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

FITNESS MAG

EDITION N°55 / 12-2017



LAURA SERGENT

FITNESS MODEL

David Andrieu *Photographie*

LES **4** MEILLEURS EXERCICES POUR UN DOS LARGE & ÉPAIS

Connaissez-vous Les étirements MYOTENSIFS ?

CURL BARRE
QUEL ÉCARTEMENT ?

Dossier

LES FLEXIONS AVANT-BRAS SUR BRAS

ARRÊTEZ
LA MUSCULATION !

OUBLIEZ
LE CONCEPT DU
NO PAIN NO GAIN

MULTISPORT &
PRISE DE MUSCLES

LA CAUSE PROFONDE DE L'INSOMNIE

© FITNESS-MAG.FR

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi



TURBO TRAINER

Vous aussi, équipez-vous à partir de 28 €/mois.*

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.



FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



ERIC
RALLO - GIUDICELLI
Créateur / Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



FRANCIS
BENFATTO
IFBB Pro
Coach PPM



MARC
VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



VÉRONIQUE
DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



EMMANUEL
WEILL
IFBB Pro
Coach sportif



MY
COUSTELS
IFBB Pro
Coach sportif



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
Men's Phyqique



JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur



BERNARD
DATO
Ecrivain



PATRICE
BRETTON
Coach sportif



DAVID
COSTA
Coach sportif



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur



CÉCILIA
MARCONATO
Reporter



MICHEL
AGUILERA
Archiviste
competiteur
force athletique



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine



SEBASTIEN
LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



SABINE
ACQUATELLA
Reporter



MICHAEL
GUNDILL
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



PAUL
JAMES
Reporter



LEONA
READING
Coach sportif
Blogueuse



LAETITIA
BEFIT
Blogueuse
fitness-bien être



ANTHONY
BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



CAMILLE
AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie



ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif

© 2017 FITNESS MAG



FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#55 FM





Fondateur & Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
Francis Benfatto - Marc Vouillot - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Emmanuel Weill - My Coustels - Bernard Dato - Tony Sharefitness - Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel Aguilera - Karen Felix - Paul Matthieu Chiaroni - Sebastien Large - Thierry Casasnovas - Michael Gundill - Fréderic Delavier - Luca Aflieri - Sabine Acquatella - Paul James - Patrice Bretton - Laetitia Befit - Leona Reading - Juanito Ciordia - Julien Quaglierini.
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos - Olivier Ripert - David Parel - Anthony Berthou - Jean-françois Nicolaï - Camille Amoura- Alessandro Maestroni.

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

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



LAURA SERGENT

Photo : David Andrieu

AVEC LE SOUTIEN DE LA

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

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #55 FM

à vos livres ! ... ET PAS D'EXCUSES !

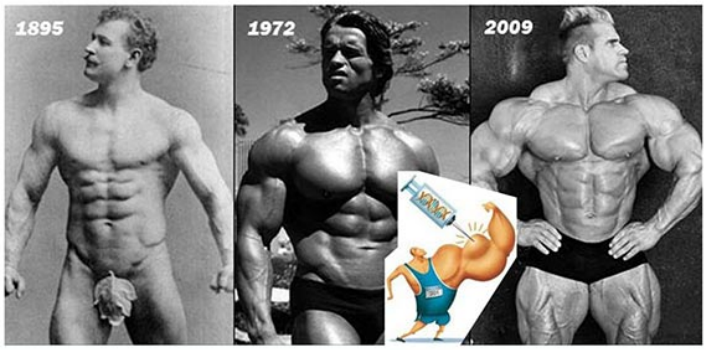


Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef



Cher lecteurs, chères lectrices,

Beaucoup de pratiquants de culture physique et moi le premier, nous sommes égarés dans des chemins de traverse qui ne correspondent en rien à notre génétique, ni à notre quotidien.
j'en ai suffisamment parlé dans mes capsules quotidiennes sur instagram (ici).
il est totalement absurde de vouloir copier-coller les entrainements d'athlètes surdoués génétiquement , qui de surcroît sont aidés par des substances exogènes.



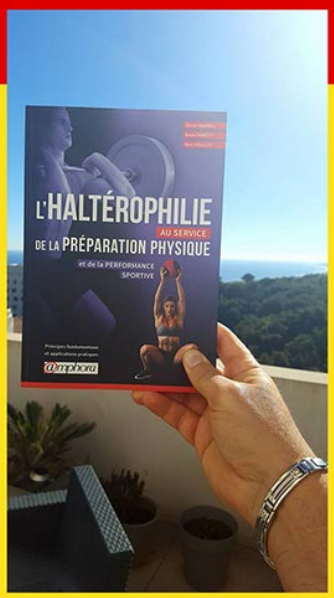
Alors, soyons réaliste et arrêtons de rêver 2 petites minutes pour mieux repartir et atteindre enfin nos objectifs :

Je reste intimement persuadé, qu'avec beaucoup de volonté, vous pouvez, si c'est votre désir le plus profond, **acquérir de nouvelles et solides connaissances** dans le milieu sportif qui est bien souvent votre passion.

Difficile de trouver le temps de lire ??

STOP ,PAS D'EXCUSES !

Avec plusieurs sociétés, des jumeaux de bientôt 12 mois, je « sacrifie » les programmes de TV réalité « débiles » et m'efforce d'être un peu moins présent les réseaux sociaux, non seulement pour ma famille, mais pour continuer ma quête perpétuelle de connaissance.



Je crois fermement que vous développerez de concert, aussi bien votre intellect que votre plastique, de manière autodidacte ou bien avec l'aide d'un préparateur physique , afin d'en savoir suffisamment en matière de morpho anatomie, physiologie , biomécanique et diététique.



Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité

© FITNESS-MA

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



LAURA SERGENT

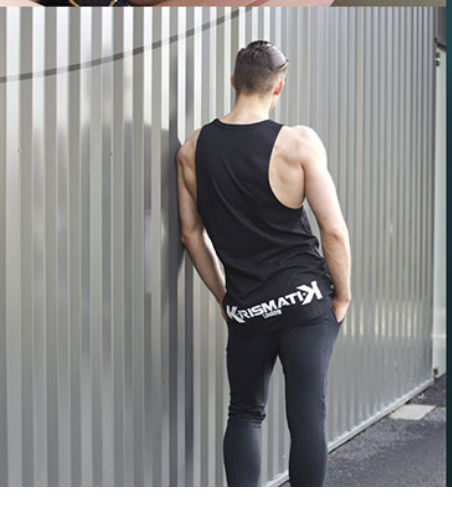
Photo : David Andrieu

1 couverture fitness mag n°55
3 equipe fitness mag
5 preface
6 sommaire
9 laura sergent
16 les flexions avant-bras sur bras
19 soutenez moi avec tipee
20 recette fitnessmith
22 un dos large et épais
23 california news
26 ecartement des mains au curl barre
28 huile de coco, danger ?
29 pectoraux - triceps part2
30 les secrets muscu delavier
31 corps soufflant et suant
33 coaching scénique
37 je vous recommande
38 index glycémique
42 santé publique
43 la cause profonde de l'insomnie
45 anthony genest
47 les conseils de fréderic delavier
48 telechargez le magazine
49 multisport et prise de muscle
54 etirements myotensifs
58 oubliez le concept du no pain no gain
63 arrêtez la musculation !









K-RISMATIK
LiteStyle

krismatik.fr

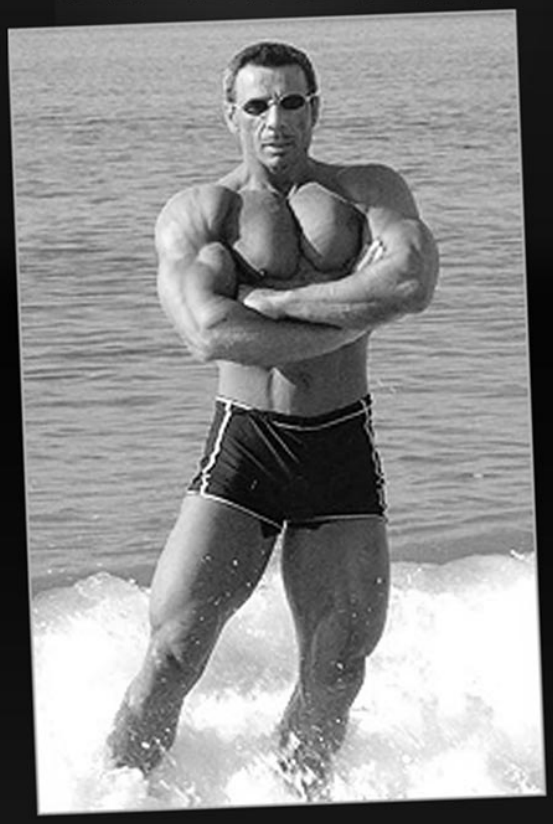
-15% avec le code
promo fitnessmag

RIP

PATRICK GEROLA

C'est avec tristesse et émotion que le Magazine FITNESS MAG a appris la disparition prématurée de Patrick GEROLA et s'associe au milieu sportif pour transmettre ses plus sincères condoléances à sa famille et proches.







PATRICK GEROLA

Carrière Sportive :

Mr Monde ACF en 1999 Masters Body building.
Vice champion du monde 1997 (body building) pour la France.
Vice champion du monde Masters pour l'Italie 2001 (body building).
Plusieurs compétitions nationales de force athlétique et de développé couché.
Sélection France Junior Hand ball.
Football, Rugby, sports de combat.

Experiences Professionnelles :

Divers séminaires avec des athlètes pros de body building et de force athlétique.
Vice président de la salle communale de Billy Montigny.
Professeur de musculation en 2007 à Cagnes sur Mer à la salle Olympia Gym.
Responsable Sud Est IFBB.
Coaching au Plaza Hôtel à Nice.
Assidu d'Internet, autodidacte, curieux, expérimenté dans le domaine sportif

Diplômes Sportifs :

Brevet d'Etat d'Activités Gymniques de forme et de Force.
Brevet de secourisme.
Italian Master 2008 formation Football.
Arbitre international de body building et fitness.



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ZOOM SUR LAURA SERGENT

Dotée d'un buste en V, avec des deltoïdes surpuissants et de superbes dorsaux, Laura Sergent présente une magnifique ligne sur scène. Ses magnifiques jambes viennent compléter un physique qui fait des ravages sur les podiums nationaux. Après s'être placée l'an dernier, Laura a gagné cette année. Elle a remporté, il y a quelques mois, le titre national IFBB et le « toutes catégories » du GP des Pyrénées, dans la catégorie bikini. Retour sur l'ascension fulgurante d'une athlète qui n'a pas fini de nous surprendre..

« La découverte du bodybuilding a été une révélation, un véritable coup de cœur ! » »

Interview et photographies ***David Andrieu***

Photos d'entraînement réalisées à
Olympia Club
(66 Saint-Laurent de la Salanque)
Remerciements : **Mica Trotin**



LAURA EN BREF...
Age : 28 ans
Taille : 1,62 m
Poids : 58 kg hors saison et 52 kg sur scène
Profession : esthéticienne / prothésiste ongulaire
Ville de résidence : Châlons-en-Champagne (51)
Sponsor : Amazing Nutrition et Fitness Park Châlons (51)
Coach : Emilio Sanchez
Palmarès
2016
2e Coupe de France IFBB
3e France IFBB (bikini -163)
2017
Championne de France IFBB (bikini -163)
1ère du GP des Pyrénées (bikini -166 et toutes catégories)

ZOOM SUR LAURA SERGENT

DAVID ANDRIEU. : Pourquoi as-tu souhaité pratiquer la musculation et débuter les compétitions ?

Laura SERGENT **:** Au début, je m'étais inscrite dans une salle de sport pour perdre du poids. Après avoir perdu 20 kilos, j'ai débuté la musculation avec des entrainements plus poussés, 6 jours sur 7, afin de raffermir et de sculpter mon corps. Les compétitions, c'est le challenge, la cerise sur le gâteau !



D.A. : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?

L.S **:** J'adore ce mode de vie. Ce n'est pas difficile même si j'aime également les "bonnes bouffes" entres amis. En préparation, je reviens très vite à ma vie saine et sportive.

D.A. : Concernant l'entraînement, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?

L.S **:** Pour ce qui est de l'entraînement, je privilégie les poids libres. Le ressentie n'est pas le même qu'avec les machines. Et je ne travaille qu'au ressenti !



Superbe physique et superbe victoire de Laura Sergent au « toutes catégories bikini » du GP des Pyrénées, juste après avoir remporté France IFBB 2017.



Un regard qui fait des ravages, face aux juges et face à l'objectif…

ZOOM SUR LAURA SERGENT

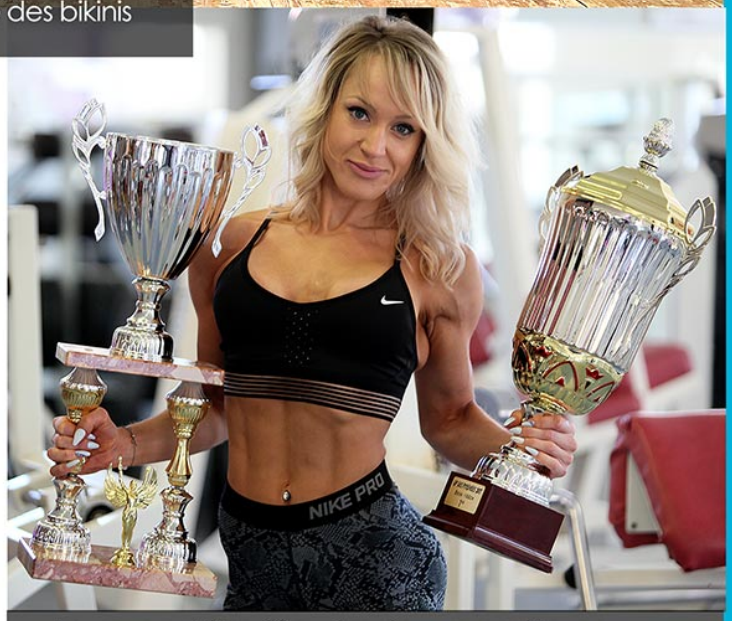


Belle victoire de Laura Sergent au GP des Pyrénées, dans la catégorie très relevée des bikinis -166.

DAVID ANDRIEU. : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

Laura SERGENT **:** Pour ma part, je ne trouve pas très utile de faire du cardiotraining. Lors de ma première préparation, à France IFBB 2016, j'en faisais plusieurs séances par semaine et cela m'avait fait perdre énormément de masse musculaire. Cette année, pour ma période pré-compétition, j'ai donc décidé de faire seulement une séance de cardio par semaine.





Laura peut être fière des deux magnifiques trophées remportés au dernier GP des Pyrénées !

D.A. : Toujours sur le plan de l'entraînement, quel est le conseil majeur que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?

L.S **:** Un conseil à donner : ne pas se focaliser sur la charge mais sur l'exécution du mouvement et sur le ressenti.

D.A. : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un-e athlète en préparation ?

L.S **:** En préparation, mes compléments indispensables sont les BCAAs, la glutamine, le magnésium et les complexes multivitaminés.



En grande forme, et malgré un super physique affiché sur la scène de l'Arnold Classic Europe 2017, Laura Sergent n'a pu intégrer le Top 10 de cette compétition d'un niveau mondial. Mais vu les progrès de notre belle championne, ce n'est que partie remise !





