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

FITNESS MAG®

EDITION N°132/ 05-2024

INTERVEW

LINA EL ARABI

Photos **instagram @lina_elarabi**
Série **NETFLIX** « FURIES »

LE TRAINING DE L'HÉROÏNE DE LA SÉRIE FURIES N°1 SUR NETFLIX !

COMMENT FAIRE DU CARDIO AVEC PLAISIR ?

DOSSIERS

QUELQUES ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE ÉLIMINENT LES EFFETS DU STRESS SUR LA LONGÉVITÉ

LA BÉTAÏNE

Efficace pour améliorer la fonction musculaire & fournir de l'énergie

MUSCULATION

SE MUSCLER APRÈS 40 ANS

LES ONDES DE CHOC SONT-ELLES EFFICACES POUR SOULAGER LA TENDINITE ?

PRISE DE MUSCLE PRISE DE GRAS ?

© FITNESS-MAG.FR

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

DAVID
COSTA
Coach sportif

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

BERNARD
DATO
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

ANISSA
ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga

VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur
Physique

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

©2022 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

Rejoignez notre TEAM et devenez une guerrière à votre tour !

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#132 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

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

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à Novacoms et ai protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. Fitness Mag ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA

Collectivité Territoriale de CORSE
Agence de Développement Economique de la Corse
Agenza di Sviluppu Ecunomicu di a Corsica

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #132 FM

MUSCULATION
SANTÉ ET VITALITÉ

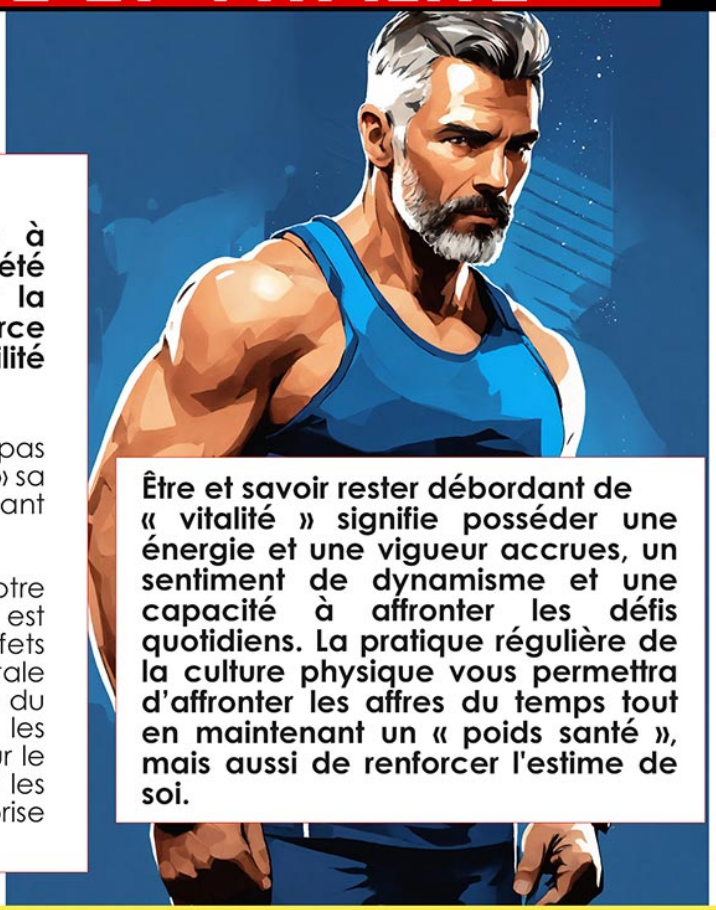
Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

La culture physique, généralement associée à l'exercice physique régulier, englobe une variété d'activités qui renforcent le corps, améliorent la fonction cardiovasculaire, augmentent la force musculaire, et contribuent à une meilleure mobilité et flexibilité.

Pratiquer la culture physique ne se cantonne donc pas uniquement à tenter de modifier/sculpter « à sa guise » sa plastique, mais également à améliorer sa santé, d'autant plus en avançant en âge.

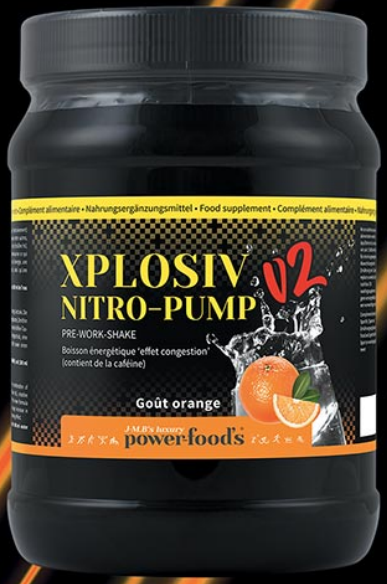
Dans un premier ou second temps, en fonction de votre horloge biologique, la quête de santé et de vitalité est primordiale. En effet, l'exercice régulier a des effets bénéfiques prouvés, non seulement sur la santé mentale et physique, mais cela inclut également la réduction du risque de nombreuses maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2... Sur le plan mental, l'activité physique peut aider à réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété, et favorise une meilleure qualité de sommeil.



Être et savoir rester débordant de « vitalité » signifie posséder une énergie et une vigueur accrues, un sentiment de dynamisme et une capacité à affronter les défis quotidiens. La pratique régulière de la culture physique vous permettra d'affronter les affres du temps tout en maintenant un « poids santé », mais aussi de renforcer l'estime de soi.

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner



Votre allié pour une congestion ultime...

Parfums:
-Orange
-Citron
-Cerise

SINCE 2003

La formule qui va changer vos entrainements

J-M.B's luxury power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé
info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié Force et endurance.

Parfums:
-Cerise
-Citron
-Framboise
-Orange

SINCE 2003

Un concentré imbattable
(Plus d'infos sur notre Shop Online)

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

ÉDITORIAL #132

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

L'ALIMENTATION (clé de voûte de notre fonctionnement organique, cellulaire et bactérien…).
LA SÉDENTARITÉ (je n'insisterai jamais assez sur les bienfaits d'une pratique sportive régulière, quelle qu'elle soit).
LE STRESS (la gestion de vos émotions, l'importance et la maîtrise de l'impact psychologique au quotidien).
J'aimerais rajouter deux axes supplémentaires et complémentaires aux précédents :

L'HYDRATATION (de l'eau ! en quantité suffisante et de qualité… et non pas l'eau du robinet, qualifiée de « potable », des villes urbaines, saturée en pesticides, arsenic, mercure, chlore, fluorine et autres perturbateurs endocriniens divers…).
LA RELAXATION (je parle souvent de l'intérêt de pratiquer la méditation, la sophrologie, l'auto-hypnose, mais j'insiste volontairement sur la RESPIRATION (tout est lié), en pratiquant la cohérence cardiaque, pratique durant laquelle vous essayerez d'inspirer (augmenter progressivement le volume d'oxygène absorbé) et expirer (expulser le gaz carbonique) le plus profondément possible, tout en vous recentrant sur vous-même et l'instant présent afin de non seulement potentialiser un mécanisme vital mais aussi un émonctoire non négligeable et bien évidemment pour parvenir à diminuer très rapidement votre pression artérielle ainsi que vos battements cardiaques).
En prenant de l'âge et avec un mode de vie harassant, j'ai peaufiné chacun de ces axes et je vous les conseille en addition de votre pratique sportive pour :

- votre bien-être
- vos performances à l'entraînement et l'amélioration de votre récupération.

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

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG

Sources :
Mayo Clinic
CDC - Centers for Disease Control and Prevention
World Health Organization
National Institute on Aging

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

BANDEAU

1/2 PAGE

FULL PAGE

*Engagement annuel
TARIF **PROMOTIONNEL** !

SOMMAIRE

Fitness Mag

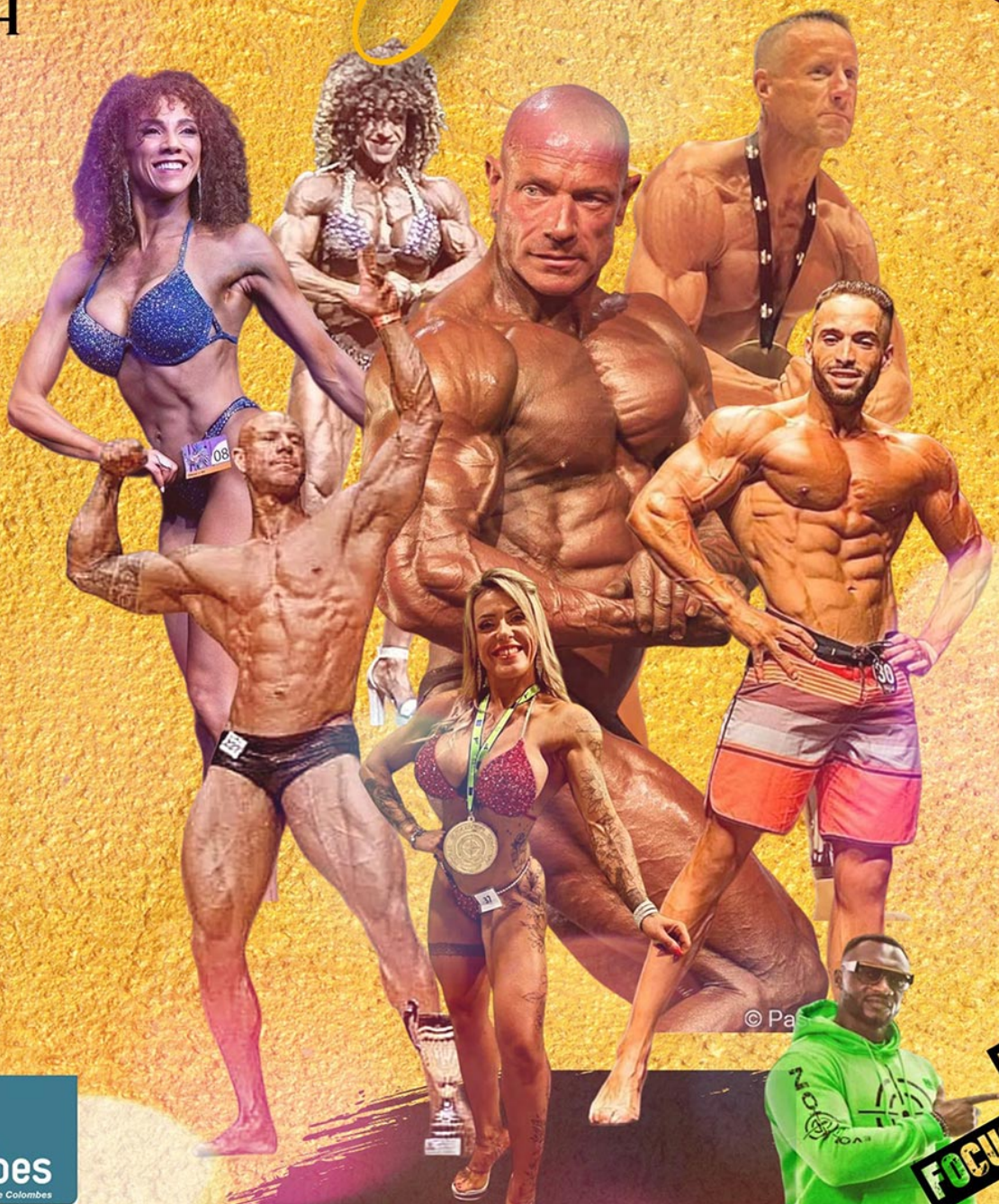
TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°132
2 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 last minute
12 entrainement et longévité
16 interview lina el arabi
23 coach des stars
30 force athlétique
36 telechargez le magazine
37 swiss spring show 2024
47 se muscler après 40 ans ?
49 podcast sharefitness
51 sport et santé
56 old school physiques
57 prise de muscle ou gras ?
61 la bétaïne
66 comment faire du cardio avec plaisir ?
70 les ondes de chocs
77 soutenez fitness mag sur tipee

INTERNATIONAL Gala DE BODYBUILDING

27 OCT 2024

Ouverture 10h30
Show : 11h



THE FOCUS EVOLUTION CONTEST

Colombes
Avec le soutien de la ville de Colombes

Gymnase Ambroise Paré
92700 COLOMBES

Entrée : 15 €
Habitants de Colombes : 10 €
Personnes handicapées et enfants jusqu'à 12 ans : Gratuit

Athlètes : 60 €
Coachs : 10 €
Handisports : Gratuit

contactfocusevolution@gmail.com

06.12.79.90.02

Création devandart.fr

ERIC
RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

BODY-FITNESS NEWS

ZOOM
SUR NOS CHAMPIONS FRANÇAIS !

PHILIPPE DEGILA

Photos **instagram @kenz.nfc**

Félicitations à **Philippe Degila** pour sa 2e place lors du LA Grand PRIX !
Le travail et la persévérance payent et paieront encore jusqu'à la qualification au Mr O 2024 qui ne saurait tardé au vu de la progression de Philippe , car avec sa ligne et galbe musculaire, il ne s'agit plus que de « détails » en termes de condition.
Affaire à suivre.

STANIMAL

Photo **@overcome.podcast**

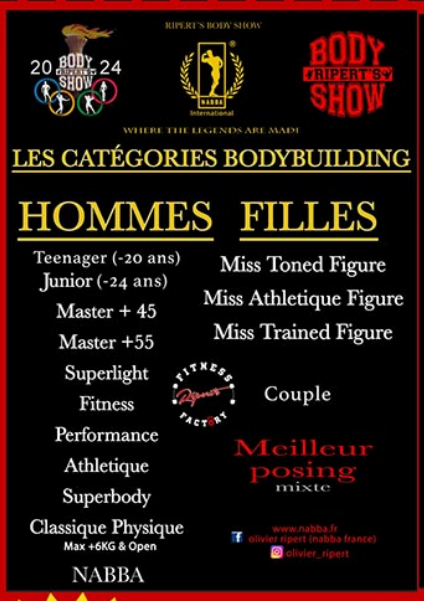
Stanislas de Longeau aka STANIMAL n'en finit pas de progresser et défier les lois de sa propre génétique afin de rivaliser avec les meilleurs PROS en OPEN. Ecoutez Stan dans ce podcast plein de sagesse et de **conseils de PROS** !

