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

FITNESS MAG

EDITION N°56 / 01-2018

FRED MOMPO
LE COACH DES STARS
Simon DEYRA *Photographie*

À la recherche de la... PROTEINE IDÉALE

Training avec
Tomer SISLEY

PROTÉINE CRÉATINE INSUFFISANCE RÉNALE ?

DÉFI SANS SUCRE ?!
PARTICIPEZ !

COMME UNE ENVIE DE BONNES RÉSOLUTIONS ?

L'ORTHOPÉDIE ET LES TRAUMATISME DES ARTICULATIONS

PERSONNE NE VOUS REGARDE AU GYM

DOSSIER SPÉCIAL RECUPÉRATION
- ECHAUFFEMENT & RÉCUPÉRATION
- DELOAD (RÉCUPÉRATION ACTIVE)

ENTRAINEMENT
NOUS SOMMES DES FAINÉANTS !

© FITNESS-MAG.FR

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi

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

MARC
VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

FRED
MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

VÉRONIQUE
DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif

ERWANN
MENTHÉOUR
Coach sportif
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

HERVÉ
COSTA
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

DAVID
COSTA
Coach sportif

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

WILL
JANSSENS
Exercise physiologist
personal trainer

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

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

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

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine

CAMILLE
AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie

ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en
ostéopathie
Coach sportif

JENNIFER
DENNION
Preparateur physique
specialise en nutrition

ANTHONY
BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition

BERNARD
DATO
Ecrivain

THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

SEBASTIEN
LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

EMMANUEL
WEILL
Coach sportif
IFBB PRO

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit.

©2018 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#56 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
Marc Vouillot - Fred Mompo - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolaï - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura - Alessandro Maestroni - Jennifer Dennion - Anthony Berthou - Bernard Dato - Thierry Casasnovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit.

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.

AVEC LE SOUTIEN DE LA

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

FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

ÉDITORIAL #56 FM

PACE E SALUTE ! MEILLEURS VOEUX POUR 2018

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

Mes chers lecteurs(trices), laissez-moi tout d'abord au nom de toute l'équipe Fitness Mag , vous souhaitez nos vœux les plus sincères en ce début d'année 2018, avec prioritairement une santé de fer afin de réaliser tous vos désirs et accomplir tous vos challenges.

2018, est pour moi également l'occasion de faire un bilan de ces bientôt 5 années passées ensemble et de vous remercier chaleureusement pour votre fidélité, votre assiduité et votre indéfectible soutien (certains(es) d'entre vous se reconnaitront aisément).

+ 1.200 000 vues !

Sachez que vous avez toute mon estime et mes plus vifs remerciements car 2017 à été une année particulièrement excellente pour le magazine et sa pérennité tant sur le plan du nombre de vues et partages total ….avec plus d' 1.200 000 vues ! et plusieurs dizaines des milliers de partages (tous les médias confondus).

HARDER BETTER STRONGER HBS ÉQUIPEMENT POUR HOME GYM

KRISMATIK LifeStyle krismatik.fr YOUR LIFE, YOUR STYLE

Cela a été également un tremplin personnel, car il m'a permis de nouer plusieurs partenariats avec des marques exigeantes en terme de qualité et de service clientèle, tout en ayant la confiance de nouveaux partenaires publicitaires, uniques ressources financières directes du magazine comme vous le savez déjà.
2018 s'annonce sous les meilleurs auspices et dans ce sens, j'aimerais aborder quelques thèmes et valeurs qui me sont essentielles et qui j'espère seront communicatives.

1) Avoir des rêves et tout faire pour les réaliser :
Vous avez tous entendu ou lu « vivre ses rêves plutôt que de rêver sa vie » ? Et bien c'est exactement ce que je vous souhaite à l'aube des 12 mois à venir… représentant pas moins de 31 536 000 secondes !! N'en gâchez aucune en déperdition d'énergie superflue et visez les sommets.

2) Méditer
2018 vient de sonner, et dans le style du précédent paragraphe, je ne peux m'empêcher de vous citer le proverbe suivant : « On ne peut arrêter le temps…. Mais on peut arrêter d'en perdre » ! Cela vous laisse t'il songeur… ? C'est le but !
Alors commandement N°2 : Essayez de ne plus courir après le temps (vous avez perdu d'avance) et sachez apprécier chaque instant à sa juste valeur pour accomplir vos objectifs qu'ils soient personnels, familiaux, professionnels ou sportifs.

3) Viser les sommets :
Pour cela, faire du sport est un des stimulants les plus puissants, car plus vous parvenez à accomplir et atteindre les divers buts que vous vous fixer, plus vous gagnez en capital confiance et en ressentez les effets dans votre quotidien ! C'est le cercle vertueux !

Si parmi vous, l'objectif est de se muscler, ou bien perdre des kilos superflus, retenez une chose essentielle :
« Il est difficile d'échouer, mais il est pire de n'avoir jamais tenté de réussir » est un de mes leitmotiv, emprunté à **Franklin Roosevelt.**
Si vous lisez cette rubrique, je vous sais « armé » et sur le chemin de la bonne santé et bien être physique pour affronter toutes sortes de challenges et les relever avec brio !

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

studio sport

by Fred Mompo

1 couverture fitness mag n°56
3 equipe fitness mag
5 preface
6 sommaire
8 coach des stars
19 romain lacoste et jessica hughes
27 echauffement et récupération
31 soutenez fitness mag sur tipee
32 axe de poussée
35 before/after
36 des pectoraux énormes !
37 california news
41 corps soufflant et suant
48 telechargez le magazine
49 coaching scénique
54 nous sommes des fainéants !
59 a la recherche de la protéine idéale
60 entrainement dorsaux
61 les secrets muscu delavier
62 de bonnes résolutions ?
65 défi sans sucre
67 prévention santé
68 la chute de l'immunité
70 triceps, les extensions à la poulie haute
71 personne ne vous regarde au gym
75 le deload (récupération active)
80 protéine, créatine et insuffisance rén

FRED MOMPO

Photo : Simon Deyra

Crédit photo : Simon Deyra

K-RISMATIK
LiteStyle

krismatik.fr

-15% avec le code
promo fitnessmag

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

Frédéric MOMPO vous propose chaque mois dans FITNESS MAG une rubrique basée sur une analyse de mouvements ainsi que le fonctionnement anatomique concerné. Retrouvez également une partie de l'entraînement d'une star avec une démonstration pratique d'un mouvement.

Cela fait plus de dix ans maintenant que je travaille avec Tomer Sisley. La première fois que nous nous sommes rencontrés c'était pour la préparation du film "TRUAND" de Frédéric Schoendoerffer en 2007. Nous avons ensuite enchainé les films "LARGO WINCH I et II", "NUIT BLANCHE" et les autres films qui ont suivis.

Tomer SISLEY

Crédit photo : SIMON DEYRA (photo prise au STUDIO SPORT by Fred Mompo)

Photo ALLOCINE.COM

Dans "TRUAND", pour son rôle il devait avoir un physique d'un garçon qui avait passé plusieurs années en prison et qui pratiquait la musculation régulièrement. Tomer avait un physique bien rond avec une surcharge pondéral de 10kg en trop. La mise en place d'un régime hypo-calorique et hyper-protéiné avec un entrainement en musculation de 3 fois par semaine étaient les seules moyens d'obtenir des résultats.

Tomer a été un super élève, très professionnel et a atteint les objectifs fixés. Pour notre première fois en préparation physique, une grande réussite : une vraie transformation visuelle.

Tomer est une personne très impliquée dans ce qu'elle entreprend, nous nous voyons trois à quatre mois avant le début d'un tournage pour sa préparation physique.

À la base Tomer est un adepte de sport extrême : saut en parachute, chute libre, parapente, courses de voitures... et j'en passe. C'est plus son tempérament que de rester en salle de musculation. Quand on sait qu'il fait toutes les cascades lui même il faut savoir le canaliser.

C'est grâce à sa préparation physique et son renforcement musculaire qu'il est plus efficace sur les tournages et pour ses cascades.

L'augmentation de sa condition physique par notre entraînement fait qu'il est à plus de 100% sur les tournages donc encore plus efficace.

Tomer est très présent dans ma vie, il est le parrain de STUDIO SPORT à Vincennes, ma salle de sport depuis 2012.

Aujourd'hui il revient pour un renforcement musculaire, car Tomer est toujours dans les sports extrêmes. La veille du début de son dernier tournage il a fait une chute en moto des neiges en Laponie avec le réalisateur et le producteur de son dernier film.
Bilan, triple fracture de l'épaule droite, imaginez-vous sur un tournage avec l'épaule fracturée en 3 parties, c'était un tournage inoubliable pour Tomer !

On a donc repris ensemble depuis un mois le travail d'entrainement pour le renforcement de son épaule et optimiser ses qualités physiques et je suis très fier qu'il me fasse confiance depuis tant d'années.

On est parti sur

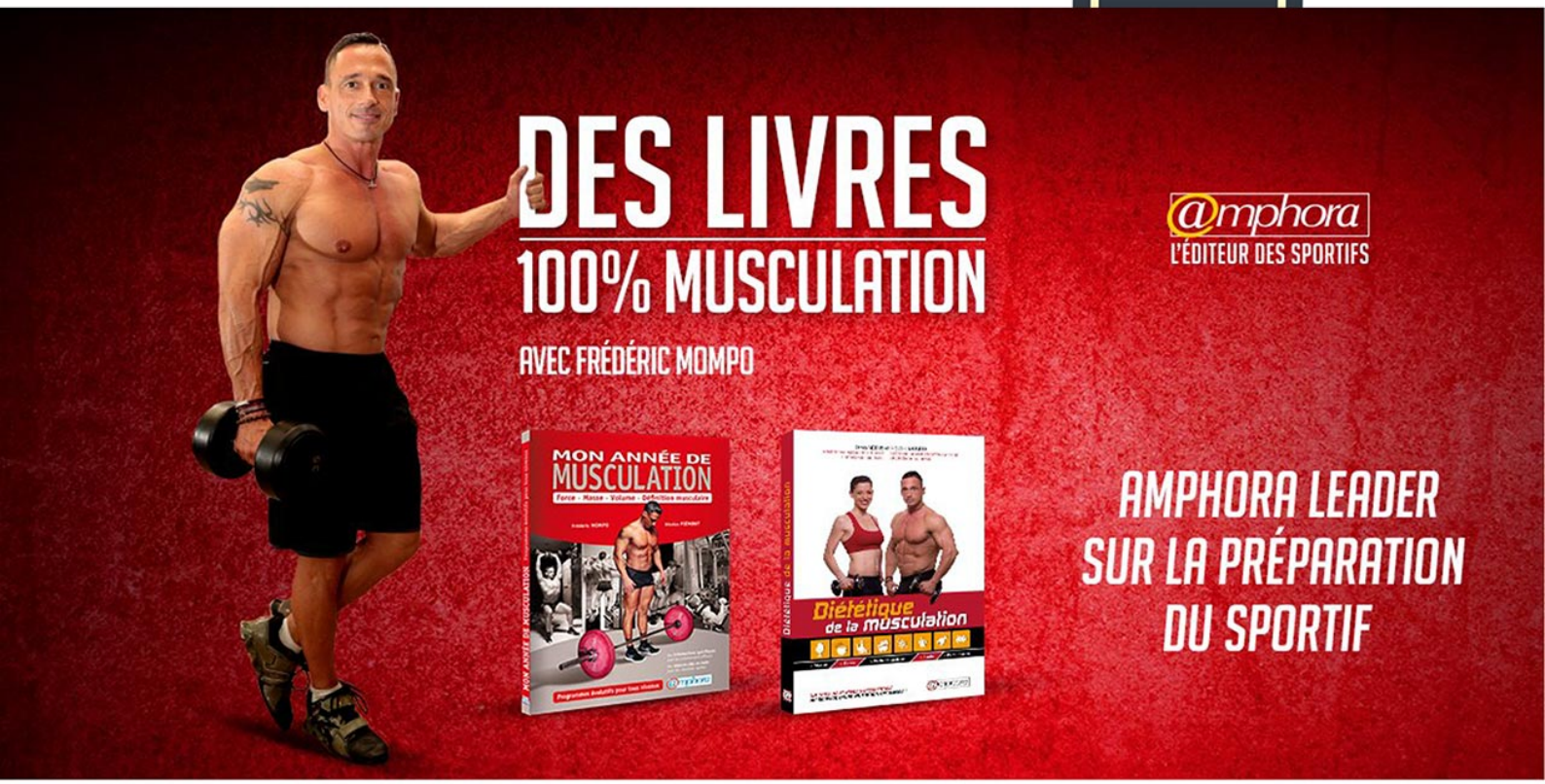
un entrainement post fatigue

et un cycle d'endurance de force en 4x10

temps de récupération de 1"30

le nombre de répétitions totale de la séance pour les gros groupes musculaires (cuisse, pecs, dos...) est de 120 répétitions et pour les petits groupes musculaires est de 60 répétitions

(**La méthode MOMPO**).



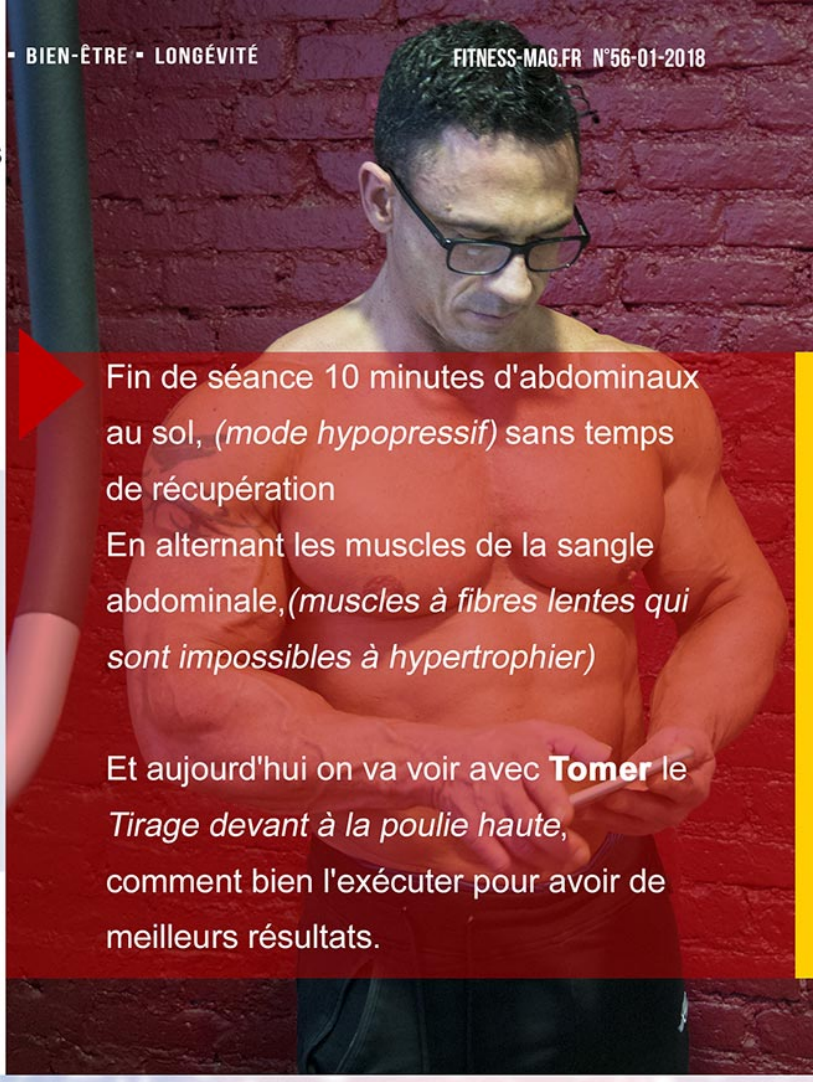
On a réparti son entrainement sur trois séances

Aujourd'hui pour FITNESS MAG on va vous proposer un exercice avec Tomer pour le dos : Le tirage devant)

Exemple de séance (Dorsaux/Biceps) :

Tirage devant à la poulie haute : 4x10
Rowing tirage à la poulie basse : 4x10
Tirage bras tendus à la poulie haute: 4x10

Biceps barre debout : 3x10
Biceps larry scott : 3x10



Fin de séance 10 minutes d'abdominaux au sol, *(mode hypopressif)* sans temps de récupération
En alternant les muscles de la sangle abdominale, *(muscles à fibres lentes qui sont impossibles à hypertrophier)*

Et aujourd'hui on va voir avec **Tomer** le *Tirage devant à la poulie haute*, comment bien l'exécuter pour avoir de meilleurs résultats.