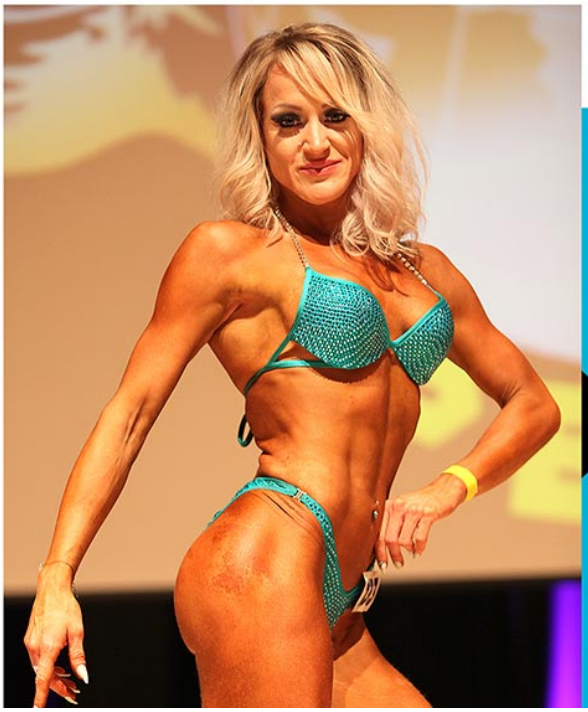
Photo souvenir du shooting à Olympia Club, le lendemain du concours, en compagnie de Stéphanie Millet (à gauche), Sherley Délice Nys (au centre) et Mica Trotin (gérant du club et athlète).

DAVID ANDRIEU. : Quelles sont les championnes qui t'inspirent, les modèles qui te motivent ?

Laura SERGENT **:** Je m'inspire beaucoup des athlètes russes. Je les trouve sculpturales et gracieuses. J'aime beaucoup le physique d'Oksana Brigydir, entre autres. J'adore également celui de Sheena Jayne Martin, une bikini pro IFBB.

D.A. : Si tu n'avais pas fait de bodybuilding, quel sport aurais-tu pratiqué ?

L.S **:** Avant de pratiquer le fitness je n'étais absolument pas sportive. Je n'ai jamais aimé le sport, et aucune activité physique ne me convenait. La découverte du bodybuilding a été une révélation, un coup de cœur !



D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

L.S **:** Mes prochains objectifs sont l'Arnold Classic et les Championnats d'Europe IFBB.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Laura Sergent via son compte facebook.

Laura Sergent

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce



Source d'énergie naturelle



Fit et Gourmand !
Snackfit



Retrouvez-nous chez :

COMPLEMENTS & PROTEINES
www.complementsetproteines.com

PREMIUM NUTRITION
Qualité & Performance
www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON
www.body-iron.fr

FITNESS BOUTIQUE
www.fitnessboutique.fr

Marque Française



MARC
VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE

WEB

FORCE ATHLÉTIQUE





LES FLEXIONS AVANT-BRAS SUR BRAS

Pour la flexion avant-bras sur bras, comme pour tout exercice musculaire, une réflexion sur nos connaissances en anatomie et biomécanique s'impose afin de montrer les différentes répercussions musculaires liées à l'utilisation de différents types de barre.

En effet, ce mouvement peut être réalisé avec une barre droite, une barre coudée ou encore avec une barre permettant de placer les mains en prono-supination.

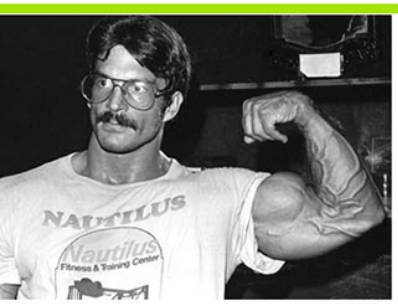
Ciblons tout d'abord les muscles moteurs sollicités lors de l'exécution de cet exercice :

© FITNESS-MAG.

les muscles du bras :

- Le brachial antérieur qui va de la moitié inférieure des faces internes et externes de l'humérus à la face inférieure de l'apophyse coronoïde du cubitus. Son unique action consiste à fléchir l'avant-bras sur le bras.

- Le biceps brachial composé de deux chefs musculaires : une courte portion qui va du sommet de l'apophyse coracoïde à la tubérosité du radius et une longue portion qui va du bord de la cavité glénoïde à la tubérosité du radius. Ses différentes actions consistent à fléchir l'épaule, à fléchir l'avant-bras sur le bras et à placer l'avant-bras en supination.





Mike Mentzer un ami trop tôt disparu

les muscles de l'avant-bras :

- Le long supinateur qui s'étend du bord externe de l'humérus à la base de l'apophyse styloïde du radius. Il est fléchisseur et supinateur de l'avant-bras.

Analysons maintenant les variantes concernant la position des mains, en relation avec les différentes barres, ainsi que les contraintes musculo-ligamentaires et biomécaniques qui en découlent.

LA FLEXION AVANT – BRAS SUR BRAS AVEC BARRE DROITE

- L'utilisation de cette barre suppose une position en supination maximale des mains qui entraîne une mise en tension du ligament inter-osseux et de la corde de Weitbrecht engendrant souvent des douleurs.

Il y a lors de la flexion une participation motrice maximale du biceps brachial qui se trouve très étiré dans la position de départ du mouvement.

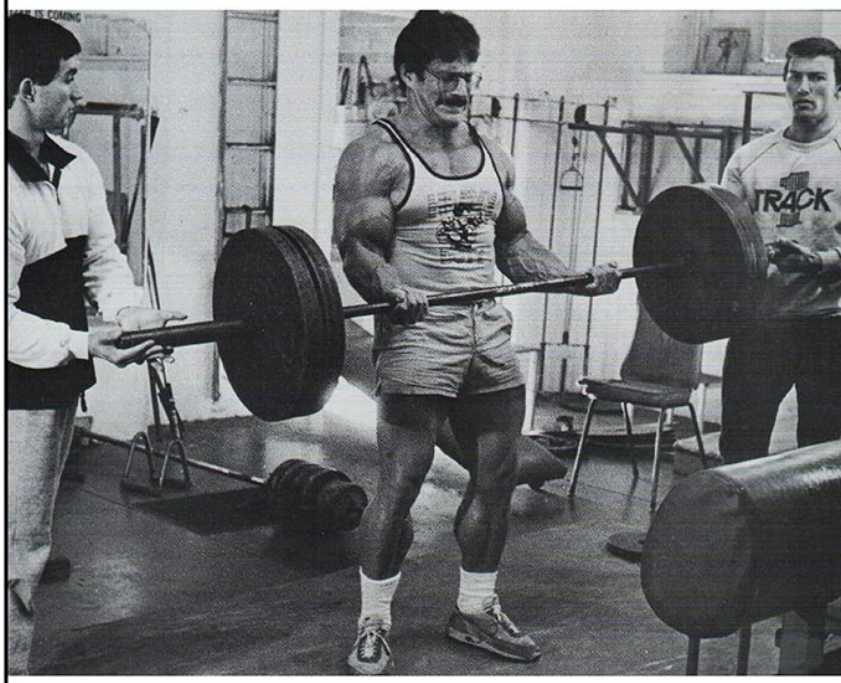
Le brachial antérieur de par sa fonction motrice participe également, ainsi que le long supinateur mais pas de façon optimale car sa terminaison sur l'extrémité inférieure du radius le place, lors de la supination maximale, dans une position défavorable pour fléchir l'avant-bras.



En démonstration **Sarah Meunier** une « lifteuse » qui possède un joli volume de bras



© FITNESS-MAG.FR



LA FLEXION AVANT-BRAS SUR BRAS AVEC BARRE COUDÉE



Le travail avec cette barre implique une position des mains en supination à environ 45° qui entraîne un relâchement du ligament inter-osseux et de la corde de Weitbrecht, évitant de ce fait les douleurs dans l'avant-bras.

Le biceps brachial, du fait de l'enroulement du tendon autour du radius, a une plus faible contribution motrice. Par contre, le long supinateur, qui se rapproche de son axe optimal de travail qui est la pronation, se trouve plus impliqué dans l'action.

LA FLEXION AVANT – BRAS SUR BRAS AVEC BARRE LES MAINS EN PRONO-SUPINATION



Cette barre impose une position des paumes de mains face à face qui entraîne une participation motrice encore plus importante du long supinateur du fait de la position qui le rapproche de la pronation.

Il y a une faible contribution motrice du biceps brachial dont le tendon s'enroule autour du radius, ce qui le relâche.

Le brachial antérieur participe également au mouvement car il est placé sur le même axe de flexion dans les trois cas de figure.





MARC VOUILLOT

L'éducateur, fort de ses connaissances, pourra proposer au pratiquant, en fonction de ses besoins, un travail ciblé.

Il pourra préconiser l'utilisation :

- de la barre droite pour un effort plus orienté sur le biceps brachial,
- de la barre coudée pour un travail impliquant le long supinateur et le biceps brachial,
- ou encore la barre en prono-supination pour insister davantage sur le long supinateur. Ce dernier type de travail pourra être utilisé, à titre d'exemple, pour la préparation physique du vététiste, du véliplanchiste, voire de l'haltérophile qui doit fournir sur cette zone un effort très important, notamment lors d'un épaulé.

Durant l'exécution de cet exercice, le pratiquant débutant pourra éventuellement se placer dos en appui de façon à éviter tout balancement antéro-postérieur du buste, celui-ci pouvant engendrer des problèmes au niveau de la région lombaire.

L'éducateur devra toujours être vigilant quant à la bonne exécution des exercices afin de ne pas mettre en péril l'intégrité physique des pratiquants. Il adoptera toujours vis à vis de ceux-ci une pédagogie de démonstration, de correction, de prévention et de motivation.

SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR tipeee .com/fitness-mag





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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité





DÉJÀ 55 NUMÉROS DISPONIBLES

5013

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

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



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS DE PANCAKE PROTÉINÉ ET HEALTHY

Dans cette nouvelle recette fitness de pancakes protéiné, nous allons passer au niveau supérieur à savoir, sans gluten, sans lactose et utilisable aussi bien en salé qu'en sucré. Idéal pour les petits déjeuner fitness (prise de masse ou perte de graisse) il faut simplement gérer les calories sur sa journée pour aller dans le sens de vos objectifs.

CLIQUEZ POUR REGARDER



RECETTE FITNESS DE PANCAKE PROTÉINÉ ET HEALTHY

Les ingrédients de la recette version sucrée :

- 4 œufs entiers bio
- 50g de flocons d'avoine sans gluten bio
- 25g de farine de noix de coco
- 25g de protéine en poudre sans lactose type isolate vanille
- canelle
- eau

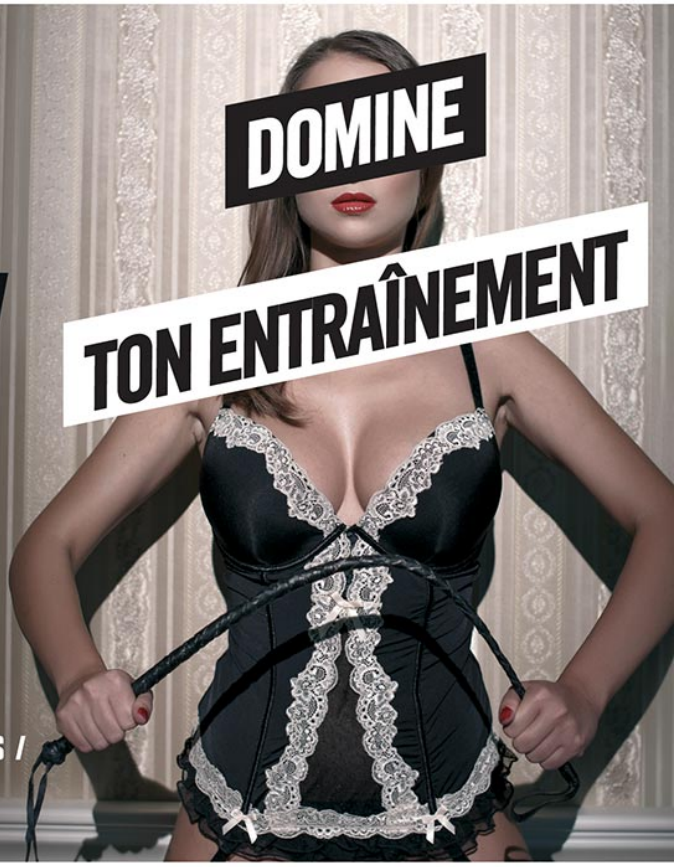
Les ingrédients de la recette version salée :

- 5 œufs entiers bio
- 60g de flocons d'avoine sans gluten bio
- 40g de farine de noix de coco
- eau

La version salée peut être utilisée avec des œufs au plat, de l'avocat et de la salade par exemple, pour un petit-déjeuner façon british ou us. Pour la version sucrée, j'aime y ajouter un carré de chocolat noir 80% bio, que je laisse fondre dessus après cuisson.

SUB ZERO
ISO 22000 CERTIFIED | MULTI PHASE ULTRA FILTRATION | ISOLATED AMINO BLEND





LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE
ZÉRO SUCRE AJOUTÉ / ZÉRO ASPARTAME / ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES / ZÉRO OGM
GOÛT DÉLICIEUX

CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION



MES 4

MEILLEURS EXERCICES POUR UN DOS LARGE ET EPAIS
+ BONUS BICEPS EN 10 MIN CHRONO

CLIQUEZ POUR REGARDER

Dans cette vidéo je partage avec vous ma deuxième séance de dos de la semaine dans une nouvelle salle de Miami Elev8tion Fitness.
Cette séance est plutôt orientée largeur de dos mais j'aime bien toujours garder un exercice pour l'épaisseur pour mes deux trainings de la semaine car je dois développer l'épaisseur en priorité. Je commence donc par du tirage poulie haute devant et j'effectue 4 séries après m'être échauffé. 1 série de 20 puis 1 série de 15, 1 de 12, 1 de 10 puis 1 de 8. Ensuite je passe au rowing T barre buste sur banc. Cet exercice me permet de localiser mes muscles du dos sans ressentir mes hernies discales qui m'empêchent d'effectuer les mouvements de soulevés de terre ou de rowing buste penché à la barre notamment.
J'effectue 4 séries de 10 à 12 répétitions avec 1min30 de repos puis je passe à la machine hammer tirage haut qui permet à nouveau de travailler le dos en largeur, les épaules doivent toujours être orientées vers l'arrière, omoplates collés. Je finis enfin par un dernier exercice d'isolation, extension bras tendu à la poulie haute debout. Cet exercice n'est pas évident pour les débutants qui ont souvent du mal à la ressentir. Prendre trop lourd ne permet pas de localiser correctement les dorsaux mais on ressent plutôt la tension dans les triceps alors il est important de contrôler la charge.

JR JULIEN QUAGLIERINI



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif

WEB

California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice. Californie.

Décembre , est un mois que tous le monde apprécie puisque c'est le mois de festivités avec évidemment l'évènement le plus célèbre " NOEL". Au golds gym de Venice c'est la même chose avec l'évènement appelé : "toys for tots » qui est organisé par la marine américaine " c'est organisé pour que les enfants ...dépaysés ,..puissent fêter un joyeux noël comme tous les autres enfants .

What a year it has been . Well, we all agreed december could be known as being the most popular month of the year . Not because it's the month where we say goodbye to the year but it's known for having so much festivities , events and of course the traditional one " CHRISTMAS " . Well, here at Golds gym in Venice , CA is the same but there is a popular charity event called :" toys for tots " wich is a program run by the U.S marine corps reserve wich distribute toys to children whose parents cannot afford to buy them gifts for Christmas .

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Duff GOLDMAN

Célébrité, chef pâtissier multi facettes, acteur , producteur également , **Jeffrey Adam** plus connu sous le nom de **Duff Goldman** vient de rentrer du tournage d'une nouvelle saison d'une émission populaire sur les desserts " kids baking championships" l'émission est pratiquement un concours de déserts. Les meilleurs de 10 à 13ans se battent pour remporter le premier prix . Co présenté par l'actrice Valérie Bertinelli, l'émission est diffusée sur La chaîne américaine Food network . Duff de retour au golds gym de Venice , a repris rigoureusement et intensément ses entrainement avec son coach David Mueller . Félicitations pour sa transformation .

