

N° 05 ÉDITION SPÉCIALE 10-2013

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

3X^{MR}O
PHILLIP
HEATH
MR
OLYMPIA
2013

REPORTAGE EXCLUSIF
L'ANALYSE DE LA RÉDACTION



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°5

Numéro spécial :

En cette saison automnale qui rime avec baisse des températures, il n'en est pas de même pour les compétitions culturiste ! bien au contraire !

Avec Mr et Miss Olympia 2013, l'Arnold Classic Europe, Olympia Amateur, Les jeux méditerranéens IFBB, Mr Universe NABBA et NAC ainsi que des grands prix français dont la réputation n'est plus à faire, c'est sans aucun doute la période la plus riche en événements sportifs de l'année !

Alors, Chers lecteurs et chères lectrices, en exclusivité BBR MAG, vous trouverez dans ce numéro spécial «Olympia 2013» une petite retrospective du concours le plus médiatisé au monde avec l'analyse personnelle mais objective d'une partie de notre rédaction agrémentée par les fantastiques photos de notre confrère le photographe Luca AFLIERI.

Bonne lecture, bon surf !

COURTESY



PHOTOGRAPHY



Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Lng Informatique / Novasport

CRÉATION GRAPHIQUE
Eric Rallo Giudicelli

COLLABORATEURS
Thierry Aussenac, Christophe Ducos, Christophe Bonnefont, Véronique Ducos, Mario Valero, Olivier Ripert, Serge Matrone, Jean-Yves Rallo, Sabine Acquatella, Christian Attard, Eric Dilauro, Fabi Antoine ifbb pro, Pierre Mazereau, Bernard Dato, Anthony Aiguaviva, Jonathan Renaud, Jean Jo Giansily, Thierry Taché, Vittorio Gagliano, Tony «Aiki», Roxane Favardin, Emmanuel Weill, Luca Alfieri.

PUBLICITÉ
contact@bodybuilding-rules.com

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :
Marc Leconte, Rallo Eric, Rallo Jean-Yves.

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 **Lng Informatique** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Bodybuilding Rules** 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.

Bodybuilding Rules 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.

POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

www.powertec-musculation-france.com



PATRICK OSTOLANI
athlète POWERTEC



POWERTEC WORKBENCH LEVERGYM WITH LEE PRIEST

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF POUR LA FRANCE
06 65 60 06 16
LUNDI - VENDREDI 8H-19H



BODYBUILDING-RULES.COM





NABBA

UNIVERSE CONTEST

2013

SPONSORED BY



AMATEUR UNIVERSE

Saturday 12th October 2013
Southport Theatre, Promenade, Southport

CATEGORIES

- JUNIOR MEN
- MASTERS OVER 50'S
- MASTERS OVER 40'S
- MR CLASS 1,2,3,4
- MISS FIGURE 1 & 2
- MISS "TONED FIGURE"



SUPPORTED BY






UNIVERSE TICKET PRICES:
£30 ALL DAY TICKET
(ALLOCATED SEAT NUMBERS NIGHT SHOW)
SHOW ONLY: £25.00
JUDGING ONLY: £15.00
(UNRESERVED SEATS)
PRE-JUDGING STARTS: 9.30AM
SHOW STARTS: 8.30PM

Tickets: All Day (Judging & Show) £30, Show only £25, Judging only £15. Tickets available direct from NABBA HQ sending a s.a.s. Cheques payable to NABBA. Address: 20 Biss 1106, Gherkin Rd, West Midlands, DY5 2UL or through NABBA's website: www.nabba.co.uk using Paypal facility. Please note: Last ticket orders to reach NABBA HQ by Friday 27th September 2013. Tickets will be available on the day at the NABBA ticket desk.

For details contact NABBA HQ, Telephone: 01384 898578 • Fax: 01384 898579
email: val@nabbahq.demon.co.uk • Website: www.nabba.co.uk



NABBA
UNIVERSE

LEE PRIEST

Le retour triomphant du «Blond Myth»
Vainqueur du Mr NABBA UNIVERSE 2013
Class 4 et du Overall Mr





LIONEL BEYEKE

9e / catégorie Bodybuilding IFBB PRO

MY COUSTELS

4e / catégorie Bikini

HENRIQUE DE CARVALHO

6e / catégorie Men's physique

MURIEL BOUMAZZA

6e / catégorie women's physique

ANNE LISE COSTA & NOELLA DUCHEMIN

HORS TOP 6 / catégorie Bikini

ALI SAOUD

hors top 6

JULIEN ALBRECHT

hors top 6

STÉPHANE PETILLOT

hors top 6



Félicitations au team France AFBBF-IFBB & NABBA

(d'avance toutes mes excuses si j'oublie quelques noms)

FABRICE RADKOWSKI

3e / Mr Class 3

DAVID DAHAN

4e / Mr Class 4

ELODIE DUCOS

4e / Miss Trained Figure Class 1

CHRISTOPHE DUCOS

Hors top 6

GÉRARD LOPEZ

Hors top 6

PIERRE PAYET

Hors top 6

EMMANUELLE PONS

Hors top 6

FABRICE MOREAU

Hors top 6

NABBA
UNIVERSE CONTEST
2013

SPONSORED BY **USN**
ULTIMATE SPORTS NUTRITION

AMATEUR UNIVERSE
Saturday 12th October 2013
Southport Theatre, Promenade, Southport

CATEGORIES

- JUNIOR MEN
- MASTERS OVER 50'S
- MASTERS OVER 40'S
- MR CLASS 1,2,3,4
- MISS FIGURE 1 & 2
- MISS "TONED FIGURE"

UNIVERSE TICKET PRICES:
£30 ALL DAY TICKET
SEAT NUMBERS NIGHT SHOW
SHOW ONLY: £25.00
JUDGING ONLY: £15.00
(UNRESERVED SEAT)
JUDGING STARTS: 8.30AM
SHOW STARTS: 8.30PM
All 18+ working in a bar. Cheques payable to NABBA, please deposit funds.
For the day of the NABBA contest, see the day of the NABBA contest.
Fax: 01384 898579
www.nabba.co.uk