NOUVEAU
ENCAS DE PAUSE
Proteine totale native non dénaturé arôme neutre.
ENCAS DE RECUP
100 % Whey native non dénaturée arôme neutre.
Fit et Gourmand ! Snackfit Arômatisation saveur Encas de Pause Marque Française
Fit et Gourmand ! Snackfit Arômatisation saveur Encas de Récup Marque Française
Fit et Gourmand ! Snackfit Arômatisation saveur Caramel
Fit et Gourmand ! Snackfit Arômatisation saveur Noisette
Lait origine France
-15%
Code de réduction : AB15
ARÔMATISEZ SELON VOS GOÛTS, GRÂCE À NOS BOITES D'ARÔMES
Fabrication 100% française
DISPONIBLE SUR NOTRE SITE WWW.SNACKFIT.FR

Ce mouvement met en jeu le bras par rapport à la scapula (omoplate), sur le tirage vertical devant le mouvement est en antépulsion, cela entraîne une extension vertébrale et une ouverture thoracique.

1ERE ETAPE

Prise large au niveau des mains, bras tendus, tête fixe, nuque neutre, les yeux fixe regardant la poulie. On amorce en premier lieu les épaules ce qui fera un abaissement de la scapula (omoplate)

Les muscles sollicités sont :
- les trapèzes inférieurs
- les dentelé antérieur (grand dentelé, fibres inférieures)

2EME ETAPE

Fléchissement des bras, les omoplates se resserrent le grand dorsal rentre en action, on tire la barre au niveau des clavicules sternales.
C'est la phase concentrique. Le muscle est contracté et cela entraîne un mouvement lié à son raccourcissement.

Les muscles sollicités sont :
- le grand dorsal
- le biceps
- avant bras

3EME ETAPE

On contrôle la remontée, réouverture des omoplates, relâchement du grand dorsal, et on revient à l'étape 1 : bras tendus.

C'est la phase excentrique, il faut retenir la charge, le muscle sera contracté en s'éloignant de ses points d'insertion.

Les muscles sollicités sont :
- le grand dorsal
- le biceps
- avant bras

Éviter de faire la « balançoire » avec le haut du corps, le rachis doit toujours rester fixé, gainé.

Ne pas descendre plus bas qu'aux niveaux des clavicules sternale, sinon risque de blessures aux niveaux des coiffes des rotateurs

hpi SPORTS

1ère chaîne de magasins de nutrition sportive en France depuis 2001 ! www.topbody.fr

BioTechUSA
Applied Nutrition
MusclePharm
Mars Protein
Scitec Nutrition
Stacker 2
Full Release
Dymatize
MuscleMeds
IronMaxx
Cellucor

TOPBODY
nutrition/performances/training/dépassement

LE BODY BUILDING A L'ETAT PUR !

Conseil premium nutrition & training pour le sportif de force
TOPBODY.FR

10 magasins à votre service
Devenez franchisé : www.topbody.fr/magasins

...Fitness/body/boxe/crossfit/fight/perte de poids...

...Nutrition du sportif/vetements/accessoires...

Spécialiste de la vente/conseil en...

sports nutrition lifestyle

22 BSA SHOP
Saint-Denis 97
Neuchâtel CH
Libourne 33
Nevers 58
Cayenne 97
Marseille 13
Beausoleil 06
Baie Mahault 97
Lyon 69
Colomiers 31
Saint-Pierre 97
Aix-en-Provence 13
Bourg-En-Bresse 01
Cogolin 83
Saint-Chamond 42
Angers 49
Lorient 56
Rodez 12
Seysses 31
Grenoble 38
Martinique 97
Capbreton 40

Ouvrez votre propre magasin BSA SHOP pour 0€ !
Nous finançons votre magasin

WWW.BSA-SHOP.FR : ACHETEZ AUSSI SUR INTERNET

BSA SHOP

WWW.BSA-SHOP.FR/MAGASINS
Retrouvez les adresses de nos 22 magasins

***FRÉDÉRIC MOMPO** vous propose avec **FITNESS MAG** dans sa rubrique, une analyse de mouvements, le fonctionnement anatomique. Et une partie de l'entraînement d'une star avec une démonstration pratique d'un mouvement.*
Ce mois-ci, nous avons vu un exercice effectué par l'acteur TOMER SISLEY (le tirage vertical avant à la poulie haute.)

Penchons-nous la fonction de la SCAPULA et de l'EPAULE.

FRED MOMPO
« LA LÉGENDE »

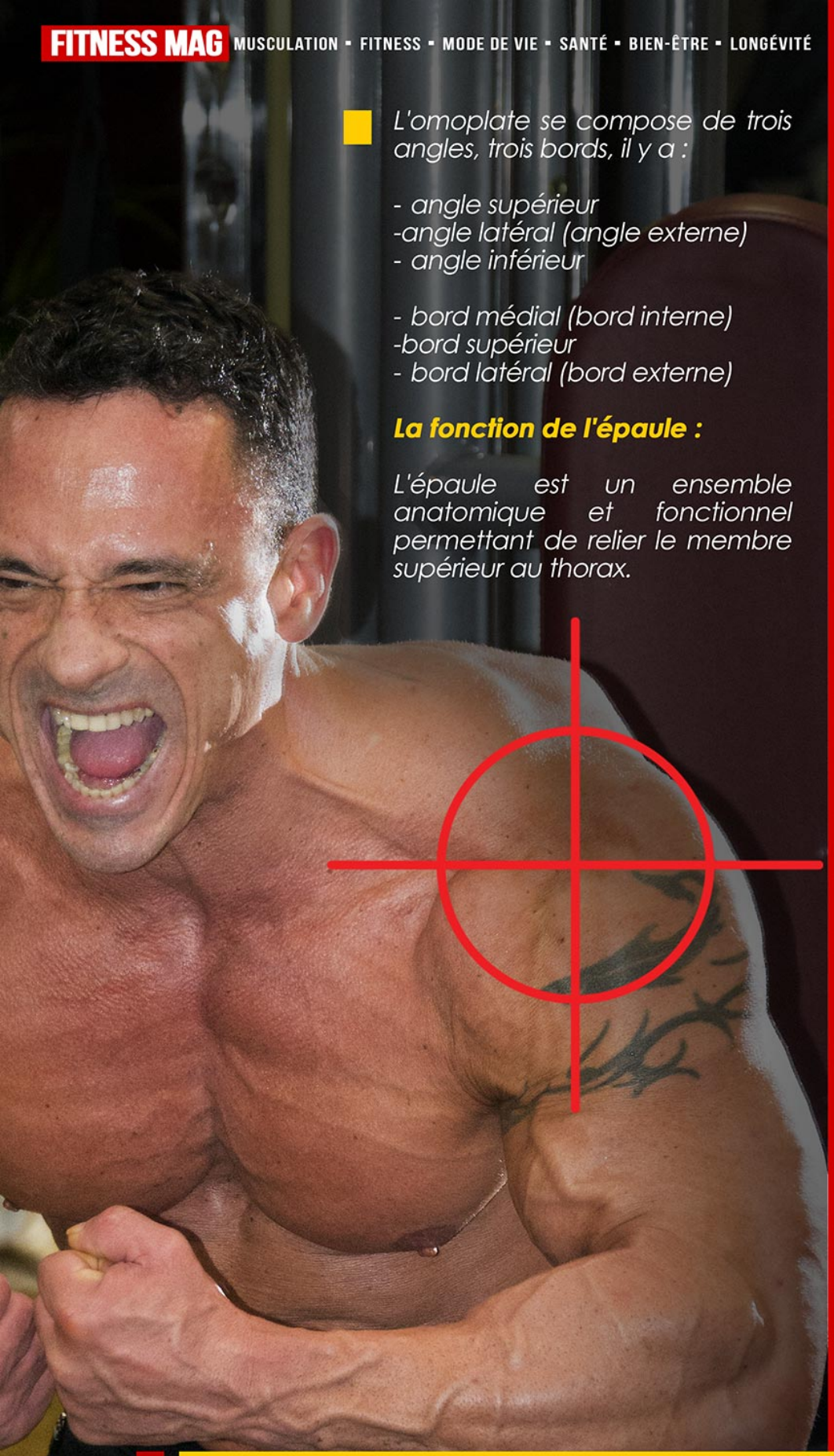
LA FONCTION DE L'OMOPLATE
«SCAPULA»

C'est un os plat triangulaire avec deux faces (antérieure, postérieure).

La face antérieure de l'omoplate un peu concave, est appliquée de façon mobile contre le thorax.
La face postérieure est plutôt convexe, Aux trois quarts supérieurs, une lame osseuse, l'épine scapulaire (épine de l'omoplate : c'est une lame triangulaire qui naît à peu près perpendiculairement au plan de la scapula), la divise en deux parties :
-fosse supra-épineuse (fosse sus-épineuse)
- fosse infra-épineuse (fosse sous-épineuse)

C'est un os du thorax, lié avec la clavicule, elles partagent toutes les deux une articulation (articulation acromio-claviculaire)

Crédit photo : SIMON DEYRA (photo prise au STUDIO SPORT by Fred Mompo)



L'omoplate se compose de trois angles, trois bords, il y a :

- angle supérieur
-angle latéral (angle externe)
- angle inférieur

- bord médial (bord interne)
-bord supérieur
- bord latéral (bord externe)

La fonction de l'épaule :

L'épaule est un ensemble anatomique et fonctionnel permettant de relier le membre supérieur au thorax.

L'ensemble assure une double fonction :
- permettre une mobilisation à grande amplitude du bras, à laquelle s'ajoutent celles du coude et du poignet, pour déplacer la main loin autour du corps.

- permettre une bonne stabilité pour le cas où le membre supérieur aurait besoin de force (appuis sur les mains, déplacement d'objets lourds...)

On entend souvent par épaule, c'est l'articulation qui unit l'humérus à la scapula (omoplate). Mais cette scapula elle-même est comme une plate-forme orientable (elle n'a pas de cartilage) qui est relié au thorax par la clavicule. Deux articulations supplémentaires apparaissent :

- acromio-claviculaire : entre scapula et clavicule. Également appelée « articulation cléido-scapulaire », l'acromio-claviculaire est une arthrodie (partie de l'anatomie qui traite des articulations). Elle ne possède donc aucun axe de rotation bien qu'un faible degré de mouvement existe.

- Sterno-costo-claviculaire : entre sternum et clavicule. Également appelée articulation « cléido-thoracique », la sterno-costo-claviculaire est une articulation de type toroïde et permet donc deux axes de rotation : Frontal et Sagittal.

L'épaule comprend donc trois articulations, auxquelles s'ajoutent d'importants plans de glissement. On peut définir deux régions à fonction différente :
- l'ensemble scapulo-thoracique : La scapula s'articule sur le gril costal par l'intermédiaire d'un double plan de glissement : entre le sub-scapulaire et le grand dentelé d'une part et le grand dentelé et la paroi thoracique de l'autre.
- l'ensemble scapulo-huméral : C'est une articulation synoviale de type sphéroïde. Elle réunit l'extrémité supérieure de l'humérus à la scapula. C'est l'articulation la plus mobile du corps et est de ce fait soumise à de nombreux phénomènes de luxations ou d'inflammations.

Les muscles du DOS

Le dos se compose de plusieurs muscles :

Tout d'abord le longissimus (long dorsal) : est un muscle long et fins, il forme la partie moyenne de la « gouttière para-vertébrale. Il se termine sur les processus transverses (apophyses transverses) des vertèbres thoraciques (dorsales) et la face postérieure des côtes.

Le longissimus de la tête (petit complexus) : qui vient des processus transverses de T3 à C4 et se termine sur le processus mastoïde.

Le longissimus du cou (trans-versaire du cou) : qui va des processus transverses des thoraciques (dorsales) supérieures à celles des cervicales inférieures.

L'iliocostal : C'est un muscle qui évolue par relais, allant de la masse commune à C3. Un premier faisceau se termine sur les six dernières côtes, de la naît, par en dessous, un deuxième faisceau qui se termine sur les six premières côtes.

Recouvrant les muscles précédents on trouve une deuxième couche de muscle, situés le long de la colonne vertébrale :

Le semi-épineux de la tête (grand complexus) : Ce muscle va des processus épineux jusqu'à la base de l'occipital (occiput).

L'épineux (épi-épineux) : Ce muscle va des processus épineux de T1 à T10 aux processus épineux de T11 à L2. Son action : il est extenseur en région dorsale.

Le splénius : est un muscle en deux portions :
-Le splénius de la tête : va des processus épineux (apophyses épineuses) de C6 à T7 jusqu'à la base de l'occiput et de l'os temporal. Son action : la colonne thoracique étant le point fixe, il fait l'extension de la tête sur le cou, entraînant aussi l'extension de la colonne cervicale.
-Le splénius du cou : va des vertèbres T5 à T7 aux trois premières cervicales. Son action : identique à celle du splénius de la tête mais sans action sur le cou.

L'élévateur de la scapula (angulaire de l'omoplate) : Ce muscle naît sur l'angle supérieur de la scapula (omoplate) il se termine sur les processus transverses des quatre premières vertèbres cervicales. Son action : si le point fixe est la colonne cervicale ; il élève la scapula et l'entraîne en rotation médiale.

Le dentelé postérieur et supérieur : va des processus épineux de C7 à T3 jusqu'aux cinq premières côtes, il est surtout élévateur des côte, il est donc inspirateur.

Le dentelé postérieur et inférieur : va des processus épineux de T12 à L2 jusqu'aux quatre dernières côtes, il abaisse ces côtes, il est donc expirateur.

Le grand dorsal : Ce muscle naît des vertèbres D7 à L5 de la crête sacrée, de la crête iliaque et des quatre dernières côtes. Il forme une nappe dont les fibres se regroupent vers l'épaule, réalisant une torsion avant de se terminer par un tendon aplati dans le sillon inter-tuberculaire. Son action : il fait l'extension de la colonne thoraco-lombale.

Le grand rond : Ce muscle naît sur le bord latéral (externe) de la scapula (omoplate, partie inférieure). Il se dirige en haut, en dehors, et se termine, comme le grand dorsal, sur la coulisse bicipitale.

© FITNESS-M
© FITNESS-

Le rhomboïde : C'est un muscle aplati, situé entre le rachis et la scapula, il naît sur le bord médial (interne) de la scapula et se termine sur les processus épineux des vertèbres C7 à D4. Son action si le point fixe est la rachis il entraîne la scapula en adduction et en sonnette médiale.

Le trapèze : est un muscle formant une large nappe qui recouvre les muscles postérieurs du cou et de la région entre les omoplates. Il naît de la base de l'occiput (os postérieur de la base du crâne) puis des processus épineux des vertèbres cervicales et thoraciques (dorsales) jusqu'à T10.
Il se termine en trois parties, formant trois faisceaux :

- Le faisceau supérieur se termine sur le bord postérieur de la clavicule (1/3 externe) et sur l'acromion. (ses fibres sont obliques en haut et en dedans).
- Le faisceau moyen se termine sur l'épine scapulaire (épine de l'omoplate). (ses fibres sont horizontales).

- Le faisceau inférieur se termine à la partie interne de l'épine scapulaire sur le « tubercule trapézien », (ses fibres sont obliques en haut et en dehors).

PB PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

perfect bodies bastia
www.perfectbodiesbastia.com
04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m2 de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec 80 POSTES TECHNOGYM, pratiquez le Crossfit en exclusivité avec Crossfitbastia, suivez nos cours de fitness "Les Mills", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de Squash.
Parking assuré.

