

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N°139 / 12-2024

INTERVIEW

MÉLODY ANDRÉANI

**DE LA GYMNASTIQUE
AU CROSSFIT!**

Photo @herculusmedia / Crossfit Games

DOSSIERS

**COMPRENDRE
LA CROISSANCE
MUSCULAIRE**

TRAINING

**APPROCHE
THÉORIQUE &
PRATIQUE DE
L'ENTRAÎNEMENT**

**LES DOULEURS :
TENDINITES,
INFLAMMATIONS...**

ET SI ON SE METTAIT AU

CROSSFIT ?

**RÉVISEZ
VOS PORTIONS
ALIMENTAIRES**

**PENDULUM
SQUAT :
LE GUIDE ULTIME
POUR MUSCLER
VOS CUISSES**

REPORTAGE PHOTOS

SWISS GRAND PRIX 2024



© FITNESS-MAG.FR

**COMMENT
BIEN S'ENDORMIR ?**



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



**FRED
MOMPO**
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



**DAVID
COSTA**
Coach sportif



**DAVID
ANDRIEU**
Photographe
Journaliste



**BERNARD
DATO**
Ecrivain



**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach sportif
IFBB PRO



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach sportif
Blogueur



**VINCENT
ALLIOT**
IFBB PRO
Préparateur
Physique



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur

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

© 2024 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](https://www.facebook.com/prestigiousnutrition) | [@PRESTIGIOUS.NUTRITION](https://www.instagram.com/prestigiousnutrition)

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER MASS

V2



Feriez-vous le même choix ?

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**David Andrieu - Fred Momo - Julien Quaglierini - Juanito Cordia -
David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Eric Mallet - -
Bernard Dato - Vincent Alliot.**

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

JY. Rallo

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 **Novacomis** et est protégé par copyright international.

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

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

#139
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #139 FM

LE MEILLEUR RESTE À VENIR ! PACE & SALUTE A TUTTI !



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

Chers lecteurs et lectrices,

Alors que l'année tire à sa fin, c'est avec une immense gratitude que nous faisons un retour sur les mois écoulés. 2024 a été une année riche en émotions, en défis relevés et en succès partagés avec vous, notre fidèle communauté depuis 2013...

Ensemble, nous avons continué à tracer le chemin vers une vie plus saine, plus équilibrée, et toujours inspirée par l'énergie positive transmise par la pratique de la culture physique et du fitness en général.

L'un des points forts de cette année a été notre engagement commun à repousser nos limites. Grâce au travail de notre « dream team », nous avons non seulement poursuivi notre mission de vous offrir le meilleur du fitness, mais nous avons également élargi notre audience avec des interviews exclusives de stars du cinéma, du petit écran, des sports de combat, du strongman, et d'autres disciplines liées au dépassement de soi.



L'un des points forts de cette année a été notre engagement commun à repousser nos limites. Grâce au travail de notre « dream team », nous avons non seulement poursuivi notre mission de vous offrir le meilleur du fitness, mais nous avons également élargi notre audience avec des interviews exclusives de stars du cinéma, du petit écran, des sports de combat, du strongman, et d'autres disciplines liées au dépassement de soi.

PRÊT POUR RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS

Cependant, 2024 n'était qu'une étape. Alors que nous nous apprêtons à tourner la page, une nouvelle année s'ouvre à nous, pleine de promesses et de défis à relever ensemble. Pour 2025, nous nourrissons de grandes ambitions : intensifier notre engagement pour le bien-être global, continuer à explorer des sujets innovants, et vous accompagner encore plus efficacement dans votre parcours personnel. De nouveaux contenus, enrichis par la contribution de rédacteurs de renom, ainsi que des initiatives collaboratives, sont en préparation pour vous inspirer et vous motiver au quotidien.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel



Faites le plein de protéines, votre allié contre le froid !

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

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Votre pack sèche d'hiver



Plus d'excuse pour rester sec même en période de froid



Meilleur choix

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

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

Dans cette dynamique, nous vous invitons à faire une pause et à savourer ces fêtes de fin d'année entourés de vos proches. Prenez ce temps pour vous ressourcer, célébrer vos réussites – grandes ou petites – et envisager l'avenir avec sérénité. N'oubliez pas que chaque petit pas compte dans votre quête de santé et de bonheur.

Toute l'équipe de Fitness Mag et moi-même vous souhaitons un très joyeux Noël et une excellente fin d'année. Que cette période soit remplie de chaleur et d'amour. Et surtout, que 2025 vous apporte énergie, motivation et succès dans tous vos projets.

#FORZA !

Merci de faire partie de cette aventure avec nous. Rendez-vous l'année prochaine pour écrire ensemble un nouveau chapitre de l'histoire de Fitness Mag.

PACE E SALUTE

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef **FITNESS MAG**



**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM !**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**

JR JULIEN QUAGLIERINI

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

MÉLODY ANDRÉANI

Photo @herculusmedia / Crossfit Games)

- 1 couverture fitness mag n°139
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 comprendre la croissance musculaire
- 10 comprendre la croissance musculaire
- 16 méloody andreani
- 24 force athlétique
- 29 telechargez le magazine
- 30 plus de muscles en moins de temps
- 31 tendinites et inflammations
- 33 culturissime
- 35 old school physiques
- 36 swiss grand prix 2024
- 41 swiss grand prix 2024
- 47 révissez vos portions alimentaires
- 49 révissez vos portions alimentaires
- 52 comment bien s'endormir
- 55 si on se mettait au crossfit
- 60 le pendulum squat
- 66 soutenez fitness mag sur tipee



DU 07/12

AU 21/12

INCLUS



**Découvrez nos
promos de Noël
en cliquant
sur ce lien :**



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE

QUANTIFIER LA TESTOSTÉRONE. EST-CE QU'UNE AUGMENTATION À DES DOSES PHYSIOLOGIQUES PRÉSENTE VRAIMENT UNE IMPORTANCE ?

Petit préambule nécessaire à la traduction de ce nouvel article de « Comprendre la Croissance Musculaire » de la SuppVersity. De mon point de vue, il est tout à fait inadmissible qu'une substance destinée à des fins thérapeutiques soit détournée à des fins récréatives, vous connaissez sans doute déjà mon opinion sur ce sujet et je me permets d'insister lourdement. Dites-vous bien que si vous n'êtes pas déjà favorisé par la nature pour présenter un physique hors norme, toute forme de dopage artificiel n'y changera rien. Ensuite, chacun voit midi à sa porte.



Sur plus de 11 000 études publiées où les auteurs avaient utilisé les mots « administration de testostérone » (chiffres donnés par Google Scholar), il semble y en avoir exactement une, dans laquelle les chercheurs ont osé « prouver » que la testostérone seule, c'est-à-dire en l'absence d'exercices ou d'interventions diététiques, « renforçait le muscle » – et cela chez des jeunes hommes en bonne santé. Nous avons également constaté une nette réduction de la relation dose-réponse pour les augmentations les plus importantes de la masse musculaire maigre et des diminutions les plus importantes de la graisse corporelle dans le groupe recevant la dose élevée (testostérone énanthate 600 mg).



Image 1: En fin de compte, des modifications dans la gamme physiologique n'ont que des effets négligeables sur la masse musculaire. Leur impact potentiel sur la graisse corporelle est pourtant très prononcé (voir aussi tableau. 2).

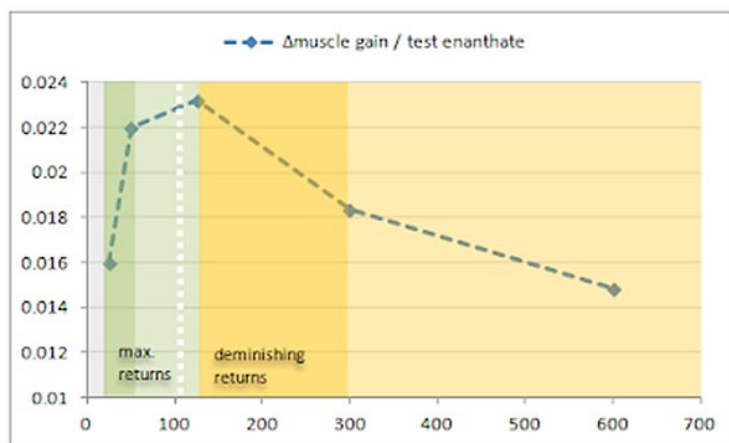
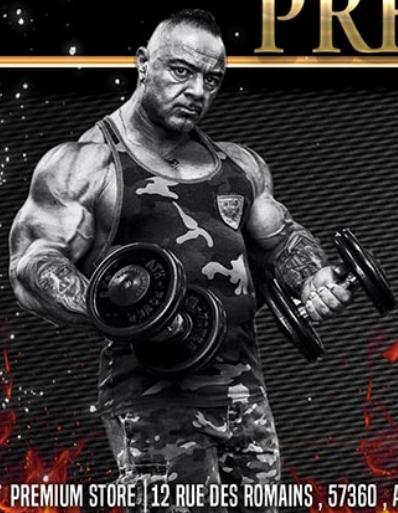


Tableau 1: Relation dose-réponse du gain musculaire (en kg) par mg de testostérone énanthate. La ligne blanche indique une dose qui aurait probablement produit des niveaux de testostérone identiques à ceux de la ligne de base (calculés d'après Bhasin, 2001).

PLUS, C'EST PLUS MAIS EST-CE QUE PLUS C'EST MIEUX ?

Si vous jetez un coup d'œil au tableau 1, vous aurez probablement remarqué que de quadrupler la quantité de testostérone énanthate de 125 mg/semaine à 600 mg/semaine **n'a pas quadruplé la quantité de muscle maigre des sujets.** Un économiste vous le dirait d'ailleurs immédiatement, l'utilité marginale diminue !

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Pour rendre tout ceci un peu plus compréhensible, j'ai tracé le rapport respectif de la quantité de masse maigre que les sujets gagnaient par rapport à la quantité de testostérone énanthate nécessaire pour induire les changements constatés sur le tableau 1. Compte tenu du fait que les différentes manières d'administration ou les moyens naturels de stimuler la testostérone auront tous des effets différents sur les niveaux réels de testostérone sérique, je laisserai toutefois l'interprétation de ce ratio gains musculaires/testostérone énanthate à ceux d'entre vous qui auraient un intérêt particulier à étudier ce sujet. Pour ma part, je vais me concentrer sur les changements de la testostérone totale (qui correspondaient presque parfaitement à $-r = 0,996$, selon mon propre calcul – aux niveaux de testostérone libre dans cette étude) et aux augmentations associées de la masse musculaire maigre. En cela, il convient de noter que les niveaux de testostérone ont été mesurés à la fin de chaque semaine, ce qui signifie que juste après l'injection de la dose donnée de testostérone énanthate, qui a une demi-vie de 4-5 jours, les niveaux auraient été nettement plus élevés.