Quelques clichés «en vrac» suite dans les prochains reportages



COMPÉTITIONS OCTOBRE / NOVEMBRE 2013

IFBB CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS
BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDISPORT

18-20 OCTOBRE
à Moriani en CORSE
Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani

30^{ème} JEUX MÉDITERRANÉENS

WEIDER ARNOLD OLYMPIA SANATAT
IFBB PERFORMANCE XEVS PROBIOTICA

OPEN DE SAINT PRIX 2013
de bodybuilding de fitness et sélection univers NAC

26 OCTOBRE
LE 26 Octobre SHOW A 18H00

COMPLEXE SPORTIF
CHRISTIAN DUFRENE
28 RUE PASTEUR
93380 SAINT PRIX

facebook
www.afcpas.fr

Catégories
DEBUTANT
JUNIOR (de 22 ans le jour de la compétition)
ATHLÉTIQUE (jusqu'à 1,75 m et plus de 1,75m)
PHYSDIQUE (jusqu'à 1,72 m - de 1,72 m à 1,70 m et + de 1,70m)
VÉTÉRAN (40 à 50 ans + ou - de 50ans)
VÉTÉRAN (+ de 50 ans)
FITNESS HOMME
FITNESS FEMME
COUPLE
FIGURE (jusqu'à 35 ans et + de 35 ans)
MISS BIKINI

PRIMES
Homme toutes catégories 1000 €
Femme toutes catégories 700 €
Catégorie Miss Bikini 700 €

Informations :
GERARD LARUE 06 83 10 88 02
AFCPAS 06 83 37 40 41
COORDINATEUR AFCPAS@GMAIL.COM
ENREGISTREMENT DES ATHLETES
P430 A B430

SERGE NUBRET
MuscleShow
COTON D'OSSEBOURG ET COTONVIO

YALOUZ FRANCE
www.yalouz.com
03.81.50.44.63

02 NOVEMBRE
SAMEDI 02 NOVEMBRE 2013

GYM AND CO
BODYBUILDING & FITNESS

GRAND PRIX
GYM AND CO

facebook GYM AND CO

PALAIS DES SPECTACLES DE SAINT ETIENNE
BOULEVARD JULES KERN / LA PLAINE ACHILLE

ENTRÉE 16€ RENSEIGNEMENTS 04 77 53 09 44
PESECUE 15H A 18H30 | START 19H30

09 NOVEMBRE
NOVEMBRE 2013

APOLLON DE FRANCE
N.A.B.B.A
W F F
VENUS DE FRANCE

GYMNASSE E. MASSE
AVENUE DE LA PETANQUE
13600 LA CIOTAT

09 NOVEMBRE
LE 9 NOVEMBRE

BodyGear CUP

PREMIERS PAS DÉBUTANTS
FEMININES BIKINI
FEMININES BODYFITNESS
MEN'S LEAN BODY
HOMMES -85 KG
HOMMES -95 KG
HOMMES +95 KG
TOUTES CATEGORIES

ENTRÉE 15,-

PRIME: SCI-MX Challenge
Baini 1.000 Euro
Toute Catégorie Femme: 1.000 Euro
Toute Catégorie Homme: 1.000 Euro

Cinema LE PALACE 6, avenue Anatole-France
95260 Beaumont sur Oise

TEL: 0139191749
E-MAIL: BODY.GEAR@WANADO.FR

Préjudging à 8:30 h
Concours à 20:30 h

SPONSOR
Sci-MX
reflex BEVERLY
SSBC ACTIVLAB

30 NOVEMBRE
SATURDAY, NOVEMBER 30th 2013

MS. & MR. UNIVERSE
Fitness • Figure • Bodybuilding

Préjudging: 9.30 am • Finals: 6.00 pm
NORDERSTEDT / HAMBURG
Tribüne
Rathausallee 50
22846 Norderstedt

www.tribushh.de

For more information & tickets contact:
Fit For Life, Harald Hoyer
phone: +49 (0) 421 51 - 900 105
Email: nord-nac-germany.de
www.NAC-international.com • www.POSEDOWN.DE

Body Attack
FREY NUTRITION
ACTIVLAB
BODYSTORE.de
FIBO POWER
SPORT!

RECHERCHE

PROFESSEUR D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Ville : Bastia
Code postal : 20600
Type de contrat : CDI
Secteur d'activité : Remise en forme
Fonction : Professeur de Fitness
Travail à : Temps plein

Description :

Centre sportif leader sur son secteur cherche un professeur de fitness (H/F), diplômé (e) d'état, certification sur les concepts Les Mills recommandée.

Poste à pourvoir Janvier 2014, salaire motivant.

Possibilité d'évolution au sein de la structure, n'hésitez pas à nous contacter par tel ou par email pour toutes infos complémentaires.

L'équipe PERFECT BODIES



PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10



BODYBUILDING-RULES.COM



N°05 ÉDITION SPECIALE 10-2013

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

MR OLYMPIA 2013



Eric Rallo - Giudicelli
Créateur & Rédacteur
en chef BBR Magazine

COURTESY
DESIGN

PHOTOGRAPHY

Seulement quelques mois après la disparition de **Joe Weider**, Mr Olympia 2013 tiendrait toutes ses promesses, comme une sorte d'hommage à celui qui créa ce concours mythique en **1965**. Las Vegas allait être une fois de plus le théâtre du 3^e couronnement du Roi **PHIL HEATH** et la confirmation d'un grand nombre d'outsiders. 49 ans après et avec 1 million de dollars de prix, ce Week-end 2013 restera un millésime gravé dans les annales. Alors si vous avez eu la chance d'avoir des billets pour Vegas, ou bien si vous avez suivi ce formidable événement en webcast.

Revivez ce prestigieux concours avec nous l'espace de quelques pages avec nos chroniqueurs agrémenté des superbes photos de **Luca Alieri** que je remercie une fois de plus pour sa gentillesse.

WEIDER'S



BODYBUILDING-RULES.COM

N°05 ÉDITION SPECIALE 10-2013

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Reportage
Christophe DUCOS



MR OLYMPIA 2013

EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Pour la troisième année consécutive, **Phil Heath** a remporté le titre suprême, le convoité Sandoz.

Avec un compromis masse, densité, définition, presque parfait, il a survolé la compétition de bout en bout.