CLIQUEZ POUR REGARDER

RIPERT'S BODY SHOW 2024 !

Photos **Facebook @ripert.nabba.wff.france**

Après plus de 20 ans de compétitions, le Ripert's Body Show se tiendra le **19 mai prochain** ! Ne manquez pas une des compétitions françaises parmi les plus prisées, organisée de main de maitre par le couple iconique de champions Olivier et Marie RIPERT. **IMPORTANT : Les 3 premiers de chaque catégories seront sélectionnés pour les prochains Championnats du Monde WFF qui auront lieu à La Ciotat en 2025 !!**



DIMANCHE 19 MAI 2024
Salle Paul Eluard LA CIOTAT

BODY-FITNESS NEWS

FORLY BAKOUETELA
AKA « THE MONTAGNE »

Photos instagram @themontagne_

Non,vous ne rêvez pas ! Non, je n'ai pas « photoshopé » la photo de **Forly Bakouetela** que j'avais eu la joie d'interview dans le Fitness Mag N° 114) !
Plus que jamais Forly mérite son surnom de **« The Montagne »** car de mémoire, je ne crois pas qu'un bodybuilder de sa taille (1.94m) ai atteint un poids pareil (162,5kg) avec une telle qualité musculaire !
Forly n'est pas simplement doué génétiquement (car croyez le ou pas, Forly était certes grand adolescent mais surtout très maigre.)
C'est un athlète totalement dédié à son objectif qui prouve que rien n'est impossible au prix de nombreux efforts et sacrifices.

Qui croirait que cet incroyable athlète n'est pas encore PRO IFBB ??!
Rassurez-vous, cela ne saurait tarder et à défaut de me répéter, il va falloir compter avec lui au plus haut niveau !

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié muscle

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

SINCE 2003

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

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

QUELQUES ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE ÉLIMINENT LES EFFETS DU STRESS SUR LA LONGÉVITÉ

Un stress psychologique grave et chronique aurait tendance à raccourcir la durée de vie.

Si vous vivez avec un stress que vous ne pouvez pas éviter, les scientifiques du sport de l'Université de la Colombie-Britannique ont cependant de bonnes nouvelles pour vous. SELON LEURS RECHERCHES, QUELQUES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRES RÉDUIRAIENT CONSIDÉRABLEMENT, VOIRE ÉLIMINERAIENT COMPLÈTEMENT, LES EFFETS DU STRESS QUI RACCOURCIRAIT LA DURÉE DE VIE.

© FITNESS-MAG.FR

L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LES EFFETS DU STRESS ET LA LONGÉVITÉ

Les chercheurs ont réalisé une expérience avec 68 adultes qui s'occupaient d'un membre de leur famille atteint de démence. Ils avaient en commun de ne pas faire d'exercice régulièrement et d'être très stressés. Les chercheurs ont divisé les sujets en 2 groupes. Un groupe n'a rien fait pendant 24 semaines. C'était le groupe de contrôle.

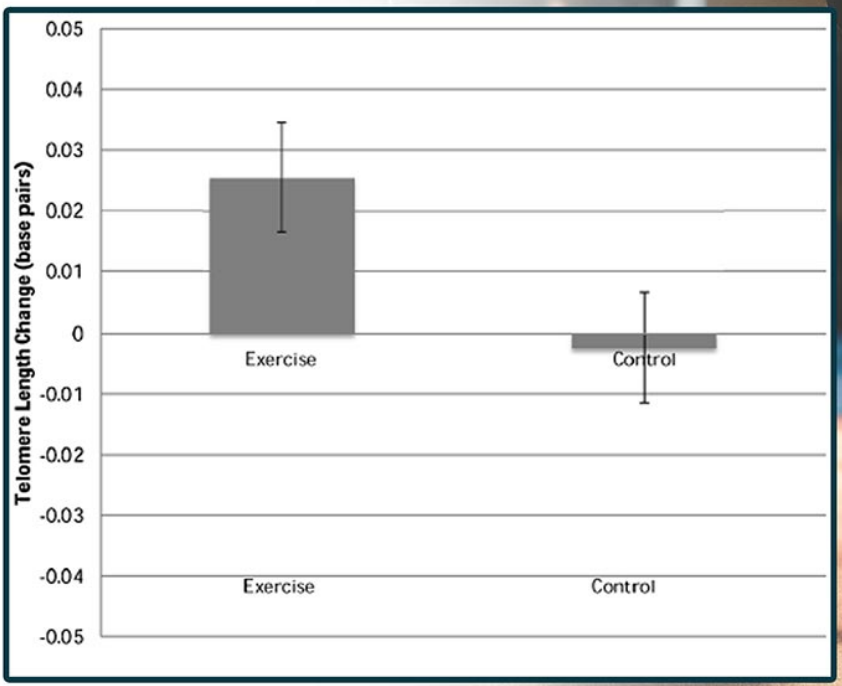
L'autre groupe, le groupe expérimental, a fait de l'exercice 40 minutes, 3 à 5 fois par semaine. Au cours des 24 semaines, environ 80% des sujets se sont montré physiquement actifs au moins 120 minutes par semaine.

Avant et après les 24 semaines, les chercheurs ont mesuré la longueurs des télomères de l'ADN des cellules sanguines des sujets. LES TÉLOMÈRES SONT COMPARABLES À UNE HORLOGE BIOLOGIQUE. ILS DEVIENNENT PLUS COURTS AU FUR ET À MESURE QUE VOUS VIEILLISSEZ. PLUS LES TÉLOMÈRES DEVIENNENT COURTS, PLUS VOUS VIEILLISSEZ RAPIDEMENT.

RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE SUR LES EFFETS DU STRESS, AVEC OU SANS EXERCICES

La longueur des télomères a augmenté dans le groupe expérimental, tandis que dans le groupe témoin, elle est restée constante.

Les chercheurs ne comprennent pas exactement le mécanisme. Dans d'autres études, une extension de la longueur des télomères est causée par une augmentation de l'activité de l'enzyme télomérase, mais dans cette expérience, l'activité de la télomérase n'a pas changé.



© FITNESS-M

CONCLUSION SUR LES EFFETS D'UNE VIE STRESSANTE ET LA LONGÉVITÉ

« La présente étude suggère que l'exercice peut ralentir voire inverser le vieillissement télomérique dans un groupe de stress élevé » , écrivent les chercheurs. « Être impliqué dans la fourniture de soins en étant sédentaire augmente le risque. Il est alors possible que l'exercice pour les personnes qui donnent des soins soit encore plus bénéfique que l'exercice pour la population de manière générale. **Il est également possible que de passer d'une vie sédentaire à une activité physique régulière pour une population sédentaire en bonne santé permette également de bénéficier d'un rallongement des télomères.** »

« Nos résultats démontrent la nécessité et la faisabilité d'études plus vastes sur les populations sédentaires et à risque, telles que les professionnels de la santé exposés au risque d'épuisement professionnel et les personnes obèses présentant un niveau élevé de stress psychologique perçu et un taux accéléré de raccourcissement du télomère par rapport aux groupes témoins d'âge correspondant à tous les âges. »
« **A la lumière des effets apparents sur les télomères et des modifications des indicateurs de santé traditionnels, ces résultats devraient encourager à l'optimisme et inciter les décideurs à soutenir des stratégies efficaces à des fins d'initiatives communautaires plus larges visant à augmenter la pratique de l'exercice physique chez les adultes à risque.** »

Source de l'article: A few workouts per week eliminate the life-shortening effet of stress

Source Ergo-log: Psychoneuroendocrinology. 2018 Aug 2. pii: S0306-4530(18)30773-X. doi: 10.1016/j.psyneuen.2018.08.002 .

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding

COACH DES STARS

INTERVEW

LINA EL ARABI

Photothèque instagram Fred Mompo, Lina El ARABI et Série « Furies » Netflix

"JE N'ENVISAGE PLUS DE PASSER UNE SEMAINE SANS ENTRAÎNEMENT"

Lina El Arabi a commencé son parcours artistique dès son plus jeune âge. À 6 ans, elle entre au conservatoire de Choisy-le-Roi pour étudier la danse classique et le violon, avant de poursuivre ses études dans d'autres conservatoires parisiens.

Parallèlement, elle prend des cours de théâtre à partir de l'âge de 10 ans, puis intègre le Conservatoire de Bobigny et celui du 20e arrondissement de Paris pour approfondir sa formation théâtrale.

Dès 2014, elle est remarquée dans le monde du cinéma, notamment avec sa participation à des courts métrages et à des téléfilms.

En 2016, Lina décroche son premier grand rôle dans le film "Noces" de Stephan Streker, où elle incarne le personnage de Zahira, marquant un tournant dans sa carrière.

Depuis lors, Lina El Arabi enchaîne les rôles au cinéma, à la télévision et au théâtre, confirmant ainsi son talent et sa polyvalence artistique.

Parmi ses rôles les plus marquants, on peut citer sa participation à des films tels "Les Meilleures" réalisé par Marion Desseigne-Ravel, "Divertimento" de Marie-Castille Mention-Schaar ou "La Damnée" d'Abel Danan, ainsi qu'à des séries telles que "Family Business" ou "Furies".

En parallèle de sa carrière d'actrice, Lina El Arabi continue d'explorer le monde du théâtre, avec des participations remarquées dans des pièces telles que "Mon ange" d'Henry Naylor et "La vie est un songe" de Pedro Calderón de la Barca.

Son talent et sa polyvalence lui ont valu plusieurs nominations et récompenses, dont le Valois de la meilleure actrice pour le film Noces, au Festival du film francophone d'Angoulême de 2016 et le Globe de Cristal de la meilleure comédienne pour la pièce de théatre Mon Ange, en 2018.

Lina El Arabi continue de se démarquer par son engagement et sa passion pour son métier, confirmant sa place parmi les talents du cinéma français.

CASCADES

Pendant le tournage de la série "Furies", j'ai pu vivre une expérience incroyablement immersive et collaborative, tant pendant les 3 mois de préparation que durant les 9 mois de tournage. Travailler en harmonie avec l'équipe a été une expérience enrichissante, où la sécurité et le réalisme étaient des valeurs fondamentales.

Les cascades ont été une vraie réussite pour la série. L'implication d'**Olivier SA**, son expertise en tant que coordinateur de cascades expérimenté a été essentielle pour rendre ces scènes aussi spectaculaires que crédibles.
La préparation physique des acteurs, en collaboration avec Olivier, a été cruciale pour rendre ces cascades plus authentiques et assurer la sécurité de tous. Veiller à ce que personne ne soit blessé impliquait une grande responsabilité, sachant que toute blessure aurait pu compromettre le déroulement du tournage et entraîner des conséquences financières désastreuses pour la production.
(photo 37, 38, 39 et 40)
Accompagner la transformation physique de **Lina El Arabi** et **Sandor Funtek** a été un privilège. Cela témoigne aussi de mon engagement envers le bien-être des acteurs. Réussir à réaliser cette transformation tout en maintenant la sécurité et la condition physique des acteurs a été un défi, mais c'est une réussite dont je suis humblement fier.

Olivier SA, coordinnateur des cascades

Avec **Claudia Heinz**, la doublure de **Lina**

Olivier SA avec **Jeremy Nadeau**

NUTRITION

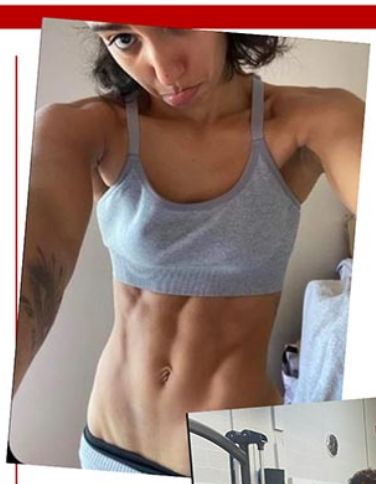
La nutrition des acteurs compte tout autant que l'entraînement pour assurer des performances optimales sur le plateau de tournage.
Imaginons une journée type dans la vie de Lina El Arabi, actrice de la série "Furies", où elle doit maintenir son énergie et sa concentration pendant de longues heures de travail.

Au réveil, Lina se prépare un smoothie protéiné revigorant. Elle mélange du lait d'amande, des protéines végétales en poudre, une banane, des flocons d'avoine et une cuillère de beurre d'amande pour obtenir un cocktail nutritif qui lui fournira une dose de protéines, de fibres et de glucides pour affronter la matinée.

Pour le déjeuner, Lina opte pour une salade copieuse et savoureuse. Elle combine du quinoa, des pois chiches, des légumes grillés, du tofu mariné et une vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique. Cette salade équilibrée lui apporte les protéines, les glucides et les graisses saines dont elle a besoin pour maintenir son énergie tout au long de l'après-midi.
En milieu d'après-midi, Lina prends une collation saine et nourrissante constituée de bâtonnets de carottes accompagnés de houmous à base de pois chiches et de tahini, offrant ainsi une combinaison parfaite de protéines, de fibres et de graisses saines pour calmer sa faim et booster son énergie.

Le soir, Lina dîne d'un plat réconfortant et nutritif de riz brun aux légumes sautés et au tempeh. Assaisonné avec de la sauce soja et du gingembre frais, ce plat lui offre une variété de protéines végétales, de glucides complexes et de légumes riches en nutriments pour soutenir sa récupération musculaire et favoriser un sommeil réparateur.