Si vous désirez suivre sa carrière ,n'hésitez pas à consulter son site officiel . Retrouvez Duff Goldman sur les réseaux sociaux





WEB

*Celebrity pastry chef in multi facade, actor ,producer , **Jeffrey Adam** aka **Duff Goldman** just got back from filming a new season of " kids baking championship " where 10 to 13 years old battles out to win the Big prize . The game show is co hosting by Actress Valerie Bertinelli. It airs on the " Food network " channel . Previous seasons are streaming on Amazon Prime video .*
Duff is back at the Mecca to put the work in . He 's back training with his coach David Mueller . No pain no gain ! Duff knows it as he had dropped a tremendous amount of weight made all the headlines in major tv network and magazines . Congratulations Duff on our weightloss journey , keep inspiring others!

Wish to know more? then check out his official website and follow Duff Goldman on social media .

California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice. Californie.

Kain GREENE



IFBB pro Bodybuildeur, entraîneur. Acteur et un artiste hors du commun. Gagnant de l'Arnold classic à plusieurs reprises 2009, 2010 et en 2016 . Adversaire olympien de Phil Heath depuis plusieurs année Leslie Kai Greene plus connu sous le nom de **Kai Greene** est monté sur le podium à plusieurs reprises remportant la 2ème place Olympia 2012,2013 et 2014 . Il était de passage le mois dernier en Californie et évidement il est venu à la Mecque du bodybuilding pour effectuer plusieurs entraînements . Kai greene est un bodybuildeur hors du commun, il est connu pour son dévouement à se sport et c'est également pour cela qui l'inspire énormément de monde. On pourrait même dire qu'il est une célébrité des réseaux sociaux puisqu'il a plus de 3.5 millions de gens qui le suivent sur Instagram et 4.5 millions sur Facebook .

On a pu le voir dans le documentaire " Génération iron " 1 et 2 . Kai greene était en Arabie saoudite début décembre pour le fitness show .

A 42 ans , il continue à être actif dans la compétition . La question que tous le monde se pose :" va-t il faire l'Olympia 2018 ? "

Pour en savoir plus ou si vous désirez vous faire entraîner par cette légende de bodybuilding, consulter son site officiel .



*IFBB pro bodybuilder, personal trainer , actor , multi facade artist Leslie Kai Greene aka **Kai Greene** was at the Mecca of the bodybuilding (golds gym in Venice ,CA) this past month as he did a little west coast trip before heading back to NYC .*

Kai Greene is a 3 time winner of the Arnold Classic . He took 1st in 2009, 2010 and 2016 . He also took 2nd three years in a row 2012, 2013, 2014 at the Mr Olympia behind the 7 Times title winner Phil Heath ! Kai debut was when he won the NYC Pro show back in 2005 .

He's know for staying in shape all year around . Bodybuilding is his life, he's dedicated to this sport . His lifestyle has inspired and continue to inspire as Kai has become a celebrity on social media . Indeed, he has over 3.5 millions of followers on Instagram and 4.5 millions on Facebook .

Kai has appeared in the documentary " generation iron " as well as the sequel " generation iron 2 " .

He was invited the Fitness show in Saudi Arabia earlier this month .

At the age of 42 , he remains active in the bodybuilding world , however the million dollar question that everyone asks : " would he ever step again on the Mr Olympia stage ?" Even his coach has no idea what would be his next show .

Find out more about Kai Greene . Check out his official website and social media

California NEWS

James Maslow








Acteur ,musicien ,chanteur **James Maslow** vient de revenir d'une tournée internationale qui avait démarré par un concert à Paris . On a pu le voir récemment au Golds gym de Venice s'entraîner avec légendaire Mike O Hearn

On pourras le voir au cinéma très prochainement dans une comédie intitulé " Bachelor lions " écrit et réalisée par Paul Bunch, produit par le duo producteurs père et fils Jack Kavanaugh,Matthew Kavanaugh, river rock films,Van Dichoso entre autres.
Sortie annoncée pour 2018. À ses côtés on retrouve des noms familiaux comme l'acteur David Arquette (scream) Robert Davi (law " order) , le comédien jon lovitz (benchwarmers)

.James se prépare pour son prochain film , un thriller intitulé " The Boarder " .
Son nouveau clip vidéo " who knows " est disponible sur sa chaîne YouTube . Clip réalisé par réalisateur Joshua Shultz avec l'apparition de la top model Amber Davis .
Il a récemment donné un concert qui était gratuit et ouvert au public pour l'un des plus gros événement de noël " Jingle Ball " qui avait eu lieu le 1er Décembre sponsorisée par iheart radio et 102.7 kiss fm .

James a un grand cœur , les associations caritatifs le touchent beaucoup , c'est pour cela qui l'était l'une des célébrités parmi le chanteur Usher et beaucoup d'autres à la soirée à participer au tapis rouge pour l'association " Make a wish " . Cette association aide à réaliser les rêves pour les enfants qui sont en phase terminale .

Si vous désirez en savoir plus , suivez le sur les réseaux sociaux .

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié



After à successful international tour wich began in Paris , American actor ,singer,artist James Maslow is back at the Mecca . Yes indeed , he was recently spotted training with Titan aka Mike O Hearn !

Outside of the stage , james Maslow has been quite busy going from filming one movie to another . In fact , his latest movie " bachelor lions " will be open in theaters in 2018. It is a comedy written and directed by Paul Bunch , produced by father and son Duo Jack Kavanaugh and Matthew Kavanaugh,river rock films, Van Dichoso ,.. with a talented cast such as Mitchell Musso , Robert Davi, David Arquette , jon lovitz and more .
His latest project is a thriller " The Boarder" with a released announced for summer 2018 .

His new music video " who knows " directed by Joshua Shultz , wich was released last month is available on james 's YouTube channel . The beautiful Top Model Amber Davis appears in the video .

James performed at the jingle ball Christmas event wich was held at the Forum on December 1st . This was a free concert sponsored by I heart radio and 102.7 kiss fm .

Charity events has an important place in jame's heart . This is why he used his celebrity status to help causes . James attended last month the annual " make a wish " foundation Christmas holiday event among singer Usher and many more . This foundation helps the kids who are in terminal phase to make their wish come true .

Check out his latest music video available today on YouTube . Follow james on his social media .



Voilà les meilleures choses ont une fin . Je tiens à remercier toutes les personnes qui lisent ma rubrique chaque mois . Je l'ai créée pour vous . Merci pour votre soutien , et n'hésitez pas à me contacter sur les réseaux sociaux . Je me joins avec toute l'équipe de Fitness mag et vous souhaites de passer de merveilleuses fêtes de fin d'année et j'ai hâte de vous retrouvez tous pour la 1ère rubrique de la nouvelle année . Donc rendez-vous en Janvier 2018 pour des California news inédites !

As the famous saying " everything comes to an end "
I want to thank everyone that has been reading and supporting my column each month for the past 3 years .

Feel free to connect via social media . On behalf of the Fitness mag's team , we would like to wish you a wonderful and a blessing holiday . We wish you the best for the new year and I'll see you in January to kick off the new year with exclusive " California News " Thank you .



DAVID COSTA
Coach sportif

WEB

COACHING

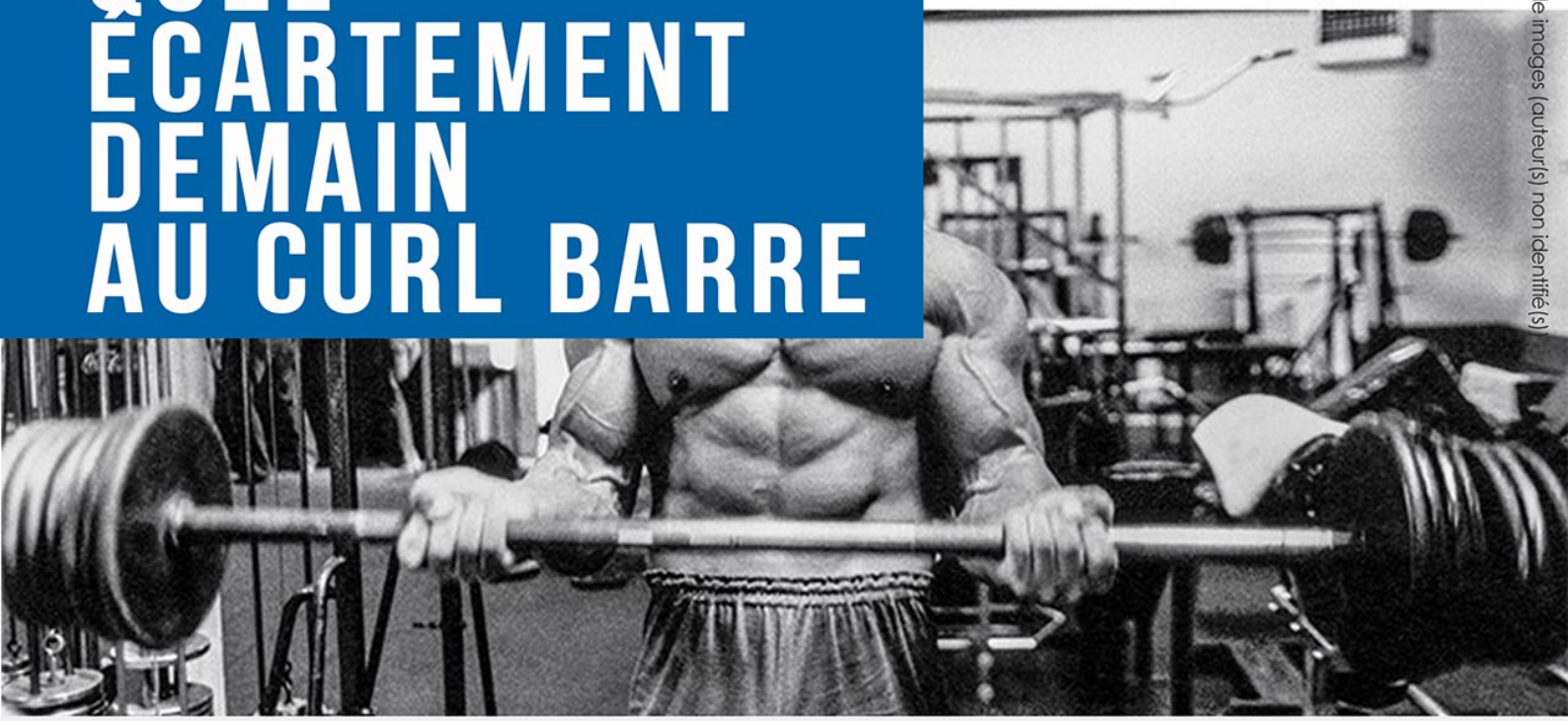
Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



Face à votre barre de curl, vous ne savez pas l'impact qu'aura le choix de l'écartement de vos mains sur vos biceps. C'est des questions les plus fréquemment posé à notre coach expert en Musculation David Costa. Dans ce nouvel article, il vous explique !

QUEL ÉCARTEMENT DEMAIN AU CURL BARRE



photos david Costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

QUEL ECARTEMENT DE MAIN AU CURL AVEC BARRE ?

CLIQUEZ POUR REGARDER





L'écartement de vos mains sur la barre permet d'intensifier le travail sur une des deux portions de votre biceps brachial. Voici ce qui se passe avec :

– la prise anatomique de référence : pour l'obtenir vous devez être face à votre barre, les bras relâchés le long du corps et pivoter vos paumes de main face à l'avant. Vous obtenez alors la prise optimale pour muscler vos biceps dans leur globalité.

– la prise large : plus écartée que la prise anatomique, l'accent est mis sur la courte portion du biceps (intérieure du bras) grâce à la rotation externe du bras.

– la prise serrée : inférieure à la prise anatomique, la tension est accrue sur la longue portion du bras (extérieure du biceps) grâce à la rotation interne du bras.

Mise en garde : selon la souplesse d'épaules de chacun, ces variations de prise de barre peuvent causer des dommages tendineux à cause des contraintes mécaniques induites par la rotation interne/externe du bras.

Pour **mieux cibler la courte portion de votre biceps**, réalisez les exercices avec les coudes en avant du corps comme le larry scott ou le narcisse. Optez également pour une prise de barre large.
Pour **mieux cibler la longue portion de votre biceps**, réalisez les exercices avec les coudes en arrière du corps comme le curl inclinée. Optez également pour une prise de barre serrée.

Faites corriger vos mouvements par l'expert en musculation David Costa grâce à son coaching vidéo à partir de 6,49€ : www.davidcosta.fr/shop/coaching-video





TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI







L'huile de coco, contrairement à tous les bienfaits qui ont été annoncés, est elle un poison ? Dans un article initial publié par l'A.H.A, l'Association Américaine des Cardiologues, il est rappelé que l'huile de coco contient un taux élevé d'acides gras saturés, au même titre que la graisse du bœuf ou que le beurre, et que ces AG saturés favorisent les maladies cardiovasculaires.

Coup de tonnerre dans le monde du « bien-être » et des médecines alternatives pronant les bienfaits de l'huile de coco.

Qu'en est-il vraiment ? Dans ce nouvel épisode, le Doc' retranscrit la guerre féroce que se sont livrés les sites pro-huile de coco et l'AHA.

CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

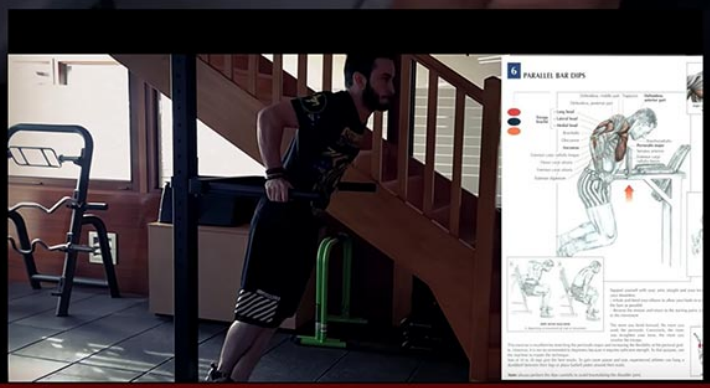
COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

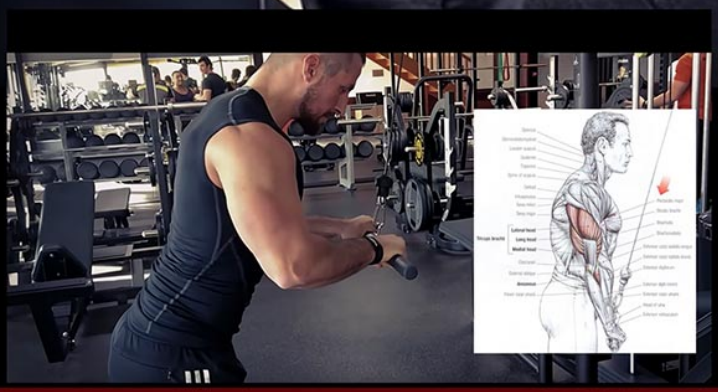
PECTORAUX ET TRICEPS SÉANCE COMPLÈTE



CLIQUEZ POUR REGARDER

2ème partie





SÉANCE COMPLÈTE PECTORAUX et TRICEPS à Océania Bayonne en présence de Nathan !

Ensemble nous allons faire une séance pour travailler plusieurs qualités athlétiques et physique!

Un bon athlète se forge par son entrainement et son mental.