En outre, il peut être fier d'avoir gagné dans de telles conditions. En effet, si Heath l'emporte, ce n'est pas parce qu'il n'y avait pas de concurrence, bien au contraire, c'est justement parce qu'à ce jour, il est le meilleur, le roi incontesté et incontestable de la discipline.

Depuis 1984, c'était la première fois que 3 vainqueurs du plus grand concours de bodybuilding se retrouvaient sur la même scène.

Jay Cutler
à la conférence de presse



BODYBUILDING-RULES.COM



N°05 ÉDITION SPECIALE 10-2013

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

MR OLYMPIA 2013

Reportage
Christophe DUCOS



A l'époque, **Samir Bannout**, Mr Olympia sortant, **Sergio Oliva** et **Chris Dickerson**, étaient réunis pour une bataille au sommet, et c'était sans compter l'arrivée de **Lee Haney** qui allait devenir le recordman de victoire à ce concours.

Cette année **Heath** remettait son titre en jeu alors que **Dexter Jackson** en grande forme, et **Jay Cutler** avec seulement 10 semaines de préparation revenaient avec l'espoir de ravir le titre à « the Gift ».



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

MR OLYMPIA 2013

Reportage
Christophe DUCOS



Mais même sans eux, l'affaire n'était pas aisée. Le retour de **Victor Martinez** au plus haut niveau, l'arrivée du « petit » nouveau **BIG RAMY** qui au passage est COLOSSAL, **Dennis Wolf** avec une masse spectaculaire et des proportions d'un autre monde, **Shawn Rhoden** plus beau encore que l'année passée, et surtout un **Kai Greene** plus motivé que jamais n'allait pas rendre la tâche facile à **Phil Heath**.

De plus, certains outsiders comme **Roelly Winklar** où **Lionel Bényké** pouvaient très bien perturber le classement dans le top 6. En ce qui concerne Lionel, j'en suis pratiquement certain.

Ce dernier termine à la 10ème place et présente un package complet en ce qui concerne la masse, les proportions et la ligne. Avec une très bonne condition lors du 1er round individuel du préjudging, il aurait pu prétendre à faire partie du premier callout. Malheureusement, **Lionel manque singulièrement de l'essentiel, un vrai sponsor, dans le vrai sens du terme...** Et je pèse mes mots.

A mon humble
mieux. Sa
actuellement.

avis, il a toutes les qualités nécessaires pour faire un top 3, voire, soyons fou, beaucoup position au repos de face est tout simplement fabuleuse, la meilleure chez les pros

BIG RAMY

Lionel BEYEKE



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

MR OLYMPIA 2013

Reportage
Christophe DUCOS



EXCLUSIF
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Roelly
WINKLAAR



Roelly Winklar, 7ème, est arrivé plus gros et dans la meilleure condition de sa vie. Je ne me souviens pas l'avoir vu auparavant dans une telle forme. A suivre de très près dans les années à venir.

Ma première déception viendra de **Branch Warren**, qui fini 9ème. J'avoue ne pas être fan du physique de ce dernier, mais force est de constater qu'il a été dans une bien meilleure forme pour se présenter à un concours de ce niveau. Sa place est amplement méritée, et encore, je l'aurais placé derrière Lionel. Le cas de big Ramy et son classement est une énigme pour moi. Une aussi grande quantité de muscle posée sur une charpente aussi large doublée d'une très bonne condition, et de proportions digne d'un Golem ne peut finir en dehors du top 6. Et pourtant...

Branch
WARREN



COURTESY
DESIGN
LK
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Dans le top 6, on retrouve à la 6ème place, le quadruple Monsieur Olympia, **JAY CUTLER**.

Jay, après une blessure, a dû subir une chirurgie, ce qui l'a éloigné des barres pendant longtemps.

Sa préparation n'a duré que 10 semaines, mais ces dernières ont été intenses. Visuellement, c'est une grosse déception. La perte de masse a entraîné une réduction des contrastes, surtout les cuisses par rapport au bassin. Ce qui a eu la fâcheuse tendance à élargir la taille de ce dernier, qui n'était pas déjà très fine. Si en 2009, il a réussi à créer la surprise en reprenant son titre à Dexter, et en reléguant celui-ci à la quatrième place, avec une condition irréprochable autant en masse qu'en détaché et définition, il n'en fut pas de même pour cette édition. Jay, à 40 ans, n'était pas compétitif pour se frotter à ses adversaires habituels. 2 ans, c'est long, surtout quand ils sont mis à contribution par les autres pour augmenter leurs qualités en volume et sèche.

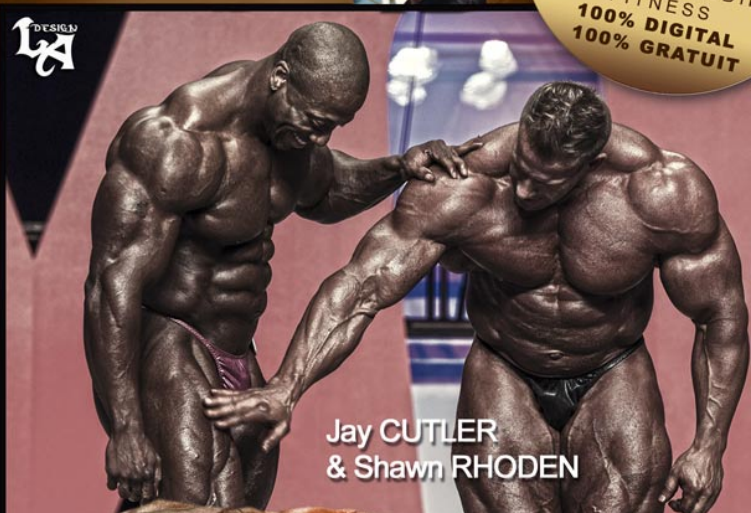
Jay a les moyens de revenir au plus haut niveau mais il lui faut beaucoup plus de temps que 10 malheureuses semaines. Il présentait donc un physique incomplet et bien en dessous de ce qu'il était les années précédentes. A mon avis, il ne méritait pas un top 10 et encore moins un top 6.