*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H

SALON
BODY FITNESS
PARIS
16_17_18 MARS_2018
PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00
Achetez vos billets
en ligne à 10€ au lieu
de 14€ sur place.
www.salonbodyfitness.com
YouTube
Reed Expositions
Reebok
VIVE LA FORME
Partner of
FIBO
GLOBAL
FITNESS.
©2017 Reebok International Limited

DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE PHOTOGRAPHE
WEB

ZOOM SUR ROMAIN LACOSTE & JESSICA HUGHES

l'exemplarité à son apogée

Interview et photographies ***David Andrieu***
Photographies d'entraînement réalisées au **Studio Sport by Fred Mompo** (94 Vincennes)
Remerciements : **Frédéric Mompo**

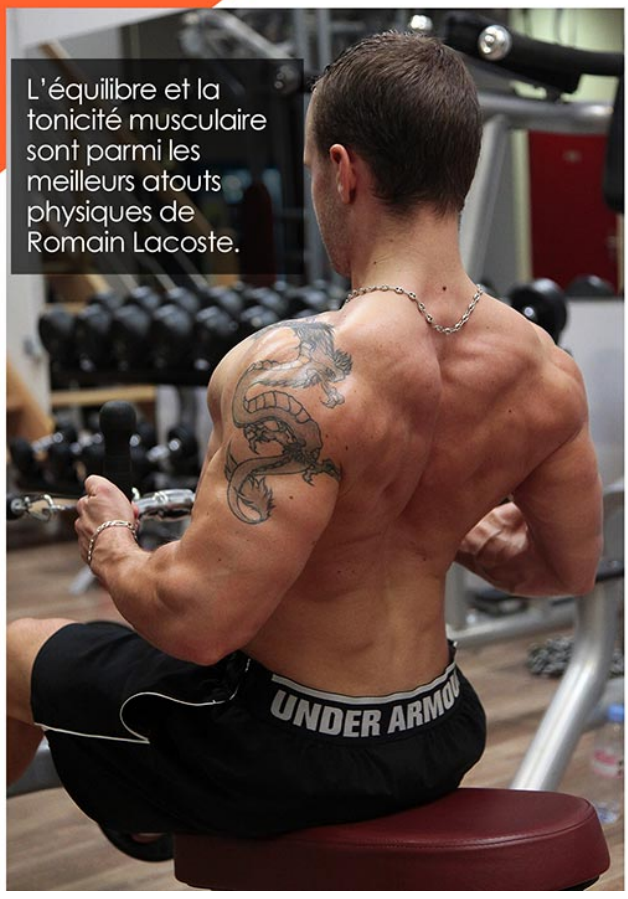
JESSICA ET ROMAIN EN BREF...

Age : Jessica 22 ans | Romain 28 ans
Taille : Jessica 1,59 m | Romain 1,68 m
Poids : Jessica 59 kg (hors saison) et 53 kg (en compétition) | Romain 80 kg (hors saison) et 74 kg (en compétition)
Profession : Jessica est professeur de karaté. Romain, professeur de karaté et coach sportif.
Ville de résidence : Paris (75)
Sponsors : BiotechUSA, Desarwen et Copakabana pour Jessica
Coach : Thierry Aussenac
Palmarès :
2014
Romain : Vice-champion national IFBB (men's physique)
2016
Jessica : Vice-championne nationale IFBB (bikini junior)
11e aux Championnats d'Europe IFBB
Romain : Vice-champion national IFBB (men's physique)
4e aux Championnats d'Europe IFBB (men's physique muscular)

JEUNES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU, JESSICA HUGUES ET ROMAIN LACOSTE ONT LA PARTICULARITÉ DE FAIRE PARTIE DES ÉQUIPES NATIONALES DE BODYBUILDING ET DE KARATÉ. APRÈS QUELQUES ANNÉES D'ENTRAINEMENT, ILS ONT DÉCROCHÉ DES PLACES REMARQUABLES AUX NATIONAUX IFBB ET AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE 2016. ATHLÈTES ESTHÉTIQUES ET CHARISMATIQUES SUR SCÈNE, ILS RESTENT DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS, HUMBLES ET TRÈS SYMPATHIQUE. MOTIVÉS POUR SANS CESSE PROGRESSER, ET DÉTERMINÉS À ATTEINDRE ENSEMBLE LES SOMMETS, VOICI L'INTERVIEW D'UN COUPLE UNI DANS LE BODY COMME DANS LA VIE …

ZOOM SUR

ROMAIN LACOSTE & JESSICA HUGHES

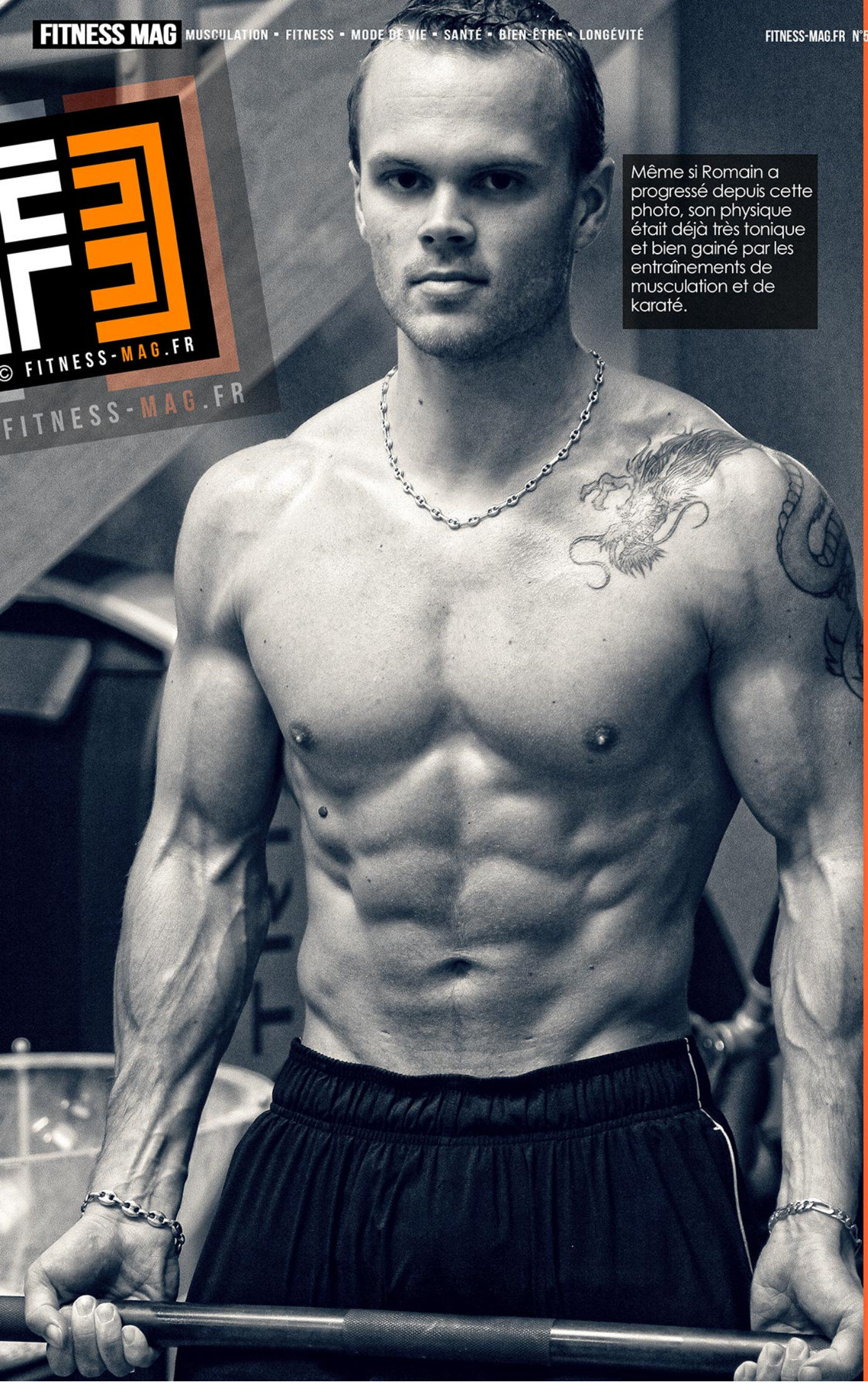


L'équilibre et la tonicité musculaire sont parmi les meilleurs atouts physiques de Romain Lacoste.

DAVID ANDRIEU. : Vous étiez tous les deux karatékas de haut niveau. Pourquoi avoir arrêté le karaté pour le bodybuilding ?

Jessica Hugues : Pour ma part, je n'ai pas arrêté le karaté. J'ai eu un grave accident, lors d'une compétition, qui m'a provoqué une fracture de la cervicale C1, ce qui a interrompu ma carrière dans ce sport de combat.
Pendant ma période de convalescence, où je n'avais pas le droit de reprendre le karaté, j'ai décidé de préparer les Championnats Nationaux IFBB car, pour moi, ne pas faire de compétitions était impensable. Ensuite, j'ai eu l'autorisation de reprendre le karaté en septembre dernier. J'ai donc repris l'entrainement depuis, ayant des choses à terminer dans cette discipline…

Romain Lacoste : De mon côté, j'ai fait 10 ans de karaté en Equipe de France et je considère en avoir fait le tour. Une fois avoir pris ma « retraite », j'ai immédiatement souhaité me lancer dans le bodybuilding, un sport qui m'attirait depuis de nombreuses années. De plus, je ressentais encore le besoin d'adrénaline de la compétition, mais dans une autre discipline sportive.



Même si Romain a progressé depuis cette photo, son physique était déjà très tonique et bien gainé par les entraînements de musculation et de karaté.

ZOOM SUR ROMAIN LACOSTE & JESSICA HUGUES

DAVID ANDRIEU. : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'apporte le bodybuilding au niveau de la construction physique et mentale d'un individu ? Cette discipline sportive vous a-t-elle aidé dans l'épreuve traversée avec l'accident de Jessica ?

Jessica Hugues : Heureusement que la musculation était présente lors de ma période de convalescence ! Après avoir passé un mois alité, et ensuite 4 mois avec un halo crânien, mon corps avait entièrement changé. Je n'avais plus de muscles et le gras s'était installé. Je vivais cela très mal ! Je me souviens même que Romain me faisait faire des séances avec mon halo… Mais au final, les chirurgiens m'ont dit que ma musculature, et le fait de ne pas avoir arrêter l'entraînement, ont permis à ma vertèbre cervicale de se ressouder. Comme si rien ne s'était passé… D'après leurs dires, Ils n'avaient jamais vu cela avant ! (rires).retraite », j'ai immédiatement souhaité me lancer dans le bodybuilding, un sport qui m'attirait depuis de nombreuses années. De plus, je ressentais encore le besoin d'adrénaline de la compétition, mais dans une autre discipline sportive.

Magnifique physique présenté par Jessica Hugues aux Championnats d'Europe IFBB 2016, dans la catégorie bikini junior.

Romain Lacoste : Je pense que le bodybuilding peut réellement aider et révéler les personnes qui n'ont pas confiance en eux. Le développement musculaire donnera plus d'assurance à des personnes introverties, ce qui produira un effet positif sur leur mental. De plus, c'est un sport qui apprend à se faire mal. Il permet également d'aller au bout des choses et de se dépasser chaque jour.

D.A. : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à concilier avec celles de vos professions respectives ?

J.H : Non absolument pas ! Nous avons du temps pour nous entraîner et nous pouvons manger n'importe quand, sans contraintes. C'est même assez facile pour nous en terme d'organisation quotidienne.

9. L'équilibre et la tonicité musculaire sont parmi les meilleurs atouts physiques de Romain Lacoste.

Progression remarquable de Jessica, en seulement 3 ans. Le travail et la détermination paient toujours !

D.A. : : Faites-vous du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

J.H : Je ne fais pas de cardio régulièrement mais j'aime beaucoup en faire sous forme de HIIT, des circuits trainings à haute intensité. Sinon, j'apprécie aussi de temps en temps d'aller courir une heure, en extérieur. Cela me fait du bien.

R.L : Je fais peu de cardio. Mes entraînements de karaté sont très intenses et je n'ai pas forcément besoin d'en ajouter.

ZOOM SUR

ROMAIN LACOSTE & JESSICA HUGHES

DAVID ANDRIEU. : Quels sont les trois conseils que vous pourriez donner à nos lecteurs (trices) en matière de training ?

Romain Lacoste : Voici 3 conseils simples et efficaces à appliquer pour progresser :
- Privilégier la technique d'exécution et le temps sous tension plutôt que la charge. Beaucoup viennent plus pour muscler leur ego que leur corps…
- Si votre séance dépasse les 2 heures, c'est que quelque chose ne va pas. Si vous mettez de l'intensité, et si vous respectez les temps de récupération, 1 heure 15 suffit largement !
- Laissez vos téléphones dans le vestiaire ! Les selfies ne vous feront pas progresser…

D.A. : Quels compléments alimentaires utilisez-vous ? Dans quels buts ?

R.L : Nous utilisons les basiques : whey, BCAA, Glutamine, Omega 3 et Carbox.

D.A. : Si vous pouviez changer un seul élément de vos physiques, quels seraient-ils ?

J.H : Je ne changerais rien mais je ferais tout évoluer !
R.L : J'ai un déficit important sur les pectoraux. Par conséquent, j'échangerais mes pecs avec ceux de mon ami Hervé Costa…Mais il ne veut pas ! (rires).

Athlète de haut niveau, en karaté comme en bodybuilding, Jessica est également un superbe modèle photo.

ZOOM SUR

ROMAIN LACOSTE & JESSICA HUGHES

DAVID ANDRIEU. : Quels sont vos modèles, les champions(nes) qui vous inspirent ?

Jessica Hugues : Pour moi, la championne bikini espagnole Maria Paulette. La perfection à l'état pur !

Romain Lacoste : Ils sont si nombreux ! Je suis fan des physiques d'avant, comme ceux de Benfatto, Zane et Pastel. Actuellement, je suis un grand fan de Jeremy Buendia, qui possède une ligne parfaite.

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

J.H : J'ai réintégré le collectif Equipe de France de karaté pour la préparation des JO de Tokyo. Actuellement, j'ai mis le fitness entre parenthèses. Mon objectif prioritaire est d'être sélectionnée pour les Championnats d'Europe 2018 de karaté. A plus long terme, j'espère me qualifier pour les Jeux Olympiques de 2020.

R.L : Après la réalisation de projets personnels cette année, je pense reprendre le chemin des compétitions en 2018.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez joindre Jessica Hugues (Jess HL) et Romain Lacoste via Facebook.

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source d'énergie naturelle

Votre Energie Naturelle

Fit et Gourmand !
Snackfit

Mélange onctueux
Poudre de patate douce
&
Petit-lait

Fibres

Végétarien

arôme Biscuit

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

FORCE ATHLÉTIQUE

DOSSIER
ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION

Les activités physiques et sportives obligent l'organisme à modifier son état en permanence.

En effet, le corps doit passer d'un état de repos relatif à une phase d'activité de plus en plus intense au début de la séance d'entraînement et inversement en fin de séance.

Cependant, l'inertie des processus biologiques et biomécaniques impose un certain nombre de choses aussi bien lors de la mise en route que lors du retour au calme.

C'est tout l'intérêt de l'échauffement et de la récupération en matière de pratique sportive comme nous allons le voir.

L'échauffement est une transition mentale et physique entre un état de repos et un état de travail. Il prépare l'athlète à un entraînement ou à une compétition.

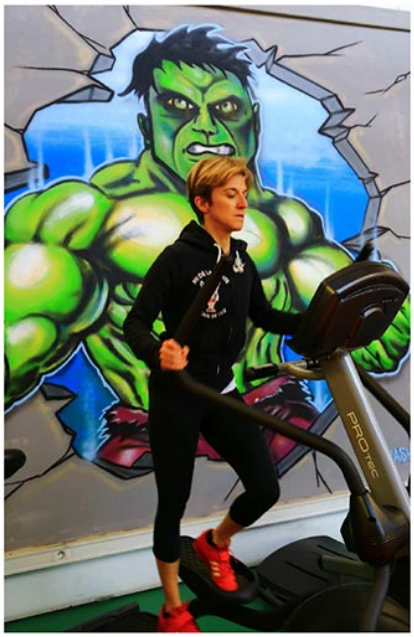
Le rôle de l'échauffement est avant tout de prévenir les traumatismes dus au passage de la phase de repos à celle du travail et de faciliter l'adaptation de l'organisme à l'entraînement.

© FITNESS-MAG.FR

On distingue classiquement deux phases dans l'échauffement :

1 - L'échauffement général :

Il vise une augmentation de la température corporelle diminuant ainsi la viscosité de la synovie et du sarcoplasme et à une meilleure élasticité sur le plan tendineux.



Mariane Bouvard lors de son échauffement général

La mobilisation ostéo articulaire permet d'éviter les traumatismes de l'appareil locomoteur pouvant apparaître lors de très fortes contractions musculaires.

Mariane préparant son squat par un éducatif

2 - L'échauffement spécifique

Il prolonge l'échauffement général et fait intervenir les articulations et les muscles concernés par l'activité pratiquée

Il met progressivement l'athlète dans le rythme de sa séance d'entraînement ou de sa compétition.

Il lui permet de rechercher tous les automatismes propres à l'activité pratiquée ainsi qu'une mise en condition mentale (concentration, motivation, combativité, détermination).

Montée en gamme de Mariane lors de son échauffement spécifique

© FITNESS-MAG.FR

MARC VOUILLOT

La récupération a pour but de permettre à l'organisme de revenir à son état initial ou si possible de le dépasser en intervenant sur le plan nerveux et hormonal.

L'organisme doit trouver l'énergie nécessaire pour effectuer les exercices musculaires et pour cela il puise sans cesse dans ses réverses.

La récupération permet de reconstituer ces réserves. Il y a plusieurs types de récupération :

- La récupération à l'effort dans le cadre d'un travail de type interval training ou fractionné. Sa durée dépendra du type de travail proposé en relation avec la filière énergétique utilisée.