Dans cette seconde vidéo nous continuerons le travail sur les TRICEPS !!

Merci à Océania Bayonne de leur disponibilité!



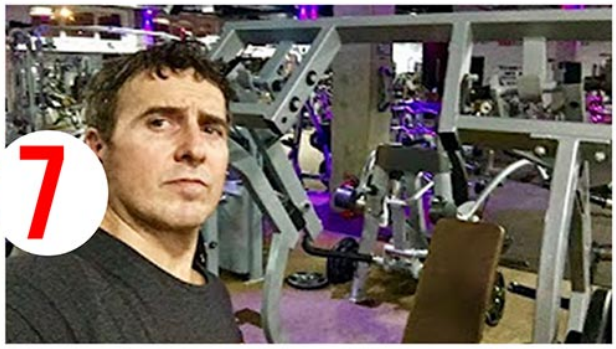
FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

WEB

CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

LES SECRETS MUSCU DELAVIER

CLIQUEZ POUR REGARDER



7

CLIQUEZ POUR REGARDER

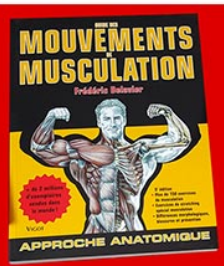


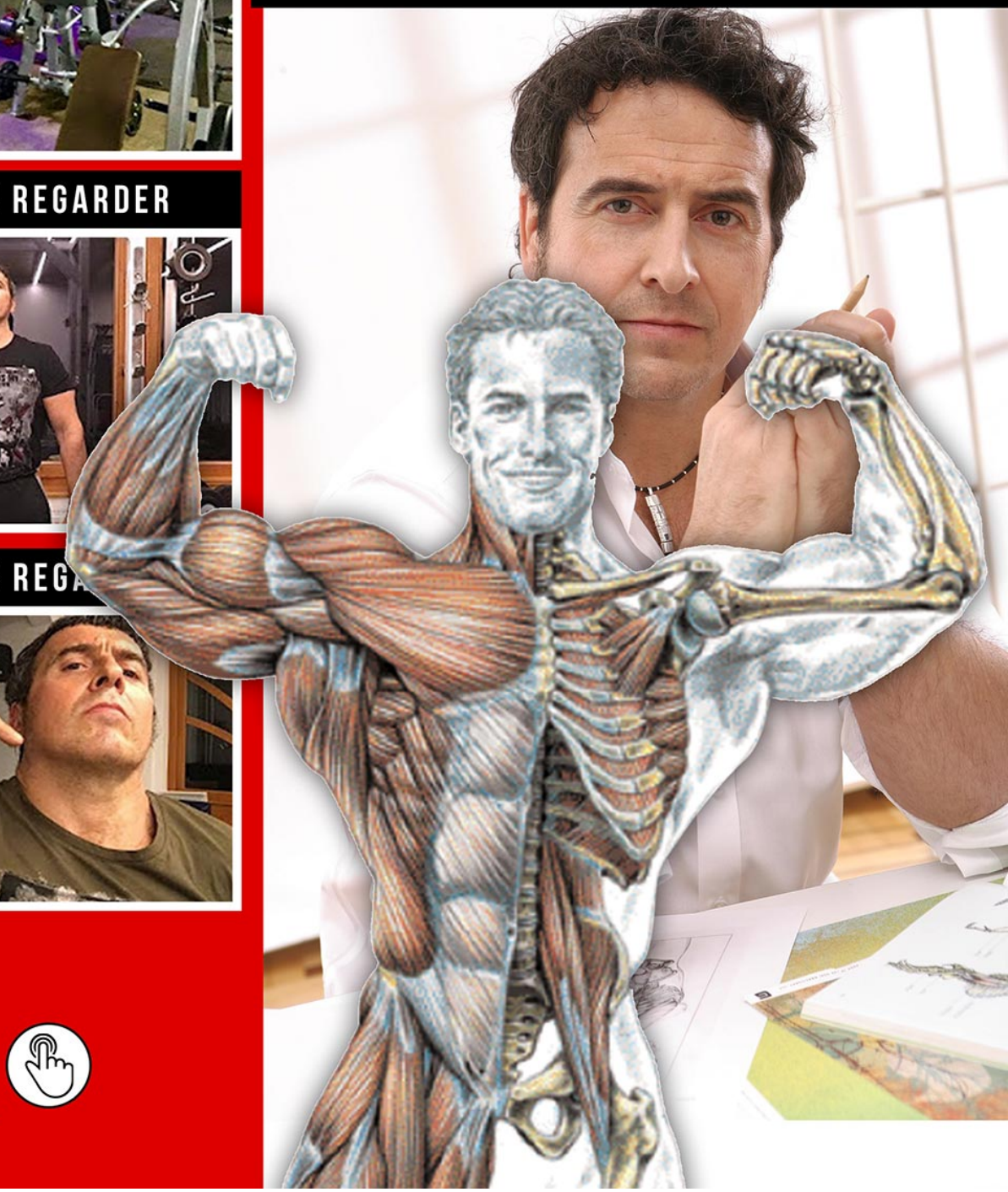
8

CLIQUEZ POUR REGA



9





CORPS SOUFFLANT ET SUANT

Champion de France NABBA, Champion de France Sud toutes catégories IFBB, chairman et rédacteur, mais aussi philosophe issu de la tradition antique du stoïcisme, ***Bernard Dato*** *- qu'on peut voir ici avec sa compagne* ***Sarah*** *dans leur retraite spirituelle des Chalets de Gruissan - compose également des haïkus, (poésie japonaise en 17 syllabes phoniques selon le schéma 5/7/5).*

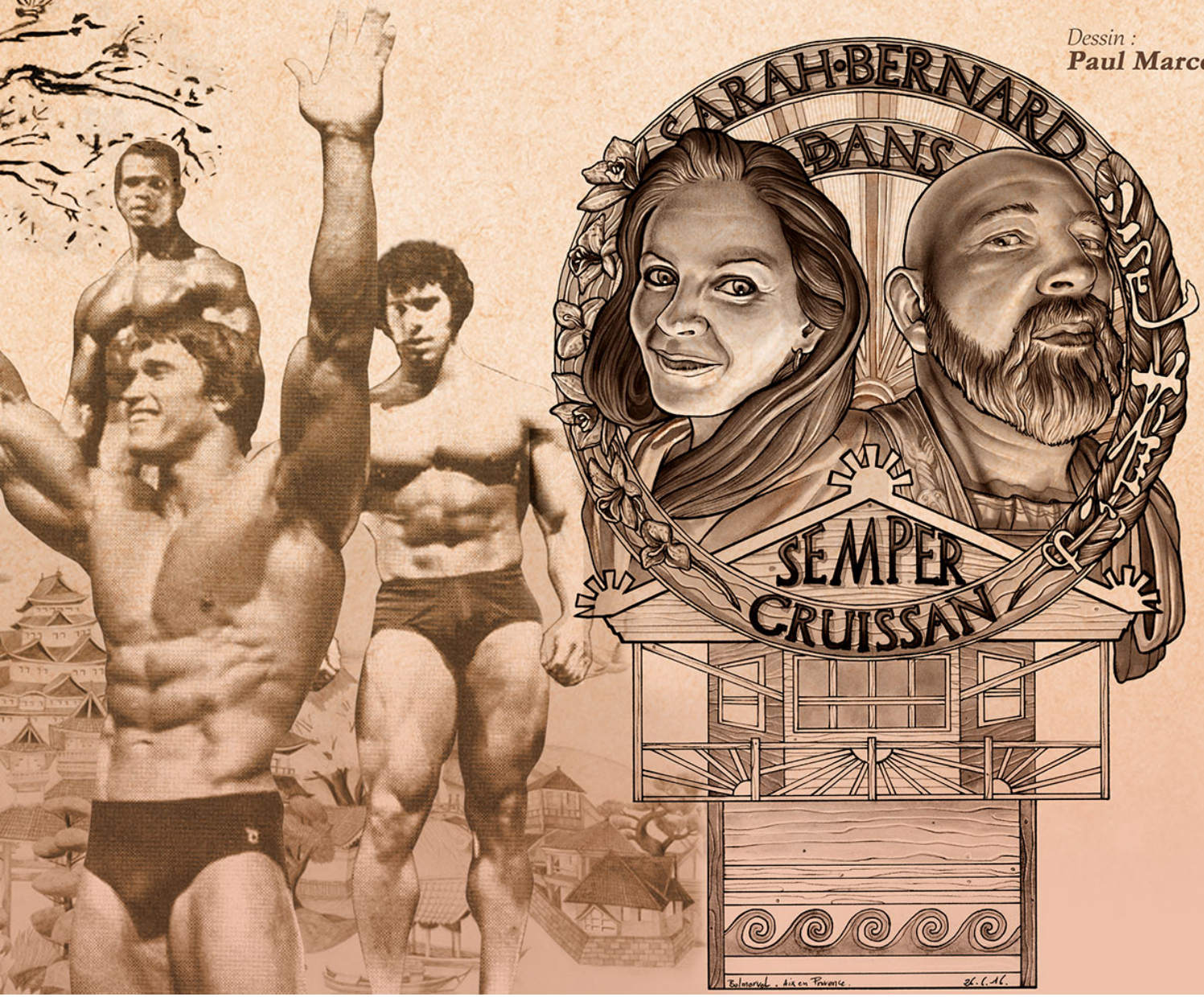
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la partie émergée de sa pratique philosophique quotidienne.

Ici, Bernard nous propose des haïkus-photos (ou haïshas) autour des figures mythiques de notre discipline.

Son nom de plume, ***DDatō****, est un hommage au père spirituel du haïku,* ***Matsuo Bashō.***

Bernard tient à remercier ici ***Isabel Asúnsolo*** *(à qui il doit le titre de sa rubrique), ainsi que P****ascale Senk****, haïkistes de renom qui par leur confiance, leur attention et leurs conseils lui permettent d'approcher chaque jour un peu plus l'esprit du haïku et du haïsha.*

Dessin :
Paul Marcel



Photos Google images / Auteurs non identifiés



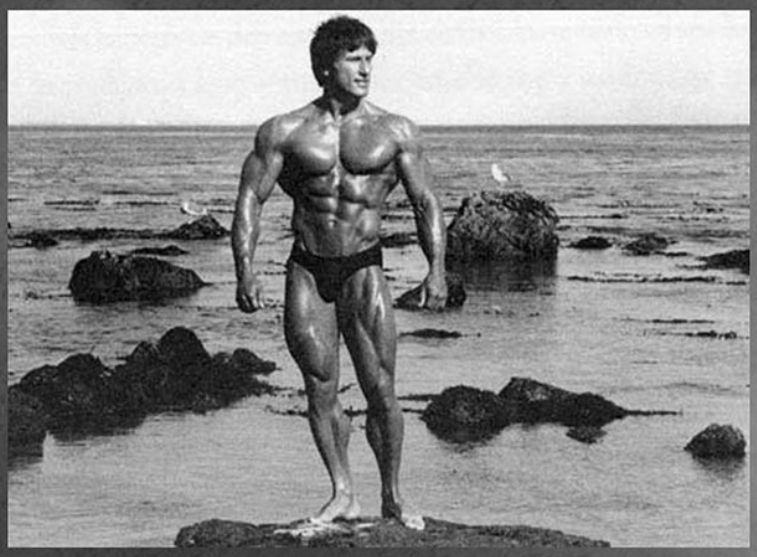
BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

FRANK ZANE

3X MR OLYMPIA



Frank Zane ôte ses vêtements. Les laisse sur le sable. Il s'offre au photographe.

La fonte a fait son œuvre. Les restrictions aussi. La compétition ? Pas encore. Des images d'abord, pour la postérité. Pour les fans. Pour le plaisir.

Et soudain la magie. Le photographe disparaît. L'appareil aussi. « Etre ici est une splendeur », écrira plus tard Marie Darrieussecq. Serait-ce ce qu'éprouve le bodybuilder ?

Frank Zane s'offre au vent, chargé de sable et de sel. Frank Zane s'offre à l'âpreté de la roche. Au murmure marin. A la chaleur, aussi.

Quant à la ligne d'horizon, elle soutient la ligne d'épaules.

Derrière lui deux mouettes. Immobiles. On ne craint pas une statue. Même si elle bouge. On contemple.

Et c'est ce qu'il nous offre, le photographe absent. Des choses qui se fondent. Qui se mêlent.

Des choses à contempler.

Sculptés de soleil
polis par le bruit des vagues —
l'athlète et les roches

COACHING SCÉNIQUE



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

«L'art de la réussite consiste à savoir s'entourer des meilleurs.»

- John Fitzgerald Kennedy -

Cette citation, je l'ai vite comprise et appliquée dans ma vie personnelle et surtout dès mes débuts dans la compétition où j'ai fait le choix de prendre un préparateur physique.
Mais qu'est-ce vraiment qu'un préparateur physique dans notre discipline ?
J'espère réussir à donner ma propre définition de ce «titre», car j'en ai fait aujourd'hui mon métier.
La première réponse qui me vient en tête est sûrement de rendre plus performant son élève et l'emmener vers l'excellence.
Mais pour moi cela ne suffit pas, d'accord il faut arriver à tout mettre en œuvre pour arriver au top le jour J.
Mais dans quelles conditions ?

JULIEN SUEL

K.F : Dans cet article vous verrez les élèves que Julien m'a envoyé pour améliorer leurs imposés, leur prestance et construire leur choré.
- Karen Felix - Coach Scénique -



Anne Mary Requena & Mailys DeMatos

«Je fais en sorte d'emmener mes élèves au meilleur d'eux même et de leurs capacités mais avant tout, en maintenant une bonne santé physique et psychologique.»

J'essaie au maximum d'expliquer à mes athlètes ma propre vision de ce milieu un peu particulier. Cela ne restera que du sport et en aucun cas cela ne doit passer avant sa vie personnelle ou professionnelle.
Pour moi ce sport fait parti des plus durs et des plus compliqués au monde. Il demande un investissement personnel énorme, mais il ne faut pas oublier que personne ne nous force à faire ces sacrifices et que bien souvent, c'est nous qui sommes en dehors de la réalité et de la « vrai » vie...

COACHING SCÉNIQUE



Photo Thomas Deveaux

Loup Claron

Je pourrais développer bien plus mon boulot mais il n'y aura pas assez d'une double page, lol !

Pourquoi le coaching scénique ?

Ce qui est très intéressant, c'est que l'on nous demande d'arriver dans une certaine condition physique au moment « X », ni avant, ni après, et ça c'est mon rôle. Mais ma mission s'arrête aux pieds de la scène. **Sur cette scène on se retrouve seul et c'est le moment d'arriver à montrer à quoi ont servis tous ces mois d'efforts, de training, de privation alimentaire. Et cela c'est l'art de savoir se mettre en valeur dès l'entrée sur scène !**



Photo Car Mad

Florent Dorizon



COACHING SCÉNIQUE





Je déteste le posing libre car à la base je pèse 59kg pour 178 et j'ai encore aujourd'hui du mal à « m'exposer », comme si mon corps avait changé mais que ma tête le voyait toujours comme il était avant. Et toi, Karen tu as réussi à mettre mes points forts en avant et « camoufler » mes points faibles, ce qui m'a apporté une certaine confiance en moi.

Sylvain Massiera

Laurent Gonzalez



Bérénice Lambert - Mélanie Pfister - Kevin Michler

Au premier pas, tous les juges ont le regard posé sur vous et le jugement a déjà commencé !

Donc vous devez avoir en tête que vous n'avez pas droit à 1 seconde de relâchement, vous devez montrer la meilleure version de vous-même non stop !

D'où l'importance du coaching scénique.

