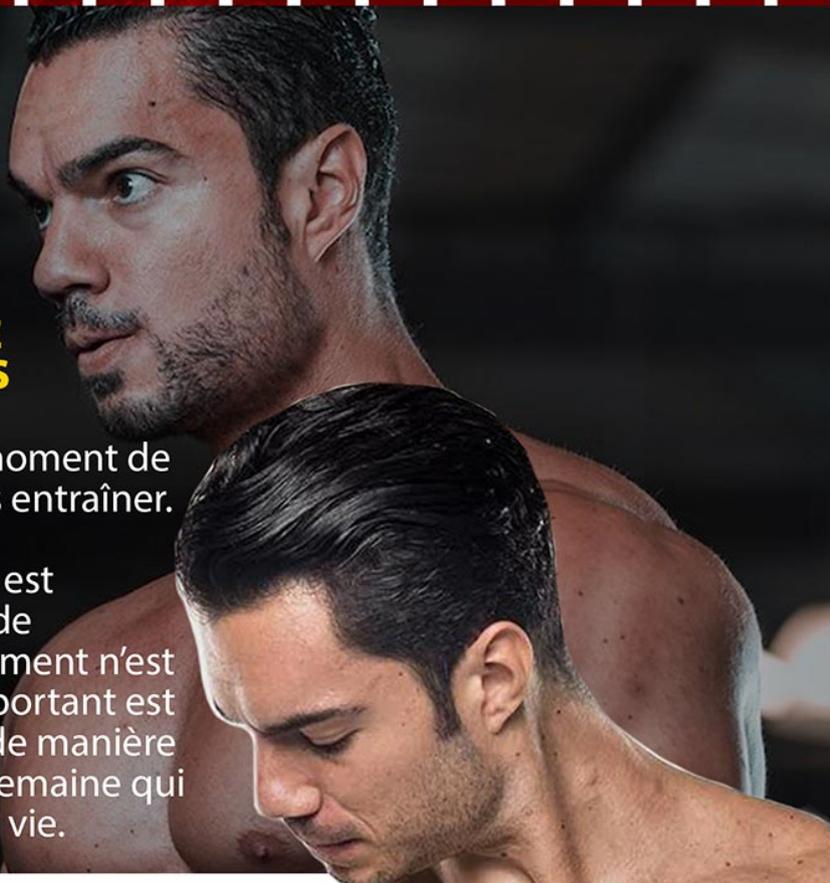
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?



PRO CO
BRI-FIT

127 NUMÉROS
DISPONIBLES

10452

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 serons 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