  Cette récupération pourra être complète ou incomplète, active ou passive.

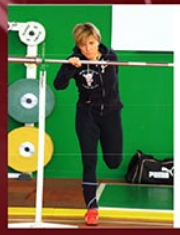
- L'entraînement de type endurance de courte et moyenne durée nécessitera des récupérations incomplètes afin de s'habituer à l'acidose lactique.

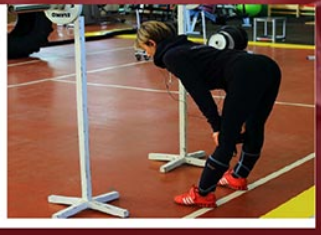
LA RÉCUPÉRATION ENTRE DEUX SÉANCES :

Elle doit permettre de reprendre un nouvel entraînement dans de bonnes conditions. Sa durée doit être optimum de façon à recommencer l'entraînement suivant après le « pic » de surcompensation (stocks énergétiques, resynthèse structurelle, système nerveux).

Le pic se situe entre 24 et 96 heures en fonction de la filière énergétique sollicitée.

On peut pratiquer d'autres activités non énergétiques pendant cette récupération (travail technique, étirements, relaxation…).





LA RÉCUPÉRATION À LONG TERME :

La récupération à long terme permet de démarrer soit un nouveau cycle de travail, soit une nouvelle saison d'entraînement.

Elle peut durer d'une à trois semaines. C'est une récupération totale sur le plan physiologique et psychologique.

En agissant efficacement sur les différents facteurs biomécaniques, physiologiques et psychologiques, l'échauffement et la récupération se sont révélés comme deux phases incontournables lors de la pratique d'activités physiques et sportives.

L'éducateur doit donc utiliser ces outils et surtout faire prendre conscience à ses pratiquants de leur utilité pour répondre à deux impératifs cruciaux :

1) Respecter le temps d'adaptation de l'organisme face à l'exercice physique ; c'est-à-dire, le temps de latence lié à son activation ainsi que le temps de récupération à l'effort permettant d'optimiser l'entraînement.

2) Préserver l'intégrité physique des pratiquants en minimisant les risques

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 56 NUMÉROS DISPONIBLES

5095

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*

DAVID
COSTA
Coach sportif

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

AXE DE POUSSÉE

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

Crédit photo : Nicolas Blies

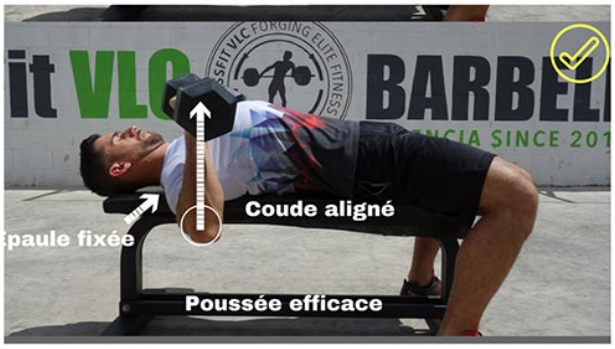
Dans le but de pousser la charge la plus lourd, vous êtes nombreux à perdre votre placement lors des exercices de développés. Résultats, vous êtes moins fort, vous ciblez moins vos muscles et vous augmentez le risque de blessures !

David Costa, notre coach expert en musculation vous explique comment vous placer sur les exercices de poussée.

La musculation obéie à la biomécanique : des vecteurs de force, des axes, des trajectoires, des leviers, etc. En les respectant dans vos entraînements, cela vous permet d'être plus fort et de ne pas vous blesser. Sur les mouvements de poussée, il est important de contrôler le placement de votre coude pour réaliser une poussée efficace.

LA BONNE TECHNIQUE.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Pour être performant vous devez :

* aligner votre coude sous le poignet.
* avoir les bras légèrement sous la ligne des épaules.
* fixer vos épaules.
* bomber le torse.
* avoir des appuis stables et en tension.

Au contraire, si vous êtes placé comme David Costa vous le présente ci-dessous, **VOTRE POUSSÉE SERA INEFFICACE :**

* les coudes sont en avant ou en arrière des poignets.
* les épaules sont non-fixées et en avant.
* le buste est affaissé.
* les appuis sont inactifs.

DANGEREUX :

Attention, si vos bras sont au-dessus de la ligne des épaules (= trop écartés en arrière) vous augmentez fortement vos chances de vous blesser !

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

FAITES VOUS COACHER PAR UN PRO A PRIX MINI !

Profitez de l'oeil expert de David avec ses 10 ans d'expérience en musculation et des miliers de sportifs coachés pour corriger vos mouvements !

Cliquez sur l'image pour découvrir !

Avant ▶Après

-30KG ! BRAVO FLORIAN

INFOS

Nom : Prudhomme Florian
Âge : 21 ans
Taille : 195 cm
Poids : 98,4 kg
Profession : Etudiant
en première année de STAPS à Liévine

Florian Prudhomme

Photothèque : *Prudhomme Florian*

08/2014

08/2016

12/2017

VOUS DÉSIREZ FAIRE PARTIE DE CETTE RUBRIQUE ET NOUS FAIRE PART DE VOS PROGRÈS ?

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

UNE SEANCE EXTREME POUR SE CONSTRUIRE DES PECTORAUX ENORMES !

MA SÉANCE PECTORAUX

Exercice 1 :
Poulie vis à vis en biset avec pompes au sol
4 séries, 15 répétitions de chaque
1min de recup a la fin de chaque biset

Exercice 2 : Développé incliné à la machine
6 séries : 20/15/10/8/6/5
1min à 2min30 de récup.

Exercice 3 : Développé couché haltères alternés en biset avec écartés couchés
10 répétitions + 5 répétitions les 2 bras en même temps.
10 répétitions pour les écartés
4 séries, 1 min 30 de récup.

Exercice 4 : Développé assis machine en biset avec pompes serrées sur banc
4 séries de 15 répétitions pour chaque exercice.
1 min de récup.

Exercice 5 : Poulie vis à vis de bas en haut
4 série de 15 à 20 répétitions , 30 secondes de récup.

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.

Incroyable ne croyez-vous pas ? nous sommes déjà en 2018 ! 2017 est passé comme une fusée . 2017 était rempli de gossip, d'exclusivités ... préparez-vous à découvrir encore plus de news inédites mais aussi plein de coup de coeurs et tout cela en « direct live » de la Mecque du bodybuilding , le seul et unique Golds gym de Venice en Californie.

isn't it crazy that we're actually just started the new year of 2018! Unbelievable , right ? Where did 2017 went . I felt the past year just passed through like a space shuttle !
Well, 2017 was a good year for California News as I brought in celebrities gossip as well as exclusive news but get ready because 2018 is gonna top off 2017! Including "heartbeat" wich I attend to bring on more talents and all LIVE from the mecca ! The one and only golds gym , venice , California !

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Johnny HALLYDAY

J'aimerais démarrer cette année en rendant un grand hommage à une grande légende qui malheureusement nous a quittée à quelques semaines de Noël. C'est avec une grande tristesse que toute l'équipe de Fitness Mag ce joint à moi pour prendre une minute de silence et se souvenir de cet artiste légendaire qui a fait rêvé des millions de fans durant plus de 50 ans dans le milieu artistique et l'univers musical. J'ai eu l'honneur de rencontrer cet artiste hors du commun à plusieurs reprises car il était un habitué du Golds gym de Venice. J'aimerais remercier entre autre son entraineur **Mike Ryan** connu pour être le coach des célébrités et celui qui ma donné l'opportunité de rencontrer cette icone. Merci beaucoup Mike. Collectionneur de voitures américaines mais aussi connu pour son amour des Harley Davidson. Johnny était un artiste respectable qui va manquer à des millions de personnes.

" souvent je me sens seul, mais jamais quand je suis sur la scène . .. Le publique est ma drogue ."

Reste en paix **JOHNNY HALLYDAY .**

California NEWS

Rubrique mensuelle en ... ding, Gold Gym Venice. Californie.

Photos Fitness-mag.fr - crédit image - auteur non identifié

I'd like to begin to kick this new year in with a memorial of a legend who has left us this past Christmas season. It's with sadness the entire staff of Fitness mag would like to take one minute of silence in honor of remembering this legendary artist who made millions of fans dream for over 5 decades in the world of entertainment . I had the honor and opportunity to meet multiple times , this unique artist being a regular of golds gym in Venice , CA . I take this opportunity and would like to thank his coach , celebrity trainer ***Mike Ryan*** *as he made it happen . Thank you Mike for giving me the opportunity that millions of fans would envied me .*

Johnny HALLYDAY

This multi talented recordingartist was a fanatic of luxury collector's cars as well as motorcycles such as Harley Davidson

" I feel often lonely but when i am on the stage I never do .... The public is my drug . "

R.I.P ***JOHNNY HALLYDAY*** *, your LEGACY WILL GO ON !*

Vladimir kulich

Vous pouvez voir l'acteur tchèque **Vladimir kulich** dans son nouveau film intitulé " Chien sauvage " au côté de la star montante des arts martiaux l'acteur britannique Scott Adkins . Le film est disponible en streaming sur Netflix . Le saviez-vous? Vladimir kulich est né le 14 juillet ! Avec une carrière de plus de 35 films et séries télévisées à son actif , Vladimir est apparu dans un grand nombre de films qui on fait le box office ! parmi lesquelles on a pu le voir dans MacGyver , Highlander , cote ouest , x files , Vikings mais aussi le 13eme guerrier , mise à prix , the Equalizer , ... on pourra le voir très prochainement encore en collaboration avec Scott Adkins dans le film " Pay Up " . En attendant sa sortie , je vous invites à découvrir la carrière de cet acteur international sur les réseaux sociaux .

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Czech 's actor Vladimir Kulich can be seen currently in the martial arts ,action movie " savage dogs " with star Scott Adkins . The movie is available for streaming via Netflix . Did you know Vladimir Kulich was born on Bastille Day ! With over 35 films and tv credits under his belt , Vladimir has been seen in motion pictures such as the 13th warrior , Equalizer , Smokin's Aces , ... as well as tv series such as MacGyver , X-Files, Highlander , Vikings ,..

In the news : Vladimir will be seen this year in the movie " Pay Up " with an another collaboration with Scott Adkins . Meanwhile, I invite you to check out Vladimir 's kulich's upcoming projects via his social media .

Chien sauvage

The Equalizer

Firestorm

Le Sang des

Mise à prix

The Only

Le 13e

Le scorpion

Crackerjack

Necronomicon

Reggie BUSH

WEB

Ancien joueur professionnel de la NFL (football Américain) Reginald Alfred Bush II plus connus sous le nom de **REGGIE BUSH** à navigué dans plusieurs équipes lors de sa carrière notamment Miami DOLPHINS, les LIONS de Détroit avec un contrat arrivant à 16 millions de dollars pour une durée de 4 ans . Le numéro 21 a fait ses adieux et pris sa retraite avec l'équipe de New York les Buffalo Bills en 2016.

Reggie Bush a aujourd'hui un palmarès incroyable, vainqueur du prix prestigieux " le trophée HEISMAN" en 2005 qui lui a donné un tremplin pour démarrer sa carrière chez les pro l'année suivante lorsqu'il est repéré par l'équipe des SAINTS de la nouvelle Orléans. Élu all pro en 2008 , en 2010 il remporte le super bowl XLIV contre l'équipe d'Indiana les COLTS.

Le saviez-vous ? Reggie était l'égérie pendant plusieurs années de la marque sportif ADIDAS. En effet , Il signe un contrat de plusieurs années et cela 3 jours avant de démarrer ses débuts chez les pro ! Par la suite il signera des contrats colossaux réalisant ainsi un gain de 5 millions de dollars annuellement avec des compagnies comme Pepsi, Pizza Hut , Subway ...

Reggie Bush, est également un grand cœur , le 15 Mai 2006 , il fait une donation de $50 000 dollars pour venir en aide au habitants de Louisiane touchés par l'ouragan Katrina . Le saviez -vous ? Reggie Est papa d'une petite fille âgée de 4 ans Breisis et de deux petits garçon Uriah 2 ans et Agyemang 4 mois . Il a mis un stop à sa carrière chez NFL mais ne met pas un trait sur ce sport puisque depuis Octobre dernier Reggie a rejoint la chaîne VR Next ou il commente les meilleurs moments des matches de NFL en compagnie de la commentatrice sportive Elika Sadeghi . Serait-ce une nouvelle carrière ? une chose est sure, il n'as pas arrêté l'entraînement, d'ailleurs, vous risquez de croiser Reggie à la Mecque du bodybuilding le golds gym de Venice , car c'est un adepte de cette salle mythique.

N'hésitez pas à suivre Reggie Bush sur les réseaux sociaux

Former NFL pro Football player Reginald Alfred Bush II Aka **REGGIE BUSH** who played with major teams within his career as a Football player . Reggie played with the Miami DOLPHINS , Detroit LIONS, New Orleans SAINTS , 49ers San Francisco . In March 2013, He signed a 4 year contract for $16 millions with Detroit LIONS . The Running back ended his career with the NY Buffalo Bills wich he played a season . Some of Reggie's career highlights . In 2005 , he received the highest trophy in the college football , the HEISMAN Trophy. Shortly after he was drafted by the New Orleans SAINTS , wich got his pro debut . In 2008, he was awarded ALL PRO . 2010 he won the Super bowl XLIV against Indiana COLTS . Did you know ? Reggie landed major spokesperson endorsements with major companies such as Pepsi, Pizza Hut, Subway,... included the sportswear ADIDAS. He was making $5 million a year just with endorsements. With fame came a big heart . On May 15th 2006 , Reggie Bush donated $50.000 to help Katrina's victim . Did you know ? Reggie is also a father of a daughter of 4 years old as well as two little boys , Uriah 2 years old and the new born Agyemang 4 months old . He may have retired as a football player but has kept the love for this sport as Reggie joined VRNEXT network wich highlights NFL games . Since October he can be seen as commentator along with Elika Sadeghi . Could this be his new career ? Well, one thing for sure , he hasn't stopped training , in fact he was spotted at the world famous golds gym in Venice ,CA aka the Mecca of the bodybuilding. learn more about Reggie Bush . Follow him on social media .

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

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).*

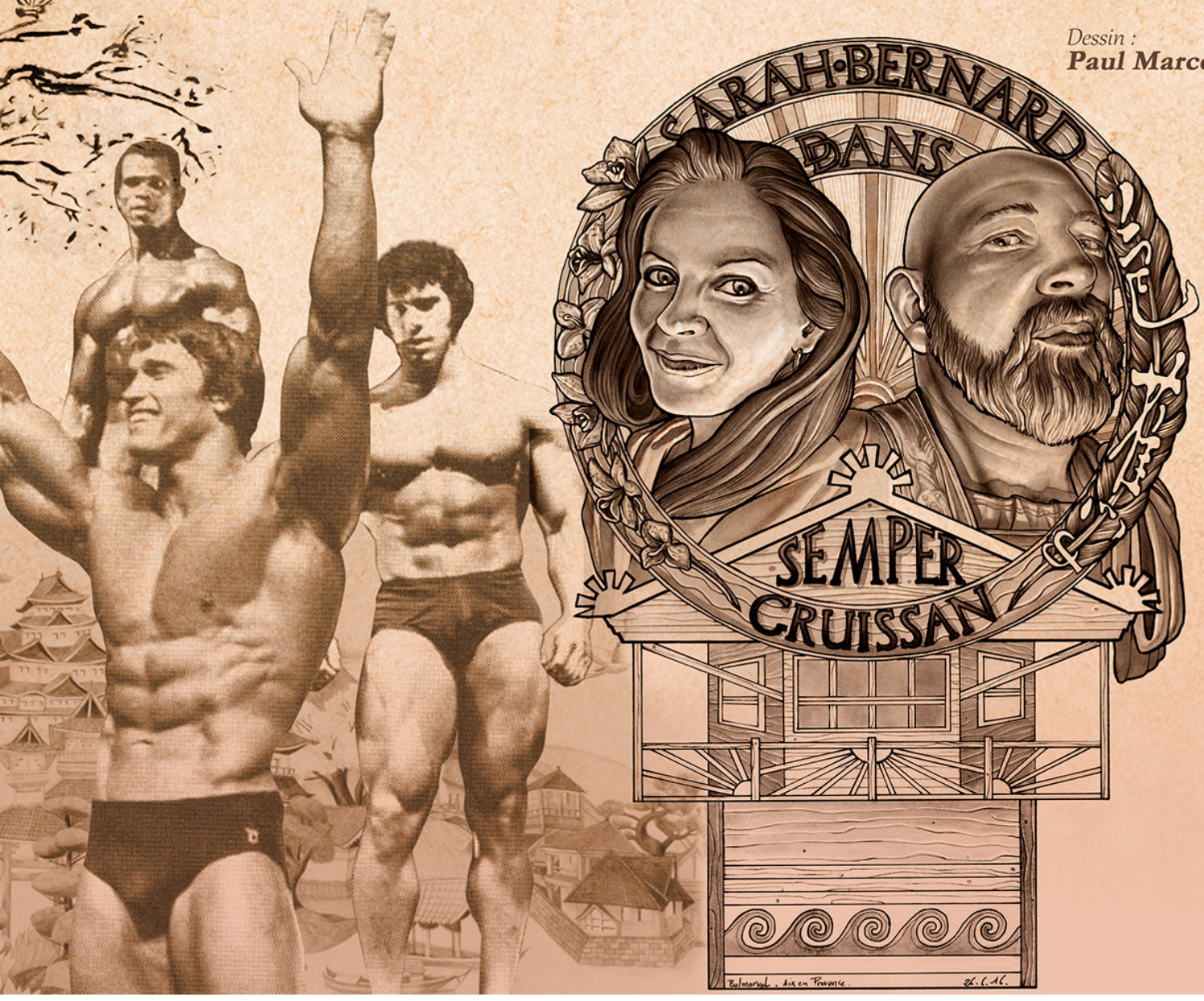
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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



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

FITNESS-MAG.FR N°56-01-2018

BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

LARRY SCOTT

Photos Google images / Auteurs non identifiés

Nous sommes le 7 décembre 1941 et je ne suis pas encore là.