Si nous prenons en considération que la « plage normale » pour les taux de testostérone varie de 300 à 1000 ng/dl de sang et que les sujets de l'étude de Bhasin présentent des niveaux de base de ~ 600 ng/dl, tous les changements entre -50% et +66% rentreraient dans ce que l'orthodoxie médicale considère comme « normal » (note: si les sujets avaient déjà des niveaux « bas », même des changements de + 200% seraient toujours dans la fourchette normale. Gardez cela à l'esprit, en vous informant sur les derniers et meilleurs test-boosters ;-)

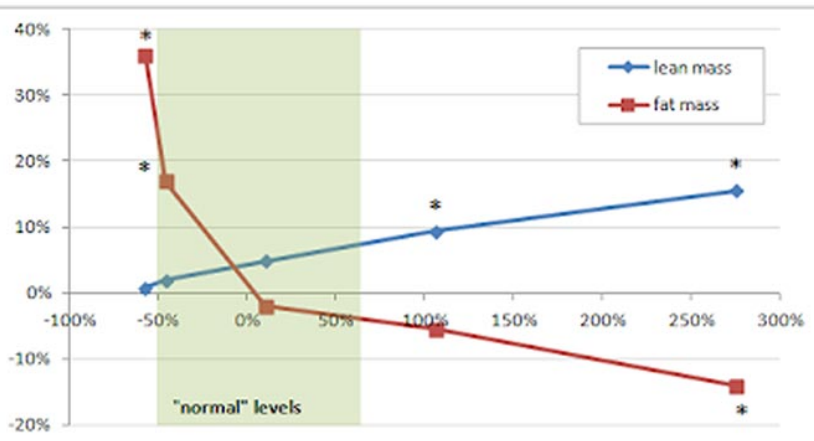


Tableau 2: Changement relatif de la masse maigre et de la masse grasse en réponse aux modifications des taux sériques de testostérone; la zone verte indique « normal » = niveaux physiologiques de testostérone; les astérisques (*) indiquent des changements statistiquement significatifs ($p < 0,05$) par rapport à la ligne de base (calculés sur la base de Bhasin, 2001).

Si nous étudions les données et admettons que seuls les points marqués d'un astérisque (*) représentent des changements statistiquement significatifs par rapport aux valeurs initiales ($p < 0,05$), il est évident que des élévations et des réductions n'ont aucun effet significatif sur la masse musculaire squelettique. En ce qui concerne la « construction musculaire » en l'absence d'exercice et d'interventions nutritionnelles, la magie ne commence pas avant que nous n'atteignons des concentrations supra-physiologiques de testostérone.

**SURPRISE SURPRISE !
LÉGÈREMENT EN
DESSOUS DE LA
« PLAGE NATURELLE »,
VOUS OBTENEZ LE
MEILLEUR POUR
VOTRE... T !**

Brève note sur le rapport dose/effets: Si vous regardez la figure 2 sans utiliser votre cerveau, il semblerait qu'en utilisant juste assez de testostérone, vous deviendrez en un rien de temps Mr O. Cependant, si vous examinez de plus près la pente dans la zone supraphysiologique, **cela signifie que pour chaque augmentation de plus de 1% de la masse maigre, il faudrait augmenter votre taux de testostérone de plus de 27% et le maintenir sur une période de 20 semaines ! Et comme si cela ne suffisait pas, même si vous pouviez survivre en augmentant vos niveaux dans la zone des + 400%, vous devez savoir que la pente se stabilisera et que vous aurez probablement besoin de + 100% pour ajouter + 1% en masse maigre.**

Si, d'autre part, vous n'utilisez pas d'injectables mais un « booster » de testostérone, ou si vous testez ou mesurez vos niveaux juste après ou peu après les injections, il est probable que vous deviez augmenter de 60 à 80% le taux de testostérone sérique pour gagner 1 % d'augmentation de la masse maigre totale durant les 20 semaines ! Après tout, 7 jours après l'injection (c'est-à-dire lorsque les taux de testostérone des sujets ont été mesurés), les taux sériques devraient en réalité être inférieurs de 50% par rapport à ceux observés immédiatement après l'injection de testostérone énanthate. Comme déjà mentionné, celle-ci présente une demi-vie d'environ 4 à 5 jours.

Ce qui est presque effrayant, cependant, est représenté par l'effet néfaste (et statistiquement hautement significatif) des réductions de la testostérone dans la «fourchette normale» sur la masse grasse des sujets (-47% = + 17% de masse grasse; -57% de testostérone = + 36% de masse grasse). **Ces effets obésogènes de faibles niveaux de testostérone pourraient être liés à l'effet anti-adipogène direct de la testostérone (Singh. 2006) et s'intègrent parfaitement à l'image émergente (mais pas encore canonique) de niveaux faibles de T. qui contribuent à l'épidémie d'obésité (Corona. 2011).**

Une analyse des interrelations complexes entre un gros ventre et ce qui est caché à votre vue irait bien au-delà de la présente édition des articles

« Comprendre la croissance musculaire » **où les effets de la testostérone sur le muscle squelettique, et non sur le tissu adipeux, sont au centre de notre attention.** En outre, ces effets ne devraient évidemment pas être limités à des augmentations de « masse maigre » mais devraient également être mesurables en termes de « taille », c'est-à-dire en termes de circonférence musculaire/section transversale où les gains de force sont évidents.



EST-CE QUE LA TESTOSTÉRONE VOUS REND PLUS MASSIF, PLUS MINCE ET PLUS FORT ?

Comme ceux d'entre vous qui connaissent les résultats des 11 000 et 1 études sur des patients hypogonadaux, âgés ou malades, où les augmentations de la masse musculaire totale du squelette induites par HRT sont souvent «statistiquement non significatives», nous pouvions nous attendre à ce que les chercheurs n'aient pas réellement besoin d'un scanner DEXA pour constater que la masse musculaire de leurs sujets avait augmenté. Comme le montre le tableau 3, un simple ruban mètre aurait suffi.

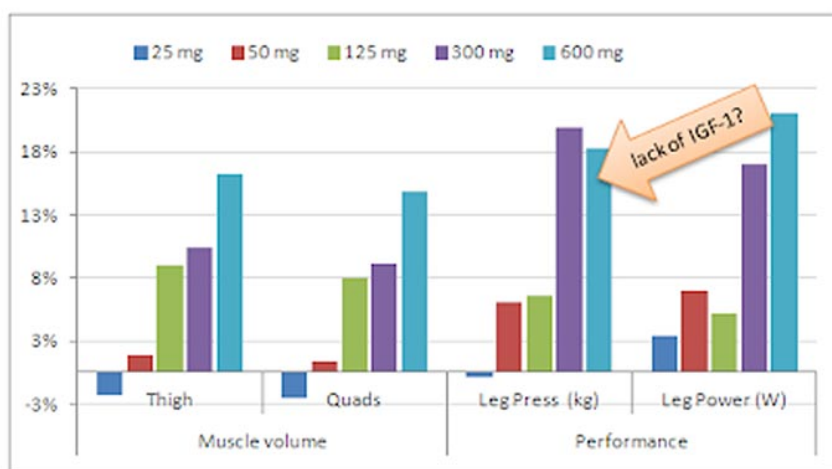


Tableau 3: Changements relatifs de la circonférence de la cuisse et du quadriceps et de la force/puissance maximales à la presse à cuisses en réponse à 20 semaines de dosage de testostérone énanthate (calculé selon Bhasin, 2001)

Pour le volume musculaire, comme pour les modifications de la masse musculaire totale discutées précédemment, **l'utilité marginale est à nouveau maximale dans la «plage physiologique» supérieure, ce qui correspond à l'utilisation de 125 mg de testostérone énanthate par semaine (tableau 3, vert).**

En ce qui concerne la force au leg press ainsi que la puissance totale des cuisses, une image différente se dégage: contrairement aux gains de poids et de masse musculaire, les gains en force et en puissance pour les 125 mg n'étaient pas statistiquement significatifs ($p = 0,42$ et $p = 0,59$).

De plus, l'effet susmentionné des « rendements décroissants » avec des doses de testostérone supérieures à 300 mg/semaine s'avère beaucoup plus prononcé pour la force et la puissance des jambes que pour les gains de masse musculaire totale et de volume musculaire. Et comme si cela n'était pas déjà assez déroutant, contrairement à l'augmentation de + 7% dans le groupe des 125 mg, l'augmentation de + 6% de la force des cuisses dans le groupe «testostérone faible» (50 mg) était statistiquement significative ($p = 0,02$).

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

TESTOSTÉRONE, MYOSTATINE ET IGF-1 TISSENT LEURS LIENS ENSEMBLE

Les observations de Quaisar et al. ont montré très clairement que l'hypertrophie musculaire « incontrôlée » chez les souris à myostatine négative leur donnait des muscles énormes mais dysfonctionnels. D'autre part, la surexpression de l'IGF-1 a facilité un processus de restructuration profonde au sein du muscle squelettique au cours duquel le recrutement de cellules satellites et l'ajout subséquent de myonucléus ont permis une croissance « saine » qui n'a pas « éclaté » jusqu'au maximum permis de la taille des domaines myonucléaires.

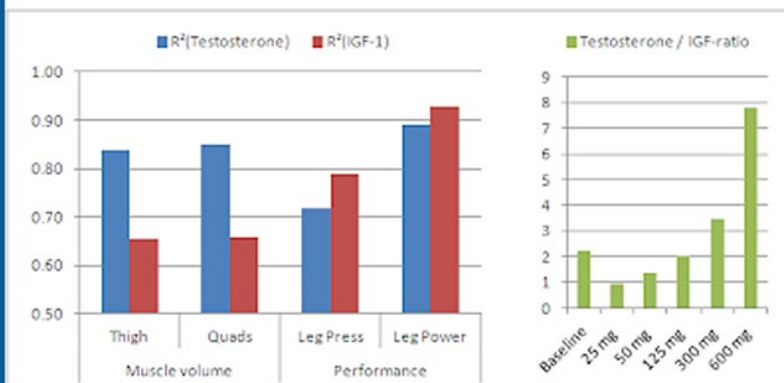


Tableau 4: Corrélation (R^2) du volume musculaire et de la performance avec la testostérone et l'IGF-1 (gauche); ratio testostérone/IGF-1 avant et après 20 semaines sur différentes quantités de testostérone énanthate (à droite; données calculées sur la base de Bhasin. 2001)



Dans ce contexte, les ratios testostérone-IGF-1 sur le côté droit du tableau 2 de la version précédente des articles « Comprendre la croissance musculaire » (le graphique sur le côté droit du tableau 4 est une copie identique reprise sur le tableau 4) devraient présenter un tout nouveau sens. **Si l'IGF-1 est nécessaire pour maintenir des muscles en croissance rapide, la raison de la perte de puissance et des gains de force réduits dans le groupe testostérone énanthate de 600 mg pourrait bien être du à un manque relatif d'IGF-1 (ratio > 3,5 x testostérone/IGF-1).**

La corrélation supérieure (R^2) entre les mesures de performance et les valeurs IGF-1 des participants à l'étude (tableau 4 à gauche) ne serait pas seulement favorable à cette hypothèse. Elle souligne également l'importance vitale de facteurs de croissance des variantes de l'épissage non mesurées dans cette étude (Note EM: MGF...), qui peuvent se présenter pour les « athlètes sous chimie » en particulier.