En suivant ce **régime végétarien hyperprotéiné de 1800 calories par jour**, Lina peut rester en forme et concentrée tout au long de ses journées de tournage, prête à donner le meilleur d'elle-même sur le plateau de "Furies".



avec le pro IFBB **Morgan ASTE**

avec **Tomer SYSLEY** en préparation pour Largo Winch 3 , bientôt en reportage dans Fitness Mag !

avec **Sandor Funtek**

Fitness Mag : Qu'est-ce qui vous a motivée à vous engager dans un programme d'entraînement intensif pour préparer votre rôle dans "Furies" ?

Lina EL ARABI : En réalité c'est le coordinateur de cascade **Jude Poyer** qui a demandé que je suive un programme pour me préparer physiquement. Le personnage de **Lyna Guerrab** passe six mois en prison et doit, à sa sortie, « casser des gueules » et sauter sur un camion en marche en plein Paris.
Quand on travaille un personnage, il y a plusieurs facteurs : le jeu bien sûr, mais aussi l'apparence du personnage. Il fallait que dès qu'on la voit se battre, qu'il soit crédible qu'elle puisse mettre autant de gens surentrainés à terre. Et pour cela, elle devait avoir l'air elle-même en excellente condition physique.
Pour mon métier de comédienne, soixante-dix pour-cent du travail est atteint quand le spectateur voit une « badass ». Il me reste trente pour-cent de badass à jouer. Je n'ai pas besoin de le convaincre davantage, le spectateur fait comme dans la vie, il se base sur son premier a priori, sur ce qu'il voit. Si Lyna est « fit » alors le spectateur acceptera tout ce qu'elle fera sans se poser de questions. Un spectateur qui s'interroge sur la crédibilité, est un spectateur qui n'est pas pris dans l'histoire.

F.M : Pouvez-vous nous décrire votre routine d'entraînement quotidienne pendant la préparation de votre rôle ?

L.E.A : C'est **Fred Mompo** qui m'a entraîné pendant trois mois avant le début du tournage puis pendant toute la durée de celui-ci. Il m'a donné un programme alimentaire suivant les règles de la « sèche » pendant deux mois et demi puis j'ai continué cette routine en y ajoutant des jours de « cheat » sur le reste du tournage. L'alimentation avait une place majeure dans ma préparation.
Aussi, il me coachait cinq à six fois par semaine avant et pendant le tournage. J'allais à mes séances avant ou après mes journées de tournage. Fred était très présent. Il a été un réel partenaire dans cette longue aventure qu'a été FURIES.
Sa méthode d'entraînement consiste à travailler par groupes musculaires. Il me conseillait également lorsque j'avais des scènes où l'on verrait plus de « peau ». Il me disait comment gérer ma diète en fonction des scènes tournées.

© FITNESS-MAG.FR

Fitness Mag : Quels ont été les principaux défis que vous avez rencontrés pendant votre transformation physique pour ce rôle ?

Lina EL ARABI : Le défi principal : l'alimentation. J'ai comme beaucoup de personnes dans le monde, voire une grande majorité, une forte addiction au sucre. Alors quand il a été question de restreindre le sucre à cinquante grammes de riz le midi, j'ai vrillé. Psychologiquement ça a été très dur.
Notre manière à tous de nous alimenter aujourd'hui est beaucoup trop axée sur la consommation de sucre. Il y en a partout. Et nous en sommes accrocs. Je me souviens un jour avoir demandé à Fred quand est-ce que je pourrais manger à nouveau de manière normale et il m'a répondu « qu'est ce que tu appelles normal ? ». Et tout était dit. En réalité, la manière dont je mangeais grâce à lui était plus proche de ce dont mon corps a besoin, avec une place importante aux légumes et protéines. Manger du sucre toute la journée n'est pas la normalité. Fred a remis « l'église au milieu du village » comme on dit. Il a fait plus que me coacher sur FURIES. Il m'a coaché sur la vie !

F.M : Comment votre perspective sur l'importance de l'entraînement régulier a-t-elle évolué tout au long de ce processus de préparation physique ?

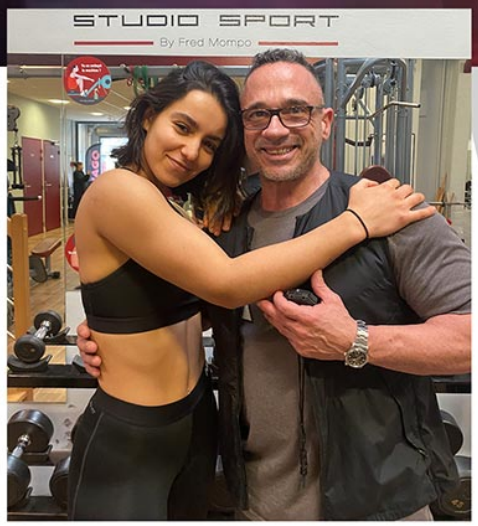
L.E.A : Je suis passée par toutes les étapes normales d'une personne qui se met à l'entrainement régulier. La motivation, les premiers résultats, puis les doutes, l'impression de stagner, la colère.
Mais aujourd'hui cela fait un peu plus d'un an que nous avons terminé le tournage de FURIES et donc presque deux ans que je m'entraîne. Je n'ai jamais arrêté. Parce que je me suis rendue compte que de ne pas lâcher, c'est ça la clef. C'est la différence entre la motivation et la discipline. Maintenant je suis disciplinée. Quand je pars en vacances, je cherche un hôtel qui aura une salle de sport. Je n'envisage plus de passer une semaine sans entraînement.
Parce qu'au-delà des résultats physiques qui sont présents, de votre force qui augmente, c'est surtout mental. La musculation me fait du bien mentalement. Quand la charge est bonne, cette petite voix dans ma tête qui parle sans arrêt, elle se tait. C'est le silence complet. Et c'est ce qu'il y a de plus apaisant. En sortant d'une séance je suis comme apaisée et positive. Pourtant, ce ne sont pas les termes qui me définissent le mieux !

Fitness Mag : En quoi la préparation physique a-t-elle influencé votre interprétation du personnage de Lyna dans "Furies" ?

Lina EL ARABI : Comme je le disais plus haut, un personnage c'est une personne fictive, « un humain fictionné ». Il doit être cohérent. Et d'être dans ce corps plus énergique, plus « fit » et d'être aussi dans ce mental de guerrière face à l'alimentation ou aux séances de musculation, cela m'aidait devant la caméra. La détermination de Lina nourrissait celle de Lyna (Guerrab) !

F.M : Quels conseils donneriez-vous à ceux qui souhaitent se lancer dans un programme d'entraînement intense comme le vôtre pour atteindre leurs objectifs physiques et professionnels ?

L.E.A : Le premier conseil c'est de s'entourer des bonnes personnes. Que ce soit un coach ou sur internet, il faut être sûr que la personne qui vous conseille sache de quoi elle parle. Moi j'arrive mieux à faire confiance et à me donner à fond quand la personne en face en est digne. Et pour cela, mieux vaut faire appel à quelqu'un qui a fait ses preuves et qui est compétent.



Fred Mompo est le meilleur. Ce n'est pas un scoop. Tout le monde le sait. Pourquoi ? Parce qu'il a fait ses preuves. Quand il parle, il sait exactement de quoi il parle parce qu'il a une longue carrière derrière lui. Toutes les étapes par lesquelles tu passera il les a vécues avant toi un milliard de fois. Il connaît par cœur le corps humain et son fonctionnement. Je dis ça parce qu'aujourd'hui, beaucoup s'auto-proclament coach ou conseiller. Et cela peut être dangereux.
Et je dirais aussi qu'il est essentiel d'avoir un objectif précis. Mais qu'il faut que quoi qu'il arrive, objectifs atteints ou pas, l'entraînement fasse partie de votre vie.

SUIVRE LINA SUR INSTAGRAM :
@lina_elarabi

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié masse

Parfums :

- -Banane
- -Chocolat,
- -Chocolat-Cookies
- -Fraise
- -French vanille

MINERAUX ET VITAMINES DE HAUTE QUALITE

SINCE 2003

Pour augmenter sa masse musculaire et son poids de corps proprement.

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding

COACH DES STARS

LA MÉTAMORPHOSE PHYSIQUE D'UNE HÉROÏNE DANS LE MONDE EXIGEANT DU CNÉMA

Photothèque Fred Mompo et Série « Furies » Netflix

« Mon métier c'est du détail, une accumulation de détails »

LINA EL ARABI

La préparation physique des acteurs joue un rôle crucial pour incarner leurs personnages de manière convaincante.

Lina El Arabi, l'actrice principale de la série "**Furies**", ne fait pas exception à cette règle. En tant que préparateur physique de Lina pour ce rôle, j'ai eu le privilège d'observer son engagement, sa détermination et sa transformation physique remarquable. Pour incarner son personnage, une jeune femme en quête de vengeance dans le monde impitoyable du crime organisé parisien, Lina s'est investie dans un programme d'entraînement intense.

Enchainant jusqu'à 7 séances par semaine, nous avons travaillé sans relâche pour développer sa force, son endurance et sa forme physique globale.

Ces séances comprenaient des entraînements cardiovasculaires, des exercices de renforcement musculaire et des sessions de stretching pour améliorer sa souplesse et sa mobilité.

COACH DES STARS AVEC LINA EL ARABI

Notre collaboration a été d'autant plus gratifiante que Lina avait initialement des réticences à l'égard de la musculation, et plus particulièrement des entraînements intensifs, suite à des expériences passées avec d'autres coachs.
Mais, sa détermination et son professionnalisme l'ont poussé à s'investir pleinement dans le processus d'entraînement, et les résultats ont été remarquables.
Non seulement Lina a amélioré sa force physique et son endurance, mais elle a également adopté une nouvelle approche sur l'importance de l'entraînement régulier. **Adoptant un mode de vie sain et actif, sa passion pour le fitness est devenue une source d'inspiration pour ceux qui l'entourent.** Le résultat de ce travail acharné apparait dans l'interprétation époustouflante de son rôle pour la série "Furies". **Lina a su incarner avec brio l'esprit combatif, la puissance et la détermination de son personnage, y compris dans ses actions physiques.**

CLIQUEZ POUR REGARDER

PROGRAMME 1 INITIATION BASSE INTENSITÉ :

Jour 1 - Entraînement du haut du corps :
1. Développé couché - 3 séries de 8-10 répétitions
2. Rowing poulie basse - 3 séries de 8-10 répétitions
3. Élévation latérale - 3 séries de 10-12 répétitions
4. Curl biceps avec haltères - 3 séries de 10-12 répétitions
5. Extension triceps à la poulie haute - 3 séries de 10-12 répétitions
6. Relevé de bassin - 3 séries de 15 répétitions

Jour 2 - Entraînement du bas du corps :
1. Squat - 3 séries de 8-10 répétitions
2. Soulevé de terre - 3 séries de 8-10 répétitions
3. Fentes avant - 3 séries de 10-12 répétitions par jambe
4. Mollets debout - 3 séries de 12-15 répétitions
5. Crunchs - 3 séries de 12-15 répétitions

Temps de repos : 1 à 2 minutes entre chaque série et exercice (adapté en fonction des mouvements et de la forme du jour) pour favoriser la récupération et la performance.

PROGRAMME 2 INTENSIFICATION PRÉPARATION PHYSIQUE :

Jour 1 - Entraînement du haut du corps :
1. Développé couché - 4 séries de 6-8 répétitions
2. Pec deck - 4 séries de 6-8 répétitions
3. Rowing avec haltères - 4 séries de 6-8 répétitions
4. Élévation frontale avec haltères - 3 séries de 8-10 répétitions
5. Curl incliné avec haltères - 3 séries de 8-10 répétitions
6. Extension triceps à la poulie haute en prise supination - 3 séries de 8-10 répétitions

Jour 2 - Entraînement du bas du corps :
1. Squat - 4 séries de 6-8 répétitions
2. Soulevé de terre - 4 séries de 6-8 répétitions
3. Fentes bulgares - 3 séries de 8-10 répétitions par jambe
4. Mollets assis - 3 séries de 10-12 répétitions
5. Crunchs lestés - 3 séries de 10-12 répétitions

Temps de repos : 2 à 3 minutes entre chaque série et exercice pour permettre une récupération adéquate et maintenir l'intensité de l'entraînement.

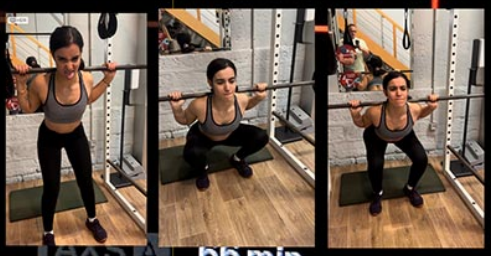
PROGRAMME 3 PRÉPARATION PHYSIQUE INTENSE :

Jour 1 - Pectoraux et Triceps :
1. Développé couché - 4 séries de 8-12 répétitions
2. Écartés inclinés avec haltères - 3 séries de 8-12 répétitions
3. Développé couché assis machine - 3 séries de 8-12 répétitions
4. Extensions triceps à la poulie haute - 4 séries de 8-12 répétitions
5. Dips entre deux bancs - 3 séries de 8-12 répétitions

Jour 2 - Dorsaux et Biceps :
1. Tractions à la barre fixe (prises variées) - 4 séries de 8-12 répétitions
2. Rowing barre - 3 séries de 8-12 répétitions
3. Tirage horizontal avec poulie basse - 3 séries de 8-12 répétitions
4. Curl barre EZ - 4 séries de 8-12 répétitions
5. Curl incliné avec haltères - 3 séries de 8-12 répétitions

LINA EL ARABI

Jour 3 - Cuisses :
1. Squat - 4 séries de 8-12 répétitions
2. Soulevé de terre - 3 séries de 8 répétitions
3. Extensions de jambes - 3 séries de 8-12 répétitions
4. Leg curl allongé - 3 séries de 8-12 répétitions
5. Fentes poulie basse - 3 séries de 8-12 répétitions par jambe



Jour 4 - Épaules :
1. Développé militaire - 4 séries de 8-12 répétitions
2. Élévations frontales avec haltères - 3 séries de 8-12 répétitions
3. Élévations latérales - 3 séries de 8-12 répétitions
4. Oiseau avec haltères - 3 séries de 8-12 répétitions

Jour 5 - Repos

Jour 6 - Rappel Fessiers et Arrière de Cuisses :
1. Soulevé de terre jambes tendues - 4 séries de 8-12 répétitions
2. Hip thrust - 3 séries de 8-12 répétitions (photos 14 et 15)
3. Extensions de hanche à la poulie basse - 3 séries de 8-12 répétitions (photos 16)
4. Curl fessiers à la poulie basse - 3 séries de 8-12 répétitions

** Jour 7 - Repos **

Ce programme offre une répartition équilibrée des groupes musculaires tout au long de la semaine, avec une variété d'exercices pour stimuler la croissance musculaire et la force. Les séries sont dans la plage recommandée de 8 à 12 répétitions pour favoriser l'hypertrophie musculaire.