En fait je ne suis pas.

Je ne serai que vingt ans plus tard.

C'est le jour où les forces aéronavales japonaises de Hirohito attaquent. Par surprise ! Elles attaquent l'Amérique de Roosevelt. Sur son territoire ! Elles attaquent la base navale de Pearl Harbor.

Photos : DR / Auteur

Larry Scott a trois ans. Il ignore les joies et les douleurs à venir.

Après, c'est l'entrée de l'Amérique de Roosevelt dans la Seconde Guerre mondiale.

Après, c'est 110 000 Japonais et citoyens américains d'origine japonaise qu'on surveille, qu'on rassemble. Qu'on envoie dans des camps d'internement.

Horreurs de la guerre.

Massacres. Méfiance.

Rancœur et défiance.

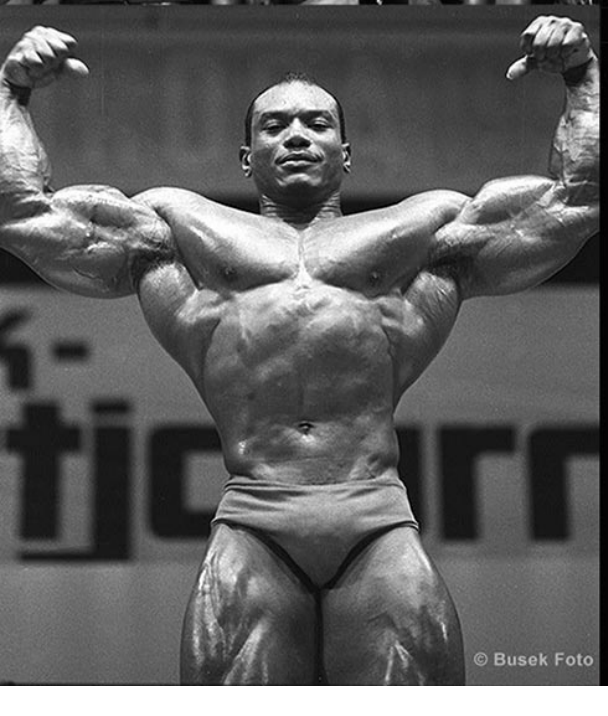
Photos Google images / Auteurs non identifiés

Nous sommes le 29 octobre 1966 et cette fois je suis là. J'ai cinq ans. Je grandis quelque part dans les quartiers nord de Marseille.

Quelque part aux Etats-Unis, ce jour-là, pendant que je joue dans le salon de notre appartement du 5ème étage et que Sheila chante à la radio « L'he
la sortie », Larry Scott épouse Rachel Ichikawa. C'est un samedi. Par la grande fenêtre du salon, je peux voir le même soleil qui, à quelques heures de décalage, et même si je ne le sais pas, va nourrir leurs sourires de jeunes mariés.

Rachel Ichikawa est d'origine japonaise.

Un mois auparavant, Larry remportait son second titre de Mr Olympia, devant, comme en 1965, l'américain Harold Polle, ancien Quaterback et ancien lutteur. Le quatrième est un cubain nouveau venu. Un cubain qui fera parler de lui : Sergio Oliva.



LARRY SCOTT

Photos : Archives / Auteurs non identifiés

Larry Scott a 28 ans à peine et il annonce sa retraite. Il a rencontré Rachel peu de temps avant. Sur une route de Los Angeles il a fait demi-tour dans sa dernière Porsche. Il se gare. Pour l'aborder. Il sait que c'est elle. Il sait que sa passion pour le bodybuilding vient d'en prendre un sacré coup ! Sa première femme, bien avant Rachel, était une belle personne. C'est ce qu'il dira. Il ne peut la blâmer. Il voulait être Mr Universe et l'entraînement ne lui laissait pas beaucoup de temps pour quoi que ce soit d'autre. Divorce à l'amiable. Ils restent en bons termes. Mais il est résolu : cela ne se reproduira pas !

Rachel Ichikawa le soutiendra durant sa préparation. La dernière. Il lui promettra que c'est la dernière. Il veut désormais se concentrer sur une seule chose : construire une famille. Pas du muscle. C'est ce qu'il dira aux fans qui l'acclament après son second titre.

C'est ce qu'il fera.

Nous sommes en Utah, le 13 avril 1980. C'est un dimanche. J'ai quitté Marseille. J'étudie la philosophie à Toulouse Le Mirail. Ce dimanche-là je suis dans un petit village près de Carcassonne. Le vendredi qui suit, j'aurai 19 ans.

Mais ce dimanche-là, Larry Scott et Rachel Scott entendent le cliquetis d'un appareil photo, alors que dans le jardin de la maison de mes parents je regarde le même soleil qui, à quelques heures de décalage, va tomber sur leurs sourires.

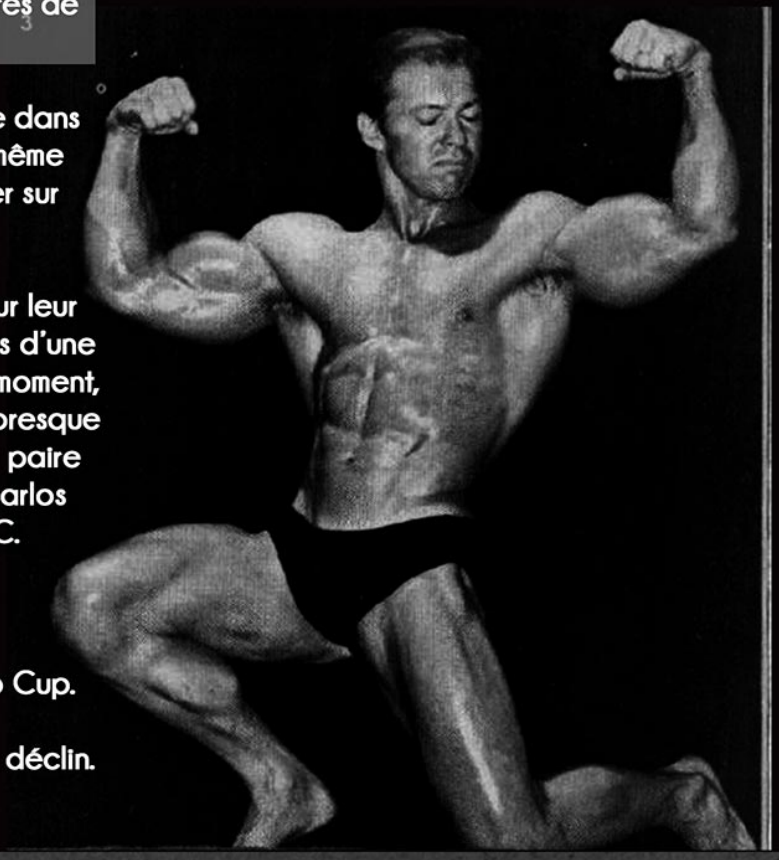
Et je ne le sais pas.

Le même soleil tombe aussi sur leurs mains jointes. Sur leur peau où le temps est passé. Sur les appareils rutilants d'une salle de musculation, en Utah, pendant qu'au même moment, quelque part près de Carcassonne, un étudiant de presque 19 ans rentre dans sa chambre pour écouter sur une paire de baffles rondes et blanches l'album Oneness de Carlos Santana, sorti en 1979. Année où j'obtenais mon BAC.

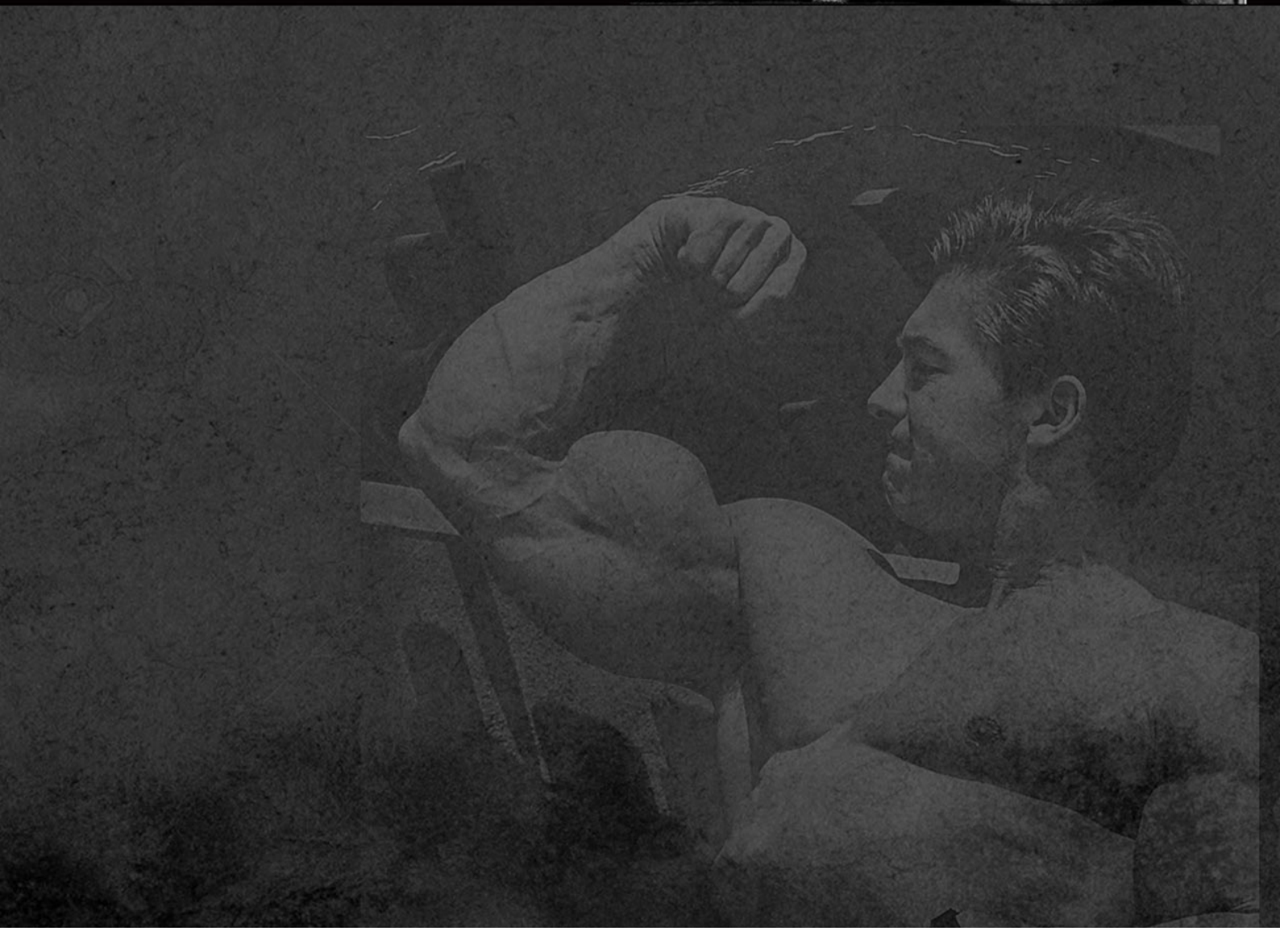
Laissant de côté Russ Manning et son Tarzan à la musculature élégante et souple.

Année où Larry Scott revenait brièvement à la compétition. Classé 9ème à la Canada Diamond Pro Cup. Non classé au Grand Prix de Vancouver.

Les légendes aussi doivent apprendre à aimer leur déclin.



Photos Google images / Auteurs non identifiés



Mais nous sommes le 13 avril 1980, disais-je, et cette fois c'est bien fini, la compétition, pour Larry.

De mon côté, je commençais sans trop le savoir à construire des ponts entre philosophie et bande dessinée. J'entamais ma réconciliation du classique Russ Manning avec les œuvres avant-gardistes de Moebius, Druillet, Montellier, Hugo Pratt, Bilal, Corben.

Sur cette photo, baignée de chromes et de lumière, y-a-t-il, dans les sourires de Larry Scott et Rachel Scott née Ichikawa, la réconciliation de deux peuples ? Y-a-t-il, mêlée aux horreurs de la guerre, aux massacres, à la méfiance, à la rancœur et à la défiance, la joie de la paix retrouvée ? Y-a-t-il aussi, mêlées à toutes les joies de leur union, toutes les douleurs à venir ? Car Larry et Rachel auront cinq enfants. Susan, Erin, Nathan, Derek, Michael.

Derek meurt en 1992.

Michael en 1993.

Combien de médailles, dans les sourires de Larry Scott et Rachel Scott née Ichikawa ? Combien de médailles avec chacune leurs deux faces ? Avec chacune leurs deux revers ?

Dans le Zen japonais, la lumière ne va pas sans les ténèbres, la joie ne va pas sans la peine, le plaisir sans la douleur…

… La beauté, en ce monde, chemine main dans la main avec l'horreur, a dit à peu près quelqu'un dont j'ai oublié le nom, sur la quatrième de couverture d'un roman noir dont j'ai oublié le titre.

Mais avec eux, aujourd'hui, dans une salle de 1980, et aussi dans un jardin, et aussi dans une rue de Londres, avec eux sur ces photos, à presque 57 ans, je souris quand-même.

Avec Larry Scott. Avec Rachel Scott, née Ichikawa.

Photos Google images / Auteurs non identifiés

Sur l'acier chromé
sur ces muscles en sueur —
le même soleil

DDatō

Notes
Le 29 octobre 1966 il épouse Rachel Ichikawa
Mr Olympia en 1965 et 1966 (septembre)
1979 Canada Diamond Pro Cup, 9th
1979 Grand Prix Vancouver, Did not place
Harold Poole (américain ancien quarterback et ancien lutteur) se classe à la seconde place et Earl Maynard (catcheur barbadien) obtient la troisième place, le cubain Sergio Oliva à la quatrième place.

7 décembre 1941, attaque des forces aéronavales japonaise de Hirohito de la base navale américaine de Roosevelt de Pearl Harbor. L'attaque entraîne les Etats-Unis dans la Seconde Guerre mondiale.
110 000 japonais et citoyens américains d'origine japonaise furent rassemblés et surveillés dans des camps d'internement

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

FITNESS MAG MUSCULATION - FITNESS - MODE DE VIE - SANTÉ - BIEN-ÊTRE - LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°56-01-2018

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

WEB

COACHING SCÉNIQUE

Discussion sur la prépa scénique pour Univers WABBA - Londres 2016 -

Manuella : *«Coucou Karen dis moi Tu aurais des dispos pour mon posing et celui en couple éventuellement !? On prépare Univers, c'est dans 1 mois !!!*
Tu sais que moi et les posing ça fait 2, si je pouvais ne pas en faire... ça m arrangerait. Autant Raph adore mais alors moi !....»
Karen : sur quelle musique te sens tu à l'aise ?

Manuella : Je n'en sais rien ! Je ne suis de toute façon pas à l'aise en posing. Tu me conseilles quoi ?

Manuella après le coaching :
Grâce à toi on va pouvoir s'éclater tous les 2 sur scène ! On aime beaucoup ce que tu nous as fait.
T'es une vraie pro, rien à redire !