Comment (ou du moins les chercheurs pensent-ils que) tout cela est en fait lié à la myostatine ? Comment la testostérone affecte-t-elle le ratio de fibres rapides à lentes (ce qui pourrait expliquer l'augmentation anormale de la biogenèse mitochondriale et de la fonction des cellules satellites ? Ce sont encore des sujets qui devront attendre le prochain article de cette série « Comprendre la croissance musculaire ».

Article SupVersity original: Intermittent Thoughts on Building Muscle: Quantifying « The Big T »...

Traduction pour Espace Corps Esprit
Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

protéine de longue durée

Avec
Power Special-Pro 90
dominez la jungle du
fitness avec 7 heures
de puissance pure !



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



INTERVIEW

MÉLODY ANDRÉANI

DE LA GYMNASTIQUE AU CROSSFIT !

Propos recueillis par **Fred MOMPO**
photos @herculusmedia / Cella
J.Michalowski / Eva Mostaert
& photothèque Méloody Andréani.

■ **MÉLODY ANDRÉANI, ATHLÈTE DE SEINE-ET-MARNE EST UNE FIGURE DANS LE PAYSAGE DU CROSSFIT® FRANÇAIS. EN 2024, ELLE A DÉCROCHÉ LA TROISIÈME PLACE DANS LA CATÉGORIE MASTER (+35 ANS) AUX WODAPALOOZA, L'UNE DES PLUS IMPORTANTES COMPÉTITIONS DE CROSSFIT®, QUI SE DÉROULE CHAQUE ANNÉE À MIAMI.**

Dans la foulée de cet exploit elle a décroché une place pour participer à ses premiers CrossFit Games, l'équivalent des championnats du Monde.

Nous faisons le point avec elle sur son récent parcours alors que la saison 2025 s'apprête à démarrer !



© FITNESS-MAG.FR

Fred MOMPO : Bonjour Melody, peux-tu te présenter aux lecteurs du Fitness Mag ?

Mélody ANDREANI : Je m'appelle Mélody Andréani, j'ai 36 ans et je pratique le sport depuis toujours. J'ai commencé par 20 ans de gymnastique à haut niveau et depuis 7 ans je me consacre à la pratique du CrossFit®. Enseignante de formation, j'ai troqué les lignes d'écriture contre les maniques et aujourd'hui je sillonne la France, la Suisse et la Belgique pour transmettre mes connaissances en gymnastique aux pratiquants de CrossFit®.

ENSEIGNANTE DE FORMATION, J'AI TROQUÉ LES LIGNES D'ÉCRITURE CONTRE LES MANIQUES

F.M. : Pour ceux qui ne connaîtraient pas la discipline, peux-tu expliquer en quoi consiste le CrossFit® ?

M.A. : Il s'agit d'abord d'une méthodologie d'entraînement à part entière, avec son vocabulaire et ses concepts qui visent à l'amélioration de la condition physique de ses adeptes. Pour ça on va notamment mélanger différents exercices pendant des entraînements qu'on appelle "WOD" qui sont par nature souvent courts et très intenses. Dans une salle de CrossFit® on fait ainsi beaucoup de gymnastique, d'haltérophilie et de mouvements monostructurels comme de la course, de la corde à sauter ou bien en utilisant des ergomètres comme le rameur par exemple..

Fred MOMPO : Aujourd'hui tu fais partie des athlètes les plus reconnues en France, quels ont été les deux temps forts de ta saison 2024 ?

Mélody ANDREANI : Oui cette année, en prenant la décision de m'aligner sur des compétitions en catégorie Masters 35+ je me suis ouvert les portes de compétitions auxquelles je n'avais, jusque-là, pas accès.

J'ai ainsi pu réaliser deux de mes ambitions. La première, m'aligner en individuel à WODAPALOOZA et, cerise sur le gâteau, décrocher la troisième place du podium. Puis, j'ai été chercher une qualification aux CrossFit Games, toujours catégorie Masters 35+ où j'ai terminé 25ème ce qui, au vu du niveau, est une belle réussite.

Faire un championnat du Monde ça reste, à ce jour, ma plus belle réussite compétitive toutes disciplines confondues.



F.M. : Cela a t-il été facile pour toi de basculer de la gymnastique au CrossFit® ?

M.A. : En toute honnêteté, oui. Déjà parce que dès mes premiers cours j'ai tout de suite pris du plaisir et senti que je pourrais assez vite progresser, ça a rapidement rallumé le feu de la compétition en moi alors que je pensais en avoir terminé avec tout ça. Donc d'un point de vue psychologique, je me suis vite amusée à retrouver le chemin de l'entraînement.

Ensuite physiquement, la gymnastique m'a donné des bases solides qui m'ont permis rapidement de m'exprimer où d'aller dans la haute intensité dans des domaines très différents. Enfin le côté technique du CrossFit®, j'ai pu l'appréhender plus facilement que d'autres car j'ai transposé beaucoup de ce que j'avais appris sur les praticables de gymnastique.



© FITNESS-M

Fred MOMPO : Toi qui a connu en gymnastique l'entraînement de haut niveau avec beaucoup de volume, est-ce que tu retrouves ces paramètres dans ton nouveau régime d'entraînement ?

Mélody ANDREANI : Et bien pas du tout. Ma manière de m'entraîner est radicalement différente aujourd'hui. L'aspect quantitatif est incontournable dans la gymnastique de haut niveau tant la précision dans le mouvement est indispensable à la réussite de nombreuses difficultés. Le CrossFit® est bien entendu une discipline très

technique, mais les mouvements reposent souvent sur les mêmes schémas moteurs et le volume n'est vraiment pas la clé de la réussite.

Aujourd'hui, je priorise l'aspect qualitatif. Bien sûr mon passé de gymnaste est un apport considérable. Mais actuellement je ne m'entraîne qu'une heure par jour, 5 à 6 jours par semaine. Je mets l'accent sur les bonnes mécaniques de mouvements et la recherche de haute intensité et je continue à progresser sans me blesser, et ça, c'est top ! Je performe, je m'amuse vraiment je suis loin de certains mauvais souvenirs où l'entraînement je le percevais comme long et contraignant.





FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



Cécile Hordé
PHOTOGRAPHIE

Fred MOMPO : Alors à quoi ça ressemble une semaine d'entraînement dans les baskets de Mélody Andréani ?

Mélody ANDREANI : Et bien pas à quelque chose de radicalement différent de ce que vivrait n'importe quel adhérent d'une salle de CrossFit® affiliée. Je fais la classe avec tout le monde à 18 h, si tu veux tout savoir, au sein de CrossFit One Zone. Je ponctue parfois ici et là d'un petit extra pour accompagner un partenaire d'entraînement ou mettre les copains au défi. Et j'avoue quand j'ai le temps je vais dans une salle de musculation pour tester de nouvelles routines spéciales "fessiers" !

“ JE NE MESURE PAS MES APPORTS AVEC EXACTITUDE. JE MANGE À MA FAIM DES ALIMENTS ENTIERS ET ÇA ME RÉUSSIT. ”

F.M. : Et est-ce que ça suit du coup dans l'assiette ? Quelle diète on suit pour être aussi polyvalente ?

M.A. : A dire vrai, mon alimentation n'est pas compliquée. Elle varie en fonction de la période de l'année. C'est certain qu'en période compétitive je suis plus attentive. Mais la règle de base c'est de limiter au maximum les aliments transformés et de boire essentiellement de l'eau. Par exemple, je ne mesure pas mes apports avec exactitude. Je mange à ma faim des aliments entiers et ça me réussit.

Fred MOMPO : Les choses ont l'air finalement très simples quand on t'écoute. Tu n'as donc aucune faille dans ton armure ? Dans quel domaine pourrais-tu encore progresser ?

Mélody ANDREANI : Ahah (rires), je te rassure moi aussi j'ai ma Kryptonite. Je m'appuie beaucoup sur mes acquis en gym. Mon bon schéma moteur et ma force naturelle se sont vite transférés à l'haltérophilie Olympique. Mais du coup je pêche en cardio et notamment en ce qui concerne la course à pied. C'est encore aujourd'hui un exercice que je vis comme une punition (j'en ai fait des tours de gymnase quand j'étais petite et pas très attentive !). J'ai toujours du mal à augmenter mes capacités dans ce domaine. La gymnastique à haut niveau m'a un peu amoché les genoux et du coup si je cours trop ils me le font vite sentir et ça n'arrange pas mes affaires. Mais je m'accroche et je réalise aujourd'hui des choses que je n'aurais pas espérées il y a quelques années en arrière.



Photos @herculusmedia / Crossfit Games)

Est-ce que tu te vois faire de la compétition encore longtemps ? Te verrais-tu coacher des athlètes compétitifs dans le futur ?

M.A. : C'est la beauté du CrossFit®, tu peux vivre ta passion jusqu'à 70 ans si le cœur t'en dit et que le corps est partant. Moi je me vois faire de la compétition aussi longtemps que cela m'amusera. J'adore coacher, notamment lors de mes séminaires. Pour autant je ne me vois pas coacher de compétiteurs. La gymnastique m'a rendu un peu trop exigeante, j'ai adoré être une gymnaste de haut niveau mais je ne pense pas que le coaching auquel j'ai été exposée soit transposable au CrossFit®.



Training au FIBO (salon du fitness en Allemagne)

MÉLODY ANDREANI



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

SUIVRE MÉLODY SUR INSTAGRAM
@MELODY2A

Fred MOMPO : Même sur les floors de CrossFit® tu attires l'attention du fait de ton volume et de ta définition musculaire. As-tu déjà songé à faire des compétitions en Body ?

Méloody ANDREANI : C'est vrai que depuis quelques temps je me rends compte que j'ai cette chance. Je comprends mieux pourquoi j'étais interdite de musculation au Club de Gym dès mes 12 ans. A dire vrai ça me travaille, j'adore me challenger et tester de nouvelles disciplines. Par contre, je suis aussi très consciente du travail que cela demande et notamment dans l'assiette. Cela m'a pris du temps pour développer une relation apaisée avec la nourriture et je pense que ce serait un frein à un engagement sérieux en body. Alternier entre des périodes de sèche et de prise de masse, j'aurais trop peur que ça ne marche pas pour moi. Mais il ne faut jamais dire jamais !

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel



Maintenant tu y crois que c'est un super supplément ?

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

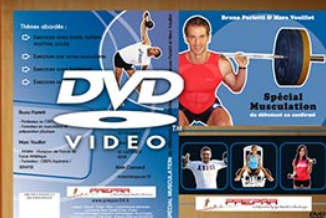
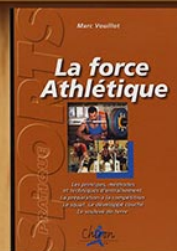
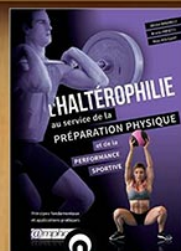
info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

HOMMAGE

**MARC
VOUILLOT**

Champion de France de force athlétique
Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique
Formateur à la SERAPSE depuis 1998
Responsable de la formation Certificat professionnel
"force Athlétique à 3 degrés"

LA FORCE ATHLÉTIQUE



L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Le travail musculaire suppose une certaine logique dans son approche si l'on veut travailler intelligemment et obtenir les résultats souhaités en terme de Force.