Je pars du principe que chacun son métier, moi je gère des physiques mais je suis incapable d'apporter ce petit plus, cette dernière touche.

Pour preuve, jusqu'à cette année j'avais le même posing libre depuis 10ans...

Cette année j'ai décidé de refaire des compétitions et je ne voulais rien laisser au hasard. C'est pour cette raison que j'ai décidé de franchir le cap en allant voir **Karen Felix**.

J'avais besoin du regard extérieur d'une professionnelle sur mes poses imposées et surtout, je voulais arriver à réussir à changer mon posing libre, c'était pas gagné ! Lol.



COACHING SCÉNIQUE



Photo Car Mad



Samuel Bour



Pascal Garnier & Julien Suel

Ce qui est bien c'est que l'on repart de chez Karen avec, sur notre clef USB, nos photos en poses imposées et notre choré. Au moins là, on a la base pour s'auto corriger et s'améliorer encore. J'ai vraiment trouvé ça top.

J'ai aussi l'exemple de **Samuel Bour**, avec qui je bosse depuis plus de 4 ans.
Sam, en prépa c'est une machine de guerre, tout est millimétré avec lui, il ne discute pas, il applique à la virgule prêt. Le jour J, Sam est toujours très prêt, sec et dense mais son gros problème c'est qu'il n'arrive pas à se mettre en valeur.

En 2016, les juges lui avaient même dit qu'il avait perdu 2 places à cause de son posing. Donc pour 2017 je ne lui ai pas laissé le choix et en une séance avec Karen la veille de Colmar c'était le jour et la nuit !
Il a enchaîné et gagné le Championnat de France IFBB en moins de 95kg.

Perso je déteste parler de moi, mais je veux vraiment faire passer le message que ton boulot de Coach Scénique est très important dans une prépa car c'est vrai que tu peux arriver au top physiquement mais ne pas réussir à se mettre en valeur c'est à coup sûr perdre des places.

Julien SUEL - Préparateur physique

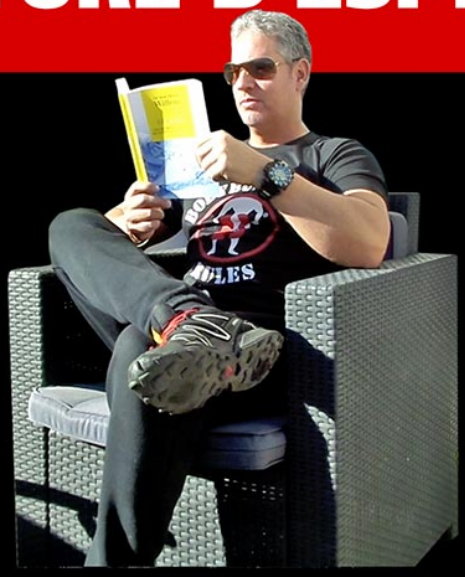


ERIC
RALLO
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique

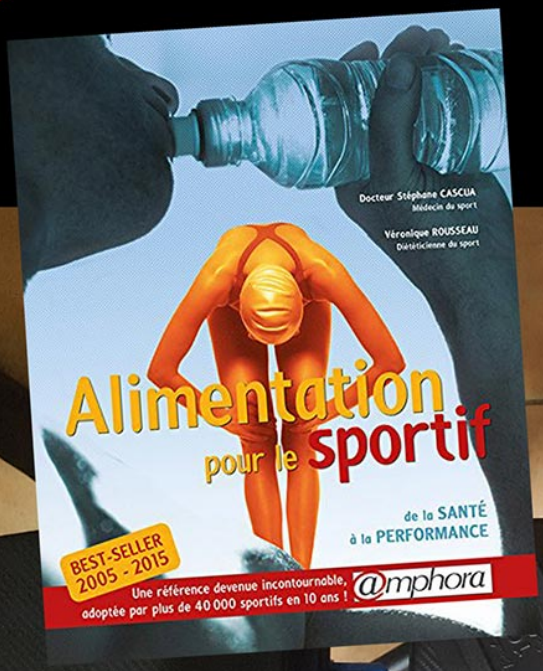
WEB

EDUCATION
ET...OUVERTURE D'ESPRIT

JE VOUS RECOMMANDE CE MOIS-CI



Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



Alimentation pour le Sportif

amazon



ERIC
RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

#CONSEILS

INDEX GLYCÉMIQUE ET CHARGE GLYCÉMIQUE

De nos jours force est de constater que lorsque l'on aborde le sujet de la glycémie, 2 stéréotypes viennent spontanément dans l'esprit des gens : sucre et maladies de civilisation

Dans l'absolu, ce n'est pas faut du tout et il suffit de regarder autour de nous pour s'apercevoir de l'ampleur des dégâts du sucre et son omniprésence dans notre alimentation moderne.

Combien d'hommes et de femmes consultent tous les jours des professionnels de santé parce qu'ils sont malade , malade d'une surconsommation de sucre , malade de trop mal manger en règle générale, mais malade également ... D'ignorance.

CONNAÎTRE LA NUTRITION DE BASE :

Il est temps à découvrir ...ou redécouvrir serais-je tenter de dire ! Quels aliments devrions-nous manger prioritairement mais savoir surtout pourquoi, si l'on désire recouvrer une certaine autonomie « intellectuo-alimentaire ».



Quelles sont les interactions de certains aliments avec notre corps, leurs rétroactions ? Quels sont les effets bénéfiques ou délétères de telle ou telle pratique alimentaire ?
Souvenez-vous, Il y a peu de temps encore on interdisait le sucre au diabétique et privait les personnes souffrant de cholestérol de manger des œufs.... Et pire encore, les bonnes graisses étaient totalement bannies des régimes des personnes obèses.

La médecine à des limites que seul l'humain peut surmonter:

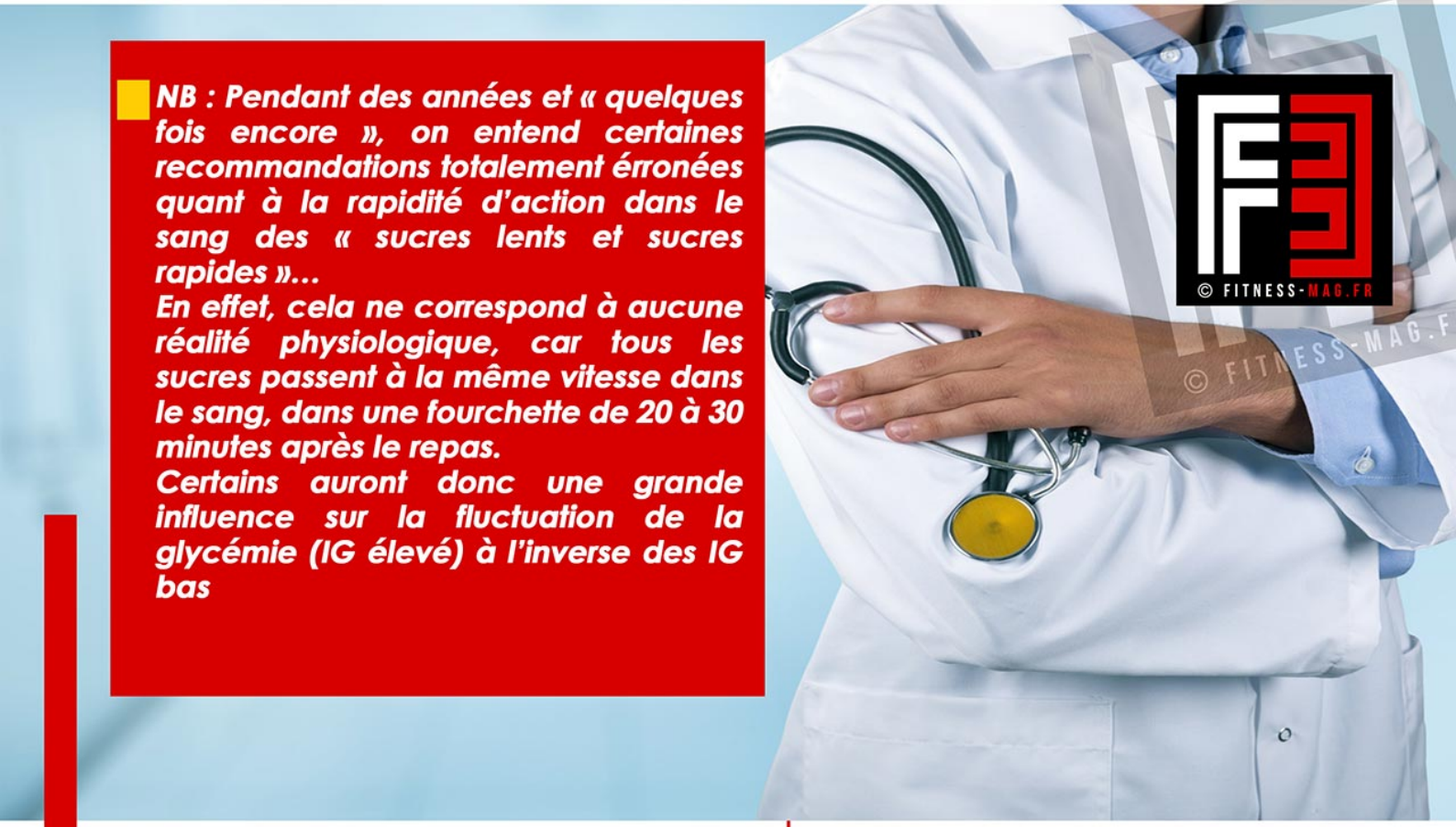
L'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ont explosés de manière exponentielle alors qu'il serait "relativement facile" de prévenir et améliorer l'état générale des personnes atteintes de ces maladies de civilisation en modifiant et personnalisant un mode de vie et une hygiène alimentaire en fonction de leur propres besoins.

Contrôler sa glycémie, la clef de voûte de votre bien-être :
Notre corps étant en perpétuel état de lutte pour équilibrer nos diverses fonctions métaboliques et faire fonctionner notre organisme tout entier, il conviendra de l'aider à contrôler son taux de sucre sanguin (sa glycémie) ainsi que son équilibre hormonal dans son ensemble.

Qu'est ce que l'index glycémique :

L'index glycémique (IG) est un classement des aliments contenants des glucides (sucres) selon leur capacité à faire grimper notre glycémie. Plus l'IG est élevé plus la glycémie monte et plus cela pose problème et devient dangereux de manière chronique. En effet plus la glycémie monte plus notre corps est obliger de produire de l'insuline grâce à une de nos glandes endocrines (le pancréas)
Les sucres a IG élèves provoquent une libération brutale et massive d'insuline afin de faire pénétrer tout le sucre en excès dans la circulation sanguine directement dans nos cellules. Pendante une brève période vous allez vous sentir bien avant de subitement ressentir ce que l'on appelle une hypoglycémie réactionnelle, enclenchant ainsi un cercle vicieux.
L'idéale serait de ne consommer que des ingrédients à IG relativement bas afin de ne pas limiter ce phénomène physiologique de manière intempestive.





NB : Pendant des années et « quelques fois encore », on entend certaines recommandations totalement érronées quant à la rapidité d'action dans le sang des « sucres lents et sucres rapides »...
En effet, cela ne correspond à aucune réalité physiologique, car tous les sucres passent à la même vitesse dans le sang, dans une fourchette de 20 à 30 minutes après le repas.
Certains auront donc une grande influence sur la fluctuation de la glycémie (IG élevé) à l'inverse des IG bas

Cependant l'IG ne fait pas tout, il conviendra d'adopter une alimentation saine et variée tout en se penchant sur un indice encore plus précis , la charge glycémique (CG)

Qu'est ce que La charge glycémique (CG)* :

La charge glycémique permet de corréler l'IG d'un aliment à la quantité consommée par portion moyenne. Elle apporte une vision plus réaliste de l'impact sur la consommation d'un aliment sur la glycémie.

Comment calculer la charge glycémique :
Index glycémique x quantité de glucides d'une portion d'aliments (g) / 100

Exemples :

Aliment	Index glycémique	portion	Quantité glucides	Charge Glycémique
Corn flakes	82	30g	25g	(82x25)/100 = 20,5
Lentilles	25	250g	31 g	(25x31)/100 = 7,75

**source La Nutrition Positive*

En conclusion, bannissez de votre vocabulaire le mot « régime » car manger sainement ne signifie pas se priver.
Pratiquer un changement alimentaire doit être tout d'abord réalisé en « conscience » pour améliorer sa qualité de vie.
Tout en adaptant son alimentation, on redécouvre le goût et les bienfaits des aliments « physiologiques » (bon pour votre corps).

Enfin, rappelez-vous ce que disait ***Hippocrate*** *(500 Av JC) :*
« que ton aliment soit ton médicament »

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité

Informatique & Développement



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

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





VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

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

ou par email à contact@lnginfo.com



ERIC
RALLO
Créateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

SANTÉ PUBLIQUE !

"L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde." *Nelson Mandela*

SORTIR DE LA #34 MATRICE



LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN 2017, LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES AVEC LISE BOURBEAU

CLIQUEZ POUR REGARDER



Notre être profond, nos pensées sont intrinsèquement le fruit de notre éducation. Le « secret » de l'apprentissage réside en une incessante quête de savoir en gardant un esprit critique afin de transformer un cerveau formaté en un esprit ouvert et rationnel !

Retrouvrez chaque mois dans cette section, deux vidéos de mon choix afin de maximiser vos connaissances et faire que ces dernières deviennent plus que des informations mais plutôt de l'expérience.

Eric Rallo Giudicelli

CLIQUEZ POUR REGARDER



MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE UN ART DE VIVRE, GÉRALDINE DÉSINDES

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°55-12-2017



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

WEB

RÉGÉNÈRE

LA CAUSE PROFONDE DE L'INSOMNIE



CLIQUEZ POUR REGARDER



Vous en avez assez des nuits sans sommeil ?

Des solutions à court terme qui marchent un temps seulement ?

Ou des pseudo solutions qui n'assurent jamais un bon sommeil ?

Il y a pourtant une cause fondamentale à cette insomnie chronique, et une vraie solution !