A la 5e place, on retrouve le **Dexter Jackson** des grands jours... je ne suis pas fan mais reconnait les qualités du bonhomme.

Reportage
Christophe DUCOS



EXCLUSIF
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT



Jay CUTLER
& Shawn RHODEN

MR OLYMPIA 2013



Dexter
JACKSON
«the blade»
mr Olympia
2008

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

MR OLYMPIA 2013

RULES

Reportage
Christophe DUCOS

A la 4ème place, Shawn Rhoden confirme que sa place est avec les meilleurs. Sa ligne et ses proportions font de lui un magnifique athlète. Sa masse n'est pas outrancière, sa condition est irréprochable avec une section médiane fabuleuse, et son élégance sur scène n'a pas d'égal actuellement chez les pros. Il progresse, même si il a perdu une place depuis l'année dernière. Mais vu le niveau de cet Olympia, je pense sincèrement qu'il en a gagné...

La 3e place revient à l'allemand Dennis WOLF. Masse, ligne, densité, détaché, définition, contours, contrastes, tout y était, sauf... Les mollets !

Et à ce niveau-là, ça ne pardonne pas... Gageons que sa priorité cette année à l'entraînement, sera cette partie récalcitrante de son physique.

Shawn RHODEN

Phil HEATH

Dennis WOLF

COURTESY
DESIGN
LX
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

MR OLYMPIA 2013

RULES

Reportage
Christophe DUCOS

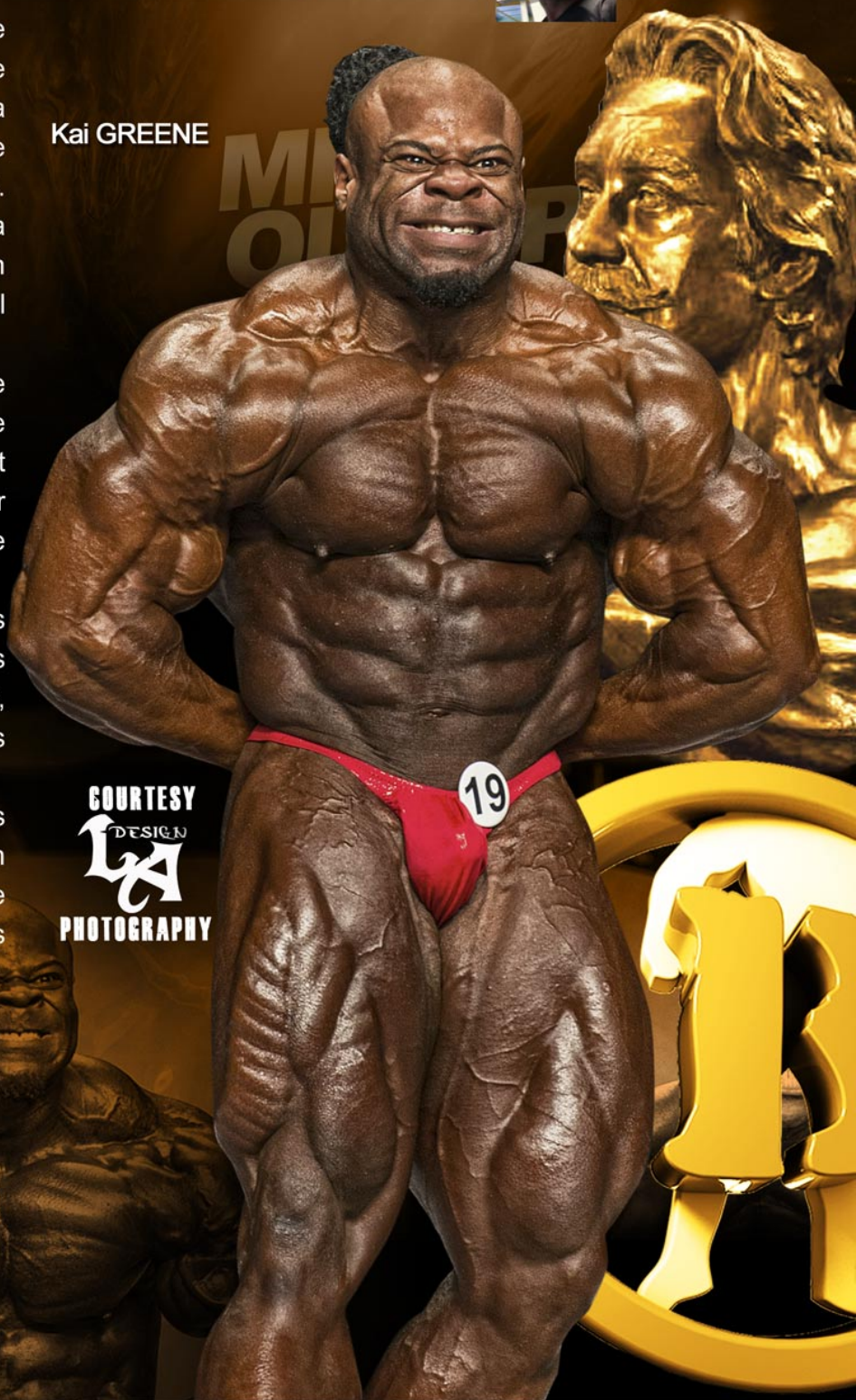
Kaï Greene prend pour la deuxième année consécutive la seconde place. Si l'année dernière, avec une condition irréprochable, sa masse était légèrement en dessous de celle de Phil, cette année, par contre, ce fut le contraire. D'un point de vue du volume, rien à dire, Kaï a rempli là où il le fallait. A contrario, sa définition était nettement moins bonne que celle qu'il affichait l'année précédente.

Ceci dit, le vrai combat n'a pas eu lieu sur scène mais plutôt à la conférence de presse, que je vous invite à regarder (vidéo cliquable en début de reportage) si ce n'est pas déjà fait, pour assister à quelques moments savoureux entre Kaï et Phil.

Ce dernier remettant les points sur les i et les barres sur les T, indirectement, a Kaï, sous les yeux rieurs de Bob Cicherillo et Dennis James, se délectant tous les deux de la gouaille de nos deux prétendants au titre.