MANUELLA RAPHAËL CHEVAILLER

Duo Univers 2016 :

CLIQUEZ POUR REGARDER

COACHING SCÉNIQUE

Retour d'Univers - Oct 2016 :

Manuella : Coucou Karen ! Il a fait fureur notre posing et on a été 1ers sur 6 couples !
Et ton posing solo ben figure toi qu'il a cartonné !!! J'ai eu le trophée du plus beau posing de toute la compétition Mr & Miss confondus !!!! Y a rien la ! Qui l'aurait cru ?!...
Moi qui suis nulle en posing et bien grâce à toi j'ai gagné CE beau Trophée. Encore mille merci !!!

Karen : Mais dis moi, sur les photos tu souris pour de vrai ?!
Manuella : Tu te moque de moi, c'est pas bien ! Bien sûr que je souris pour de vrai ! J'étais tellement aux anges de faire ma choré ! Tellement fière de moi et de me sentir bien !
Et du coup comme c'est toi qui me l'a faite j'étais rassurée et sûre de moi. Je me disais : "C'est Karen qui te l'a faite alors tu n'as rien à craindre, il ne peut rien t'arriver !»

COACHING SCÉNIQUE

Témoignage recueili pour Fitness Mag

Manuella : «Tout d'abord je tiens à remercier de tout cœur la personne qui ma réconciliée avec la scène et surtout qui m'a appris à l'aimer, notre belle et passionnée de body : **Karen Felix.**
Cela va faire quelques années que je concours, j'aime la préparation aux compétitions pour tout ce que ça m'apporte du point de vu mental et dépassement de soi. Mais s'il y a bien 1 chose que je déteste c'est la scène et le posing.

J'aime m'entraîner dur et être en diète mais alors la scène c'est une vraie punition ! Je ne me sens pas à l'aise certainement dû a un manque de confiance en moi, bref ! A chaque compétition quand il fallait faire des posings c'est l'enfer. Je le préparais 15 jours avant et même parfois je faisais de l'impro tellement je détestais ça ! Une fois sur scène je me dépêchais pour vite redescendre.

Par contre quand je voyais de beaux posings comme ceux de **Karen** j'étais en admiration, je trouvais ça magnifique et souvent j'avais même des frissons tellement elle vivait sa choré à 200% ! Elle nous transmettait vraiment beaucoup d'émotions ! E**t je me disais : " Oulala qu'est-ce que j'aimerais faire pareil..."** En nov 2016, à 15 jours de notre sélection Univers WABBA je me suis dit, pourquoi ne pas aller...

... voir **Karen** pour faire un posing couple avec Raphaël et un solo pour moi !
En 4h Karen a su trouver les poses qui nous mettaient le plus en valeur et nous a fait un superbe posing couple et un solo facile et simple à reproduire pour moi. Elle a su trouver les bons mots et les bons gestes.
C'est la meilleure ! Autant passionnée que professionnelle !

COACHING SCÉNIQUE

Le posing couple à beaucoup plu et on a vraiment pris du plaisir à le faire. Et nous voilà 1ers en duo Univers WABBA ! Mais la cerise sur le gâteau ça été mon posing en solo. Quand j'étais sur scène pour La 1ère fois de ma vie j'étais bien, contente et sereine de faire ce super posing que Karen m'avait concocté sur Évanescence, 1 chanson que j'affectionne beaucoup.

J'étais en confiance car c'était Karen qui me l'avait fait et j'avais comme l'impression qu'elle était avec moi, drôle de sensation, ça m'a beaucoup aidé.
Et pour La 1ère fois en 10 ans de compétitions je gagne le trophée du meilleur posing ! Ça été ma plus belle victoire avec mon titre de Miss Univers WABBA, victoire que je dédicace à Karen.

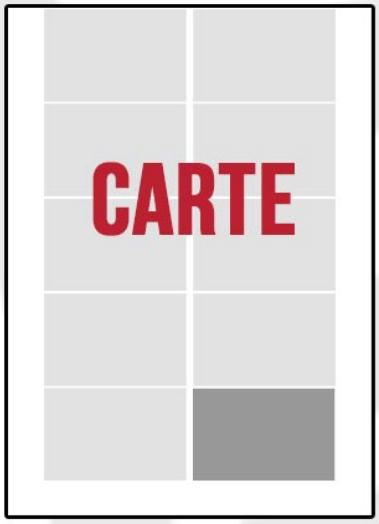
J'ai hâte de retourner la voir pour de nouveaux posings car je ne me vois plus faire sans pour mes prochains Championnats du Monde.
Karen ce que tu as fais pour moi est énorme et je ne te remercierais jamais assez ! Tu m'as réconciliée non seulement avec la scène mais avec moi même !...

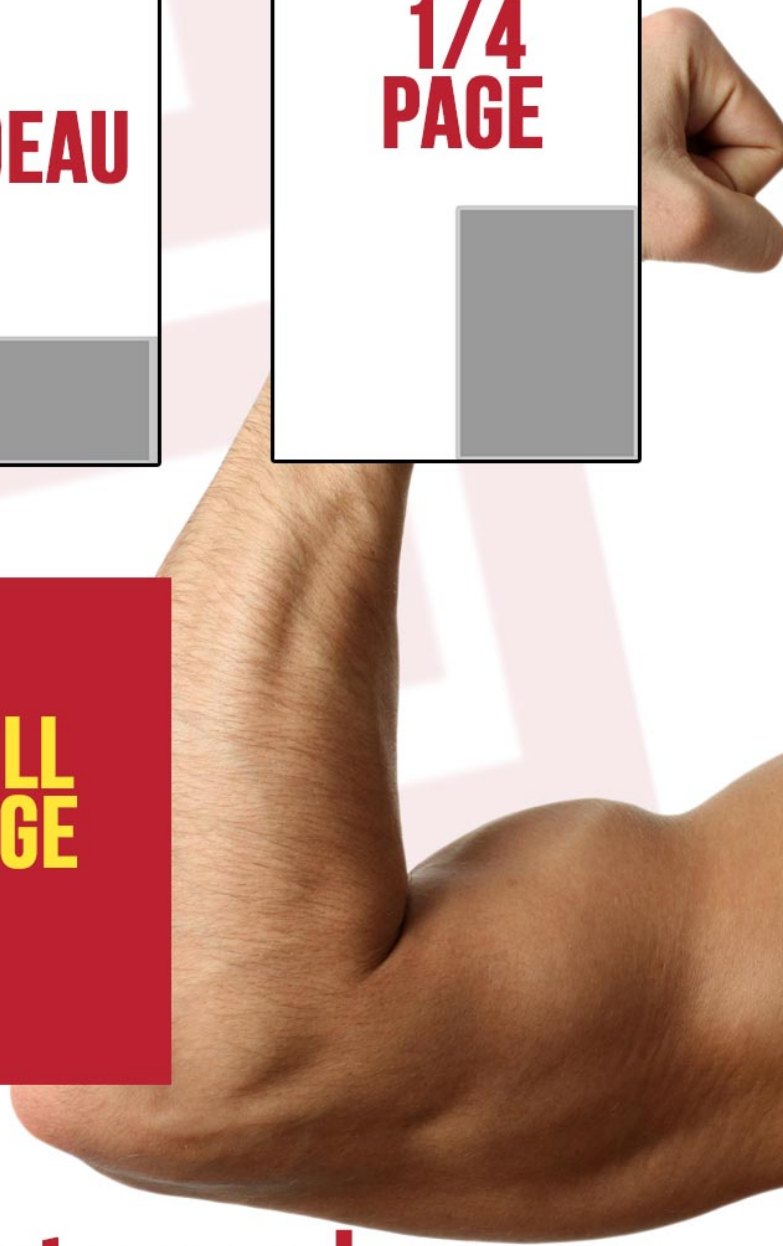
Ce n'est pas qu'un trophée, tu m'as fait prendre conscience que la scène était aussi importante que toute la prépa et qu'une compétition c'est une chaîne avec plusieurs maillons et qu'il est essentiel pour réussir de tous les avoirs. **Tu avais raison ! Merci ma Karen !» Manuella**

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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





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

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

Nous sommes des... Fainéants !

J'ai observé les statistiques des Français et le constat est tombé, 3H52 passées par jour devant les écrans (tv, tablette, smartphone) en hausse depuis les dernières années. En parallèle, c'est 18% du nombre de personnes en dépression, avec en 2017 le 1er facteur de morbidité et d'incapacité sur le plan r

Le problème, c'est que passer un grand nombre d'heures par jour sur les réseaux ou devant la TV ne laisse aucune place à la progression (tant niveau matériel que personnel). On a l'impression d'avoir l'esprit brûlé.

Face à ça, la parade est de se plaindre d'un système qui nous verrouille et qui nous empêche de nous épanouir correctement. On se divertit de plus en plus sur les écrans, mais on est de plus en plus déprimé, pourquoi ?

PARCE QUE NOUS AVONS PEUR !

L'être humain a besoin de résoudre des problèmes pour se sentir bien, lors d'un repas entre amis mettez un Rubik's Cube sur la table, vous verrez par vous-même le comportement naturel des personnes présentes, elles tenteront de résoudre le problème même sans argent ni récompense à la clé, c'est la vraie motivation et… sans carotte.

Votre problème est le surpoids, la maigreur, le manque de motivation de régularité, etc.
Que faites-vous en ce moment pour résoudre le problème ?
Pensez-vous bien faire ou faites-vous bien ?

LA COLÈRE FACE AU *"JE MANQUE DE TEMPS"* N'EST QU'UNE COLÈRE QUI VEUT DIRE EN RÉALITÉ "JE SUIS UN FAINÉANT ET ÇA M'ÉNERVE".

Un jour, une amie mère de famille me demandait comment elle pouvait faire pour perdre les kilos de sa grossesse, quand je lui ai expliqué la démarche (sport et nutrition) je me suis pris dans la gueule ***"j'ai 3 enfants comment tu veux que je fasse !"***

Quelque mois plus tard, elle a perdu 25Kg, sans mon aide ou presque, juste en s'attaquant elle même à son problème à savoir ne plus se trouver d'excuse et faire ce qui est possible chaque jour pour perdre du poids.

Comment réagissons-nous face à un jeune bien fringué roulant dans une belle voiture neuve allemande ? Un fils à papa, un dealer, un escroc… C'est simplement de la jalousie déguisée.
Dans le monde de la musculation, c'est le dopage qui sert d'excuse, ça permet de se conforter lorsque l'on a des résultats médiocres. Toute cette négativité ne donnera jamais de résultats, prend beaucoup d'énergie et malheureusement vous ferez bel et bien partie de la moyenne de ceux qui passent 3H52 devant les écrans.

Si obtenir une bonne forme physique est un objectif pour toi, note sur un papier tes problèmes à résoudre et passe à l'action aujourd'hui.

Le style de vie que tu as aujourd'hui n'est pas plus difficile que le mien, c'est juste que tu as l'habitude du tien et moi du mien…
Le travail paie toujours

« La travail paie toujours »

Théo @fitnessmith

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi

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

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LES PROTEINES – C'EST QUOI ?! A LA RECHERCHE DE LA PROTEINE IDEALE

Qu'est-ce qu'une protéine ? Voilà une question auquel peu de bodybuilders seraient capables de répondre avec précision ! Nous savons tous que les protéines sont essentielles lors de la pratique sportive, a fortiori la musculation, mais qu'en est-il vraiment ? De plus, beaucoup sont également à la recherche de « la protéine idéale »…

Dans cette nouvelle chronique, le Doc' aborde les connaissances fondamentales à propos des protéines.

Qu'est-ce qu'une protéine ?

-Comment sont-elles fabriquées et quelles sont leurs fonctions ?

-Comment sont-elles absorbées par le corps ?

-Quelle est la protéine idéale en musculation ?

CLIQUEZ POUR REGARDER

PRESTIGIOUS NUTRITION

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

ENTRAINEMENT DORSAUX

CLIQUEZ POUR REGARDER

Je vais te présenter une séance complète avec tout mes secrets.

1/ Échauffement de la coiffe des rotateurs
2/ Premier travail des dorsaux avec des tractions et élévations frontale barre
3/ Biset Tractions/ tirage poulie haute prise serrée
4/ Tirage horizontale unilatérale avec une bande de résistance
5/ Pull-over poulie haute et application sur d'autres exercices
6/ Rappel travail des biceps avec rest-pause

Bonne vidéo , bon training !

FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

WEB

CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

LES SECRETS MUSCU DELAVIER

CLIQUEZ POUR REGARDER

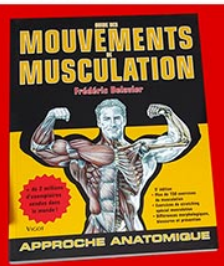
10

CLIQUEZ POUR REGARDER

11

CLIQUEZ POUR REGA

12



JENNIFER DENNION
PREPARATEUR PHYSIQUE SPECIALISE EN NUTRITION
WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

COMME UNE ENVIE DE BONNE RÉSOLUTION ?

Après les fêtes la reprise du sport doit se faire progressivement

Vous débutez le sport ou avez fait une coupure de plus de 2 semaine ?

Commencez par faire une semaine de cardio entre 3 à 6 séances de 1h puis intégrez la musculation la semaine suivante avec des charges légères à moyennes en fonction de votre niveau. Privilégiez la technique aux charges et commencez par les machines guidées qui vous permettrons de travailler en sécurité. Ne négligez aucun muscle pour éviter un déséquilibre qui pourrait amener à la blessure.

Exercice type : Travail des jambes et fessiers – La Presse

Nous voyons de nombreuse fois des personnes se causer des traumatisme et blessures de par leur mauvais positionnement sur les machines.

Quand vous travaillez sur la presse, placez-vous pieds largeurs de hanches.

Placez bien vos pieds de façon à ce que quand vous ramenez les genoux vers la poitrine votre tibia et votre cuisse forment un angle droit. Poussez la presse avec vos talons, gardez les genoux ouverts largeur de hanches pendant le mouvement et gardez une légère flexion des genoux quand vous tendez les jambes pour ne pas abimer vos articulations.
Inspirez à la flexion des jambes et soufflez en tendant casi les jambes.

Pour plus de sensations vous pouvez varier cet exercice avec un élastique bande autour des cuisses ou isoler en travaillant 1 jambe après l'autre (niveau intermédiaire).

Vous êtes d'un niveau moyen a confirmé et n'avez pas stoppés vos entraînements pendant les fêtes ?

**Variez vos entrainements en changeant votre programme sportif toutes les 4 semaines.
Peu importe vos objectifs ne négligez pas le cardio qui va améliorer votre système cardio vasculaire et cardio respiratoire ainsi que vos performances dans tout sport. Adaptez juste votre cadence en fonction de vos objectifs.**

**Intégrez de nouveaux exercices à vos entrainements, exercices de musculation ou autre sport ex : yoga, gymnastique, crossfit...
La variété vous permettra d'éviter de vous lasser et vous pourrez progresser d'autant plus en travaillant différemment.**

Exercice type : Travail des jambes et fessiers ront lunges

Les fentes peuvent être misent en début ou fin de programme. Si vous avez des problèmes de genoux cet exercice est déconseillé (privilégiez le leg extension ou leg curl).
Quand vous exécutez vos fentes marchées gardez bien vos pieds largeur de hanches pendant l'exercice pour avoir une bonne stabilité, fixez un point loin devant vous pour ne pas perdre l'équilibre.
Avancez votre pieds en faisant un grand pas devant vous avec un écart suffisant pour former un angle droit avec votre tibia et votre cuisse quand vous amenez le genou opposé à ras du sol, le genou avant ne doit pas avancer ni dépasser la pointe de pied. Gardez bien la barre sur le dessus des épaules en levant les coudes vers le haut. Gardez le dos droit et les omoplates serrées. Inspirez à la descente et soufflez à la montée.

Retrouvez-moi sur les réseaux et partagez vos questions, impressions et évolutions :
Instagram : jennifer.dennion
Facebook : jennifer dennion athlète bikini

K-RISMATIK
LiteStyle

krismatik.fr

-15% avec le code
promo fitnessmag

JENNIFER
DENNION
PREPARATEUR PHYSIQUE SPECIALISE EN NUTRITION

WEB

CONSEILS DIÉTÉTIQUE

LES BONNES RÉSOLUTIONS 2018...

DEFI SANS SUCRE

Le saviez-vous ?

Le sucre est extrait principalement de la canne à sucre et de la betterave sucrière. Il est composé de glucides. Cet aliment n'est pas indispensable pour notre corps, sans consommation de sucre le corps reste en bonne santé. C'est un aliment plaisir qui doit être consommé avec modération car il peut favoriser certaines maladies comme le diabète les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, cancers...