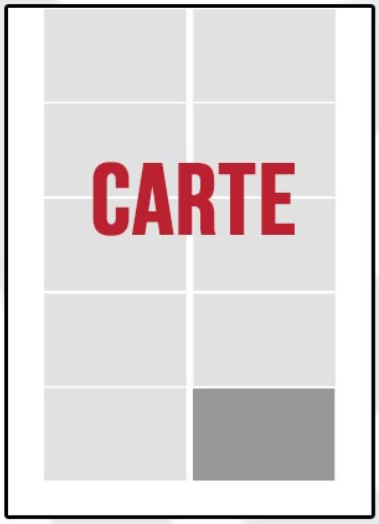
photos cgoogle images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



Du format **carte de visite** à la **pleine page** :
MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !*

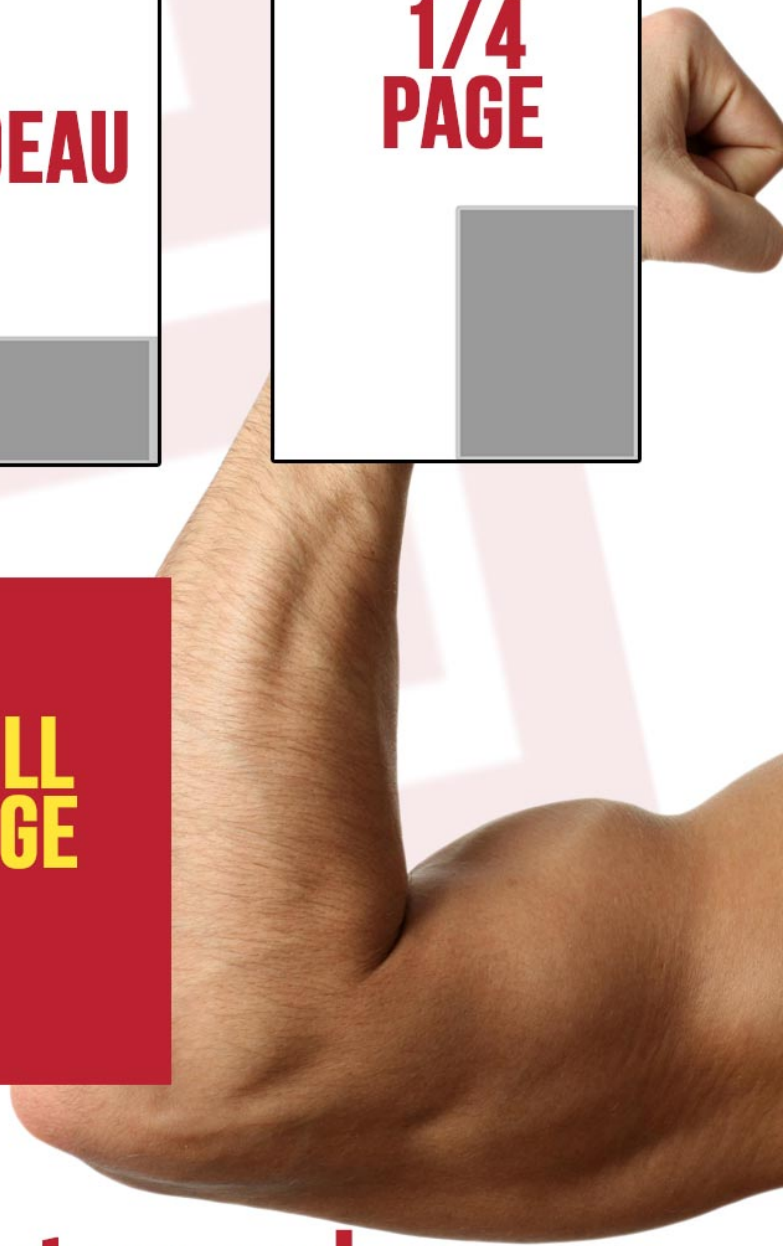












***Engagement annuel**
TARIF **PROMOTIONNEL !**



CHRISTOPHE
CORION
Reporter

ANTHONY GENEST

PORTRAIT

un nouveau talent



Photos Anthony Genest

Nouveau compétiteur dans le milieu du culturisme, Anthony Genest possède un physique « Old School » avec de superbes proportions
Je vous propose de découvrir ce jeune athlète au talent prometteur.
Un grand merci à Michel Vigier qui m'a permis de mettre à l'honneur un jeune bien sous tous les rapports

Christophe CORION : Peux tu te présenter pour les lecteurs de Fitness Mag ?

Anthony GENEST *:Je m'appelle Anthony, j'ai 26 ans, originaire de la région parisienne. Ma 1ère passion est mon travail actuel, je suis chef pâtissier dans une boutique, c'est un peu grâce à cela que j'ai décidé de me prendre en mains et de commencer le sport en salle qui n'était qu'un passe temps au début.*

C.C : As tu déjà fait des compétitions ?

Anthony GENEST *: Oui, J'ai vécu ma 1ère approche en compétition en 2016, j'ai commencé par le top de Colmar sans être classé, puis les demi-finales où j'ai réussi à me classer 2eme pour finir 6eme en finale de France IFBB. La compétition a vraiment été le déclenchement de ma progression.*



Christophe CORION : Dans quelle catégorie « tires tu ?»

Anthony GENEST *:Lors de la compétition je tirais en Body -70kg, avec un poids affichant 68kg à la pesée*

C.C : Parles nous de ton entrainement en prise de masse ?

A.G *: Mon entraînement en prise de masse ou en sèche ne change pas grandement au final, pour moi l'astuce reste l'intensité, ne pas hésiter à enchaîner certain exercices intelligemment, il faut chercher la technique qui t'apportera la meilleure congestion. Varier les nombres de reps et le temps sous tension afin de choquer le muscle semaines après semaines...*

C.C : Quels sont tes objectifs ?

A.G *: • Mon objectif est le progrès, me construire un corps qui se rapproche le plus possible de ma perfection, aujourd'hui c'est une chose qui me tient tellement à cœur qu'au final si je devais arrêter je vivrais avec un énorme regret. Entre temps je n'oublie pas la compétition et je compte bien en refaire, je n'ai aucune date de calculer dans ma tête, je progresse petit à petit en affichant un poids similaire aux années précédentes donc pourquoi pas revenir en -70kg et essayer de me rapprocher au maximum de la 1ère place.*



C.C : Depuis deux ans , tu es coaché par Michel Vigier que t apporte t il par rapport à son coaching ?

A.G *: Pour commencer ma rencontre avec Michel a été un choc, mis en contact par le biais d'un ami, Michel a tout chambouler dans ma vision du body, l'alimentation était tout l'inverse de ce que j'avais pu lire sur le net. Michel s'est adapté à mon travail délicat, mes horaires de nuit, il m'a créé une diet précise évoluant différemment en fonction des jours de la semaine. Il m'a ouvert les yeux sur beaucoup de choses, tout comme le lien si important entre le cerveau et les muscles, c'est une véritable encyclopédie de connaissances, répondant au mieux à toutes mes questions.*



Michel Vigier

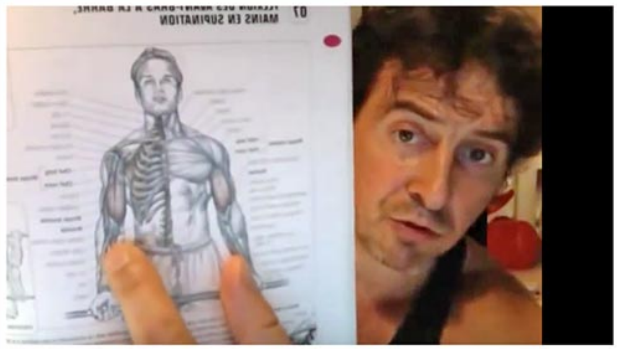


FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

WEB

CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

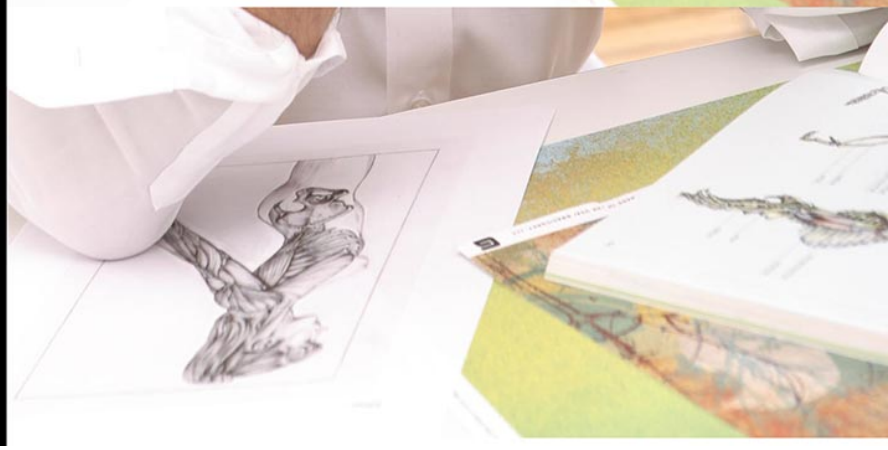
CLIQUEZ POUR REGARDER

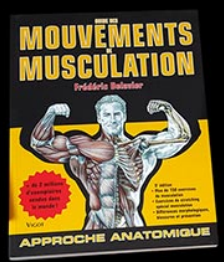


PATHOLOGIES DU CHEF LONG DU BICEPS









FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR tipeee .com/fitness-mag

© FITNESS-MAG.FR

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION PDF





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

Multisport & PRISE de MUSCLE



Photo by Patrick Masoni

Et oui, je sais que cela arrive, vous avez sûrement dû vous reconnaitre si vous pratiquez un autre sport en plus de la musculation. Dans cet article je vais vous expliquer pourquoi vous ne prenez pas de muscle malgré des efforts soutenus.

On entend souvent qu'il faut sortir de sa zone de confort pour progresser pleinement en musculation. Certains ont, en plus de cette passion, une autre un peu moins forte mais tout de même présente comme la musculation et sport de combat, musculation et foot, musculation et natation, musculation et rugby, musculation et course à pied , etc…

Pour des personnes en "bonne santé" on rencontre deux styles de profils, ceux qui ont un excès de graisse et ceux qui n'arrivent pas à faire bouger la taille de leur muscle. Dans les deux cas, une mauvaise gestion des calories est quasiment certaine. Je vais me concentrer sur le deuxième type d'individu dans cet article.

MUSCULATION ET AUTRE SPORT

Le problème est que par ces multiples pratiques, vous multipliez vos dépenses énergétiques. Pour rappel, le corps utilise de l'énergie en permanence pour maintenir ses fonctions normales, l'alimentation est là pour mettre des bûches dans le foyer afin de produire de l'énergie. Si vous avez une activité physique, vous brûlez plus de bûches, si vous en avez deux vous brûlez encore plus de bûches, et si en prime vous avez un métier physique qui demande beaucoup de concentration vous êtes comme un gros 4×4 américain qui consomme 45 litres aux 100kms.

Le problème c'est que bien des personnes ne prennent pas en compte cet aspect de la dépense énergétique et continuent de fournir à leur corps des quantités d'énergie semblables à un pratiquant d'une simple activité physique.
Si l'on souhaite déclencher une prise de masse maigre, il faudrait fournir au corps un nombre de calories légèrement supérieur à ce dont il a besoin pour se maintenir à un poids stable. Il est vrai que pour certaines personnes c'est insurmontable, elles ont essayé de compter leurs calories et leur dépense et n'arrivent plus à manger d'avantage faute d'appétit et de temps.





SE FIXER UNE PRIORITÉ À COURT TERME

Je ne vais pas vous demander d'abandonner définitivement la pratique de votre sport "annexe" mais simplement d'accepter le fait que de ralentir sa fréquence et son intensité va diminuer la dépense calorique et donc laisser des calories disponibles pour la construction musculaire. Dans un premier temps, pourquoi ne pas essayer de faire uniquement de la musculation pendant 15 jours.

Une période de 15 jours est suffisante pour contrôler votre évolution en terme de poids de corps. Si vous ne prenez pas un gramme depuis des semaines, cette simple adaptation pourrait relancer votre prise de masse.



COMMENT REPRENDRE VOTRE DEUXIÈME SPORT



Au moment où vous aurez eu des résultats, vous allez pouvoir prendre en compte le nombre de calories de votre alimentation qui vous a permis d'obtenir vos objectifs. Ensuite il vous suffit d'estimer la dépense calorique supplémentaire de votre deuxième activité physique, des sites vous donne cette information approximative. Il ne s'agit pas de trouver avec une extrême précision votre dépense mais d'avoir un ordre d'idée, exemple une séance de boxe dépense 750 KCalories, il vous faudra compenser cette perte par des calories supplémentaires.

LES CALORIES LIQUIDES UNE SOLUTION ?

Je ne pense pas que ce soit l'idéal mais il va falloir faire un choix, à un certain moment il ne sera plus possible de manger plus, c'est à ce moment que les poudres de glucide (avoine, orge, sarrasin) mélangées à une source de protéine (isolate, whey) et si possible des bonnes sources de lipides vont vous accompagner et vous aider pour compenser votre dépense calorique.

J'ai justement fait une vidéo sur le sujet que vous retrouverez ici :



CONCLUSION

Rien n'est impossible, il suffit d'avoir un plan et de hiérarchiser ses priorités. Avancez en suivant cette approche et vous pourrez identifier exactement votre souci et donc relancer votre prise de masse.

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi



TURBO TRAINER

Vous aussi, équipez-vous à partir de 28 €/mois.*

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.





ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif

WEB

OSTÉOPATHIE

ETIREMENT MYOTENSIF



Photos google images / photographe non identifié

Depuis des décennies, on fait de l'étirement par du « stretching » une technique d'étirement musculaire qui consiste à tendre le muscle désiré, c'est à dire y mettre une tension inverse de la contraction pour le détendre (quelle brutalité !!). Une technique aussi bonne que traumatisante pour les articulations et les tendons due à la contraction beaucoup trop intense sans un réel résultat du praticien à court terme, et de plus très douloureuse.

Introduction à l'étirement

L'étirement est une technique musculaire qui consiste à détendre les fibres et relâcher la tension sur la capsule articulaire. Elle est fortement sollicitée chez les personnes pratiquant le yoga, pour développer la souplesse et le tonus musculaire dans un objectif de détente.

Et si je vous disais qu'il existe une technique plus efficace et moins traumatisante pour les muscles et les articulations. En effet cette technique se nomme le relâchement Myotensif, il est essentiellement pratiqué par les ostéopathes et les physiothérapeutes à des fins thérapeutiques. Autant l'utiliser chez nous pour notre bien-être, non ? Afin de mieux comprendre et comparer les deux techniques, il est important de vous rappeler quelles sont-elles ?



STRETCHING

le stretching permet de mettre en tension un muscle ciblé par une opposition à la contraction et en augmentant graduellement la tension d'étirement sur ce muscle.

Points positifs : * Peut être pratiqué sans partenaire
* Peut mettre en tension des chaines musculaires en quasi-totalité

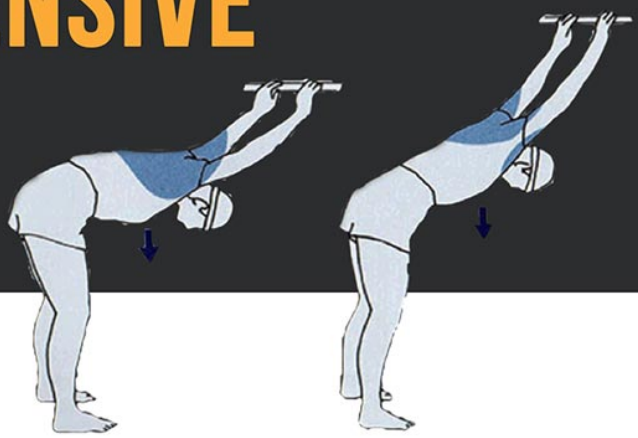
A moyen terme

* Relâchement des jonctions myotendineuses
* Amélioration des surfaces de glissement fasciale (aponévrose / tissu conjonctif)
* Augmentation de l'amplitude articulaire

Points négatifs : *Difficulté à trouver la bonne barrière motrice pour les débutants
*Trop de tensions articulaires peuvent créer des traumatismes à long terme
*Mauvaise gestion de la tension (volonté directe d'avoir une douleur)

TECHNIQUE MYOTENSIVE

La technique consiste à se mettre dans les mêmes paramètres de relâchement que le stretching. Cependant nous allons utiliser la contraction musculaire pour augmenter la barrière motrice de l'articulation du muscle ciblé.



LES ÉTAPES

1°) Etirement du muscle jusqu'à ressentir une sensibilité
2°) Contraction du muscle ciblé avec une opposition durant 3 à 4 secondes (avec un partenaire retenant la contraction ou avec l'aide d'un mur tout simplement)
3°) Relâcher la tension de contraction pendant 2 à 3 secondes
4°) Rechercher une nouvelle barrière motrice *(***surprise*** étirement gagné !)*
5°) A reproduire 4 à 5 fois selon l'amplitude recherchée. Pour obtenir une amplitude normale si il y a faiblesse articulaire, reproduire seulement 3 à 4 fois permet de retrouver une amplitude normale de l'articulation.
Une Méthode utile de manière thérapeutique, par exemple sur un frozen shoulder (capsulite rétractile). Cette technique est très efficace afin d'améliorer la mobilité et de retrouver les pleines fonctions du complexe de l'épaule.