Les muscles sont des organes contractiles qui servent aux mouvements articulaires. Une réflexion et un minimum de connaissances s'imposent si l'on veut intervenir à différents niveaux afin de trouver les meilleures façons d'entraîner chacun d'entre eux :

- **Dénombrer les fonctions motrices** : flexion, extension, adduction, abduction, rotation en rapport avec les différentes positions articulaires envisageables ;
- **Privilégier le travail à pleine amplitude**, de l'allongement au raccourcissement complets (course externe et course interne maximale) dans la mesure des possibilités ostéo- articulaires, même si l'on sait que certains principes d'entraînement ne vont pas toujours dans ce sens ;
- **Rechercher les différents angles de travail possibles** afin d'exercer toutes les fonctions motrices en se déterminant sur l'outil de travail le plus approprié (barre, haltère, poulie, machine ou petit matériel complémentaire) ;
- **Étudier globalement l'approche biomécanique des muscles synergiques et antagonistes** afin de coordonner leurs efforts dans l'optique de travailler sélectivement le muscle cible de chaque exercice ;

- Envisager d'inclure différents régimes de contraction musculaire permettant de créer de nouveaux stimuli.



Fabrice Idiart, chef étoilé à St Jean de Luz, passe régulièrement de la cuisine à l'entraînement musculaire. Ici en discussion avec Mariane Bouvard sur le contenu de sa séance de musculation à venir.

APPROCHE THÉORIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque muscle agit au moins sur une articulation, parfois sur plusieurs. Par contre, un muscle mono-articulaire n'agit que sur une articulation.

Exemple :

Le brachial antérieur, qui relie l'humérus au cubitus et dont l'action et l'unique fonction, provoque la flexion du coude.



Marine Hernandez
compétitrice
IFBB Bikini

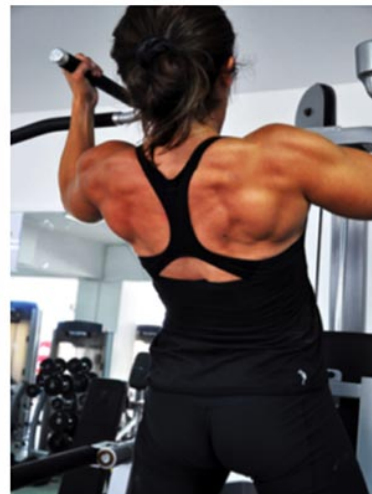
L'extension du coude est effectuée par le triceps brachial. Il comprend deux chefs musculaires mono-articulaires reliant l'humérus au cubitus et un chef musculaire bi-articulaire la longue portion du triceps. Cette dernière relie l'omoplate au cubitus.



Le premier exercice sollicite principalement les vastes interne et externe, la longue portion ne travaillant pratiquement pas sur sa partie supérieure. Le deuxième exercice implique une très importante participation du long triceps du fait de l'étirement maximal qu'impose la position des bras.

Dans le cas de l'articulation du coude, articulation qui ne peut mécaniquement n'effectuer qu'une flexion et une extension, le fonctionnement musculaire est assez simple bien que le triceps, par sa longue portion, puisse avoir aussi une action dans la flexion du coude, notamment lorsqu'on exerce les grands dorsaux à la poulie, barre fixe ou encore sur machine.

En effet, lors de l'exécution de ce mouvement, les insertions d'origine et de terminaison du long triceps se rapprochent (assez faiblement) puisque le faisceau musculaire s'allonge au niveau de l'articulation du coude quand il se raccourcit au niveau de l'articulation de l'épaule.



Sur la phase de traction comme nous le montre Sarah Meunier finaliste du championnat de France de force 2016, le long triceps s'allonge au niveau du coude et se raccourcit au niveau de l'épaule

Dans le cas de la flexion avant-bras

sur bras, les choses se compliquent un peu car deux muscles importants participent à l'action motrice en renfort du brachial antérieur :

- **Le biceps brachial (qui agit sur 3 articulations)**
- **Le long supinateur (qui agit sur 2 articulations)**

Ces deux muscles, principalement fléchisseurs du coude, sont également impliqués dans les mouvements de pronosupination en agissant sur le radius et le cubitus qui font tourner le poignet. Le biceps brachial quant à lui comprend deux chefs musculaires qui originent de l'omoplate par deux endroits distincts et de ce fait mobilisent l'articulation de l'épaule.

Cela implique que le biceps brachial devient extenseur du coude au cours du développé couché. Les grands spécialistes de ce mouvement le savent bien puisque le travail des biceps est intégré à leur préparation physique.

APPROCHE PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

Les muscles n'agissent pas indépendamment les uns des autres.

Il est donc primordial de comprendre comment chaque exercice sollicite les régions musculaires concernées afin de se concentrer au mieux et optimiser ainsi les gains en force et en volume.

Il y a des exercices de base qui sollicitent 3 à 4 articulations (exercices poly articulaires) :

Exemple :

- Le développé couché (épaules, coudes, poignets)
- Le squat (hanches, genoux, chevilles)
- Le soulevé de terre (épaules, hanches, genoux, chevilles)



Sarah Meunier au développé couché



Marine Hernandez au squat

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

BANDEAU

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL !**

Durant l'exécution de ces exercices, plusieurs groupes musculaires importants sont très impliqués au cours des différentes phases des mouvements, les muscles se relayant sur les différentes angulations.

Exemple :

le biceps brachial est starter au développé couché alors que le triceps brachial n'intervient réellement qu'à mi mouvement, les grands pectoraux et les deltoïdes antérieurs travaillant du début à la fin.

On peut en rapprochant les coudes vers le corps se concentrer davantage sur les biceps ou bien armer volontairement ses triceps dès le décollement de la barre de la poitrine.

LA PENSÉE EST UNE DONNÉE DÉTERMINANTE QUANT À L'OBTENTION DES RÉSULTATS SOUHAITÉS et il faut pour cela développer la faculté d'attention dirigée sur soi afin d'éviter progressivement les actions parasites (affinement du sens musculaire).

Les mouvements de base offrent aux groupes musculaires sollicités des courbes de résistance adaptées au développement de leur force ou de leur volume : ce qui en fait des exercices incontournables. Ils permettent une sollicitation très intense des muscles au moment où leur force contractile est totalement disponible.

L'effort le plus important est demandé aux muscles lorsque le mouvement a atteint une position moyenne principalement lors de sa phase concentrique.

La position variable des leviers anatomiques, durant l'exécution des exercices de base est naturellement responsable des changements de résistance. La pesanteur agit en fonction de l'inclinaison des leviers par rapport à la verticale, l'angle de traction des muscles sur le squelette modifiant la composante efficace tandis que le raccourcissement des muscles diminue leur force contractile maximale.



Comme nous le montre Sarah Meunier au soulevé de terre, les variations d'inclinaison du buste jouent sur les impacts musculaires. Si nous prenons l'exemple du trapèze, sur la photo de gauche, celui-ci est sollicité de façon plus intense sur sa portion moyenne alors que sur la photo de droite le trapèze supérieur est plus impliqué.

Il y a également des exercices d'isolation qui ne mettent en jeu qu'une seule articulation (exercices mono articulaires) afin de concentrer l'effort sur un groupe musculaire précis (localisation musculaire).

Exemple :

Les écartés latéraux pour les pectoraux (l'épaule)

- Les flexions avant-bras sur bras pour les biceps (le coude)

- Les extensions de jambes sur cuisses pour les quadriceps (le genou)

Pour prendre de la force, de la masse musculaire ou encore pour perdre de la masse grasse, les exercices poly articulaires sont les plus efficaces car ils font intervenir la musculature d'une façon coordonnée et imposent un travail musculaire très important créant un énorme impact énergétique et hormonal.

Les exercices d'isolation mono articulaires sont bien évidemment nécessaires pour modifier par un travail plus ciblé les déficiences musculaires afin de compenser les points faibles pouvant exister sur une chaîne musculaire.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



Faites le plein de protéines, votre allié contre le froid !

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



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

30
MINUTES

CONSTRUIRE



DE MUSCLE EN DE TEMPS



CLIQUEZ POUR REGARDER



Comment produire autant d'hypertrophie en 30 minutes que lors d'un entraînement classique ? et transformer de courts entraînements en sessions vraiment puissantes, productives et surtout EXPLOSIVES ?

Dans cette vidéo, je vous montre des techniques d'entraînement intensif sur ma TYTAX pour booster vos muscles en un temps record, avec des conseils pratiques pour optimiser chaque exercice !



JULIEN QUAGLIOLINI



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LES DOULEURS : TENDINITES, INFLAMMATIONS...

AVEC @M.GUNDILL ET CAMILLE, DIÉTÉTICIENNE

Résumé de la video pour rester motivé apres ton inscription à la salle de musculation

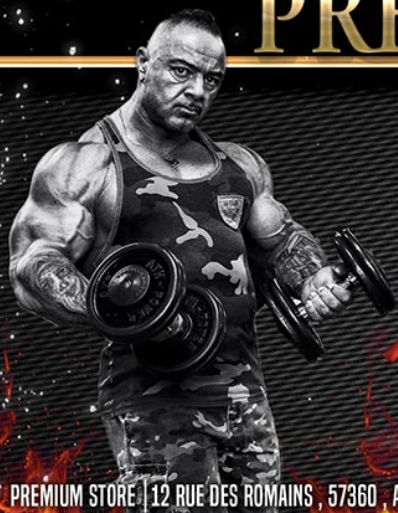
- Fixer des objectifs M.A.L.I.N.
- Commencer doucement pour éviter l'épuisement
- Varier les entraînements pour ne pas s'ennuyer
- Suivre ses progrès pour rester motivé
- Ne pas chercher des résultats rapides
- S'entourer des bonnes personnes
- Prioriser le repos pour éviter la fatigue
- Voir la progression à long terme



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Informatique & Développement

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



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



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

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

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com



**BERNARD
DATO**
Écrivain

WEB



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

Same Fight,



*Same
Light*



BERNARD DATO
écrivain

Same Fight,

Same Light,

L'éclairage en douche
Tombe sur Francis et Tarzan
Comme une lumière tombée du ciel,
L'éclairage en douche donne du relief
Au pectoraux et aux abdos,
Aux biceps et aux quadriceps
De Francis.

Comme une lumière tombée du ciel
L'éclairage en douche
Découpe la poitrine et l'abdomen,
Les avant-bras et les cuisses
De tarzan,

Mais il y a aussi, mais il y a en plus,
Il y a aussi et en plus l'éclairage à contre-jour,
Cette lumière qui vient derrière,
Comme le coucher de l'astre,
Celle qui modèle

Le cou, le grand dorsal ou les obliques de Francis,
Celle qui façonne

Le triceps, le vaste externe ou les mollets
De tarzan.