A noter tout de même que Kaï signait les affiches de son nom en ajoutant « Mr Olympia », juste en dessous. Ceci expliquant le démarrage d'une séquence digne de « règlement de compte à Las Vegas ».

Kai GREENE



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

N°05 ÉDITION SPECIALE 10-2013

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Classement :

- 1 Phil Heath
- 2 Kai Greene
- 3 Dennis Wolf
- 4 Shawn Rhoden
- 5 Dexter Jackson
- 6 Jay Cutler
- 7 Roelly Winklaar
- 8 Mamdouh Elssbiay
- 9 Branch Warren
- 10 Lionel Beyeke
- 11 Victor Martinez
- 12 Cedric McMillan
- 13 Evan Centopani
- 14 Steve Kuclo
- 15 Toney Freeman
- 16 Johnnie Jackson
- 17 Essa Obaid
- 17 Robert Piotrkowicz
- 17 Baitollah Abbaspour
- 17 Brandon Curry

3X MR O
PHILLIP
HEATH



1er Phil
HEATH

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

MR
OLYMPIA 2013

EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT



2e Kai
GREENE

BODYBUILDING-RULES.COM

N°05 ÉDITION SPECIALE 10-2013

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

COURTESY



PHOTOGRAPHY

RULES



Contactez moi pour un reportage photos



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

WEBSITE: www.ladesignphotos.com



BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Reportage
Eric RALLO



MR OLYMPIA 2013

CATEGORIE «212»

Lors de ce 49^e Mr. Olympia, Flex Lewis et David Henry allaient jusqu'au bout combattre pour la 1^{ère} place tant convoitée devant une foule toute acquise à leur cause.

Et comme les deux dernières années,

Flex LEWIS
le poing levé
en signe de victoire

EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

LE TOP 6

1. Flex Lewis
2. David Henry
3. Kevin English
4. Jose Raymond
5. Eduardo Correa
6. Sami Al Haddad



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

N°05 ÉDITION SPECIALE 10-2013

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Reportage
Eric RALLO



**MR
OLYMPIA
2013**
CATEGORIE «212»

Ce samedi soir à Las Vegas, le tenant du titre James "Flex" Lewis a prouvé une fois de plus sa suprématie dans la catégorie des 212 qui même si elle est pour certains moins prestigieuse que la catégorie reine de Phil Heath.

Flex LEWIS c'est la « Mass with class » ! commentaire élogieux qui ne serait sans nous rappeler le surnom d'un ancien et fameux Olympien, Lee LABRADA !(mais avec une dizaine de kilos de plus !!)

Flex LEWIS à tout donné pour convaincre le jury et un public très nombreux et ce ne fut pas facile de se frayer un chemin jusqu'au sandow car après avoir précisé qu'il à lutté contre une blessure au dos les trois dernières semaines, il semblait un peu plus léger que l'an dernier mais sa symétrie, et sa condition générale lui ont permis de vaincre un David Henry, impressionnant de longévité, en perpétuelle progression, plein et rond ! mais qui perd de points dès lors que l'on compare le bas du corps avec le tenant du titre.



2^e
David
HENRY



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING

RULES

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

**MR
OLYMPIA
2013**

CATEGORIE «212»

1^{ere} place : Un champion « humble » et intouchable ! Flex LEWIS remporte son 2^e titre consécutif sur une scène qui ne comptait pas moins de 3 Mr Olympia réunis.

2^e place : David Henry

3^e place : Cette place revient à l'anglais Kevin English lui même ancien tenant du titre.

Classement qui fait débat sur les réseaux sociaux...

4^e José Raymond, un physique massif et une superbe sèche mais je ne pense pas qu'il puisse rivaliser un jour avec Flex Lewis sur la symétrie et l'équilibre général.

5^e place un fantastique Eduardo Correa obtient une cinquième place, il pouvait espérer bien mieux... tandis que Sami Al Haddad décroche le top 6.



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING RULES

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

Les plus gros réseaux sociaux de bodybuilding !

Article de BSA SHOP

Les réseaux sociaux sont entrés dans notre vie de tous les jours, au point d'être devenus incontournables.

Le bodybuilding n'est pas épargné !

La société **BSA SHOP** a ainsi créé une toile de réseaux sociaux qui sont parmi les plus visités en France; discussions, échanges, conseils, cadeaux, coaching, etc. Des endroits où les passionnés de sport s'entraident!

- Vous trouverez donc l'une des plus grosses pages de musculation sur facebook (www.facebook.com/bsashop) avec près de 16000 fans et près de 6000 photos! (Chaque magasin BSA SHOP a aussi sa propre page)
- Sur Instagram (www.instagram.com/bsashop), nouveau réseau social, vous trouverez un grand nombre de photos exclusives.
- Vous pourrez visualiser plusieurs dizaines de vidéos sur les produits et les compétitions sur YouTube (www.youtube.com/bsaNutrition) qui comptent déjà plus de 300 000 vues!
- Sur www.bsa-blog.fr, vous trouverez des informations sur BSA SHOP: nouveaux produits, photos des salons, recettes, etc.
- Sur Twitter (www.twitter.com/bsashop), recevez tous les jours des petites infos rapides pour toujours être au courant de tout!
- Pour finir, un site social destiné aux fans de nutrition sportive où vous pouvez noter, juger, commenter tous vos produits coup de cœur : www.comparateur-musculation.com

Désormais, plus d'excuses, si vous souhaitez être informé de ce qui se passe dans le monde de la musculation, vous aurez toujours un des réseaux sociaux de www.BSA-SHOP.fr pour vous tenir au courant de tous les événements du moment !

Rdv vous sur notre site BSA SHOP, ou dans l'un de nos magasins découvrir nos gammes de produits à prix discount !

WWW.BSA-FRANCHISE.FR

LA NUTRITION CHEZ

OUVREZ VOTRE BOUTIQUE POUR
30 000€
TOUT COMPRIS

WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP À -70% !!