BODY GEAR EST. 1992 COACHING

ALESSANDRO MAESTRONI
ENTRAINEUR PRIVÉ & NUTRITION

438 494 3942 BODYGEARCOACHING@GMAIL.COM

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM

ENTRAINEMENT À DOMICILE | PRÉPARATION À DISTANCE | SUIVI DIÉTÉTIQUE

Points positifs :

Méthode analytique pour plus d'efficacité locale
Aucun traumatisme à venir, même pour les débutants
Excellent en thérapie neuro musculaire, musculo tendineux

A moyen terme

Relâchement des jonctions myotendineuses
Amélioration des surfaces de glissement fasciale (aponévrose / tissu conjonctif)
Augmentation de l'amplitude articulaire
Stimulation de la production de liquide synoviale (agent lubrificateur de l'articulation)

Points négatifs :

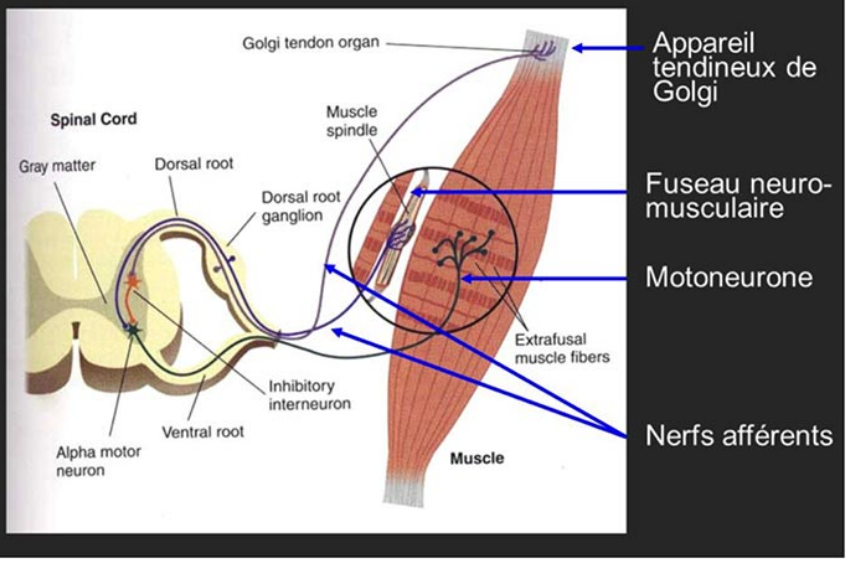
Nécessite l'aide d'un partenaire / élastique / mur etc… pour plus d'efficacité
Nécessite une bonne connaissance musculaire

PHYSIOLOGIE

Mais que se passe-t-il au niveau musculaire pour atteindre un étirement rapide ?

La réponse est assez simple : cette dernière technique permet de jouer sur le Système de GOLGI *(What ???)*. C'est un récepteur sensitif proprioceptif. Quand les fibres musculaires se contractent il y a un allongement de la jonction musculotendineuse, avec rapprochement des fibres de collagène dans l'organe tendineux de Golgi, ce qui comprime les terminaisons nerveuses et provoque la stimulation des fibres afférentes.

Information traitée par la moelle épinière = activité réflexe



Par exemple, lors d'un test myosensitif comme le marteau sur le genou pour tester vos reflexes on peut constater le potentiel de ce système *(Thanks Golgi)*. Par cette technique, on va inhiber l'arc reflexe du motoneurone alpha indiquant au muscle de se contracter. En d'autres termes on envoie l'information à la jonction « neurones - muscles » de se détendre et d'accepter l'étirement.

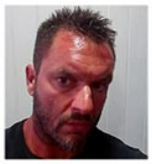
Cependant on notera que la technique myotensive est moins brutale et plus efficace sur le court terme. Néanmoins elle nécessite une aide externe qui la rend moins accessible au débutant mais tout aussi efficace.
Il est important de rappeler qu'il faut suivre correctement le protocole de la méthode myotensive pour des résultats optimaux.

Ci-joint, une petite vidéo de quelques exercices en méthode myotensive afin de vous fournir l'aide nécessaire sur le type de pratique à effectuer.

CLIQUEZ POUR REGARDER



EN CONCLUSION, LES DEUX MÉTHODES SONT BONNES MAIS RELATIVES À CHAQUE PERSONNE.



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB

OUBLIEZ le concept du « NO PAIN, NO GAIN »







Photos d'illustration : Google Images / Auteur(s) non identifié(s)

"Je vais me faire une séance de warrior, je vais me détruire les pecs, je vais me flinguer ceci, m'exploser cela, etc....."

Autant de termes suicidaires qui font penser que le type devrait plutôt directement aller se jeter d'un pont plutôt que de tenter de le faire à coup de barres olympiques....
D'autant que la plupart du temps, les performances et le physique ne bougent pas sur le long terme, ou que la cadence n'est pas tenue dans le temps.



L'imbécilité croissante des réseaux sociaux amène des gens a se valoriser virtuellement chaque jour en se targuant d'être des "*warriors, guerriers, spartiates, gladiateurs, monstres, machine, etc.....*" et qui ne jugent la qualité de leur séance que par le fait d'en sortir extenué ou d'en avoir vomi.



Tout d'abord rendons aux guerriers ce qui leur appartient :

Leur tache consiste a défendre quelque chose ou une idée au péril de leur vie....nous on fait juste du sport.
Donc rien n'est plus imbécile que de se targuer d'être un égal de ces gens la simplement parce que l'on fait quelque chose d'assez commun: s'entrainer.

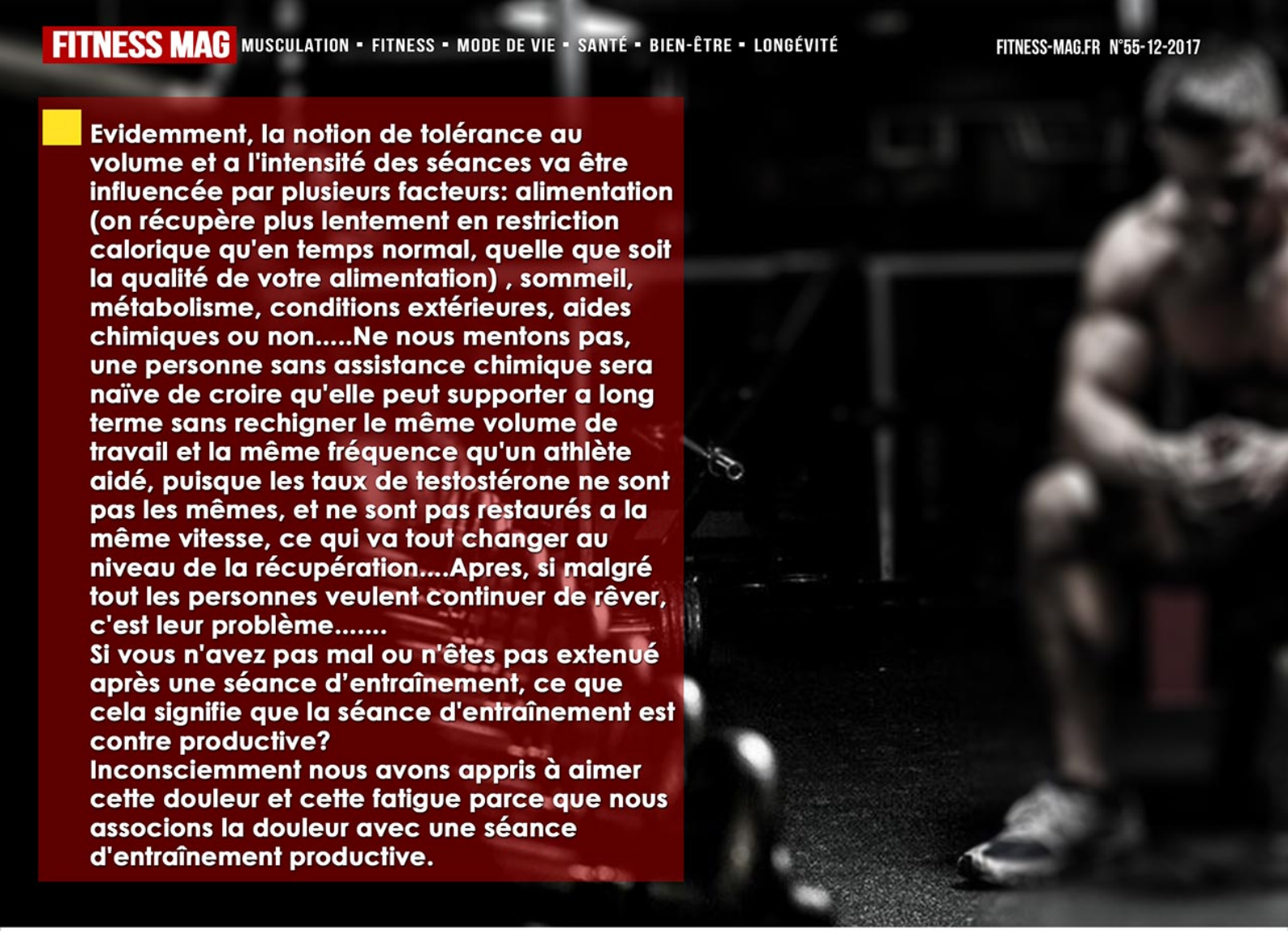
Ensuite, enlevons la survalorisation virtuelle et puérile pour en retenir l'essentiel :
la séance d'entrainement, autour de laquelle tout ce cinéma est construit, est elle productive???
Rappelons nous que l'homme fort n'as pas besoin de crier sa force sur tous les toits, elle est généralement ressentie par l'autre.

"L'homme fort cache ses muscles, c'est le coq qu'on entends crier, jamais le boeuf" disait **Felix Leclerc**

Un entrainement, pour qu'il soit productif, ne doit pas nécessairement être exténuant. Pensez plutôt "amélioration des performances" et non "recherche absolue de la fatigue"
Sortir rincé et le rester plusieurs jours après sa séance ne signifie pas nécessairement qu'elle a été productive en termes de force et masse musculaire.
N'oubliez pas que pour qu'il y ait croissance musculaire, vous devez avant tout stimuler vos muscles et non les anéantir.



BODY GEAR AJACCIO
Vente de compléments alimentaires pour sportifs / conseils
15 rue DEL PELLEGRINO 20090 Ajaccio
Tél. : 06 17 71 42 03
E-mail : bodygear.ajaccio@gmail.com



Evidemment, la notion de tolérance au volume et a l'intensité des séances va être influencée par plusieurs facteurs: alimentation (on récupère plus lentement en restriction calorique qu'en temps normal, quelle que soit la qualité de votre alimentation) , sommeil, métabolisme, conditions extérieures, aides chimiques ou non.....Ne nous mentons pas, une personne sans assistance chimique sera naïve de croire qu'elle peut supporter a long terme sans rechigner le même volume de travail et la même fréquence qu'un athlète aidé, puisque les taux de testostérone ne sont pas les mêmes, et ne sont pas restaurés a la même vitesse, ce qui va tout changer au niveau de la récupération....Apres, si malgré tout les personnes veulent continuer de rêver, c'est leur problème.....
Si vous n'avez pas mal ou n'êtes pas extenué après une séance d'entraînement, ce que cela signifie que la séance d'entraînement est contre productive?
Inconsciemment nous avons appris à aimer cette douleur et cette fatigue parce que nous associons la douleur avec une séance d'entraînement productive.

D'ou viennent ces douleurs musculaires?

Les DOMS (**Delayed Onset Muscular Soreness**) ou courbatures, sont des douleurs locales résultant de lésions musculaires dans le muscle qui a été entrainé.
Elles apparaissent 24 a 72 h après votre séance d'entrainement, et s'accompagnent d'oedemes (sensations de gonflement) et de perte de mobilité du muscle entrainé.
On admet que ces lésions se situant au niveau des sarcomères sont généralement provoquées par les tensions mécaniques (en particulier les phases négatives) et le temps sous tension.
Bien que ce soit vrai, d'autres protocoles ont également été observés, notamment par l'activation de la voie mTOR consistant a restreindre le flux sanguin vers le muscle lors de la contraction musculaire, ce qui entraine une accumulation de métabolites à l'intérieur des muscles et en les privant de l'oxygène, entrainant une libération de facteurs de croissance locaux comme l'IGF-1.

"J'ai mal, ca veut dire que j'ai fait une super séance??"

La plupart d'entre nous croyons que la douleur va obligatoirement conduire à la croissance musculaire et à des progrès en terme de force et volume.
Cette croyance est renforcée par le fait que lorsque vous débutez, que vous reprenez votre entrainement après une pause, ou que vous changez de style d'entrainement, la douleur des courbatures apparait et est associée a des gains rapides
Mais est ce une indication que vous allez gagner du muscle?
Et inversement, est ce que l'absence de courbatures est un signe d'un entrainement non productif?
La réponse est NON.

Comme pendant les séances d'entrainement, la SENSATION peut parfois vous induire en erreur.
Cela signifie simplement que vous avez surpassé momentanément les seuils de tolérance de votre organisme en matière d'intensité et de volume de travail, et qu'un délai supplémentaire de récupération devra être observé.
Il sera donc inutile voire contre productif de refaire une séance de haute intensité tant que cet état perdure.

Ce délai correspond a un état ou l'organisme va mobiliser ses ressources pour maintenir son homéostasie et surcompenser de sa séance.
Ce délai de surcompensation est influé par de nombreux facteurs comme indiqué plus haut:
alimentation, hydratation, sommeil, métabolisme, conditions extérieures, pratique régulière de la mobilité qui est reconnue pour atténuer les courbatures, massages, ou activité aérobie dite de récupération active.....atténueront ces douleurs sans pour autant que la séance ait été moins productive donc.....



D'ailleurs, on observe généralement chez les athlètes plus avancés un niveau de courbatures et de ressenti de douleurs moindre avec le temps....cela signifie t'il que les séances sont contre productives? non..... Donc gardez a l'esprit que le niveau de la douleur ressentie ne reflète en rien la qualité de la séance effectuée. On peut même dire qu'un des axes de l'entrainement sera de chercher a minimiser ces douleurs afin de mieux et plus vite récupérer.



Une sensation de léger gonflement, d'endolorissement, de lourdeur et de perte de mobilité légère est cependant observable, ce qui est tout a fait normal
Si cependant vous ne ressentez absolument rien, c'est peut être que vous n'avez pas suffisamment recruté vos muscles (dans ce cas il va falloir utiliser des techniques d'amélioration de la connexion "cerveau muscle en annexe de votre entrainement, comme le centurion ou l'isotension par exemple) ou que vous ne leur avez pas donné les nutriments adéquats pour récupérer et réparer les tissus musculaires lésés..

Rappelez vous que votre séance d'entrainement est productive avant tout si votre rendement lors des séances (performances, techniques) est amélioré....
RECHERCHEZ LA PERFORMANCE ET NON LA FATIGUE





CAMILLE AMOURA
Maître de Conférences en Psychologie

WEB

PSYCHOLOGIE & SPORT

Camille Amoura est Maître de Conférences en Psychologie à la Faculté des Sport et de l'Éducation Physique de Liévin et chercheur au sein de l'Atelier SHERPAS (Université d'Artois).