Eclairage en douche et contre-jour,
Le Zénith et l'Aurore
Qui s'unissent,

Les deux finitions impalpables
Du Bodybuilder abouti,

Les deux dernières touches intangibles
Du personnage de comics achevé.

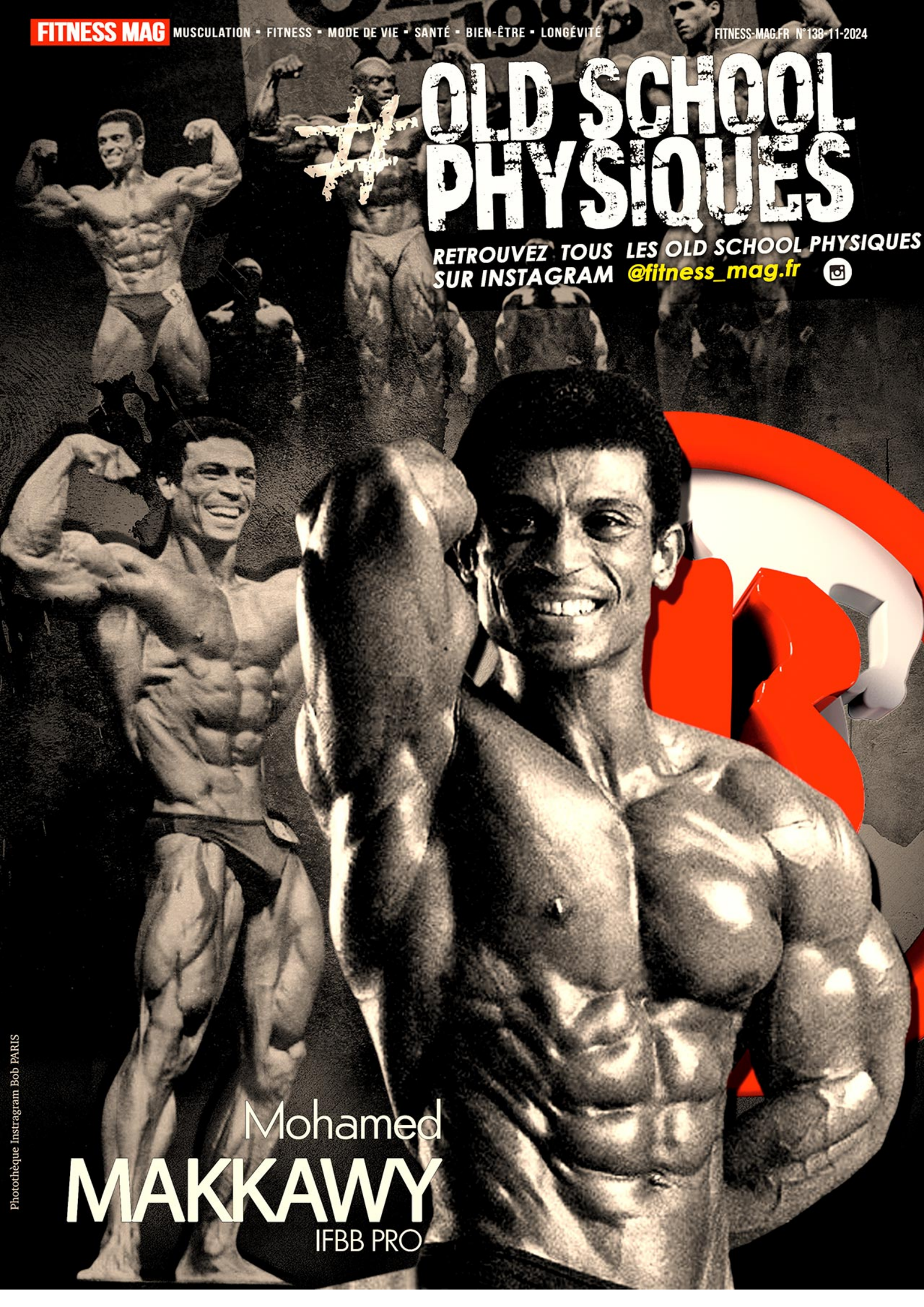
Francis Benfatto et Tarzan de Russ Manning,
Culturistes et héros de BD :
Same fight, Same Light !

DDato



OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr) 



Mohamed
MAKKAWY
IFBB PRO



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

SWISS GRAND PRIX 2024

ONE UP
JUST THE NATURE OF OUR GAME



UN SHOW EXCEPTIONNEL !



Texte et photographies : David Andrieu | @davidandrieu_production

Le 25 août dernier, près d'une centaine d'athlètes suisses s'étaient rassemblés à Brugg, entre Bâle et Zürich, pour le second Regional NPC de nos amis helvètes.

De beaux plateaux présents dans chacune des 6 catégories ont offert un beau spectacle. A noter les victoires de Tim Hemme (men's physique), Leonie Keller (figure), Marc Bladt (classic physique), Andrea Scharer (wellness), Farah De Nardis (bikini) et Luis Morand (bodybuilding).

Une magnifique compétition organisée à la perfection par les promoteurs Dagmar et Kathi et l'équipe de One Up Events, avec DJ David Catena Genoves aux platines ainsi que la présence exceptionnelle de la légende Shawn Ray comme maître de cérémonie. Retour en images sur l'un des sommets du bodybuilding européen pour l'année 2024.



Le podium de la catégorie men's physique true novice.



© FITNESS-MAG

SWISS GRAND PRIX 2024



Le trio gagnant en men's physique masters 35+.



Un top 5 de grande qualité en men's physique class A.



Très esthétique, **Tim Hemme** décroche le titre men's physique overall.

SWISS GRAND PRIX 2024



La très jolie **Leonie Keller** remporte l'overall en figure.



© FITNESS-MAG

© FITNESS



Le top 5 en women's figure class B.

nutriversum.



Beau podium en men's classic physique class A !



Massif, bien équilibré et avec une bonne qualité, **Marc Bladt** s'impose à l'overall classic physique.

SWISS GRAND PRIX 2024



Belle démonstration de l'impressionnant Pro IFBB **Tim Budesheim** !





Splendide podium de la catégorie women's wellness class A !



La sublime **Andrea Scharer** s'empare du titre wellness overall.



Victorieuse en bikini masters 50+, **Gabriela Geenen** est un bel exemple de longévité.

SWISS GRAND PRIX 2024



La belle **Celine Klodner**, gagnante en wellness class B.



Top 5 de haut niveau en women's bikini class B !



Remarquable podium en bikini class A !



Le top 4 de la catégorie bikini class C.



Overall de grande qualité opposant, de gauche à droite, **Desiree De Ravallet**, **Farah De Nardis** et **Maeva Massy**. Qui va l'emporter ?

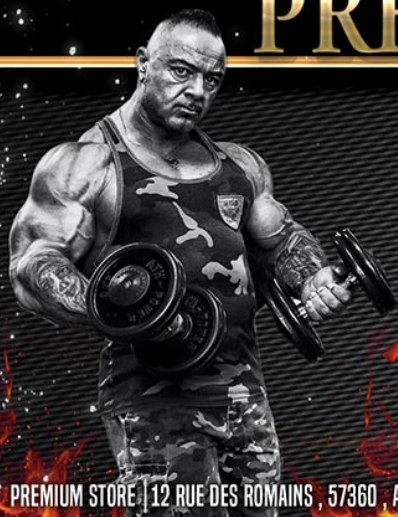


Le titre overall en bikini est attribué à **Farah De Nardis**

F3
© FITNESS-MAG.

© FITNESS

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Xavier Bernardez, très beau vainqueur en men's bodybuilding 50+.



Sahin Rodoplu, gagnant en bodybuilding middleweight, félicité par l'ancien champion Pro IFBB **Jean-Pierre Fux**.



© FITNESS-MAG.FR



Top 5 de haut vol en bodybuilding light heavyweight !

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



Gros combat pour la victoire en bodybuilding super heavyweight !



Et c'est le triple vainqueur du jour (junior, heavyweight et overall), Luis Morand qui est le grand gagnant en bodybuilding. A seulement 21 ans !



F
© FITNESS-M

© FITNESS

NPC WORLDWIDE
REGIONAL

NPC WORLDWIDE

Superbe overall de la catégorie bodybuilding ! Qui va finalement s'imposer ?





Luis Morand félicité par de grands champions de bodybuilding dont les légendes **Shawn Ray** et **Jean-Pierre Fux** (à droite de la photo).

SWISS GRAND PRIX 2024



Les juges NPC, les promoteurs **Dagmar** et **Kathi, MC, Shawn Ray** et **DJ David** qui ont fait de ce Swiss Grand Prix 2024 une édition exceptionnelle. Bravo et merci à cette fabuleuse équipe !

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Force maximale, congestion intense...



*Formule
puissante*

ATTEIGNEZ DE NOUVEAUX SOMMETS

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

MARINADE POULET SANS GRAISSE

Si vous voulez donner du gout à votre poulet, je vous propose ma marinade sans graisse et pleine d'atouts pour la santé.

J'utilise cette marinade, car elle ne contient pas de graisses. Cela me permet d'avoir ma dose d'huile d'olive ou d'avocat disponible pour une salade ou des légumes.



LES INGRÉDIENTS :

200 g de poulet
2 cuillères à soupe de sauce tamari
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à café de poudre de gingembre
1 cuillère à café de poudre de curcuma
2 cuillère à café d'ail semoule

LA PRÉPARATION :

Dans un bol, versez la sauce tamari et le jus de citron. Mélangez bien pour combiner les saveurs salées et acidulées.
Incorporez la poudre de gingembre, la poudre de curcuma et l'ail semoule au mélange liquide. Remuez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
Utilisez cette marinade pour enrober votre poulet. Assurez-vous que le poulet est bien couvert pour une saveur optimale.
Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Pour un goût plus prononcé, vous pouvez laisser mariner jusqu'à 2 heures.
Faites cuire votre poulet selon votre méthode préférée (grill, four, poêle) jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
Déguster avec vos légumes et vos glucides, pour ma part, c'était avec une salade de chou fait maison, une petite pomme de terre violette vapeur puis refroidi et un demi avocat.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur

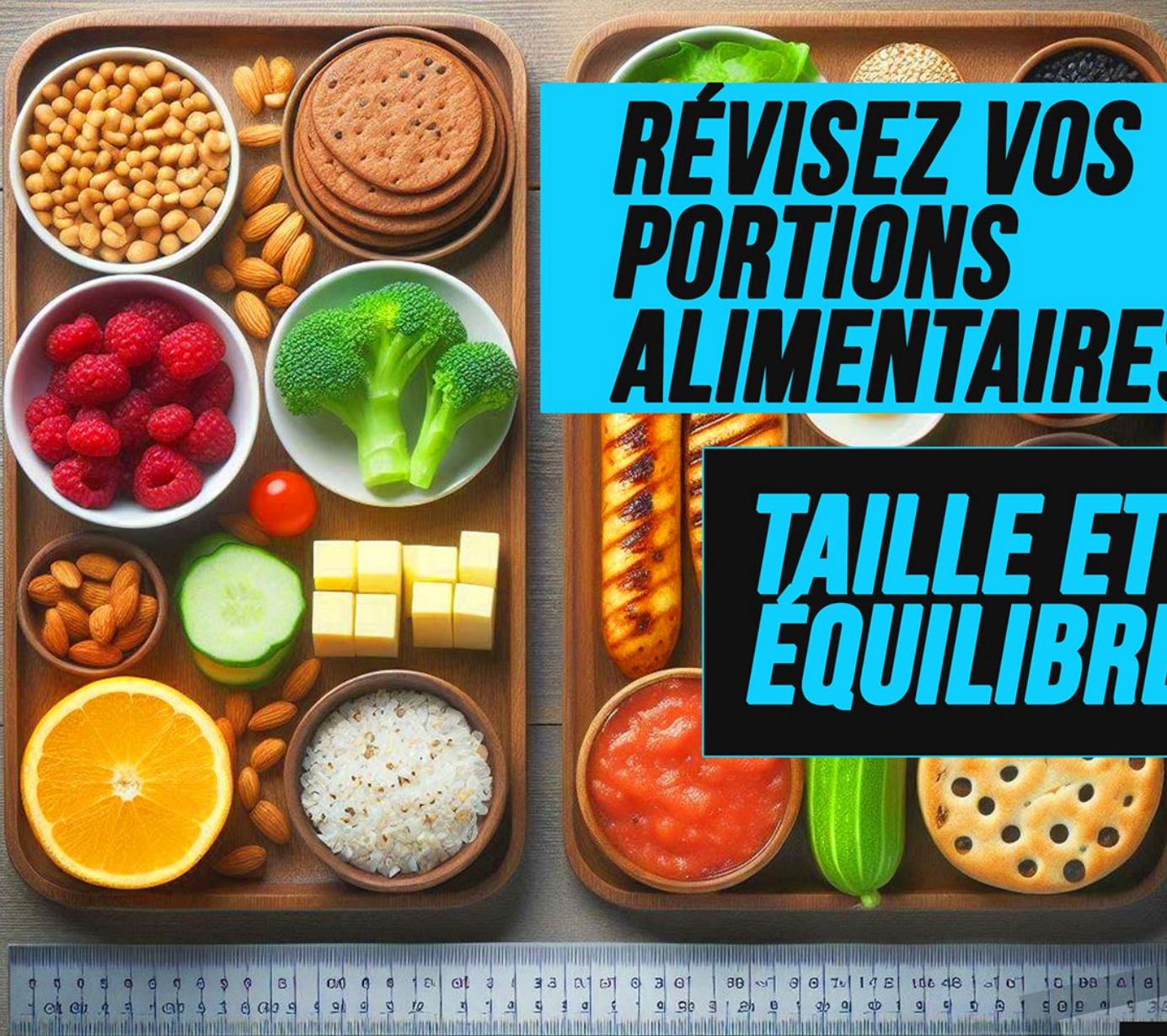


COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

**RÉVISEZ VOS
PORTIONS
ALIMENTAIRES :**

**TAILLE ET
ÉQUILIBRE**



- **Pour une alimentation équilibrée et des résultats optimaux**, bien choisir la taille de vos portions est essentiel ! Voici quelques astuces pour vous aider à ajuster vos repas et rester sur la bonne voie



© FITNESS-MAG

COMPRENEZ VOS BESOINS

Chaque corps est différent, et vos besoins en calories et macronutriments dépendent de vos objectifs. Que vous cherchiez à perdre du poids ou à prendre de la masse, il est important de consommer la bonne quantité de nourriture.



NESS-MAG.FR
FITNESS-MAG.FR

LES PROPORTIONS IDÉALES

■ Un repas équilibré doit inclure :

50% de légumes pour les fibres et les vitamines

25% de protéines pour la construction musculaire

25% de glucides pour l'énergie

UTILISEZ VOS MAINS COMME GUIDE

Pas besoin de balance !
Vous pouvez utiliser vos mains pour évaluer vos portions :

Protéines : Taille de la paume

Glucides : Taille d'un poing fermé

Légumes : Deux mains ouvertes

Graisses : Taille d'un pouce



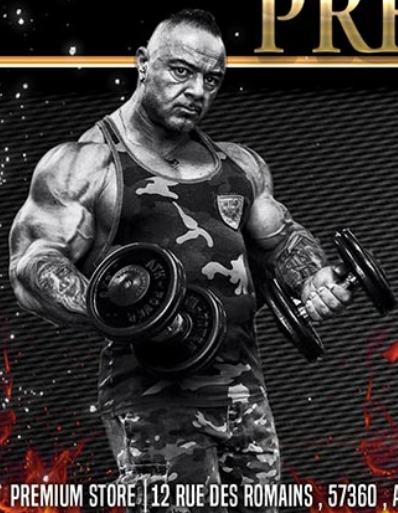
ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

MANGEZ LENTEMENT ET ARRÊTEZ-VOUS DÈS QUE VOUS VOUS SENTEZ SATISFAIT, PAS PLEIN À CRAQUER. VOTRE CORPS VOUS DIRA QUAND IL A ASSEZ MANGÉ !

ÉVITEZ LES PORTIONS GÉANTES

Méfiez-vous des portions surdimensionnées dans les restaurants. N'hésitez pas à demander des portions plus petites ou à emporter une partie de votre repas. ASTUCE : AJUSTEZ VOS PORTIONS EN FONCTION DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE VOS BESOINS ÉNERGÉTIQUES. Une bonne portion est la clé d'une alimentation saine et durable ! Révisez vos portions, adoptez l'équilibre et maximisez vos résultats !

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

J-M.B.® COMBIE-PACK

J-M.B.®
Combie-Pack se
compose d'une
plante de chanvre
spéciale, issue du
cannabinoïde
GBGA... C'est une
composition unique
qui contribue
principalement à
augmenter la
combustion des
graisses et la perte
de poids



LE CHANGEMENT C'EST MAINTENANT

J-M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**LENNY
MASSOUF**

Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT BIEN S'ENDORMIR



Marre de tourner en rond dans votre lit à compter les haltères ? C'est quelque chose qui peut être solutionné avec quelques changements alimentaires. Pour ça il faut mettre de côté les vieilles croyances sur le sujet et je vais vous donner quelques pistes concrètes pour faciliter l'endormissement.

1 MANGEZ-VOUS COMME IL FAUT ?

Si l'on suit le programme alimentaire classique, il faut manger beaucoup le matin, modérément le midi et peu le soir. Pour certaines personnes cette approche fonctionne mais pour d'autres c'est impossible à suivre. Surtout si vous êtes pratiquant de musculation et que vous consommez des protéines à chaque repas (y compris le soir).

Divers neurotransmetteurs nous permettent d'être : détendu, alerte, vigilant, dans un état de bien être, etc.



Photo by Patrick Masoni

Voici une petite liste (non-exhaustive) qui va vous aider à comprendre :

- **Dopamine : état d'alerte, de plaisir et de recherche de nouveauté**
- **Sérotonine : Calme et inhibition**
- **Acétylcholine : mémorisation**
- **Gaba : relaxation**
- **Adrénaline : stress**
- **Noradrénaline : apprentissage, sociabilité**

En gros nous avons les deux neurotransmetteurs à « stimuler » le soir afin de favoriser l'endormissement et le sommeil profond.

2 QUELQUES ASTUCES POUR FAIRE VOTRE ASSIETTE DU SOIR « SPÉCIAL SOMMEIL »

Par exemple un précurseur de la sérotonine est le tryptophane que l'on retrouve par exemple dans les bananes, le chocolat noir bio, certains oléagineux, l'avocat ou encore quelques viandes maigres comme le poulet.

Il faudra aussi favoriser la synthèse du GABA avec la glutamine en consommant des glucides à index glycémique bas comme les légumineuses, les protéines animales, des légumes cuits comme le brocoli ou les épinards.

Ensuite il faut calmer la production de dopamine, et les précurseurs sont la phénylalanine et la tyrosine que l'on retrouve dans les aliments riches en protéines comme les viandes, œufs et produits laitiers (que j'espère vous ne consommez que très rarement).



C'est peut-être pour cette raison que certains sportifs qui consomment uniquement des protéines le soir par peur de faire du gras ne trouvent pas le sommeil car ils stimulent leur dopamine et pas ou peu leur sérotonine et leur GABA. Au-delà du fait que le régime déclenche souvent la sensation de faim dans la soirée et qu'il est difficile de trouver le sommeil à cause de cela.

Donc pour résumer, votre assiette du soir pourrait contenir* : Beaucoup de légumes, une dose modérée de glucides à Index glycémique bas, une dose modérée de protéines

**en fonction de vos besoins physiologiques évidemment*

3 LE BONUS : LA MÉLATONINE

La mélatonine est l'hormone dite du sommeil, elle est synthétisée à partir de la sérotonine. Nous pouvons aussi tenter de stimuler un peu son action à l'aide de certains aliments (contenant des doses infimes de mélatonine) comme : la tomate, les noix, le riz basmati, l'huile d'olive, le vin rouge bio.

Bon repos, bonne régénération !



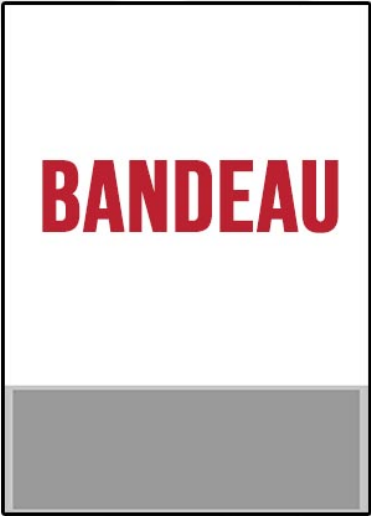
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**VINCENT
COSTA**
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

► SI ON SE METTAIT AU CROSSFIT

Crédit photos : Nicolas Blies



Si certaines méthodes d'entraînement sont des effets de mode, avec un intérêt marketing plus fort que leur impact sur votre physique et vos performances, le CrossFit lui a su s'imposer et continu de faire parler de lui. C'est en 2012 grâce à l'équipementier Reebok que CrossFit est officiellement présenté en France. Notre expert David Costa avait d'ailleurs réalisé la campagne de publicité nationale ainsi que tous les événements presse pour la marque. Son développement est fulgurant, à ce jour nous comptons déjà plus de 800 salles affiliées sur l'hexagone.

Notre coach Vincent Costa (doté du CrossFit Level 1) vous explique comment ce mode d'entraînement a pris une telle ampleur et ensuite pourquoi ne pas nous initier à la pratique !

LES FONDEMENTS !