WWW.BSA-BLOG.FR

NOS BOUTIQUES

06250 Mougins,
mougins@bsa-nutrition.com

77000 Melun,
melun@bsa-nutrition.com

59000 Lille,
lille@bsa-nutrition.com

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook
Youtube
Instagram

WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM



MUSCLETECH

OK

USP

MM

BSA SHOP
Power & Bodybuilding

70mils

DYMATIZE
BUILDING BETTER BODIES

MuscleMeds
PERFORMANCE TECHNOLOGIES

PROTECH
Sport & Fitness Systems

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL**

RULES

Reportage
véronique DUCOS



LES OLYMPIENNES

Le bodybuilding est un sport basé sur la subjectivité et de ce fait, n'est malheureusement pas une science exacte.

Il n'est pas chose facile d'analyser ce qui s'est passé ce week-end là à Las Vegas pour certaines catégories féminines. De là à tirer à boulets rouges sur quelques athlètes qui n'ont pas satisfait à la demande et au attentes du public... à critiquer les jugements qui, pour certains paraissent aberrants... Non, je ne me prêterai pas à ce jeu !

Mon souhait est de relater le plus objectivement possible les résultats de cette grande messe de notre sport. Mon avis, et cela n'engage que moi, est, que toutes les athlètes présentes ont chèrement gagné le droit d'être sur cette scène le jour J à l'instant T, sans autre considérations diplomatiques ou politiques qui, bien évidemment. À ce niveau là, ne peuvent être occultées.

J'ai pu lire, sur les réseaux sociaux, un déchainement de critiques acerbes et limite insultantes à l'encontre de certaines que je trouve totalement déplacées. Ce qu'on pourrait- à la limite et encore- dire pour un petit concours régional sur la génétique des athlètes présents et la pertinence de leur venue sur scène, ne peut décemment pas s'appliquer à la compétition suprême qu'est Olympia !

Par contre, on a tout à fait le droit de ne pas être d'accord sur les classements des compétitrices- Pros, je le rappelle !- encore faut-il le signifier avec un minimum de respect...

Voilà pour ce petit préambule qui me tenait à cœur...

Entrons dans le vif du sujet.



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Reportage
véronique DUCOS



CATEGORIE FIGURE :

A la troisième place **CANDICE KEENE** : professionnelle depuis 2008, pour son quatrième Olympia et avec une progression constante mais une troisième place depuis 2 ans, elle présente de bonnes épaules et quadriceps. Cependant la victoire à Olympia n'est pour elle et pour l'instant, qu'un rêve.

A la deuxième place **ERIN STERN** : Elle dit s'entraîner plus durement que n'importe qui... et ses résultats sont à la hauteur. N'oublions pas qu'elle a été Miss Olympia en 2010 et 2012. C'est une compétitrice très dure face à **WILKINS** à qui elle a donné du fil à retordre avec un physique très affuté et une belle ligne.

A la première place **NICOLE WILKINS** : après 13 années de gymnastique qui ont forgé le physique qu'on lui connaît, elle présente une symétrie parfaite, une condition au Top et une incontestable présence sur scène ! Elle a déjà gagné Olympia en 2012 et sera très difficile à battre même si **STERN** et **KEENE** la talonnent...



1^{ère}
**NICOLE
WILKINS**



CATEGORIE FITNESS :

A la troisième place **TANJI JOHNSON** : Connue et reconnue pour ses compétences en tant qu'entraîneur, et avec une progression en dent de scie depuis 2004, il semble qu'elle ne puisse prétendre à mieux pour l'instant, face à **GARCIA** et **GRISHINA**.

A la deuxième place **OKSANA GRISHINA** : à cette place pour la deuxième année consécutive, avec une routine de haut niveau comme à son habitude et un public totalement acquis à sa cause. Elle confirme son savoir faire par un physique qui reste au Top !

A la première place **ADELA GARCIA** : Premier Olympia qu'elle gagne en 2004 ! depuis, excepté en 2005, petite erreur de parcours... elle gagne régulièrement ! C'est donc un 8ème titre pour la reine Adela... contesté certes, mais le fait est là, personne ne la détrônera puisque avec une forme toujours aussi bonne et une belle routine, elle quitte la scène du Body avec les honneurs et marque à tout jamais l'histoire d'Olympia.



2^{ème} **Oksana
GRISHINA**



1^{ère} **Adela
GARCIA**

EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Reportage
véronique DUCOS



CATEGORIE PHYSIQUE :

Grande première pour cette catégorie ! on s'attendait bien sûr à une guerre ouverte parmi les athlètes les plus en vue du moment telles que TONI WEST, PATRICIA MELLO, JULIANA MALACARNE et VALERIE GANGI.... Qui finissent respectivement à la 4ème, 5ème, 7ème et 14ème ! mais comme souvent, et comme dit en préambule, on ne sait pas toujours ce qui motive les juges à définir la place des athlètes...et ce n'est pas toujours au goût du public qui ne voit peut-être pas la même chose.... A la troisième place **SARA HURRLE** : Dans une compétition très relevée pour sa première édition, avec une magnifique ligne et une préparation physique incroyable, il semble qu'il faille compter avec elle dans les prochaines années.

A la deuxième place **TYCIE COPPET** : appelée au premier round avec la future tenante du titre, elle présente un physique très travaillé et d'excellentes proportions . les juges lui préféreront pourtant BAILEY.

A la première place **DANA LYNN BAILEY** : Bien que faisant aussi partie des favorites, c'est celle que l'on attendait pas ! Un physique atypique, il est vrai ! elle ne ressemble à aucune autre, elle ne porte sur elle aucun standard de ce qu'on attend habituellement ! elle n'a pas de larges clavicules et ses quadriceps sont plus « carrés » que ceux de ses consœurs....Mais voilà , n'en déplaise à certains, SA DIFFERENCE la mène au top avec un physique très prêt et une présence scénique indéniable ! la très souriante et charismatique Dana devient la première Reine des « Physiques » à Olympia !



EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

1^{ère} Dana
LYNN
BAILEY

BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Reportage
véronique DUCOS



CATEGORIE BODYBUILDING :

A la troisième place **DEBI LASZEWSKI** : Debi s'est lancé dans le Body à 21 ans, ce qui est assez tard... mais elle possède un physique très découpé et massif. On peut lui reprocher sa ligne un peu « ramassée » et moins harmonieuse que les premières.