ARRÊTEZ LA MUSCULATION

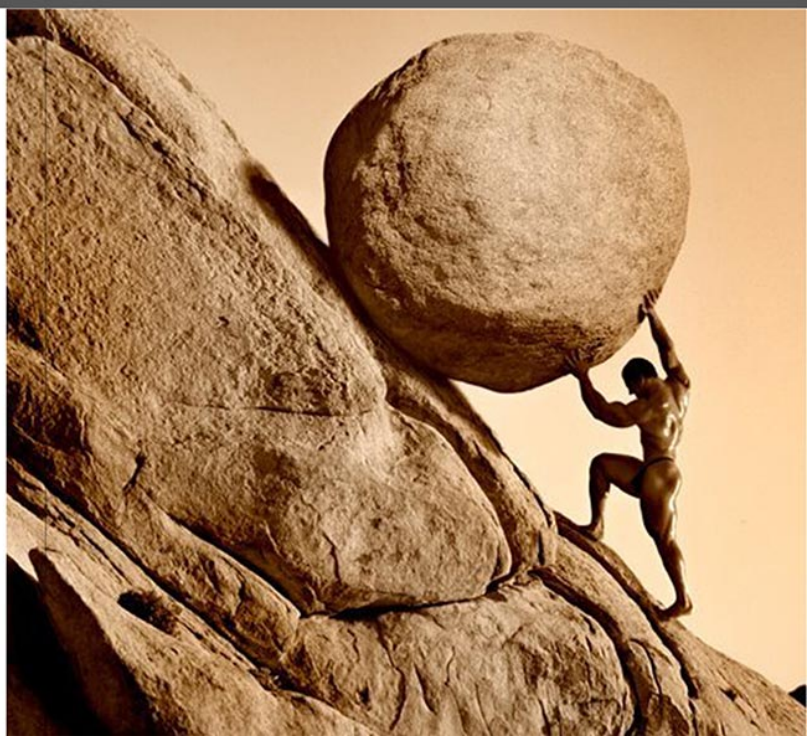
C'est un cycle sans fin...



Photo Google images / Auteur non identifié

Connaissez-vous Sisyphe ? C'est un personnage de la mythologie Grecque punit par Thanatos et Zeus qui l'envoyèrent dans le Tartare le condamnant à faire rouler une pierre géante au sommet d'une montagne. A chaque ascension réussie, la pierre redescend et le cycle est éternel, tel est son châtiment.

J'emprunte cette métaphore à Vallet (2017), qui a écrit l'article le plus intéressant que j'ai pu lire en sociologie sur le thème du bodybuilding. Bien sûr, je vous invite à le lire le plus rapidement possible. Les pièges se refermant sur les bodybuilders y sont décrits et une analyse des différents profils d'athlètes est proposée en fonction de leur statut matrimonial. Il faut être addict à ce sport pour être comme Sisyphe.





Là où le Sociologue voit des groupes sociaux, le Psychologue Social s'intéresse à l'interaction qui influence les pensées, les émotions et les comportements. Une question motivationnelle concrète me fut adressée par un étudiant :

« J'ai lu vos chroniques, elles sont vraiment intéressantes, mais je n'ai pas compris concrètement ce qui me pousse à aller à la salle malgré moi. C'est plus fort que moi, je sens bien que je suis dans l'obsession totale, mais je ne comprends pas pourquoi ni comment ça se fait ».

POUR UNE CHRONIQUE AYANT POUR THÈME GLOBAL LA MOTIVATION, un article concret adressant la question mérite d'être publié.

Alors pourquoi les athlètes passionnés, mais surtout addict de musculation poussent inlassablement ?

Bien sûr, le titre est accrocheur et n'est pas une injonction réelle. Nous aimons la musculation, mais parfois, nous nous interrogeons sur le pourquoi.

Et bien voici pourquoi, selon Emini et Bond (2014), les athlètes entrent dans ce cycle sans fin :



PAR CHALLENGE PERSONNEL :

1. SE DÉFIER SOI-MÊME : en effet, nous cherchons tou(te)s à améliorer la quantité de masse maigre, perdre du gras et être sec. De la volonté, il en faut !

2. POUR LE PLAISIR : on retrouve cette notion tant citée dans les précédents articles. C'est le moteur le plus puissant selon moi.

3. POUR MAINTENIR SA MASSE MUSCULAIRE : bien sûr, nous ne sommes pas tous compétiteur(rice)s, nous sommes nombreux à avoir plus de 30 ans…

ARRÊTEZ LA MUSCULATION !

C'est un cycle sans fin...



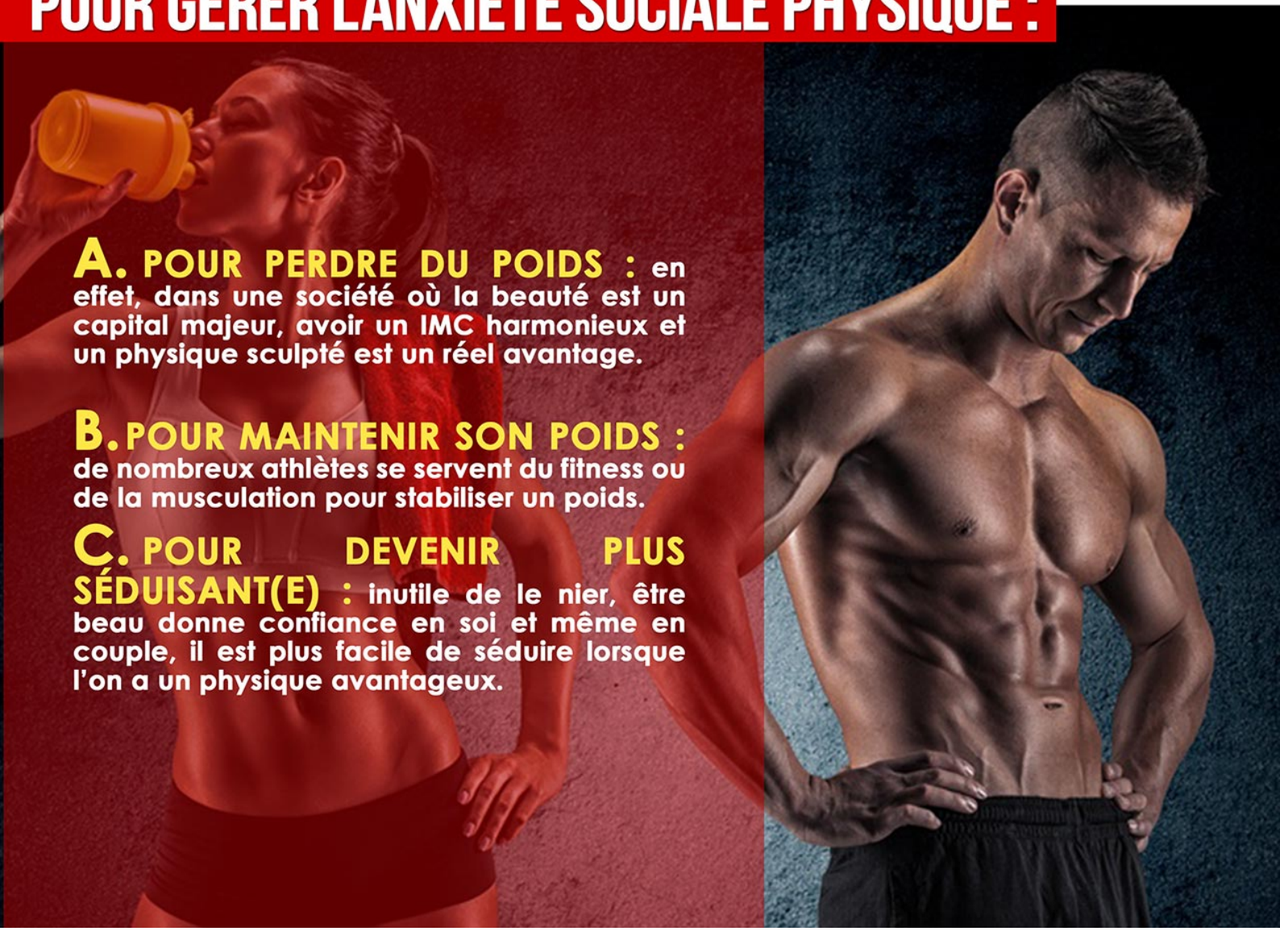
4. POUR AVOIR PLUS CONFIANCE EN SOI : souvenez-vous des dangers de la comparaison sociale (voir les chroniques précédentes), mais elle est intrinsèque à la vie de groupe et elle est utile psychologiquement parlant.

5. POUR PRENDRE DE LA MASSE : tout simplement ! C'est même un des buts premiers, suivi de près par la symétrie, l'esthétisme et l'harmonie.

© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ SOCIALE PHYSIQUE :



A. POUR PERDRE DU POIDS : en effet, dans une société où la beauté est un capital majeur, avoir un IMC harmonieux et un physique sculpté est un réel avantage.

B. POUR MAINTENIR SON POIDS : de nombreux athlètes se servent du fitness ou de la musculation pour stabiliser un poids.

C. POUR DEVENIR PLUS SÉDUISANT(E) : inutile de le nier, être beau donne confiance en soi et même en couple, il est plus facile de séduire lorsque l'on a un physique avantageux.



D. PAR PRESSION DES PAIRS : automatiquement vous pensez à la motivation extrinsèque à régulation externe (voir les chroniques précédentes pour une définition du/des termes). Et vous avez raison. C'est dire si la pression sociale est un moteur persistant et puissant.

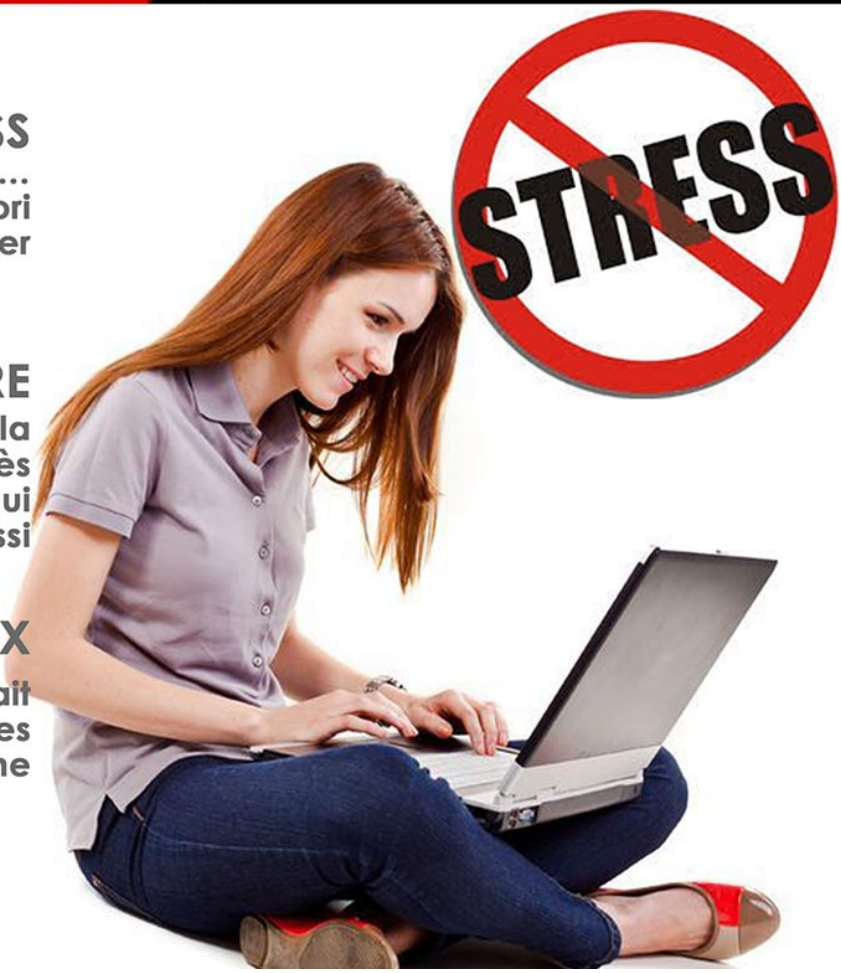
E. POUR ÉVITER DE SE SENTIR COUPABLE : tiens ! Lorsque je vous parlais de la pertinence de la Théorie de l'Autodétermination, en voilà un exemple. Si vous pensez à la motivation extrinsèque à régulation introjectée, vous êtes un vrai psychologue du sport !

POUR GÉRER SES HUMEURS :

A. POUR GÉRER SON STRESS : c'est même utilisé en Entreprise... faire de l'activité physique, à fortiori de la musculation, permet de gérer de nombreuses émotions

B. POUR ÊTRE DE MEILLEURE HUMEUR : qui ne connaît pas la douce sensation d'être fatigué après une séance de feu ? Le bien être qui suit est hormonal, mais aussi psychologique.

C. POUR ÉCHAPPER AUX TRACAS QUOTIDIENS : le fait de compter, de se concentrer sur ses mouvements, être bercé par le rythme de la machine vide la tête.



D. POUR CANALISER SA COLÈRE ET SON AGRESSIVITÉ : : après une séance de superset sérieuse, les pensées violentes s'apaisent et on se sent défoulé. Cela marche aussi avec les enfants ! Après une journée à grimper aux arbres, à remonter les toboggans, à soulever des jouets lourds, l'envie de cogner son cadet passe plus facilement...

E. POUR SE RELAXER : il en va parfois même de la qualité du sommeil ! Une bonne fatigue, rien de plus relaxant.

Vous le devinez, ce classement des raisons peut être mesuré par un questionnaire. Pour les plus curieux (ou à des fins de recherche), ce dernier est disponible. Par ailleurs, les auteurs indiquent que la gestion des émotions, l'anxiété sociale physique et le challenge personnel prédisent la dépendance sociale au bodybuilding, l'addiction à ce sport et le besoin de contrôle. Si les chemins de médiations sont différents, ils passent tous par la recherche de la réduction du stress, la gestion de l'agressivité et de l'hostilité.

En conclusion, toutes ces raisons de s'engager dans le fitness ou la musculation se trouvent à des degrés distincts chez chacun(e). Bien sûr, n'arrêtez pas, restez dans ce cycle sans fin, mais faites-le intelligemment ! Soyez au courant des déterminants sociologiques et psychologiques qui guident votre pratique, fut-ce-t-elle une addiction. Intellectualisez-là, notre sport est beau, donnons-lui la profondeur qu'il mérite ! De plus, pour sortir d'une addiction, il faut la comprendre.

Références :
Emini, N. & Bond, M. (2014). Motivational and psychological correlates of bodybuilding dependence.

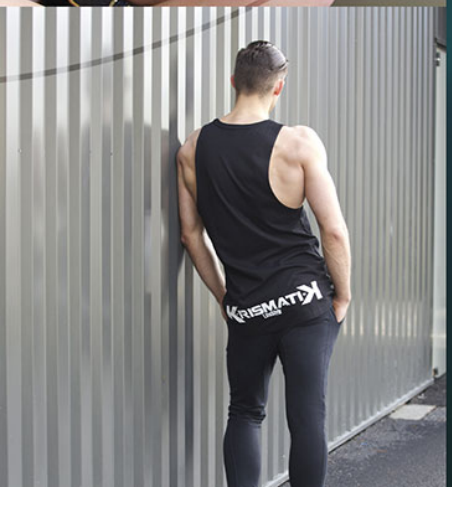
Vallet, G. (2017). « Éros, Thanatos et Sisyphe : le triangle d'incompatibilité du bodybuilding », SociologieS [En ligne], Dossiers, Eros et Thanatos, mis en ligne le 13 novembre 2017, consulté le 27 novembre 2017. URL : http://sociologies.revues.org/6337











K-RISMATIK
LiteStyle

krismatik.fr

-15% avec le code
promo fitnessmag


N°1 des ventes
Disponible en
amazon
EAT 2
DES MORTS & DES VIVANTS
CHRONIQUES D'UNE SOCIETE TOXIQUE