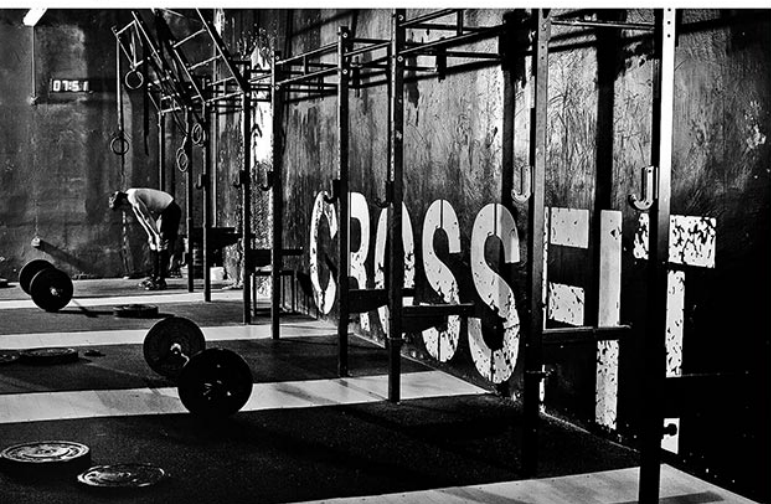
Greg Glassman, le père fondateur de la méthode, a eu l'idée de regrouper tout ce qui se faisait de mieux en préparation physique en une seule et unique discipline : le CrossFit. Il a sélectionné un triptyque d'activités pour mettre en commun les bénéfices de chacune d'elles :

- **Haltérophilie** : C'est l'entraînement avec charges, sa particularité est le développement de la force et l'explosivité
- **La Gymnastique** : C'est l'entraînement avec son propre poids de corps, ses avantages sont le développement de la force des membres supérieurs, des muscles profonds et du gainage
- **Les activités cardio** : Courir, nager, ramer etc... Permet un développement du système cardio-vasculaire.



CROSSFIT SE DÉFINIT SELON TROIS ÉLÉMENTS :

- **Des Mouvements fonctionnels** : Leur opposé étant les mouvements d'isolation. Les mouvements fonctionnels se définissent comme des mouvements naturels et salutaires mettant en jeu plusieurs chaînes musculaires.
- **Haute intensité** : Toutes les filières énergétiques sont sollicitées. Le CrossFit favorise l'entraînement au seuil de ses limites physiques et mentales pour sortir de sa zone de confort.
- **Constamment varié** : Pour générer un maximum d'adaptations et engendrer le progrès. La routine est un frein à votre développement, l'objectif est de vous préparer à affronter l'inconnu et l'imprévisible.



LES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE PHYSIQUE !

Le programme CrossFit a été développé afin d'accroître la capacité d'un individu à réaliser toutes les tâches physiques. Il a pour but d'améliorer les 10 qualités physiques principales : force, endurance cardio-vasculaire, endurance musculaire, souplesse, agilité, précision, coordination, équilibre, puissance et vitesse.

Les progrès esthétique ne sont pas recherchés ni valorisés en CrossFit. Mais grâce aux développements des 10 qualités physiques et à la sollicitation de toutes les filières énergétiques, le CrossFiteur régulier et assidu prétend à obtenir un physique athlétique avec une masse musculaire développée et un taux de masse grasse correcte (bien étendu en associant l'entraînement avec une alimentation équilibrée, saine et adaptée à ses besoins). Leur physique sera équilibré avec schématiquement les jambes d'un haltérophile et le buste d'un gymnaste.

Concernant ses désavantages, on ne localise pas les points faibles et déficits esthétiques. Par exemple quelqu'un avec un retard sur les pectoraux à cause de deltoïdes ou triceps trop forts, ne pourra combler ce manque. Tout simplement du fait que CrossFit n'intègre pas les mouvements d'isolation.

LE CHALLENGE DE LA COMPÉTITION !

Les CrossFit Games se déroule chaque été aux USA afin d'élire l'homme et la femme la plus « fit » du monde. « Fit » ne fait pas référence à l'esthétique mais à la condition physique de l'athlète. On peut retrouver de multiples compétitions locales, régionales et nationales. De quoi vous laisser la possibilité de tester votre niveau et de rencontrer une grande communauté de passionnés. En France, la finale nationale après avoir eu lieu tous les ans à l'INSEP, se déroule un peu partout sur l'hexagone avec la compétition « The French Throwdown ».

La particularité des compétitions CrossFit est que l'on peut choisir entre deux niveaux en fonction de ses capacités, même si vous n'êtes pas expert vous pourrez vous faire plaisir dans la catégorie « scaled » où les mouvements et les charges imposées seront moins complexes et plus accessibles. Pour les plus aguerries, la catégorie « Rx » permettra de défier l'élite de la discipline. Les compétitions sont un moyen pour vous de se fixer des objectifs et de progresser encore plus !

WORKOUT OF THE DAY !

Il est temps de passer à l'action et de vous tester ! Le WOD (Workout Of the Day) est le nom pour désigner la séance d'entraînement en CrossFit. Je vous propose 1 séance d'essai à la discipline, elle sera accessible en 3 niveaux avec une complexité des mouvements accrues et des charges croissantes. Je vous conseil bien évidemment de commencer par le niveau débutant. Nous retrouverons dans le WOD, un mouvement avec charge, 2 mouvements à poids de corps et 1 exercice cardio. De quoi tester votre polyvalence à l'effort car c'est le leitmotiv de CrossFit

NIVEAU DÉBUTANT :

3 rounds for time* :

12 Goblet squat 10 à 20kg (haltère ou kettlebell)



10 ½ burpees



12 Ring row (anneaux, TRX ou barre)



200m course ou rameur

*3 rounds for time : faire 3 fois l'enchaînement composé des 4 exercices le plus vite possible. Aucun temps de récupération entre les exercices ou les tours n'est prédéfini, c'est à vous et en fonction de vos capacités de placer des mini pauses pour réussir à terminer le WOD.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE « SCALED »

3 rounds for time* :
12 Front Squat 30 à 40kg



10 Burpee



12 Pull Up



400m course ou rameur



NIVEAU AVANCÉ « RX »

3 rounds for time* :
12 Overhead squat 40kg



10 Burpee over bar



12 Chest to bar

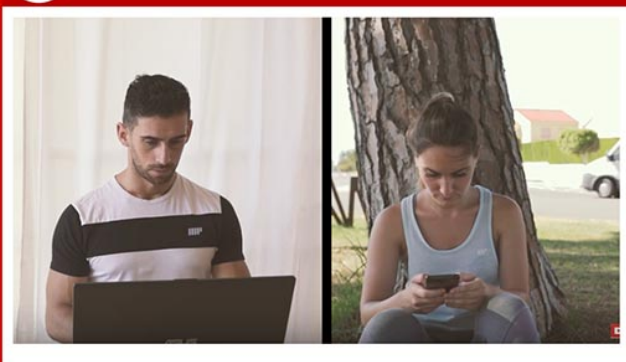


600 m course ou rameur

Attention, lors de vos séances privilégier la qualité d'exécution du mouvement plutôt que la vitesse d'exécution. Un athlète rapide mais brouillon sur les mouvements s'expose à des blessures. Votre longévité et votre marge de progression sera plus grande en privilégiant la qualité du geste.



CLIQUEZ POUR REGARDER



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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Votre pack sèche d'hiver



Plus d'excuse pour rester sec même en période de froid



Meilleur choix

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Misons sur la qualité



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

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Même l'hiver PACK PERTE DE POIDS



Sans aucun effet yoyo

Alors n'hésitez plus

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Notre gamme perte de poids et brûleurs de graisse



Parfait pour tous vos objectifs

Résultats 100% garantis

25a, rue Principale • L-8376 Kähler • www.powerfoodsymb.com

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



JULIEN
QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



PENDULUM SQUAT : LE GUIDE ULTIME POUR MUSCLER VOS CUISSSES

Le pendulum squat est un exercice de musculation idéal pour renforcer les quadriceps, les fessiers et améliorer la stabilité du bas du corps. Pratiqué en salle de sport à l'aide d'une machine dédiée, il offre une alternative efficace aux squats traditionnels, avec moins de stress sur le bas du dos

Que vous soyez débutant ou expérimenté, cet exercice est un excellent ajout à votre programme d'entraînement pour développer la force, améliorer la posture et prévenir les blessures. Dans ce guide complet, je vous explique comment réaliser un pendulum squat correctement, ses nombreux avantages, et les erreurs à éviter pour maximiser vos résultats.



QU'EST-CE QUE LE PENDULUM SQUAT ?



Pour effectuer cet exercice, votre salle de gym devra être équipée d'une machine spécifique.

LE PENDULUM SQUAT, OU SQUAT PENDULAIRE, EST L'UNE DES NOMBREUSES ALTERNATIVES AU BACK SQUAT CLASSIQUE (COMME C'EST LE CAS DU SQUAT HALTÈRE OU DU ZERCHER SQUAT).

Pour être pratiqué, il nécessite un appareil de musculation spécifique, qui ressemble à celui utilisé pour faire du hack squat, si ce n'est que ce dernier est plus linéaire. Malheureusement, toutes les salles de fitness n'en sont pas équipées.

La particularité du pendulum squat réside dans l'angle de travail qu'il propose. Lors du mouvement, **la trajectoire parcourue n'est pas linéaire, mais plutôt circulaire.** Cela permet de mieux cibler l'activation des cuisses et des fessiers.

De même, la présence d'un dossier et d'une charge guidée aide à considérablement réduire le stress imposé sur le bas du dos.

Voici un rapide tableau comparatif des principales formes de squat.

Type de Squat	Principaux muscles sollicités	Stress sur le bas du dos	Niveau de difficulté
Pendulum Squat	Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, mollets	Faible (bon soutien du dos)	Facile à modéré (appareil guidé)
Back Squat	Quadriceps, fessiers, bas du dos, hanches	Élevé (charge sur les épaules)	Modéré à avancé (technique importante)
Hack Squat	Quadriceps, fessiers, moins les ischio-jambiers	Moyen (appareil semi-guidé)	Facile à modéré (machine spécifique)

LES BÉNÉFICES DU PENDULUM SQUAT

Cet exercice de musculation pour le bas du corps présente plusieurs avantages :

- Il permet de renforcer les membres inférieurs, notamment les quadriceps et les fessiers.
- Il préserve le bas du dos.
- Il est accessible à tous.

■ RENFORCEMENT DES QUADRICEPS ET DES FESSIERS

Les quadriceps et les fessiers sont les principaux muscles sollicités par le pendulum squat.

En effet, grâce au mouvement contrôlé rendu possible par la configuration de l'appareil, il est aisé d'atteindre une amplitude complète et d'obtenir un bon étirement. Les fibres de la cuisse sont ainsi mieux recrutées, favorisant la prise de muscle et le gain de force. Hormis les quads et les fessiers, il est à noter que les ischio-jambiers et les mollets sont également sollicités lors de cet exercice, mais dans une moindre mesure.

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

PRÉSERVATION DU BAS DU DOS

Là où le pendulum squat se distingue de tous les exercices de squat avec une barre ou des haltères, c'est qu'il **permet de bien caler son dos contre le dossier**.

Cela diminue naturellement la pression exercée sur cette zone du corps. La colonne vertébrale et les lombaires sont ainsi préservées, réduisant considérablement le risque de se blesser.