Je tiens également à mentionner le rôle crucial de **Jade Vigreux**, dans la préparation physique de **Lina El Arabi** pour son rôle dans 'Furies'. Grâce à sa maîtrise parfaite du stretching, Jade a conçu des séances pour améliorer la souplesse et la mobilité de Lina, ce qui a contribué à optimiser sa performance physique sur le plateau. L'expertise, la passion et la disponibilité de Jade ont été des éléments clés de ce programme de préparation physique. Je lui en suis très reconnaissant.

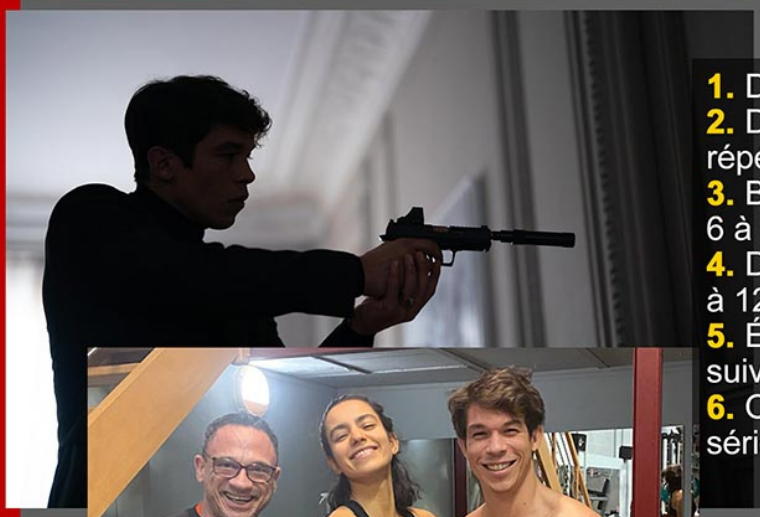
En conclusion, la transformation physique de Lina El Arabi pour son rôle dans "Furies" témoigne de son engagement total et de sa capacité à se surpasser pour donner vie à un personnage complexe et authentique. Son approche sur ces séances et sa motivation sont une inspiration pour tous ceux qui aspirent à atteindre leurs objectifs, que ce soit sur le grand écran ou dans la vie quotidienne.

J'ai également eu l'opportunité de travailler, pour la série « Furies », avec l'acteur Sandor Funtek,qui y incarne un rôle clé.

Sandor n'étant pas autant disponible que **Lina El Arabi**, nous avons établi un programme d'entraînement sur un rythme bi-hebdomadaire.
Pour répondre à ces contraintes, mon approche s'est focalisée sur des séries d'exercices permettant de favoriser à la fois la force puissance et l'hypertrophie musculaire. Cet axe de travail nous a permis, avec Sandor, d'élaborer un programme d'entraînement permettant de répondre aux attentes très physiques de la série, conçu pour être réalisé deux fois par semaine, avec des séances le mardi et le vendredi pour optimiser la récupération, par exemple :

SANDOR FUNTEK

SÉANCE 1 MARDI (PECTORAUX ET ÉPAULES) :



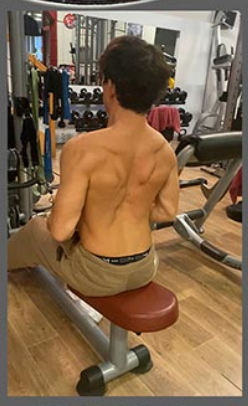
1. Développé Couché - 4 séries de 6 à 12 répétitions
2. Dips avec poids à la ceinture - 3 séries de 6 à 10 répétitions
3. Butterfly avec double contraction en dips - 3 séries de 6 à 12 répétitions
4. Développé Militaire ou Tirage Menton - 4 séries de 6 à 12 répétitions
5. Élévation latérale halt. en drop set - 3 séries de 12 suivies de 6 + 6 répétitions en diminuant la charge
6. Oiseau Machine avec placement et isométrie - 3 séries 15 répétitions

Fred avec **Lina El ARABI** et **Sandor FUNTEK**

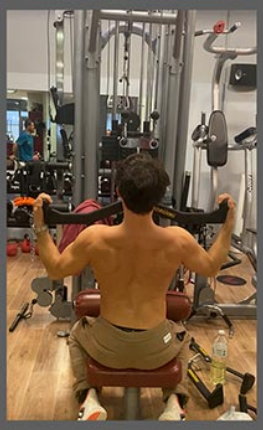
SANDOR FUNTEK

SÉANCE 2 VENDREDI (DORSAUX, BICEPS ET TRICEPS) :

1. Tractions à la barre fixe (avec poids à la ceinture si nécessaire) - 4 séries de 6 à 12 répétitions
2. Tirage devant prise large en 4 séries de 6 à 12 répétitions
3. Rowing haltères ou poulie basse - 4 séries de 6 à 12 répétitions
4. Triceps à la poulie ou Barre au front - 3 séries de 6 à 12 répétitions
5. Curl à la barre ou Curl Marteau à l'haltère - 3 séries de 6 à 12 répétitions



Ce programme comprend une gamme d'exercices ciblant les principaux groupes musculaires, avec une progression adaptée à la force et aux objectifs de Sandor. Les séries de 6 à 12 répétitions permettent de favoriser à la fois la force puissance et l'hypertrophie musculaire tout en préservant sa récupération et son endurance pour les cascades et les chorégraphies.
Sandor a fait preuve d'un engagement remarquable et d'une détermination sans faille pour atteindre ces objectifs, augmentation de la masse musculaire et diminution du tissu adipeux, ce qui a contribué à sa performance à l'écran.



SUIVRE SANDOR SUR INSTAGRAM :
@sandorfuntek

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418
STUDIOSPORTBYFREDMOMPO.COM

FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »

FOCUS EVOLUTION

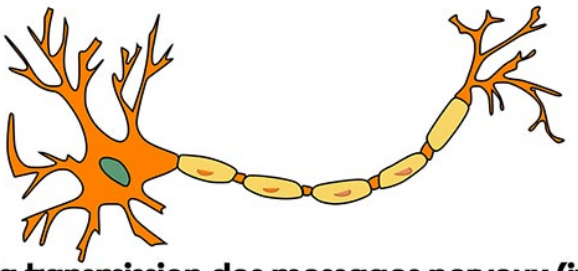
@FOCUS_EVOLUTION_SHOP

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"

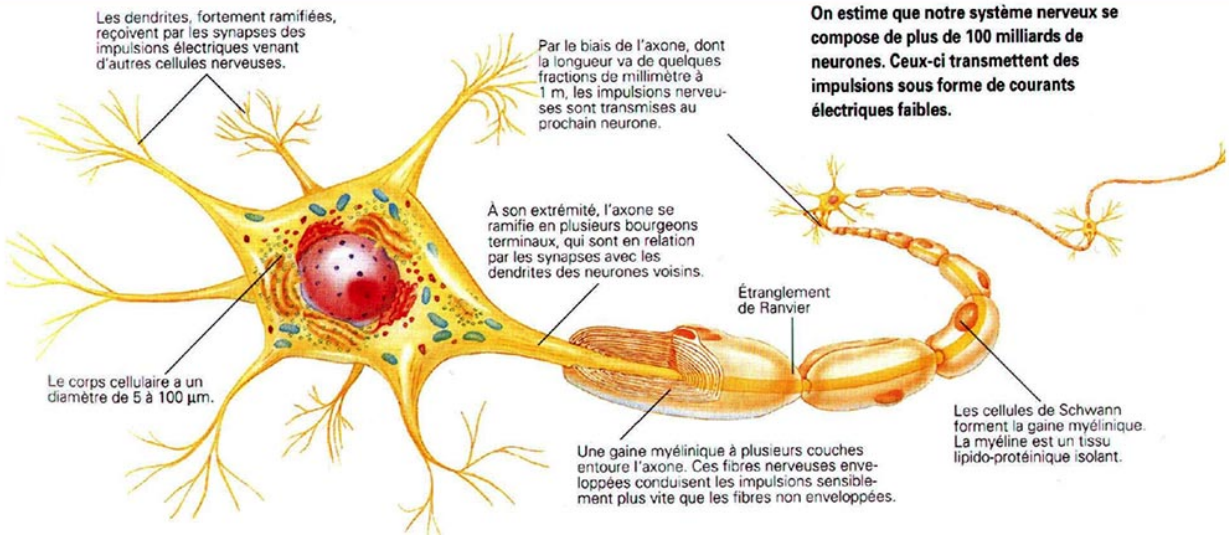
Le Système NERVEUX



Les neurones sont spécialisés dans la réception et la transmission des messages nerveux (influx). On les distingue des autres cellules par leurs longs prolongements cytoplasmiques. La structure la plus massive du neurone est le corps cellulaire qui contient la majeur partie du cytoplasme, le noyau et les autres organites.

Deux sortes de projections cytoplasmiques partent du corps cellulaire : les **DENDRITES** et **l'axone** (unique et souvent très long). Les dendrites sont courtes, ramifiées, spécialisées dans la réception d'influx nerveux. La longueur d'un axone peut atteindre plus d'un mètre (par exemple : ceux qui émergent de la partie inférieure du canal vertébral et qui innervent les muscles du pied).

L'axone possède à son extrémité une arborisation terminale formée de multiples ramifications parsemées de **boutons synaptiques**. Ces derniers sont responsables de la libération des substances de transmission (transmetteurs chimiques) qui permettent le passage des influx nerveux d'un neurone à un autre ou d'un neurone à un muscle. Les axones sont enveloppés d'une double gaine, l'une interne, **la gaine de myéline**, l'autre externe, **la gaine de shwann**. La gaine de myéline isole l'axone et modifie considérablement les propriétés de transmission de l'axone. Plusieurs axones produisent sur leurs parcours des collatérales qui sont des ramifications primaires.



On classifie les neurones d'après leur fonction :

• **les neurone sensitifs (afférents)** :
ils transmettent des influx à partir des récepteurs vers le SNC
• **les neurones efférents** : ils relaient l'information du SNC vers les muscles et les glandes qui en assurent la réponse
• **les inter neurones (neurones d'association)** : situés dans le SNC, ils ont comme fonction de recevoir les informations sensitives et de servir de relais pour les acheminer vers les neurones qui les véhiculent vers les commandes effectrices

Les nerfs et les ganglions

Un nerf est une structure blanche en forme de câble contenant de nombreux axones et dendrites groupés en faisceaux appelés fascicules et enveloppés dans du tissu conjonctif (l'épinèvre).
Les ganglions sont des amas de corps cellulaires de neurones situés à l'extérieur du système nerveux central.

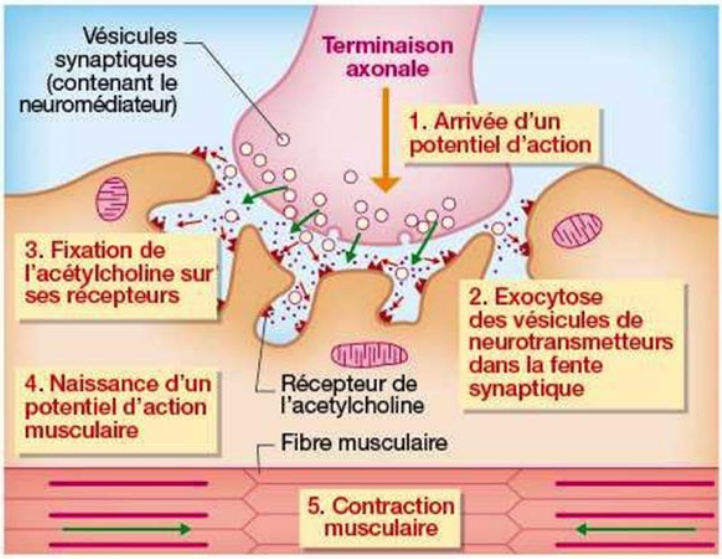
Originie du mouvement : Relation Nerf - Muscle

La commande de la contraction provient du SNC (cerveau et moelle épinière). Elle se traduit par un **potentiel d'action**, manifestation électrique qui se propage le long des fibres motrices vers le muscle.

Dans les fibres myélinisées, la myéline s'oppose aux échanges ioniques. Ces derniers se feront uniquement au niveau des nœuds de Ranvier. Le potentiel d'action passe rapidement d'un nœud de Ranvier au suivant. et l'on parle de conduction **saltatoire**. La conduction sera d'autant plus rapide que la gaine de myéline sera plus épaisse et que les nœuds seront plus espacés.