Addict au sucre ? Vous avez bien profité des fêtes de fin d'année ?
Vous voulez dégonfler des repas trop copieux passés en famille ou entre amis ?

Vous êtes joueurs, curieux et vous voulez participer à un défi ?

Testez le défi sans sucre en 15 jours, ressentez en les bienfaits et observez les résultats

COMMENT PARTICIPER ?

Prenez-vous en photo de face, profil et dos.
Pesez-vous à jeun le matin premier jour du défi et commencez votre défi sans sucre.

-Mangez comme à votre habitude mais retirez tout sucre de table de votre alimentation.

1. **.Pas de sucreries, Chocolats, boissons sucrées.**
2. **.Vérifiez sur les étiquettes la composition de tous produits transformés et non brut (vous serez surpris du nombre d'aliments contenant du sucre ajouté).**
3. **. Seul les fruits sont autorisés : 3 maximum par jours.**
4. **.Retirez vos céréales sucrées du petits déjeuner et remplacez-les par des flocons d'avoine pour faire du porridge par exemple.**

PORRIDGE :

60 gr de flocons d'avoine
10 gr d'oléagineux
(amandes, noix, cajou non sucré)
1 dose de whey au parfum de votre choix
90 ml de lait végétal sans sucre ajouté
1 peu de cannelle
Extrait de vanille
2 dosettes de sucralose vanilla (optionnel)

DÉBORAH
DONNIER
Fondatrice Prévention Santé

WEB

Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

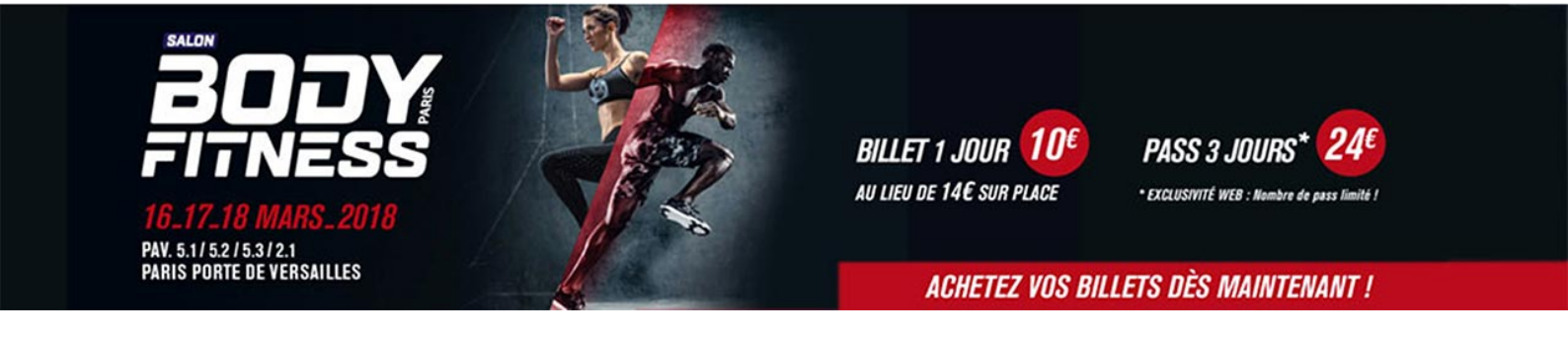
+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER

L'ORTHOPÉDIE ET LES TRAUMATISME DES ARTICULATIONS AVEC MARIANNE ZIEGLER

Prévention Santé *est une plateforme web d'informations, de témoignages, de débats et d'échanges sur les thèmes du bien-être, du mieux-être et de la santé. Des sujets très variés sont abordés : l'alimentation, la psychologie, le bien-être ou encore la santé.*

Cette plateforme met à disposition des lecteurs, à titre non professionnel et gratuitement, des articles, conseils de lecture, interviews vidéos, radios ou encore reportages, de médecins, praticiens de soins naturels, ou de toute autre personne ayant un savoir utile, choisis en toute indépendance par Déborah Donnier et, qui souhaite donner leur avis, faire part de leur expérience sur une thématique donnée.



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

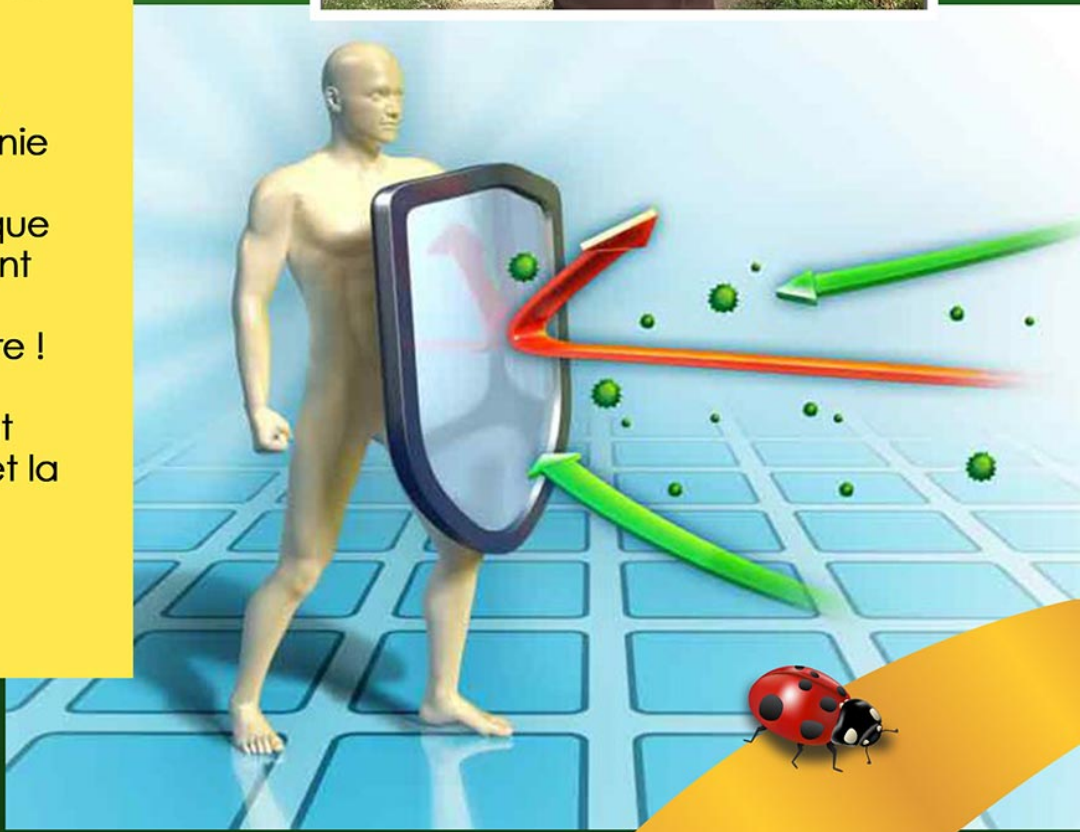
WEB

RÉGÉNÈRE

LA CHUTE DE L'IMMUNITÉ, ORIGINE TOUS LES SYMPTÔMES ?

CLIQUEZ POUR REGARDER

Aujourd'hui, plus que jamais, nous sommes au coeur des questions de santé et de terrain ...
Lyme, polyarthrite rhumatoïde, lupus , candidose chronique, dépression, scyzophrénie , autisme , allergies multiples... Qu'est ce que tous ces symptômes ont en commun ? une immunité en chute libre ! Qu'est ce que "l'immunité" , comment peut on la détériorer et la restaurer , une vidéo essentielle !



photos ©google images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

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
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

COACHING
#EXERCICE

croquis de *Frédéric Delavier*

#TRICEPS

EXTENSION À LA POULIE HAUTE

Les extensions à la poulie haute font parties de ces exercices que vous pouvez retrouver « quasi obligatoirement » dans les club de gym, que l'on soit débutants, intermédiaires ou pratiquants avancés.
En effet, cet exercice est relativement « facile » à appréhender à condition de tenir compte de certaines recommandations.

Exécution :

NB : Tout d'abord, sachez que cet exercice peut-être réalisé avec une barre droite, barre en « V », avec corde… et qu'à chaque fois cela modifiera sensiblement la zone musculaire ciblée ainsi que les sensations, elles mêmes assujetties à votre, plus ou moins grande flexibilité des poignets.

Avec une barre droite :

Debout, face à la poulie, jambes légèrement écartées (largeur des épaules) pour avoir une meilleure stabilité, saisissez la barre, mains en pronation (paumes vers le bas).
- Pensez à garder les coudes plaqués le plus possible contre votre buste, tout en verrouillant vos poignets.
- Avant de commencer votre mouvement, inspirez profondément (gagnez en expansion thoracique), gainez vos abdominaux et contractez vos fessiers durant tout le mouvement qui va suivre.
- Pour générer davantage de force, inspirez plus profondément que d'habitude avant d'effectuer votre extension, maintenez votre souffle jusqu'à passer le cap difficile et soufflez jusqu'à l'extension.
- Du début à la fin du mouvement, maintenez également vos épaules immobiles et évitez de pousser avec ces dernières en fin d'extension :
1) ne pas vous blesser
2) ne pas déporter la charge sur vos deltoïdes antérieurs et pectoraux plutôt que de localiser vos triceps.
- Visualisez l'exécution la plus parfaite possible avant de démarrer votre série, concentrez-vous durant tout le mouvement en corrigeant votre posture et la vitesse d'exécution pour localiser votre effort sur le travail de votre triceps brachial (3 portions du triceps : vaste externe *(chef latéral)*, vaste interne *(chef médial)* et longue portion *(chef long)*)

Extension complète ou pas ?

Personnellement, je n'apprécie pas trop le stress imposé lors d'une extension « complète » et les traumatismes possibles subis par l'articulation du coude.
Je préfère travailler en tension continue et m'arrêter à quelques millimètres de « mon » amplitude maximale (différente d'un individus à l'autre, en fonction de votre morpho anatomie, votre souplesse, vos éventuelles pathologies et votre développement musculaire)

Astuce :

Pour un alignement plus « anatomique » du poignet , pensez à utiliser une barre en « V » qui vous procurera non seulement plus de confort mais également la possibilité de développer davantage de force en utilisant des charges bien plus lourdes, favorisant ainsi votre développement musculaire.

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).

PERSONNE NE VOUS REGARDE à la salle de gym !

Photo Google images / Auteur non identifié

Vous vous sentez fort(e), affuté(e), vous avez travaillé dur ces derniers mois, votre diète est irréprochable et vous fréquentez une toute nouvelle salle. Il est 18 h 30, il y a beaucoup de monde. Vous imaginez que dans la mesure où vous êtes nouveau(elle), les autres vous ont remarqué(e), vous épier. Au contraire, vous débutez en musculation, vous entrez dans une salle dans laquelle tout le monde présente un niveau intermédiaire, voire avancé, vous imaginez que tout le monde vous a remarqué parce que vous détonnez dans le tableau. Vous songez même à fréquenter la salle à 22 h pour éviter le poids du regard de l'autre.

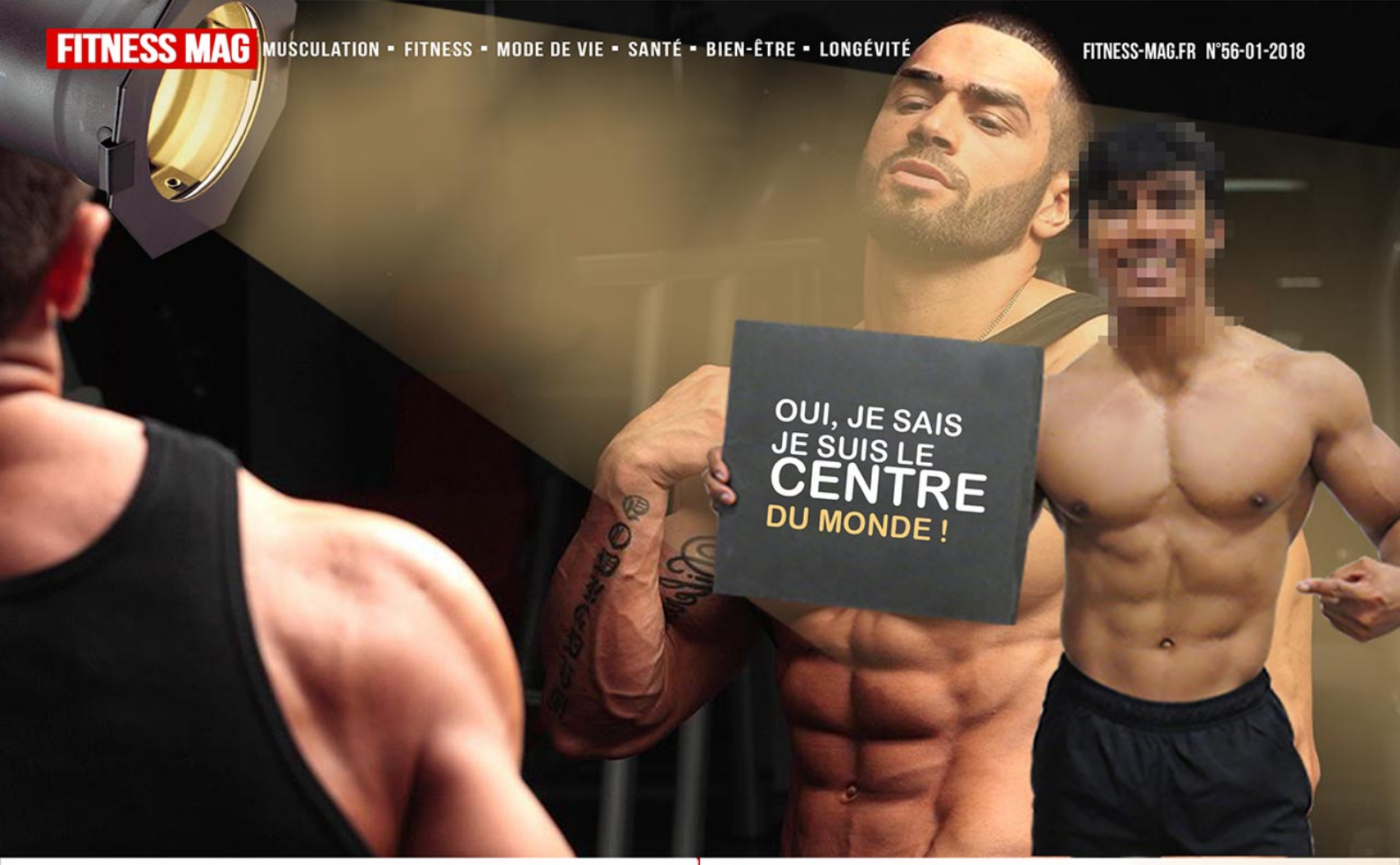
1

Dans le premier cas, cela peut vous pousser à faire une séance géniale, pour montrer aux autres que dans ce nouvel espace, il faudra compter sur vous dans la liste des « expert(e)s » de la salle.

2

Dans le second, vous pourriez au contraire vous focaliser sur le fait d'éviter les erreurs pour ne pas vous faire remarquer et éventuellement avoir à subir les conseils d'un(e) inconnu(e) parce que vous êtes débutant(e).

Dans les deux cas, vous êtes tout simplement victime de L'EFFET PROJECTEUR !



L'EFFET PROJECTEUR renvoie à la tendance des individus à se croire plus remarqués qu'ils ne le sont en réalité. L'expression populaire qui résume ce biais cognitif est bien connu : *« se prendre pour le centre du monde »*.

Comment expliquer ce biais ?

Et bien c'est assez simple. Nous avons tous, de manière innée, la croyance que nous sommes le centre de notre propre monde.

La conscience raisonne de prime abord vis-à-vis de notre propre ressenti et c'est tout à fait normal. Néanmoins, cette croyance prend tellement d'ampleur que nous finissons par penser que nous avons une place dans le monde d'autrui.

C'est donc une surestimation de l'effet que nous pouvons produire chez autrui. D'ailleurs, nous avons tous en tête l'image de l'artiste sous le feu du puissant projecteur qu'est la poursuite.

D'aucuns diront que si c'est un biais cognitif qui touche toute la population, quelle est la pertinence de cet article dans une chronique Fitness-Bodybuilding ?

1. NOUS AVONS UNE PLUS FORTE ANXIÉTÉ SOCIALE PHYSIQUE, la littérature scientifique nous l'apprend. De fait, nous sommes plus centrés sur nous-même et cet ancrage émotionnel nous prédispose à comprendre de manière erronée l'importance que nous avons chez les autres.

2. NOUS PRATIQUONS NOTRE SPORT (EN PARTIE) POUR AMÉLIORER L'ESTIME QUE NOUS AVONS DE NOUS-MÊME bien que nous soyons par nature dans une approche positive de notre soi. Cela peut accroître notre motivation à nous valoriser et donc à imaginer qu'autrui porte son attention sur nous.