Il en est de même pour le stress infligé sur les genoux lors de la phase de flexion. **Ce dernier est grandement réduit par rapport à un squat classique**, indépendamment de la charge utilisée



Le pendulum squat permet de se muscler les cuisses en ayant le dos bien calé contre un support.

ACCESSIBLE À TOUS

Quel que soit votre niveau, vous pouvez tout à fait inclure le pendulum squat dans votre programme de musculation. **C'est aussi le cas si vous avez souffert par le passé de blessures vous empêchant de faire du back squat.**

Que vous soyez débutant ou plus avancé, le risque de blessure lié à un manque de technique est grandement diminué par le fait que la machine vous guide durant tout le mouvement. Pour autant, la contrainte exercée est suffisamment importante pour développer les muscles des cuisses.

Même si vous n'avez pas l'habitude de vous accroupir sous une charge, ce qui est le cas des débutants, la forme du pendulum squat rend ce mouvement à la fois naturel et confortable. Vous ne souffrirez pas d'un manque d'équilibre ou stabilité. C'est ce qui rend cet exercice idéal pour commencer la musculation et progresser à son rythme.

COMMENT RÉALISER UN PENDULUM SQUAT ?

Vous souhaitez inclure cet exercice de renforcement musculaire dans vos entraînements ? Voici comment exécuter le mouvement étape par étape :

- Chargez l'appareil avec le poids souhaité.
- Positionnez-vous sur la machine à pendulum squat, le dos droit et bien calé contre le dossier.
- Placez vos deux mains sur les poignées.
- Posez vos pieds contre le support, avec les talons collés et un écartement équivalent à la largeur des épaules (le positionnement des pieds peut toutefois être ajusté selon vos besoins).
- Depuis cette position de départ, débloquez la sécurité.
- Amorcez une flexion des jambes lente et contrôlée jusqu'à atteindre la position assise (l'amplitude du mouvement dépend bien sûr de vos capacités).
- Contractez vos quadriceps et votre ceinture abdominale pour pousser contre la plateforme et revenir à la position initiale.
- Enchaînez le nombre de répétitions visé.
- Verrouillez la sécurité après votre dernière répétition.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LES ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER

COMME POUR TOUS LES EXERCICES DE MUSCULATION, IL EXISTE PLUSIEURS ERREURS QUE VOUS POUVEZ FACILEMENT ÉVITER POUR MAXIMISER VOS GAINS MUSCULAIRES AU PENDULUM SQUAT :

Ne décollez jamais votre dos du dossier et maintenez votre buste droit durant tout le mouvement.

Conservez votre tête dans l'alignement de votre dos.

Contrôlez au maximum la phase de descente, il est inutile de vouloir aller trop vite.

Veillez à travailler avec des charges adaptées : ni trop légères pour ne pas vous exercer inutilement, ni trop lourdes pour ne pas bâcler la forme du mouvement.

Ne négligez pas le travail des abdominaux, car ils vous aideront à gagner en force et en stabilité.



© FITNESS-MAG

CONCLUSION

Le pendulum squat est un excellent exercice pour renforcer efficacement vos quadriceps et vos fessiers tout en préservant vos articulations.

Son seul inconvénient : il est encore rare de trouver le matériel nécessaire pour le pratiquer dans les salles de sport en France. Mais si vous avez une machine à pendulum squat dans votre salle, je vous recommande fortement d'intégrer cet exercice lors de votre leg day !



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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quagliérini • 10 min 10 sec

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

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quagliérini • 10 min 14 sec

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D, l'alimentation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie est celle que nous abordons ici. Nous abordons tout particulièrement, être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

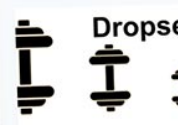
Par Julien Quagliérini • 10 min 10 sec

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'acteur d'Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière a été entraîné dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



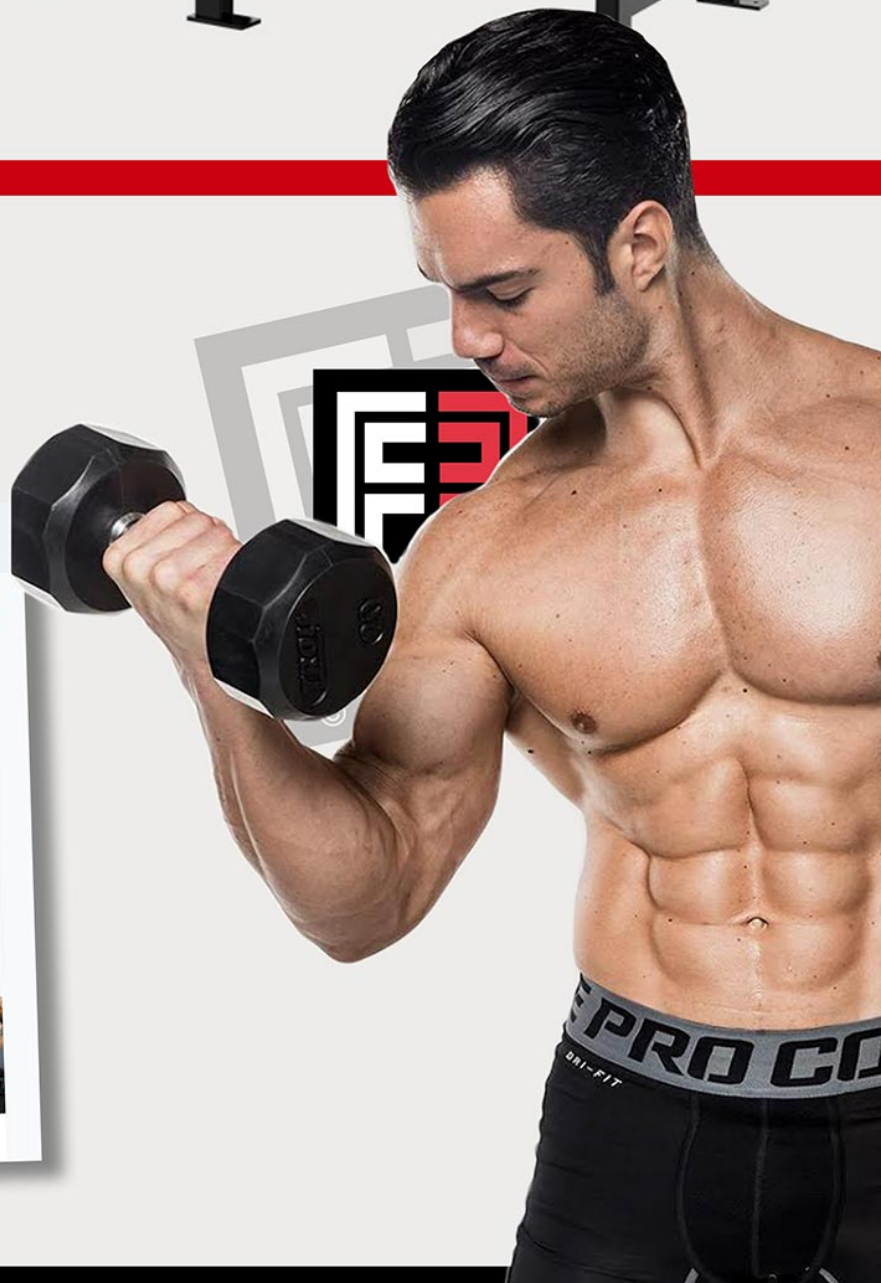
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHLITE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

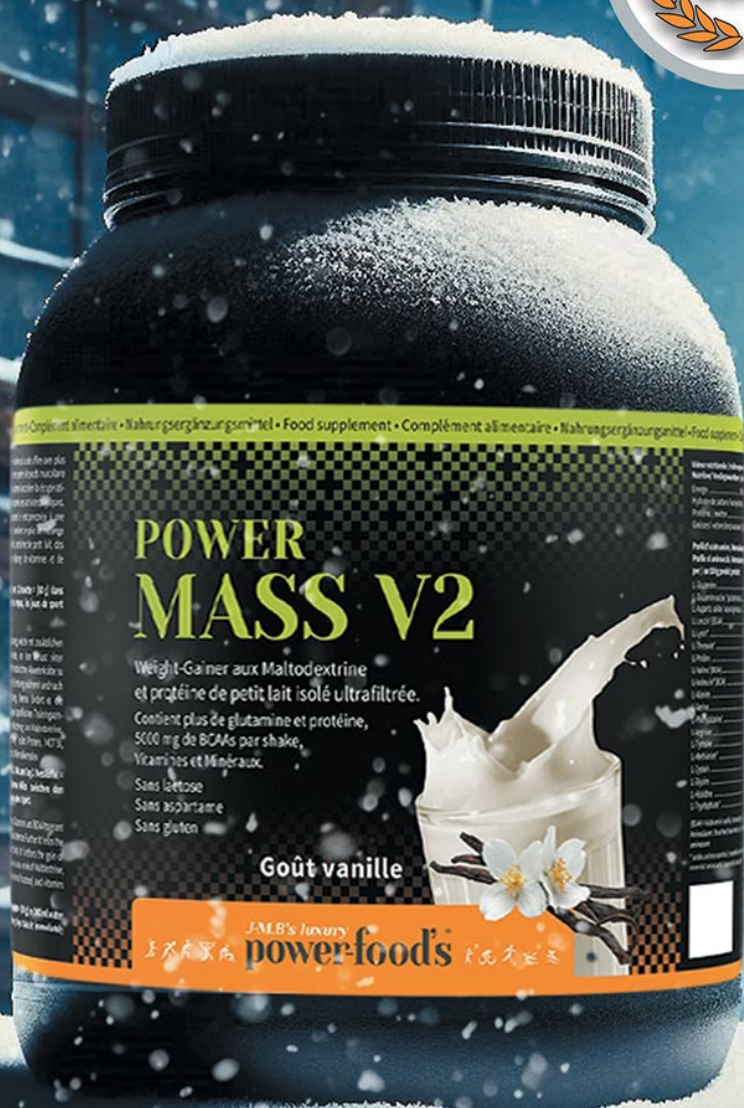


Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

PLUS BESOIN D'ÊTRE UN BARBARE



ULTRA EFFICACE



POWER MASS V2

Weight-Gainer aux Maltodextrine
et protéine de petit lait isolé ultrafiltrée.

Contient plus de glutamine et protéine,
5000 mg de BCAAs par shake,
Vitamines et Minéraux.

Sans lactose
Sans aspartame
Sans gluten

Goût vanille

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

POUR FAIRE DE LA MASSE EN HIVER

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

**139 NUMÉROS
DISPONIBLES**

11360

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef

AMPHORA **HEALTHY**

Dietétique de la musculatation

MASSE • FORCE • PERTE DE GRAISSE • SANTÉ • PERFORMANCE

Olivia MEEUS

Dietéticienne nutritionniste

Frédéric MOMPO

Préparateur physique et athlète de haut niveau

AMPHORA



COMMANDEZ VOTRE EXEMPLAIRE ICI

AMPHORA