A ce niveau, la transmission du message serait interrompue s'il n'y avait pas un mécanisme particulier lui permettant de franchir l'espace séparant le tissu nerveux du tissus musculaire : **la synapse.**

Cette transmission est assurée par une molécule chimique : l'**acétylcholine** qui est un neurotransmetteur. Il y a alors à la surface de la fibre musculaire la naissance d'un nouveau potentiel d'action qui va se propager. C'est cette impulsion électrique qui va libérer le calcium contenu dans le réticulum vers l'intérieur de la cellule musculaire. La commande motrice est transmise à la cellule musculaire par un neurone situé dans la moelle épinière et qui se prolonge par son axone jusqu'au muscle squelettique.
Les neurones qui commandent les mouvements musculaires sont appelés **motoneurones**. Un motoneurone est organisé comme toute cellule avec un noyau et des organites, mais par sa structure il se révèle parfaitement adapté à sa fonction de transmission. Il comprend :
- un corps cellulaire, situé dans la substance grise de la moelle épinière, renfermant le noyau et possédant de courtes ramifications dont nous avons déjà parlé : les dendrites.
- un long prolongement ou axone qui va jusqu'au muscle squelettique (il peut donc avoir la longueur d'un membre) et qui est entouré d'une gaine de myéline.
- des branches terminales, issues de l'axone, dont chacune forme une jonction avec une fibre musculaire en un endroit appelé plaque motrice ou synapse neuromusculaire.

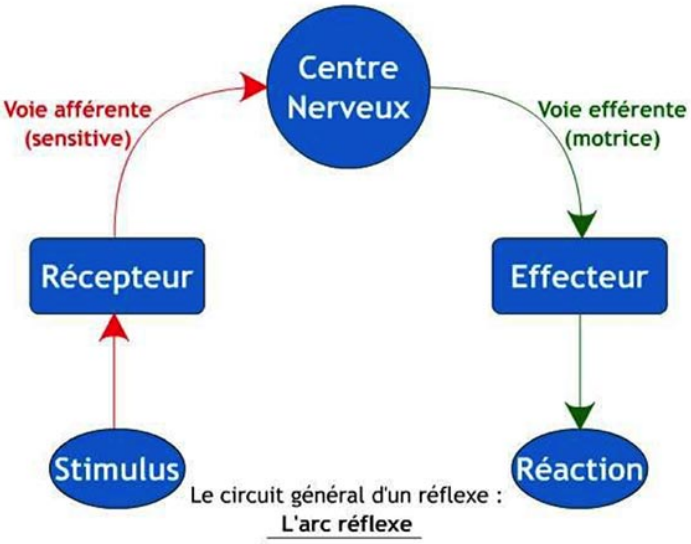


L'ensemble des ramifications issues d'un même motoneurone forme une **unité motrice** qui réagit solidairement et uniformément à la commande provenant de ce motoneurone.
On peut noter qu'une unité motrice est un ensemble en soi, indépendant de toute autre unité motrice, pouvant répondre spécifiquement à une stimulation donnée.

LA NOTION DE BOUCLE (et les retards de conduction)

La disposition des fibres nerveuses de certains circuits permet de produire des réponses caractéristiques.
Si, par exemple une branche collatérale du second neurone d'une chaîne fait synapse avec un inter neurone qui fait synapse avec le premier neurone de la chaîne, on obtient un **circuit en boucle**.

A l'arrivée d'un potentiel d'action, ces circuits engendrent une réponse caractéristique sous la forme d'un train d'influx soutenue grâce à l'interconnexion de plusieurs chaînes neuroniques par des inter neurones.



Le circuit général d'un réflexe : L'arc réflexe

LA SENSIBILITÉ MUSCULAIRE

Il est important de pouvoir comparer la performance d'un muscle par rapport au travail demandé. On doit pouvoir savoir si la force instantanément dégagée par un muscle correspond bien à celle qu'on lui commande d'exercer.
Comment peut-on déterminer le nombre d'unités motrices supplémentaires qui doivent être activées pour soulever une charge de 200 kg plutôt qu'une charge de 100kg ?
L'information est obtenue grâce à l'activité de récepteurs spécialisés : les **fuseaux neuromusculaires**. Un muscle volontaire contient dans sa partie charnue un grand nombre de ces structures attachées à son enveloppe conjonctive. Lorsque celui-ci se contracte, elles font de même. Les **fibres musculaires intrafusales** se différencient des autres fibres musculaires par une zone centrale démunie de myofilaments mais possédant plusieurs noyaux. Cette zone est encerclée par des **terminaisons primaires ou annulo-spirales.**

L'étirement les déforme et provoque l'envoi d'influx le long des neurones afférents. Supposons que les fibres musculaires extrafusales exercent une contraction anisométrique et isotonique, la tension demeurant faible et constante dans les cellules. Les fibres du fuseau se contractent et s'étirent comme les autres pendant le mouvement. La région centrale subit cette tension constante et faible et les terminaisons nerveuses sont peu excitées.

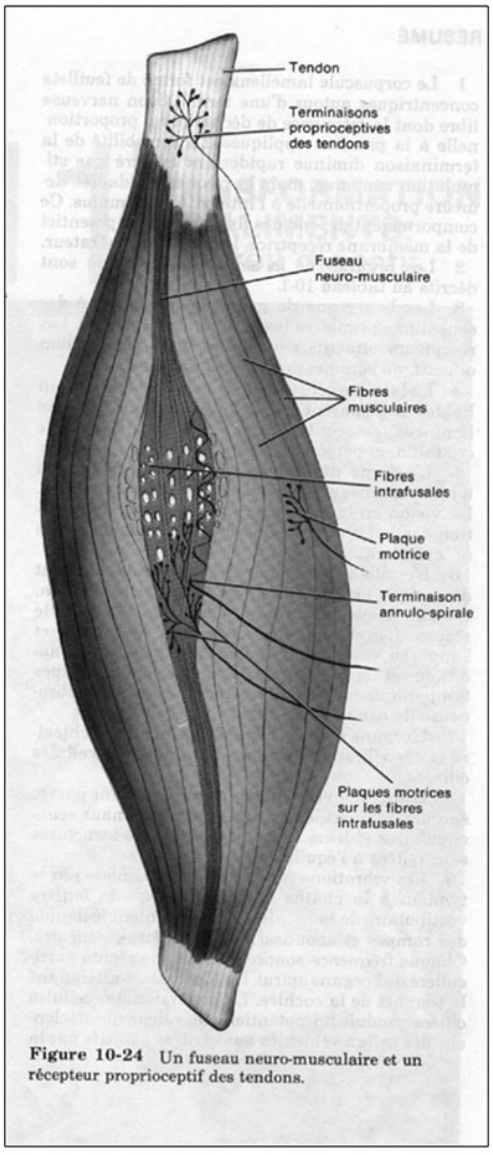


Figure 10-24 Un fuseau neuro-musculaire et un récepteur proprioceptif des tendons.

Si la résistance à la contraction augmente, et que celle-ci tend à devenir isométrique, la tension interne et l'étirement des fibres fusoriales vont s'accroître et elles vont émettre des influx plus nombreux vers le SNC. Ce dernier peut augmenter d'une façon réflexe la tension musculaire jusqu'à ce qu'une force suffisante soit développée pour effectuer l'effort ou bien inhiber la contraction si l'opposition est trop importante et qu'il y a risque de blessure. (**Ce sont des données fondamentales à la réalisation de grandes performances en force athlétique).**

Il est possible d'étirer passivement des fibres fusoriales. On obtient alors une contraction réflexe **(le réflexe myotatique).** Si l'étirement du muscle devient excessif, les récepteurs proprioceptifs des tendons **(ou organes tendineux de Golgi)** sont alors excités et provoquent une réponse inhibitrice : le réflexe myotatique inverse qui est considéré comme un réflexe de protection et qui peut être associé à d'autres réactions réflexes d'ordre postural.
Les fibres fusoriales ainsi que les récepteurs proprioceptifs des tendons participent au maintien de l'activité isométrique des muscles dont dépendent la tonicité musculaire et le contrôle de la posture.

LE MOUVEMENT RÉFLEXE : LES STRUCTURES MISES EN JEU

L'action nerveuse la plus simple est le réflexe qui est une réponse prévisible à un stimuli spécifique. La plupart des mécanismes internes de l'organisme sont contrôlés par des actes réflexes. Par exemple, une variation de la température corporelle agira comme stimuli et obligera le centre hypothalamique de la régulation thermique à mobiliser les mécanismes homéostatiques qui ramèneront la température normale.
On peut noter bien d'autres réactions réflexes comme mettre la main sur une surface brûlante qui provoque le retrait instantané de celle-ci avant même que ne soit réellement ressenti la sensation de brûlure.
Certains réflexes sont acquis comme par exemple la marche. L'apprentissage permet d'atteindre une exécution réflexe de certains gestes comme la conduite automobile ou encore travailler sur un clavier d'ordinateur. Il n'est pas nécessaire (normalement) de diriger d'une façon consciente des mouvements tels que remplir une cuillère à soupe et la porter sans hésitation vers la bouche.
Pourtant, à l'âge de 2 ans, ce geste simple est un défi qui demande à l'enfant un gros effort de concentration. Au fil des ans, les voies nerveuses responsables de cette action ont intégrées tous les gestes impliqués dans cet acte moteur et ceux-ci deviennent automatiques.
Un réflexe, même le plus simple, suppose la succession de 4 phénomènes déjà décrits, à savoir :

la réception -> terminaisons fusoriales
la transmission -> neurones sensitifs -> moelle
l'intégration -> SNC
l'effection -> motoneurones -> muscle

L'ARC RÉFLEXE

• Le réflexe rotulien est l'un des plus simples que l'on connaisse (couramment pratiqué chez le médecin).
C'est un réflexe à deux neurones. La percussion du tendon rotulien du quadriceps fémorale étire le muscle. Les fuseaux neuromusculaires, récepteurs spécialisés du muscle, émettent des influx vers la moelle par des neurones sensitifs qui y font synapse avec des motoneurones.
Ces derniers sont excités et les influx se dirigent vers le quadriceps provoquant la contraction : la jambe se soulève.

La voie principale de ce réflexe n'implique que deux groupes de 2 neurones (sensitifs et moteurs) reliés par une seule synapse : c'est ce qu'on appelle un réflexe mono- synaptique.
Comme dans toutes les voies réflexes, le réflexe rotulien suppose la présence fonctionnelle :

- **d'un récepteur (les terminaisons fusoriales sensibles à l'étirement)**
- **d'une voie afférente (les neurones sensitifs qui acheminent les influx à la moelle)**
- **du SNC où se fait l'intégration (ici au niveau des synapses de la moelle)**
- **d'une voie efférente (motoneurones qui transmettent la "décision" aux effecteurs à un organe effecteur : le muscle)**

Les réflexes de retrait sont plurisynaptiques (action combinée d'au moins 3 groupes de neurones). Le contact de la main avec un objet très chaud et son retrait instantané que nous avons déjà évoqué implique des récepteurs sensibles à la douleur **(nocicepteurs)** et les dendrites de neurones sensitifs qui émettent des influx vers la moelle épinière. Chaque neurone y fait synapse avec des inter neurones, l'intégration se fait et les motoneurones appropriés provoquent la contraction des muscles de la main et du bras qui commandent le retrait du membre.

Il y a simultanément inhibition réciproque des neurones innervant les muscles antagonistes.
On peut démontrer qu'un réflexe simple peut se produire sans l'intervention du cerveau. Dans certaine situation, les actes réflexes peuvent subir une inhibition ou une facilitation consciente. Le réflexe de vidange de la vessie est un exemple de la facilitation. Chez un bébé, c'est une action réflexe. Lorsque la vessie est pleine, elle se vide.
Durant l'enfance, se fait un apprentissage consistant en une facilitation du réflexe c'est à dire sa stimulation avant que la pression urinaire n'atteigne un seuil critique. Il y a également développement d'une inhibition consciente du réflexe d'uriner s'il tend à se déclencher d'une façon inopportune.

Un réflexe de retrait peut subir une inhibition consciente. Par exemple, un adulte qui se brûle en transportant un récipient très chaud pourra volontairement s'empêcher de le laisser tomber sur quelqu'un qui se trouve à proximité.Cette inhibition consciente se retrouve lors d'entraînements particulièrement difficiles, durant lesquelles l'athlète va s'imposer la répétition de plus, malgré une souffrance extrême.

LE MOUVEMENT AUTOMATIQUE

Prenons l'exemple d'un automobiliste arrivant à un carrefour au moment où les feux tricolores passent au rouge. Automatiquement, il appuie sur le frein afin d'immobiliser progressivement son véhicule. Chaque jour, notre corps exécute ainsi des centaines de gestes de façon mécanique sans même y penser. Les étapes d'une réaction aussi simple sont à la base du fonctionnement du système nerveux.

En premier lieu, il y a constatation du passage du feu tricolore au rouge : c'est **la réception**. Ici, l'information a été perçue par les récepteurs de l'œil et doit être acheminée vers le SNC par l'intermédiaire de fibres sensorielles: c'est la **conduction** ou **transmission**.
Le SNC classe et interprète l'information : c'est **l'intégration**. Les moto-neurones appropriés sont alors excités afin de transmettre à des muscles précis les influx permettant de lever le pied de l'accélérateur et d'appuyer sur la pédale de frein : c'est **l'effection**.
Toute réponse nerveuse repose sur ces 4 étapes : la réception, la transmission, l'intégration, l'effection. On se rend compte que les neurones qui acheminent le message nerveux fonctionnent de façon séquentielle. Les récepteurs sensitifs acheminent l'information à des **inter neurones** situés dans le SNC. A ce stade, un message est fourni aux moto neurones appropriés qui excitent les muscles requis pour effectuer la réponse.
Il existe des millions de ces suites d'éléments neuroniques dans le système nerveux. On les appelle **circuits nerveux**. Les neurones sont disposés dans ces circuits de sorte que l'axone du neurone qui précède fasse contact avec les dendrites ou le corps cellulaire du suivant. Ce contact est une synapse. Les neurones ne sont pas en contact direct mais séparés par la fente synaptique.
Le neurone dont une terminaison axonique aboutit à une synapse précise est le **neurone pré-synaptique** et la surface membranaire de l'autre côté de la fente appartient à un **neurone post-synaptique.**

LE CONTRÔLE DU MOUVEMENT VOLONTAIRE ET DE LA POSTURE

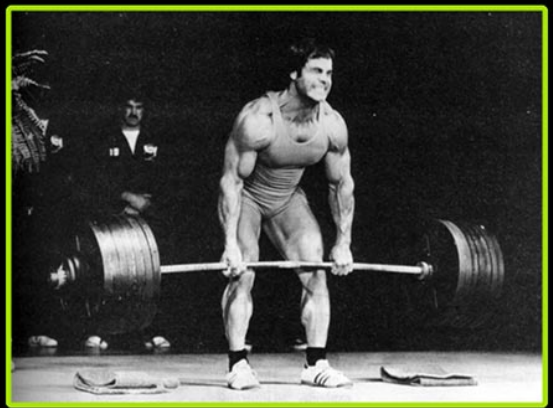
La stimulation électrique des aires motrices corticales engendre des actions musculaires. Les neurones de l'aire motrice primaire contrôlent les mouvements du tronc alors que ceux de la base de cette circonvolution interviennent sur les muscles du visage. Plus les mouvements produits par un muscle ou groupe de muscles sont précis, plus la surface corticale d'incitation est grande.
Il y a donc plus de neurones concernés par les mouvements impliquant la main ou le visage que pour ceux du tronc.
D'autres aires motrices adjacentes à l'aire primaire sont sollicitées lors du contrôle des mouvements volontaires. Profondément, à l'intérieur de la substance blanche des hémisphères cérébraux, se trouvent les noyaux gris centraux, paire de noyaux de matière grise qui jouent un rôle important dans le mouvement (noyau caudé et noyau lenticulaire). Ils sont vraisemblablement impliqués dans la programmation et la planification des gestes.