A la deuxième place **ALINA POPA** : je l'avais vue au **DAVID GYM** à Zurich, Mecque Suisse du Bodybuilding, déjà très en forme et toujours ravissante. Dans la forme de sa vie, Alina aurait pu se hisser à la première place et ce n'est que partie remise. Avec un visage d'ange, elle tient la dragée haute à **KYLE** qui a du souffrir ! Elle passe de la 5ème à la 2ème place et peut sauf accident, espérer gravir la première place dans un avenir très proche !

RECORD
9^e
VICTOIRE !

A la première place **IRIS KYLE** : Un record pour l'IMPERATRICE IRIS avec pas moins de NEUF victoires à Olympia ! Toujours au TOP depuis treize années ! une ligne, une symétrie et une forme à couper le souffle ! longue vie à la Reine de la catégorie !

1ère Dana
IRIS KYLE



BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

RULES

Reportage
Roxane FAVARDIN



CATEGORIE BIKINI

Las Vegas, OLYMPIA 2013

Dans la soirée du 28 Septembre 2013, une catégorie BIKINI, bien complexe à juger, s'offre à nos regards.

En effet, la commentatrice est perturbée par les compétitrices successives car « Elles ont toutes leurs places sur cette scène ! ».

Cette année le niveau est très haut ! Chaque athlète a donné un visuel frôlant la perfection faite « femme », chacune rivalisant à merveille par leur ligne de rêve, élancée et tonique ; par leur mise en beauté, radieuse et glamour ; et par leur prestance unique. De véritables Icones Vivantes.

En troisième position : **Stacey Alexander**, athlète très appréciée de Las Vegas. Dans son bikini rouge vif, sa présence scénique langoureuse et son physique dynamique l'impose dans le top 3.

En seconde position : **Yeshaira Robles**, de New York, véritable poupée animée nous donne à rêver du nouvel idéal pour la catégorie BIKINI. C'est une conquérante qui, par son regard félin et assuré, ne semble oublier personne dans le public. Cette jeune compétitrice très sensuelle, de la TEAM BOMBSHELL, laisse supposer d'une grande carrière dans la discipline grâce à son physique équilibré et élancé.

1ère Ashley Kaltwasser



Notre Miss Olympia 2012, **Nathalia Melo** a été détrônée, par **Ashley Kaltwasser**, de la TEAM VIP (ndlr : Very Impressive Physique) celle-ci ayant obtenu sa carte IFFB pro à peine l'an passé en 2012 ; **Nathalia** connaîtra la quatrième place cette année.

La grande **Ashley Kaltwasser**, gagnante de l'Olympia 2013, âgée de 24 ans, illumine la scène du Grand Championnat de Joe Weider et les membres du jury par un posing/T-walk doux et innovant ; son haut de corps tout en finesse et son bas de corps au galbe tonique et sexy offre la balance parfaite, proposé par les critères IFBB de la catégorie dès le départ. Son esthétique pure mise en valeur par sa couleur de bikini, vert émeraude, fait d'elle un véritable joyau du bodybuilding.

Enfin, le sensationnel TOP d'OLYMPIA 2013, nous amène à voir et à penser toujours plus haut quant à l'évolution de la BIKINI DIVISION.

Miss Bikini 2012, Nathalia Melo finira 4e



BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL**

RULES



MR OLYMPIA 2013

QUELQUES AVIS DE LA RÉDACTION



Thierry Aussenac

Un Dennis Wolf en très, très grande condition, l'une des meilleures de sa carrière à mon avis ; Kai Greene, très impressionnant, de masse et de proportion, Phil HEATH, quant à lui une très grande condition physique en imposant une qualité et une sèche impeccable. Impressionnant de symétrie et de ligne, RHODEN était magnifique mais pas en progression significative par rapport à l'an dernier. Retour difficile mais courageux de Jay CUTLER et un classement un peu trop dur pour notre français Lionel BEYEKE qui méritait d'être bien mieux classé !



Eric Di Lauro

Lors de ce Mr Olympia 2013, nous avons pu rendre hommage au légendaire et regretté Joe Weider. Sa vision de ce sport et son rêve continue à jamais. Avec sa 3e victoire, nous venons peut-être d'assister à la naissance d'un champion imbattable...Phil Heath.



Bernard Dato

Mr Olympia 2013, ce fut avant tout, pour moi, la force émotive de ce moment où, les finalistes saluant le public en se tenant par les épaules, Kai Greene est venu chercher le "petit" nouveau, "Big Ramy", un peu à l'écart dans une timide et respectueuse retenue, afin qu'il se joigne à eux. Parce que la compétition est un prétexte, parce que le classement est accessoire. Parce que Mr "O" est au fond une pièce sportive sur des planches, un "drame" amical sous des spotlights, dont les champions, à la fin, remercient les spectateurs comme des comédiens de théâtre.



Fabi Antoine

Je retiendrai le fabuleux 9 ième titre d' Iris Kyle, exploit jamais égalé et l'entrée de la nouvelle catégorie "Physique " qui a eu grand succès. Je me suis plus attardée sur le Women's Physique, catégorie qui semble avoir un avenir plus que prometteur et pour laquelle les juges ont clairement défini leurs attentes.

MR OLYMPIA 2013

L'AVIS DE LA RÉDACTION



Emmanuel Weill

Un Mr Olympia époustouffant !

Phill est gros et sec avec une belle ligne. Oui ça taille est plus large, mais il est aussi plus dense sur les poses de coté. Kai est plus gros mais moins sec et dense cette année. Dennis ne sera jamais Mr Olympia sans mollets ! Mais sacré progression ! Lionel a beaucoup progressé en sèche et qualité musculaire, mais maintenant il lui faut plus de volume. Rhoden est beau, mais les beaux athlètes gagnent rarement Olympia (Bob Paris, Lee Labrada, etc...) Jay a fait un sacré recul ! Pourra t il revenir ?



Serge Matrone

Evènement attendu chaque année, je n'ai pas été déçu cette année encore. Des classements justifiés pour la plus grande majorité d'entre-eux, des athlètes en excellente condition et un show à l'américaine parfaitement rodé. Seul bémol, les nouveaux venus ne sont pas récompensés à leur juste valeur, la pression médiatique ou financière peut-être.