La dopamine est un neurotransmetteur dont le rôle dans la fonction motrice est très important.
Si celle-ci se trouve pratiquement absente du noyau caudé, il s'ensuit un désordre fonctionnel qui se caractérise par des gestes hésitants et saccadés comme ceux que l'on peut observer dans la maladie de Parkinson.

Les décisions du cortex moteur sont transmises aux motoneurones de la moelle par les voies pyramidales et extrapyramidales. Les faisceaux pyramidaux sont responsables de l'exécution de mouvements précis et adroits de gestes appris. Les faisceaux extrapyramidaux sont impliqués dans les mouvements plus grossiers et dans la position du corps (aspect postural à contrôler notamment lors de l'exécution d'un squat).

La posture dépend des réactions à l'effet de la gravité. Le système nerveux central intègre en permanence des données posturales lui venant des muscles, des yeux, des oreilles. Ce sont les voies extrapyramidales qui transmettent les commandes correctrices intervenant sur le maintien de la posture (travail de gainage statique et dynamique).

Gainage facial sur deux appuis et en appui monopode avec aquahit par **Jordan Morand** ***(photos Bruno Parietti)***
L'exécution de mouvements volontaires complexes nécessite le maintien d'une posture très stable (notamment lors d'un squat ou d'un soulevé de terre). L'information qui origine des récepteurs doit atteindre le cerveau pour qu'il y ait perception d'une sensation. Le cerveau est donc bien le siège de la perception.



FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
INTERVIEW
LINA EL ARABI
DOSSIERS
QUELQUES ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE ÉLIMINENT LES EFFETS DU STRESS SUR LA LONGÉVITÉ
LE TRAINING DE L'HEROÏNE DE LA SÉRIE FURIES N°1 SUR NETFLIX !
FURIES
LA BÉTAÏNE
SE MUSCLER APRÈS 40 ANS
COMMENT FAIRE DU CARDIO AVEC PLAISIR ?
LES ONDES DE CHOC SONT-ELLES EFFICACES POUR SOULAGER LA TENDINITE ?
PRISE DE MUSCLE PRISE DE GRAS ?
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

SWISS SPRING SHOW 2024

UN REGIONAL NPC DE HAUT NIVEAU

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

Le 7 avril dernier, plus de 70 athlètes helvétiques s'étaient donnés rendez-vous à Brugg, entre Bâle et Zurich, pour le premier Regional NPC suisse de l'année 2024.

Avec la présence exceptionnelle du mythique Shawn Ray, comme maître de cérémonie, entouré des promoteurs Dagmar et Kathi et leur équipe d'organisation très efficace, tous les ingrédients étaient réunis pour assister à un superbe Swiss Spring Show 2024. Et dans un Campussaal en fusion, le public n'a pas été déçu ! Des champions de haut niveau ont produit un magnifique spectacle. A noter les belles victoires overall de Fabian Kalin (men's physique), Valentin Lilienthal (classic physique), Maiwenn Crausaz (bikini) et Kilian Wullschleger (bodybuilding). Retour en images sur ce superbe Regional NPC qui a idéalement lancé la saison du bodybuilding suisse.

© FITNESS-MAG.FR

Un podium de haut niveau en men's physique class A.

Michele Nicastro double vainqueur en men's physique class A et masters 35+.

Très beau line up en men's physique class B.

SWISS SPRING SHOW 2024

Le moment décisif des comparaisons de la catégorie figure.

Fabian Kalin remporte la class B et l'overall men's physique

© FITNESS-MAG

Un excellent ratio équilibre, qualité musculaire, ligne et beauté donne la victoire à **Kimberly Jennifer Thony** en figure

Le top 5 figure du Swiss Spring Show 2024

« Classic physique pose » dans la class A !

Le titre en classic physique class B revient au très esthétique **Pascal Hurschler**.

Comparaison « abdos-cuisses » en classic physique class B.

SWISS SPRING SHOW 2024

Duel au sommet pour le titre overall en classic physique. Qui va gagner ?

SWISS SPRING SHOW 2024

Beau duel en wellness entre **Lauriane Merle** (à gauche) et **Eve De Lima** (à droite).

© FITNESS-MAG

Valentin Lilienthal s'impose en classic physique class A et à l'overall.

Remise des récompenses pour les championnes de la catégorie wellness.

SWISS SPRING SHOW 2024

La victoire en wellness est attribuée à la sublime **Lauriane Merle**

Très joli podium en bikini master 35+.

NESS-MAG.FR
TNESS-MAG.FR

Splendide top 5 de la catégorie bikini class A !

FITNESS-MAG.FR

Un top 5 très esthétique en bikini class B.

SWISS SPRING SHOW 2024

Duel de haut vol pour la victoire overall en bikini. Qui sera la grande gagnante ?

C'est Maiwenn Crausaz qui s'adjuge le titre bikini overall

L'impressionnant podium de la catégorie bodybuilding.

Line up de haut niveau chez les poids lourds.

Combat acharné pour le titre overall en bodybuilding !

Le titre bodybuilding overall revient à Kilian Wullschleger

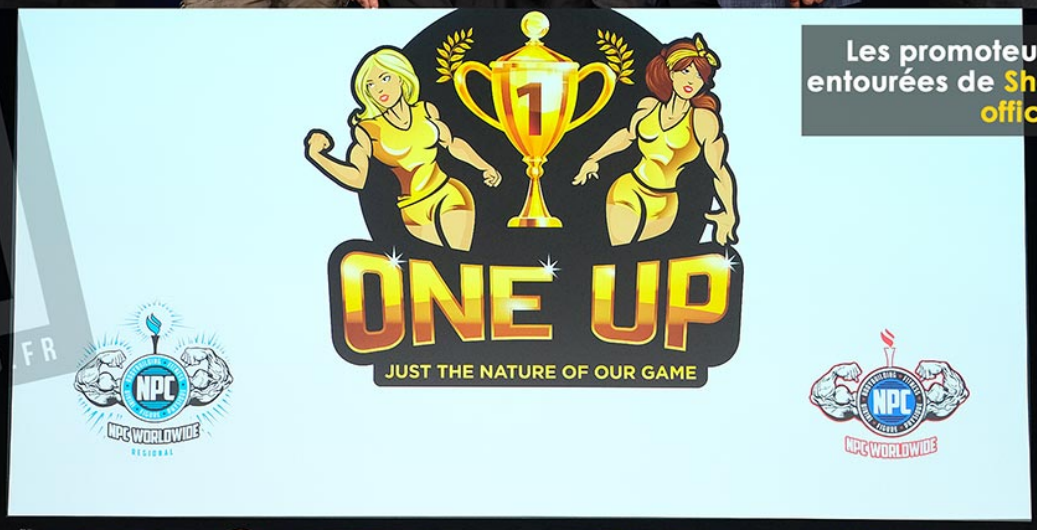
PRESTIGIOUS NUTRITION

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

Grand vainqueur en bodybuilding, Kilian Wullschleger, est chaleureusement félicité, notamment par Shawn Ray en personne.

Les promoteurs Dagmar et Kathi entourées de Shawn Ray et des juges officiels NPC.



Promoteurs, juges et staff, des passionnés dévoués au bodybuilding et aux athlètes sans qui ce Swiss Spring Show de haut niveau n'aurait jamais existé.

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

PRENDRE DU MUSCLE APRÈS 40 ANS ?

À bientôt 43 ans...
Mon corps change et je commence sérieusement à repenser ma routine de musculation.
(Si vous êtes plus jeune, ne quittez pas tout de suite, les conseils à venir vous seront utiles plus tôt que vous ne le pensez)
Passé 40 ans, le corps commence à changer.
Et nos entraînements doivent évoluer avec lui pour continuer à progresser et éviter les blessures.
Dans cette vidéo, je vous dévoile de précieux conseils pour surmonter les défis physiques liés au vieillissement.
Vous y trouverez également un programme d'entraînement complet, adapté aux + de 40 ans, à faire chez vous ou en salle de musculation.

JULIEN QUAGLIERINI

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

COACHING
Musculation & Fitness

RECETTE SÈCHE PETIT DÉJEUNER EN 1 MINUTE

Un petit déjeuner léger et pauvre en glucides

© FITNESS-MAG.FR

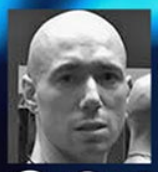
LES INGRÉDIENTS :

30 g whey isolate gout au choix
50 g myrtilles
20 g amandes
100 g Yaourt bifidus ou fromage blanc
1 c. à soupe graines de chia
cannelle

LA PRÉPARATION :

Sortir vos myrtilles du congélateur la veille au soir. (sinon utilisez des fraiches)
Dans un grand mug, étaler par couche les myrtilles, la protéine, le yaourt.
Écraser les amandes et les ajouter sur le dessus de la préparation avec les graines de chia.
Bon appétit

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



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

AVEC @TONTONJEAN ET @ANTHO_WEISS

Dans ce podcast nous parlons de la création des compléments alimentaires et des nombreuses questions que l'on peut se poser à juste titre à ce sujet.
Nous parlons également du fitness en France, de son image...
Bonne écoute

CLIQUEZ POUR REGARDER

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

30 doses

pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

SPORT & SANTÉ

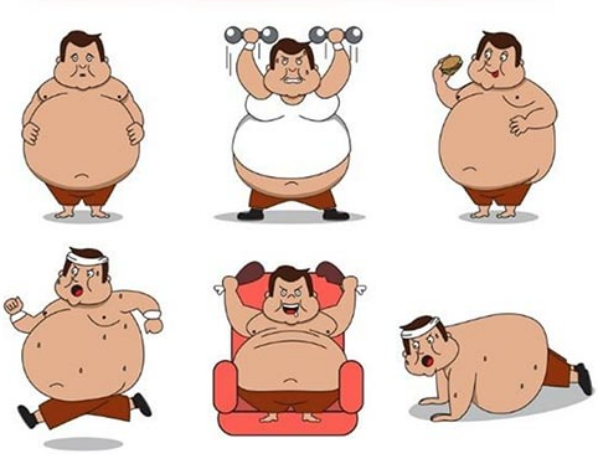
RÈGLES SIMPLES POUR ÊTRE EN BONNE FORME

Le sport offre de nombreux avantages pour la santé, et voici quelques façons dont il peut contribuer à améliorer votre bien-être physique et mental.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

La pratique régulière d'une activité physique, comme le sport, peut aider à renforcer les muscles, les os et les articulations. Cela peut conduire à une meilleure posture, une meilleure coordination et une plus grande endurance.

CONTRÔLE DU POIDS



Le sport aide à brûler des calories, ce qui peut contribuer à maintenir un poids corporel sain ou à perdre du poids s'il est combiné à une alimentation équilibrée. Il peut également stimuler le métabolisme, favorisant ainsi la combustion des graisses.

© FITNESS-MAG.FR

AMÉLIORATION DE LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Le sport augmente le rythme cardiaque, ce qui renforce le cœur et améliore la circulation sanguine. Cela peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires telles que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et les accidents vasculaires cérébraux.

RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

L'exercice physique stimule la libération d'endorphines, des substances chimiques dans le cerveau qui agissent comme des analgésiques naturels et des antidépresseurs. Cela peut aider à réduire le stress, l'anxiété et à améliorer l'humeur.

AMÉLIORATION DU SOMMEIL

Le sport régulier peut favoriser un sommeil de meilleure qualité en aidant à réguler le cycle veille-sommeil et en favorisant la relaxation. Un sommeil adéquat est essentiel pour la récupération physique et mentale.

RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE:

L'exercice modéré peut renforcer le système immunitaire en stimulant la circulation sanguine et en favorisant la circulation des cellules immunitaires dans tout le corps, ce qui peut aider à combattre les infections et les maladies.

AMÉLIORATION DE LA CONFIANCE EN SOI ET DE L'ESTIME DE SOI

Atteindre des objectifs sportifs, améliorer ses performances et constater des progrès physiques peut renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. Cela peut également favoriser un sentiment de compétence et de maîtrise dans d'autres aspects de la vie.

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°132-05-2024

ALFRED CHIRIAC

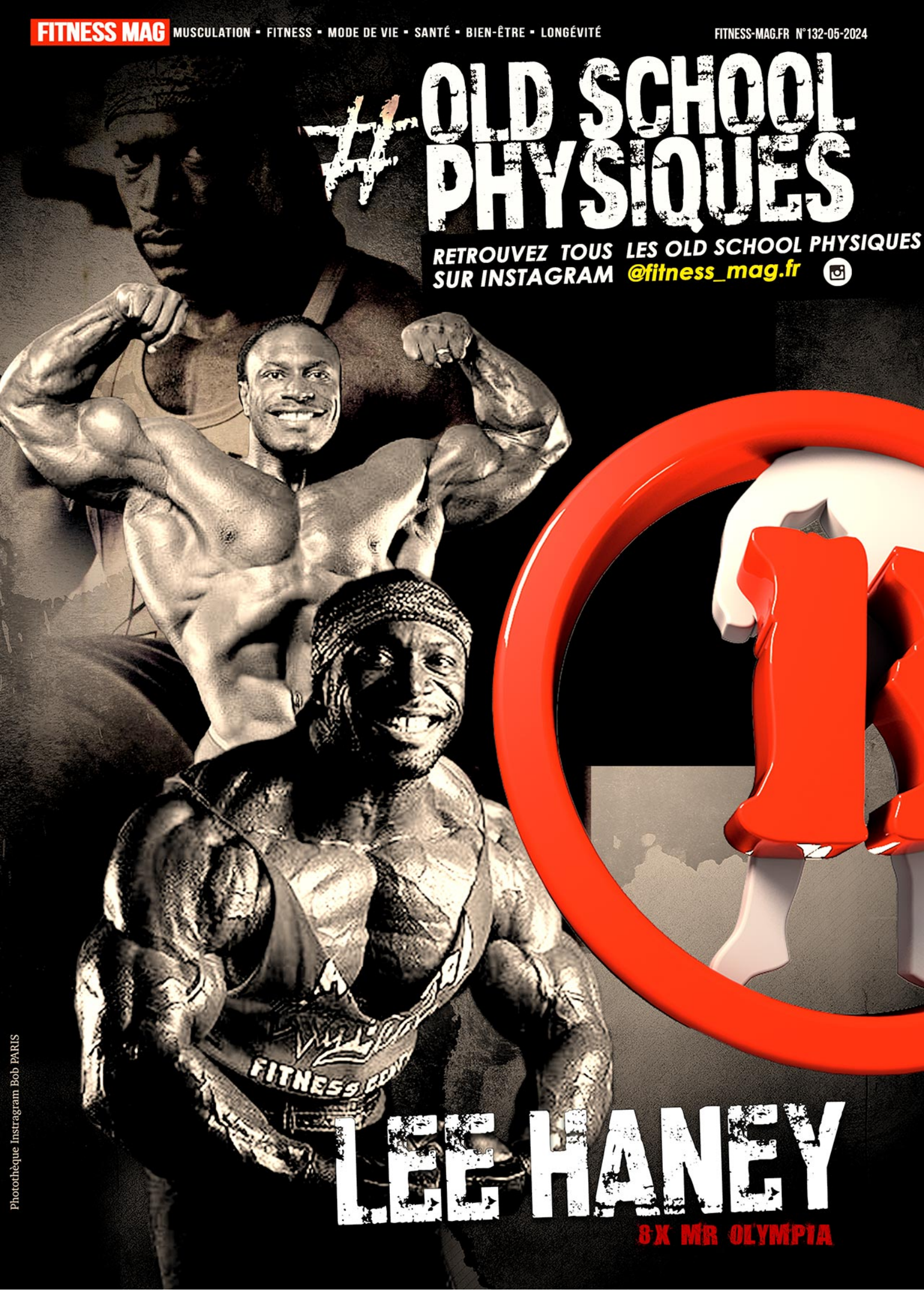
PHYSIQUE DU MOIS

Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°132-05-2024

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



LEE HANEY

8X MR OLYMPIA

Photothèque Instragram Bob PARIS

DAVID COSTA
COACH SPORTIF & AUTEUR

WEB

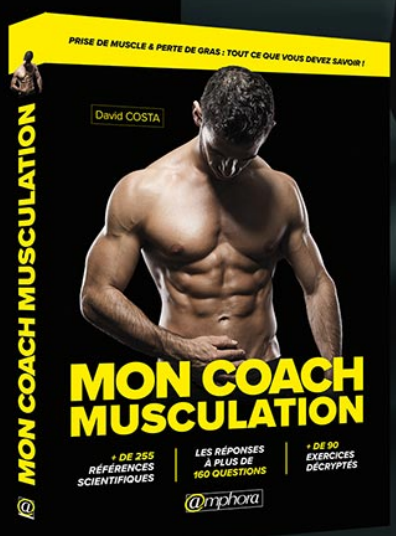
COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

PRISE DE MUSCLE PRISE DE GRAS ?

DOIS-JE OBLIGATOIREMENT PRENDRE DU GRAS POUR PRENDRE DU MUSCLE ?



Il était une époque ou la prise de masse était à la mode de Septembre à Février dans les sports pour soi-disant prendre du muscle

Profitant de l'hiver, de nombreux pratiquants optaient pour la prise du gras afin de prendre plus du muscle. Est-ce la bonne solution pour prendre du muscle ? Est-ce plus efficace ? Est-ce possible de prendre du muscle sans gras ? Jusqu'à quel pourcentage de masse grasse puis-je monter ? Le coach expert en musculation David Costa vous explique tout sur la prise de masse avec un extrait de son livre Mon Coach Musculation, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

DOIS-JE FAIRE UNE PRISE DE MASSE (PRENDRE DU GRAS) POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

On différencie très souvent prise de masse et prise de masse sèche. Dans le premier cas, l'alimentation est fortement hypercalorique (vous consommez plus de calories que vous en dépensez) : vous prendrez du gras et du muscle. Dans le second cas, l'alimentation s'ajuste à vos besoins et est très légèrement hypercalorique pour vous permettre de prendre du muscle avec peu ou pas de gras. La prise de gras excessive est contre-productive pour progresser en force et en masse musculaire. La prise de masse, au sens prise de gras, n'est donc pas nécessaire pour prendre du muscle. De plus, comme vu précédemment, vous pouvez prendre du muscle tout en perdant du gras.

« LA PRISE DE MASSE, AU SENS PRISE DE GRAS, N'EST DONC PAS NÉCESSAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE »

QUE FAUT-IL FAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE SANS PRENDRE DU GRAS ?

Le point clé de la prise de muscle est la synthèse protéique associée au stress mécanique subi par le muscle. Elle ne dépend pas de votre balance calorique, mais plutôt de la quantité de protéines consommées, disponibles et de la dégradation des protéines musculaires à l'entraînement. Ainsi, bien qu'il soit possible de prendre du muscle avec un déficit de calories, pour des raisons énergétiques et de « confort », je vous recommande d'opter pour votre apport calorique de maintien ou 10 à 20 % de plus selon votre capacité à prendre du poids.

© FITNESS-MAG.FR

LA FRÉQUENCE DES REPAS EST-ELLE INDISPENSABLE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

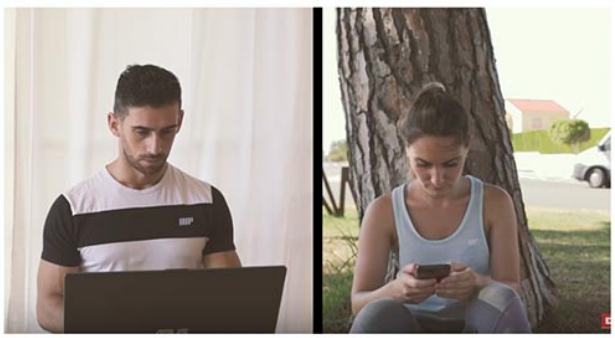
Non, cependant le découpage de votre apport calorique en plusieurs repas permet la réduction de votre glycémie, un meilleur contrôle de votre appétit, une meilleure régulation des acides aminés et des lipides circulants. Contrairement aux croyances, une plus grande fréquence de repas n'augmente pas votre dépense énergétique.

JUSQU'À QUEL POURCENTAGE DE GRAISSE PUIS-JE POUSSER MA PRISE DE MASSE ?

Plus votre taux de graisse augmente, plus votre corps crée de nouvelles cellules graisseuses (les adipocytes) pour stocker l'excès de calories et plus la perte de poids sera longue. À cela s'ajoutent des risques tels que l'augmentation des lipides sanguins, l'insulino-résistance, la hausse de la tension et une baisse de votre testostérone. Il est prouvé qu'un pourcentage de graisse élevée représente un facteur limitant pour les progrès en force et en masse musculaire . Ne dépassez pas 14-15 % de graisse corporelle pour les hommes et 24-25 % pour les femmes lors de votre prise de masse. Au-delà, réduisez vos calories pour descendre légèrement votre taux de graisse.

© FITNESS-MAG.FR

CLIQUEZ POUR REGARDER



Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M

CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

- **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**

Enregistrée sous le numéro **94202082220** auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

- Appelez-nous au **06 09 20 67 26**

ou par email à contact@lnginfo.com

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°132-05-2024

VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

LA BÉTAÏNE

Envie de tester un nouveau complément ?

La bétaïne, complément alimentaire peu connu, efficace pour améliorer la fonction musculaire et fournir de l'énergie

> **« J'AI TESTÉ ET ÇA FONCTIONNE. CETTE SUBSTANCE SAINE ET NATURELLE VOUS AIDE À FAIRE DES RÉPÉTITIONS SUPPLÉMENTAIRES ET DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PLUS LONGUES SANS VOUS ÉPUISER. »**

© FITNESS-MAG

QU'EST-CE QUE LA BÉTAÏNE ANHYDRE ?

La bétaïne est un composé naturel, techniquement un type d'acide aminé - un dérivé triméthylique de la glycine. On le trouve principalement dans les betteraves, les épinards, le quinoa et même certains abats comme le foie de veau. *(Cependant, vous devrez en manger beaucoup pour obtenir suffisamment de bétaïne pour améliorer les performances.)*
Avec suffisamment de bétaïne, vous ressentirez les effets suivants :

EFFETS SUR LES PERFORMANCES :

- **Augmentation de la capacité de travail ou de la capacité à maintenir l'activité musculaire et à maintenir l'effort**
- **Augmentation de la force et de la puissance musculaire**
- **Amélioration de l'endurance musculaire**
- **Amélioration du métabolisme énergétique ou capacité à maintenir les niveaux d'énergie lors d'un exercice prolongé ou intense**
- **Réduction de la fatigue**
- **Effets sur la composition corporelle**
- **Augmentation du développement musculaire**
- **Diminution de la graisse corporelle**

NESS-MAG.FR
TNESS-MAG.FR

EFFETS SUR LA SANTÉ :

- **Favorise une fonction hépatique saine et la reproduction cellulaire**
- **Soutient la santé cardiovasculaire**
- **Amplifie la réponse de la testostérone et atténue la réponse du cortisol à l'entraînement en résistance**

Tous ces effets sont étayés par de multiples études, la plupart menées sur des athlètes et des haltérophiles expérimentés, et non sur des débutants.

COMMENT FONCTIONNE LA BÉTAÏNE ?

- La bétaïne agit comme un osmolyte, aidant à maintenir l'hydratation cellulaire et l'équilibre hydrique. En régulant le volume cellulaire, la bétaïne améliore la fonction cellulaire et l'efficacité physiologique globale pendant l'entraînement, favorisant ainsi des performances et une capacité de travail soutenues.
- La bétaïne joue un rôle dans le cycle méthionine-homocystéine, où elle sert de donneur de méthyle. Ce cycle est impliqué dans la production de SAMe, un composé qui participe à diverses réactions de méthylation, y compris celles liées au métabolisme énergétique.

© FITNESS-MAG

- Les effets sur la perception de la fatigue sont attribués à la capacité de la bétaïne à soutenir le métabolisme énergétique, à maintenir l'hydratation cellulaire et à réduire l'accumulation de métabolites associés à la fatigue.
- **PLUSIEURS ÉTUDES SUGGÈRENT QUE LA BÉTAÏNE PEUT AMÉLIORER LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES MUSCULAIRES, FAVORISANT LA CROISSANCE ET LA RÉPARATION MUSCULAIRES.**
- La supplémentation en bétaïne est liée à une réduction des niveaux d'homocystéine et à une amélioration des profils lipidiques.

Ces avantages cardiaques améliorent indirectement les performances physiques en améliorant l'apport d'oxygène, la circulation et la fonction cardiovasculaire globale.

La bétaïne favorise également le métabolisme des graisses dans le foie et réduit l'accumulation de graisse.

Le fonctionnement de la bétaïne est complexe. Mais l'avantage des athlètes « conscients de leur corps » en ressentent les effets la première fois qu'ils l'essaient, qu'ils connaissent ou non les différents effets.

© FITNESS-MAG.FR
FITNESS-MAG.FR

Références:

Cholewa JM et al. Effects of betaine on body composition, performance, and homocysteine thiolactone. J Int Soc Sports Nutr. 2013; 10: 39.

Hobson RM et al. Effects of β-alanine supplementation on exercise performance: a meta-analysis. Amino Acids. 2012 Jul;43(1):25-37.

Arazi, et al. Effects of short-term betaine supplementation on muscle endurance and indices of endocrine function following acute high-intensity resistance exercise in young athletes. J Int Soc Sports Nutr. 2022; 19(1): 1-16.

FOCUS EVOLUTION

" JUSQU'AU BOUT DE VOS OBJECTIFS "

Marque Française de vêtements de sport et accessoires

FOCUS EVOLUTION

DÉCOUVREZ LA MARQUE DE SPORTWEAR SUR INSTAGRAM :

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

COMMENT FAIRE DU CARDIO AVEC PLAISIR ?

La seule bonne façon de faire du cardio, c'est de faire ce que vous aimez.
Le problème, c'est qu'on n'a pas le temps d'en faire tous les jours parce qu'on a un travail, des enfants et tout un tas d'occupations.

C'est l'excuse que l'on sort tous pour ne pas aller faire son cardio.

© FITNESS-MAG.FR

Le problème, c'est qu'on voit le cardio comme une contrainte, comme un effort volontaire, sans plaisir et sans aucune facilité.

Si vous n'aimez pas le tapis de course ou le rameur, lisez la suite.