Aiki Vidéotest

Un olympia qui restera comme l'un des meilleurs qui m'ai été donné de suivre. Même le king jay l'a dit ! Sans grosse surprise pour les 2 finalistes. Je me suis surtout concentré sur le français Lionel Beyeke qui a fait bonne impression et qui risque de faire mal lors des prochains concours. A suivre



Anthony Aiguaviva

"Super weekend Olympien, je retiendrais surtout un Dennis Wolf en très grande forme, un Roelly winklaar que je suis avec beaucoup d'intérêt et en forte progression, enfin, bravo à Lionel FrenchTeam et à Phil Heath qui arrive à nous bluffer chaque année !"



DISPONIBLE CHEZ
06 58 50 29 84
78 Av. Grande Bretagne - Perpignan

BODY
CONCEPT



RELAIS SPORT ET BIEN-ETRE ARCOCH PAYOLLE

STAGE SPORTIF

Attention stage réservé aux pratiquants musculation d'un niveau intermédiaire à avancé

EXTREME BODY

26 2013
ET OCTOBRE
27 DANS LES HAUTES-PYRENEES

Lieu Dit Lac de Payolle
Quartier Serre Crampe
65710 CAMPAN

INTERVENANTS:

THIERRY AUSSENAC
ET SON EQUIPE
D'INSTRUCTEURS
FITNESS

NOMBRE
DE PLACES
LIMITÉ

ET D'EXPERTS
EN PREPARATION
PHYSIQUE
EN MILIEU HOSTILE
(MARION, GAETAN, DAMIEN)

2 JOURS
1 NUITEE
170€

RELAIS SPORT ET BIEN-ETRE ARCOCH PAYOLLE

STAGE SPORTIF

Attention stage réservé aux pratiquants musculation d'un niveau intermédiaire à avancé

EXTREME BODY

26 2013
ET OCTOBRE
27 DANS LES HAUTES-PYRENEES

2 JOURS
1 NUITEE
170€

1er Jour :

9H00 - Collation de Bienvenue offerte par le Relais Sport et Bien-Etre Arcoch / Prise de Contact et Présentation des participants

9H45 - 12H15 - Séminaire "Bases de l'optimisation de l'entraînement musculation" (clés pour planifier et construire la structure d'un entraînement en fonction des différents morphotypes, rappel des critères de jugement, cas pratiques via des études morphologiques individuelles)

12H30 - Déjeuner au sein du restaurant du Complexe Sportif (Buffet : entrées, plat chaud, desserts)

14H00 - Installation dans les gîtes du Complexe Touristique

14H30 - 16H45 - Wild Workout en moyenne montagne, avec les experts préparation physique en milieu hostile

16H45 - Retour au Complexe Touristique

17H15 - Départ pour le Centre Thermoludique Aquensis à Bagnères-de-Bigorre avec les véhicules personnels

17H45 - 19H30 - AquaPass à Aquensis, avec accès libre : au grand bassin de 300m2 alimenté en eau thermale (brumisateurs chaudes et froides, réseau d'eau, cols de cygnes, alvéoles à remous, jets, contre-courants), à la piscine de détente (hydro-massages et Aqua Musique), à l'espace oriental (Hammam et salon de thé), et à la terrasse de détente dotée de saunas finlandais et de jacuzzis en plein air avec vue panoramique sur les sommets pyrénéens

20H45 - Dîner au sein du restaurant du Complexe Touristique (Buffet : entrées, plat chaud, desserts)

21H30 - Temps d'échanges avec Thierry Aussenac sur l'entraînement, la nutrition sportive, questions diverses

2ème Jour :

8H15 - 9H00 - Eveil Musculaire avec Marion (Espace Fitness du Relais Sport et Bien-Etre Arcoch)

9H15 - 10H00 - Brunch Bio Equitable Spécial Sportifs

10H15 - 12H45 - Séminaire "Retour aux Fondamentaux" : les exercices de base de la musculation sportive, description et intérêt de leur intégration dans le cadre d'une préparation physique, démonstration et cas pratiques en salle de musculation du Relais Sport et Bien-Etre Arcoch (travail sur la technique, les placements et corrections individuelles)

13H00 - Déjeuner au sein du restaurant du Complexe Sportif (Buffet : entrées, plat chaud, desserts)

14H00 - 15H30 - Suite et fin du séminaire "Retour aux fondamentaux"

16H00 - Départ

NOMBRE
DE PLACES
LIMITÉ
(20 participants)

*Prix : 170 Euros / Personne

La réservation du séjour ne sera effective qu'au versement d'un acompte de 30% du prix du stage, soit 50,00 € par personne.

Ce tarif comprend : les repas (déjeuner et dîner du samedi 26 octobre 2013 / brunch et déjeuner du dimanche 27 octobre 2013), l'accès à l'ensemble des activités sportives et de détente programmées, l'accès aux séminaires des 26 et 27 octobre 2013, l'hébergement pour une nuitée en gîtes de 4 ou 8 places, l'accès aux installations sportives du Relais Sport et Bien-Etre Arcoch (plateau musculation, cardio, espace fitness).

Ce tarif n'inclut pas : le transport et les frais afférents aux divers déplacements, les boissons alcoolisées ou non lors des repas, les boissons et autres consommations prises en dehors des repas.

Lieu Dit Lac de Payolle
Quartier Serre Crampe
65710 CAMPAN

Informations et Réservations :
06.86.60.70.89
taussenac@free.fr

BODYBUILDING-RULES.COM

DÉBUT NOVEMBRE**REPORTAGE
EXCLUSIF
JEUX «MED»****BODYBUILDING RULES
NEWS**

CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS
 BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDISPORT
 du 18 au 20 **OCTOBRE 2013**
 à Moriani en **CORSE**
 Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani

30^{ème} JEUX MEDITERRANÉENS
 IFBB INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS

WEIDER GLOBAL NUTRITION
ARNOLD
OLYMPIA
La Méridionale
PERFORMANCE
EVLS PRAGUE PRO 2013
PANATTA
PROBIOTICA HI SPORTS NUTRITION

www.90291fitness.com

Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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 bodybuilding.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Bodybuilding Rules. 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, 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**

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux



Like our page
Cliquez j'aime



join us, suscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us