IL Y A UNE AUTRE FAÇON DE PERCEVOIR LE CARDIO

C'EST DE LE VOIR COMME UN JEU.

La première astuce est de vous rappeler le genre d'activité physique que vous faisiez quand vous étiez enfant.

Pour certains, c'était du football, d'autres du basket, le surf, le tennis, du skateboard, le roller, de l'escalade, du ping-pong, du VTT, de la danse, etc.

Ensuite, réfléchissez comment vous y remettre. Plus vous aurez de bons souvenirs, plus ce sera facile.

© FITNESS-MAG.FR

Maintenant, la deuxième astuce est d'aller dans les lieux qui vous procurent de bonnes sensations.

J'entends par « bonnes sensations », la nature pour ceux qui aiment la verdure, les arbres, les feuilles, les fleurs, etc.

Si c'est plutôt le côté urbain, ce seront des quartiers qui vous plaisent.

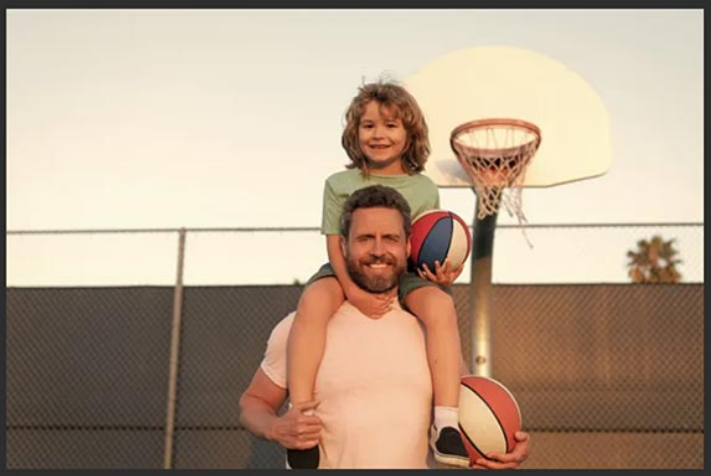
Si c'est le fait d'être avec certaines personnes plutôt qu'un lieu, ça fonctionne aussi, mais ne devenez pas dépendant des autres pour faire votre sport.

On est d'accord, faire du cardio tous les jours n'est pas tenable, sauf si vous vous servez de votre corps pour tous vos déplacements.

Sinon, vous aurez de grandes chances de rater régulièrement des séances de cardio, et c'est normal.
Autant profiter de ces jours-là pour faire de la musculation. Si vous faites de la musculation votre priorité, vous allez peut-être faire trois à cinq séances par semaine.
Il vous reste donc, disons, entre quatre et deux séances de libre, soit deux jours de libre par semaine pour vous entraîner en cardio.

Moi, par exemple, c'est le samedi et le dimanche où j'aime prendre mon VTT et partir en forêt.

Mais peut-être que pour vous, ce sera partir avec vos enfants faire un match de football, monter un mur d'escalade, faire une séance de Pilates avec votre meilleur ami ou je ne sais quoi.



Le but est d'avoir une pratique quelconque qui mettent votre corps en mouvement d'une manière, disons, avec une intensité modérée.

Mais la seule règle, c'est que ce soit sans interruption de manière à profiter d'au moins 30 minutes d'efforts ininterrompus.

EN UTILISANT CETTE MÉTHODE DE LA PRATIQUE PLAISIR, VOUS N'AUREZ PLUS JAMAIS BESOIN DE VOUS FORCER À FAIRE DU CARDIO.

Si vous devez vous forcer, c'est soit que vous êtes malade, soit que vous avez mal dormi, soit que la pratique que vous avez choisie n'est pas réellement celle que vous aimiez quand vous étiez enfant.

Ou alors, c'est que vous faites ça parce qu'Instagram ou les réseaux sociaux vous ont dit que c'était la meilleure façon de faire.

Laissez donc parler votre ressenti et votre intuition sur ce que vous avez envie de faire pour vous bouger. Il n'y a pas de mauvaise façon de faire du cardio.

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À ASSIMILATION LENTE

SANS GLUTEN

SANS MATIÈRES GRASSES

Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LES ONDES DE CHOC SONT-ELLES EFFICACES POUR SOULAGER LA TENDINITE ?

La tendinite est une blessure fréquente chez les sportifs. Elle l'est notamment chez les pratiquants de musculation, car cette activité implique des contraintes importantes sur les articulations.
Avant d'envisager un traitement chirurgical, il existe heureusement d'autres options. Intéressons-nous aujourd'hui aux ondes de choc, un traitement médical utilisé pour soulager les zones inflammatoires.

PHOTO générée par A.I. Copyright Fitness Mag

© FITNESS-MAG.FR

Plusieurs pathologies peuvent être soignées par les ondes de choc : tendinite, lésions, etc.

Photo **physicentrix.ca**

QU'EST-CE QU'UNE ONDE DE CHOC ?

Il faut remonter au début des années 1990 pour trouver trace des premières thérapies par ondes de choc. Ces dernières étaient à l'origine utilisées pour traiter les calculs rénaux, sans causer d'effets secondaires.

Les professionnels de la médecine ont rapidement remarqué que l'onde de choc permettait également d'accélérer la cicatrisation des tissus, et donc de guérir une inflammation douloureuse.

Mais concrètement, de quoi s'agit-il ?

Une onde de choc désigne simplement une répétition d'impulsions, des ondes acoustiques, délivrées sur une zone du corps ayant subi une lésion.

Aussi connue sous le nom de ShockWave Therapy (SWT), cette technique est le plus souvent appliquée par un kinésithérapeute ou un chiropracteur. Elle implique d'être équipé d'un matériel spécifique, prenant généralement la forme d'un pistolet.

L'appareil à onde de choc offre plusieurs possibilités de réglages, telles que la fréquence de percussion, la pression exercée ou encore le nombre d'impulsions. Cela permet ainsi de s'adapter à la pathologie du patient et à sa tolérance à la douleur.

On distingue 2 grands types d'ondes de choc :

LES ONDES DE CHOC FOCALES
LES ONDES DE CHOC RADIALES

Dans le cas d'une thérapie par ondes de choc pour une tendinite (ou pour une contracture musculaire), ce sont les radiales qui sont utilisées.

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

QUELLES PATHOLOGIES PEUVENT ÊTRE TRAITÉES PAR LES ONDES DE CHOC ?

FITNESS-MAG.FR

Les ondes de choc sont aujourd'hui largement utilisées pour soigner une tendinite (ou tendinopathie).

Imaginez le tendon comme un cordon reliant des os et des muscles. Lorsque la sollicitation de ce cordon est trop importante, une dégénérescence ou une inflammation de la structure se produit. Les causes peuvent être multiples : gestes répétés au travail, pratique trop intensive de la course à pied, manque d'échauffement lors d'une activité sportive, etc.

C'est ce phénomène douloureux que l'on appelle une tendinite.

Les tendinites peuvent toucher plusieurs parties du corps :

- **L'épaule, au niveau de la coiffe des rotateurs**
- **Le coude (on parle d'épicondylite)**
- **La hanche (on parle de périarthrite)**
- **La main et le poignet**
- **Le genou**
- **L'arrière du talon, notamment le tendon d'Achille qui relie le mollet à la cheville (on parle d'épine calcanéenne)**
- **La voûte plantaire**

En plus d'être utilisée pour soigner les tendinites, les ondes de choc sont aussi appliquées lorsqu'un patient subit une **lésion musculaire** (élongation, déchirure, etc.), que ce soit au niveau des membres inférieurs ou supérieurs, ou souffre de douleurs articulaires chroniques.

La tendinite est une blessure fréquente chez les coureurs ou les pratiquants de musculation.

LES BIENFAITS DES ONDES DE CHOC SUR UNE TENDINITE

Suivre des séances de kinésithérapie par ondes de choc pour une tendinite vous apportera plusieurs avantages :

1 DIMINUTION DE LA DOULEUR à court terme
2ACCÉLÉRATION DE LA GUÉRISON à long terme
3Augmentation de la **PRODUCTION DE COLLAGÈNE**

Ces bienfaits ont d'ailleurs été documentés par de nombreux essais cliniques, comme cette étude datant de 2008 qui s'est intéressée à des personnes affectées par une tendinopathie d'Achille.

1 DIMINUTION DE LA DOULEUR À COURT TERME

Les patients souffrant d'une tendinite ressentent le plus souvent un soulagement instantané après avoir suivi une séance d'un traitement par ondes de choc.

Un tel résultat est le fruit d'une action sur les nerfs et d'**une production accrue d'endorphine**, aussi connue sous le nom explicite d'hormone du plaisir. Cet effet dure entre 24 et 48 heures.

L'onde de choc freine aussi la production de la **substance P. Composé de 11 acides aminés**, ce peptide appartenant à la famille des tachykinines participe à la diffusion de la douleur dans le système nerveux.

2 ACCÉLÉRATION DE LA GUÉRISON À LONG TERME

Sur le plus long terme (entre 4 et 6 semaines), ce procédé favorise la cicatrisation en stimulant l'activation cellulaire et la **circulation sanguine**.

La guérison est alors plus rapide, ce qui limite la période d'arrêt des activités sportives. De même, les ondes de choc réduisent le risque de devoir subir une intervention chirurgicale.

Comptez 4 à 6 séances d'ondes de choc chez un kiné pour guérir durablement.

3 AUGMENTATION DE LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE

Un autre bienfait des ondes de choc est qu'elles favorisent la **production de collagène dans l'organisme.**

En plus de reconstruire les tissus, le collagène permet de les rendre plus forts. Le risque de rechute ou de nouvelle blessure est alors réduit.

QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS ?

L'ONDE DE CHOC EST-ELLE DOULOUREUSE ?

Non, les ondes de choc ne sont pas douloureuses. Certes, la sensation n'est pas agréable, allant selon les zones traitées d'un léger picotement à des chocs un petit peu plus prononcés.

C'est l'un des seuls inconvénients des ondes de choc.

Le bruit de l'appareil peut être impressionnant, du fait des coups répétés. Mais encore une fois, cela ne provoque pas de douleur insupportable. Dès la séance terminée, la gêne occasionnée s'estompe dans la plupart des cas.

© FITNESS-MAG.FR

PHOTO Pinterest
FREE DOWNLOAD)

QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DES ONDES DE CHOC ?

Il n'existe quasiment pas d'effets secondaires.

L'apparition d'une rougeur ou d'un **léger hématome** sur la zone est un phénomène fréquent, mais sans gravité bien sûr.

Dans de plus rares cas, **un gonflement** peut se manifester sur le muscle ou l'articulation touché par le traumatisme.

Appliquez simplement de la glace durant quelques minutes pour résorber l'hématome ou le gonflement.

Il arrive enfin, très exceptionnellement, que certaines personnes subissent une migraine une fois la séance terminée.

Sachez qu'en termes de contre-indications, les ondes de choc sont déconseillées en cas de grossesse, de présence d'un pacemaker ou de troubles de la coagulation.

COMMENT SE DÉROULE UN PROTOCOLE D'ONDES DE CHOC CHEZ UN KINÉ ?

Une séance d'ondes de choc pour une tendinite dure entre 5 et 10 minutes.
Elle commence par la localisation de la zone douloureuse. Le kiné y appose ensuite un gel qui favorise le passage des ondes vers les tissus, puis applique les ondes de choc.
En complément, le professionnel de santé vous proposera d'autres soins adaptés en fonction de votre blessure et du stade de votre rééducation : massages, renforcement musculaire, étirements légers, etc.
Prévoyez entre 3 à 6 séances pour être pleinement rétabli, avec environ 1 semaine d'intervalle entre chaque. Vous sentirez toutefois une amélioration progressive de la situation au fil des rendez-vous.

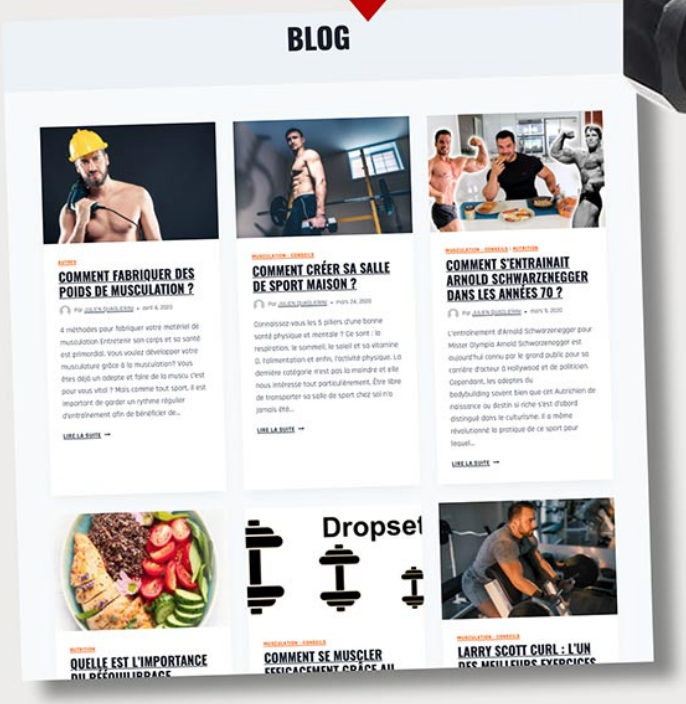
MON AVIS SUR LES ONDES DE CHOC

En tant qu'athlète, j'ai déjà eu recours aux ondes de choc à plusieurs reprises pour apaiser des douleurs musculaires et articulaires, comme vous pouvez le voir dans la vidéo ci-dessous. De mon expérience personnelle, il s'agit d'un traitement efficace qui a largement fait ses preuves ces dernières années.

CLIQUEZ POUR REGARDER

JULIEN QUAGLIERINI

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



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié de nuit

Parfums :

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

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

SINCE 2003

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

132 NUMÉROS DISPONIBLES

10820

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal ou tipeee .com/fitness-mag

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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag

© FITNESS-MAG.FR

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli *- CEO Founder / Rédacteur en Chef*