3. NOUS AVONS DES PHYSIQUES DIFFÉRENTS DE LA MAJEURE PARTIE DE LA POPULATION. C'est un fait. Cela peut renforcer un autre biais cognitif qui se combine avec l'effet projecteur : le biais de fausse unicité. Celui-ci se caractérise par la perception que nos habiletés et attributs positifs sont exceptionnels, et donc, nous avons l'impression d'être remarquable.

PERSONNE NE VOUS REGARDE

à la salle de gym !

4. NOUS SOMMES AUSSI VICTIME DU BIAIS D'ILLUSION DE TRANSPARENCE.

Celui-ci renvoie à la croyance qu'autrui comprennent spontanément l'état mental dans lequel nous sommes. Par exemple, qui n'ayant pas fait ses devoirs n'a pas imaginé que l'instituteur disant « nous allons corriger les exercices, nous allons voir qui a travaillé ou non ! » était dirigée vers nous ?
Il n'en était pourtant rien... Mais cela montre que nous sommes biaisé(e)s dans notre perception du monde social.

MAIS POURQUOI SOMMES-NOUS SI DÉPENDANT DU REGARD D'AUTRUI ?

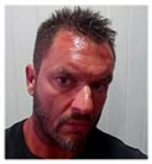
DU POINT DE VUE DE LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION, LA RÉPONSE SE TROUVE AU SEIN DES TROIS BESOINS PSYCHOLOGIQUES FONDAMENTAUX : AUTONOMIE, AFFILIATION ET COMPÉTENCE.

Le besoin d'affiliation renvoie au désir d'apprécier autrui et d'être apprécié en retour. C'est un baromètre social qui nous conduit à chercher des interactions profitables, valorisantes et productives. Nous avons donc un intérêt premier à être apprécié.

Le besoin de compétence est également un pilier de notre psychologie. Nous cherchons tou(te)s à donner du sens aux choses, à les contrôler, à être un objet de première valeur dans un monde sans justice ni logique autre que celle des lois de la nature. C'est pourquoi le sentiment de menace et ou de valorisation que nous pouvons puiser dans le regard d'autrui sont si important dans notre psychologie.

En conclusion, les autres ne nous regardent pas autant que nous le pensons. Permettez une anecdote humoristique de plus dans cette chronique. Un jour, un coach plein d'humour dit à son athlète avant une compétition nationale : « Maxandre, t'as un boulard si énorme que t'es dans la thermosphère bordel, ton nombril n'est le centre du monde que des bactéries qui l'habitent ». L'athlète pleine d'assurance, sans se démonter répondit : « Monsieur, je suis tellement égocentrique que lorsque je dors, c'est le monde entier qui s'éteint ». J'avoue avoir beaucoup ri. Pour cette athlète, l'effet projecteur a toujours conduit à des conséquences positives, au dépassement de soi pour continuer à plaire aux autres. Mais il arrive que l'effet projecteur inhibe, nuise à la confiance en soi. En prendre conscience, c'est pouvoir en jouer !

Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. Journal of Personality and Social Psychology, 78(02), 211–222.



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB

LE DELOAD

(RÉCUPÉRATION ACTIVE)

Photos d'illsutration : Google images / Auteur(s) non identifié(s)

LE DELOAD, ou récupération active, est un microcycle de récupération, d'une durée de 4 a 8 jours, intégré dans la planification, ou l'on réduit volontairement volume, fréquence et intensité de travail, en augmentant en parallèle les méthodes de récupération comme les étirements, massages, le travail en aérobie, etc...

Pour les pratiquants non initiés, cette période peut sembler rébarbative, inutile, car dans leur esprit elle correspond a une période facile, voire une période qui consiste a prendre l'entrainement a la légère en couplant cela a du canapé devant de la télé réalité....ou pour les plus psychotiques, une période ou on risque de perdre subitement la totalité des acquis.

EN FAIT IL N'EN EST RIEN, C'EST MÊME PLUTÔT LE CONTRAIRE PUISQUE LE DELOAD JOUE SUR LES PRINCIPES DE SUPERCOMPENSATION.

Il s'agit donc d'accélérer la récupération nerveuse et hormonale (estomper la fatigue des glandes surrénales, rétablir la balance testostérone/cortisol, emmagasiner de l'influx nerveux (adrénaline/noradrénaline), etc....., la récupération des systèmes énergétiques (phosphocreatine, glycogène), la récupération musculaire et tendineuse (synthèse des protéines, synthèse du collagène, etc....) et favoriser ainsi un bain hormonal anabolique.

C'est ce qui manque a 90% des pratiquants de musculation dans leur entrainement qui s'entrainent généralement trop, trop souvent et parfois avec trop d'exercices superflus et pas assez d'exercices essentiels, ce qui fait considérablement chuter l'intensité et le rendement des séances.

AJOUTER UNE PÉRIODE DE DELOAD RÉGULIÈREMENT DANS SON ENTRAINEMENT PEUT RELANCER UNE PROGRESSION A UN MOMENT NOTAMMENT OU ON SE SENT DÉMOTIVÉ, FATIGUÉ, OU ON ATTEINT UN PLATEAU DE PROGRESSION.

COMMENT PROCÉDER?

La plus commune des façons est, comme le nom du principe l'indique (DELOAD: décharge) de **réduire les charges employées de 20 a 40%**
Cela ne signifie pas que vous devez aller a l'échec en séries longues, bien au contraire, mais plutôt rechercher un travail qualitatif, plus technique, plus explosif, sur un nombre de séries et de répétitions plus réduit que d'habitude.
Une bonne démarche consisterait a se focaliser uniquement sur un exercice de base par groupe musculaire et diminuer le volume total de travail de moitie.

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

Une autre façon de procéder consiste a conserver ses charges de travail et son nombre de séries mais de diminuer de plus de moitie ses répétitions.
En haltérophilie ou powerlifting on appelle cela des rappels de force, cela convient bien aux compétiteurs qui peuvent garder un contact avec des barres lourdes tout en récupérant par rapport au volume de travail.
En exemple concret, si vous faites habituellement un 5x5x80% de votre maxi, vous irez en deload faire 5 séries de singles ou doublés a cette même charge.

Une autre façon de procéder est de complètement changer ses exercices et de sélectionner des exercices plus analytiques, en séries un peu plus longues, qui sont moins contraignants au niveau du système nerveux et des articulations.

Une autre manière également de procéder consiste a individualiser le deload.

Par exemple, si vous avez une bonne marge de progression de partout mais qu'un ou deux exercices commencent a stagner, il peut être intéressant de redescendre les charges sur ces exercices et relancer une progression en retravaillant la technique.

ICI, PLUTÔT QU'UN DELOAD CLASSIQUE, IL S'AGIT PLUTÔT DE RECYCLER UNE PROGRESSION

Et enfin, dernière option, a tester en fonction des individus, car on ne réagit pas tous bien en perdant le contact avec les barres: prendre une semaine complètement OFF avec l'entrainement, tout simplement.

IMPORTANT

Prenez de la distance avec les Jackass qui vous diront que cela ne sert a rien, la plupart sont des noob cumulant des usures, l'absence de progrès et un niveau de pratique ne méritant pas d'être mentionné. Laissez leur le discours "No pain no gain" pour briller sur internet, la plupart n'ont que ca.

Lorsque on s'entraine REGULIEREMENT et avec INTENSITE, on, accumule toujours de la fatigue systémique, parfois difficile a déceler ou ressentir mais qui, sur le long terme peut affecter partiellement notre niveau de performance et de rendement a l'entrainement. Cette fatigue difficilement perceptible n'as rien a voir avec une fatigue musculaire consécutive a une séance et qui elle, peut rapidement s'estomper. Il s'agit plutôt d'une fatigue nerveuse accumulée, et qui va temporairement affecter les niveaux d'intensité dont nous sommes réellement capable lors d'une séance d'entrainement si nous sommes en pleine possession de nos moyens. Le DELOAD sert donc a ca: dissiper cette fatigue cumulée afin de réaliser son plein potentiel d'intensité.
D'une façon générale, une fois la fatigue dissipée, le niveau de performance acquis tend a se stabiliser durant 3 semaines, il est donc IMPOSSIBLE de perdre vos gains en levant le pied une semaine, a moins d'avoir eu un entrainement totalement déstructuré et manquant d'intensité.

MAINTENANT, QUAND PRENDRE EXACTEMENT UN DELOAD?

Si vous suivez un protocole d'entrainement sérieux, la majorité de votre entrainement tourne autour de progressions sur des exercices de base, sollicitant plusieurs articulations, des grosses chaines musculaires et relativement couteux pour le système nerveux.
Au cours de ces planifications, certains signes peuvent apparaitre:
-vous perdez de la force et du poids sans avoir modifié votre alimentation...ce qui signifie que votre système nerveux sature un peu, particulièrement dans les efforts submaximaux ou maximaux (au dessus de 80% de votre maxi)....c'est peut être le moment de procéder a un DELOAD

-VOS ARTICULATIONS SONT DOULOUREUSES DE FAÇON CHRONIQUE.

Soyons clairs, se sentir de temps a autre fatigué, avoir des douleurs de temps a autre, cela fait partie du jeu. Si les protocoles de récupération sont présents dans votre entrainement (étirements, massages, etc....) et que votre alimentation est qualitative (rapport omegas 3/omégas 6, hydratation, balance acidobasique, etc...) vous faites ce qu'il faut de façon préventive pour éviter ces ennuis.
Maintenant si ces douleurs apparaissent de facon chronique, il est peut être temps de procéder à un deload....

-SI VOUS ÊTES COMPÉTITEUR.....après une compétition, de façon impérative, vous devez laisser votre organisme récupérer du stress en programmant une période de Deload.
La plupart du temps les gens sous estiment le niveau de stress physique et émotionnel auquel ils sont confrontés en période compétitive, et repartir de plus belle derrière sans laisser du temps a l'organisme pour récupérer peut engendrer des blessures

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

- une autre manière de l'inclure consiste a la programmer de façon régulière, en adoptant le vieil adage "mieux vaut prévenir que guérir", et en la programmant toutes les 4 a 8 semaines en fonction de vos cycles d'entrainement (intensité, volume, fréquence des séances). L'idée sous jacente est de regarder votre pratique non pas a la séance ("Mon dieu! j'ai allégé ma séance de pecs, mes pecs vont disparaitre d'ici samedi prochain".....), mais sur le long terme. en la planifiant vous n'attendez pas d'être fatigué, d'avoir mal, etc....vous agissez avant, en vous assurant une pratique sur le long terme avec le moins d'obstacles possibles.
Il est important de noter que le DELOAD est une nécessité PARCE QU'ON S'ENTRAINE INTENSEMMENT.....La personne qui s'entraine en touriste n'a aucune raison de planifier un deload, son entrainement est déjà un deload.

EN D'AUTRES TERMES, RECULER POUR MIEUX SAUTER, LEVER LE PIED DE TEMPS A AUTRE, EST PRODUCTIF POUR RELANCER UNE PROGRESSION.
QUE CE SOIT DE LA FORCE, DE L'HYPERTROPHIE OU AUTRE, VOTRE BUT EST UN BUT A LONG TERME, IL N'EST PAS LE FRUIT D'UNE SEULE SÉANCE DONC, PÉRIODISER CELA PERMET SOUVENT DE DURER PLUS LONGTEMPS EN DIMINUANT LES USURES

Contrairement aux idées reçues, la musculation est bénéfique – et accessible – à toutes les femmes. Que ce soit pour sculpter son corps à tout âge ou gagner en force et en endurance pour les sportives, elle permet aussi, lorsque l'on vieillit, de préserver son intégrité osseuse et musculaire. Presque 10 ans après la parution de *La Méthode Delavier de musculation, vol. 1*, dont le succès a depuis prouvé l'efficacité, Frédéric Delavier et Michael Gundill nous offrent aujourd'hui une méthode de musculation spécifiquement conçue pour les femmes.

D'une approche très visuelle, avec plus de 150 exercices et 50 programmes illustrés de nombreuses photographies et dessins anatomiques, cet ouvrage vous aidera à débuter ou progresser et vous perfectionner en musculation ou dans votre discipline sportive.

Un intérêt particulier y a été porté à la prévention des blessures, et vous pourrez donc vous entraîner en toute sécurité grâce à la connaissance approfondie de l'anato-morphologie que possèdent ses auteurs. Leurs parcours sportifs et professionnels en font deux des plus grands spécialistes internationaux de la musculation et du fitness.

Frédéric Delavier est l'auteur du best-seller international Guide des mouvements de musculation, le livre de musculation numéro 1 au monde, vendu à plus de 2 millions d'exemplaires et traduit dans plus de 25 langues. Un livre qui s'est rapidement imposé comme la référence dans les universités et les écoles de formation pour coachs sportifs, entraîneurs, kinésithérapeutes, ...

Cet ouvrage dévoile enfin LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT DELAVIER POUR LA FEMME, la plus efficace pour renforcer et sculpter rapidement dos, abdos, jambes, bras, poitrine et fessiers. Basé sur les caractéristiques anatomiques propres aux femmes, ce nouveau guide deviendra votre référence pour un entraînement physique adapté.

ÉGALEMENT AUX ÉDITIONS VIGOT :

Retrouvez l'actualité des auteurs et posez-leur vos questions sur :
www.fredericdelavier.com ★ www.gundill.com

ISBN : 978-2-7114-2473-3
9 782711 424733
www.vigot.fr

F. DELAVIER
M. GUNDILL
LA MÉTHODE DELAVIER DE MUSCULATION POUR LA FEMME
VIGOT

★ FRÉDÉRIC DELAVIER ★ MICHAEL GUNDILL ★

LA MÉTHODE DELAVIER DE MUSCULATION POUR LA FEMME

PLUS DE 150 EXERCICES
50 PROGRAMMES

VIGOT

HERVÉ
COSTA
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique

WEB

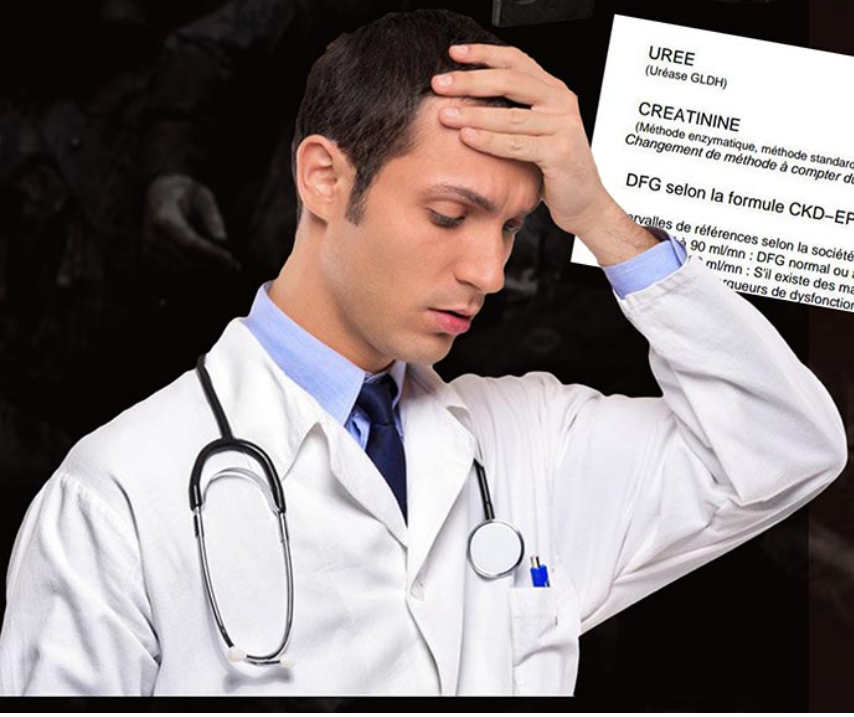
CONSEILS
MUSCULATION & NUTRITION

PROTÉINE, CRÉATINE INSUFFISANCE RÉNALE ?

Quand on pratique le culturisme, entre l'entraînement intense , le régime protéiné , la masse musculaire et la supplémentation en créatine, la plupart du temps nous sommes en insuffisance rénale sur les analyses des laboratoires " DFG " à cause d'un taux de créatinine élevé " plus de muscles = plus de créatinine.

Effectivement ! Mais les analyses ne prennent pas en considération votre masse musculaire, votre âge , poids ni votre taille...Bien évidement le calcul est erroné .

Ils se basent sur une moyenne générale de 73kg pour 173cm, et bien entendu que lorsque je me présente a 85kgs pour 169cm ! Comment le résultat peut être correct ??



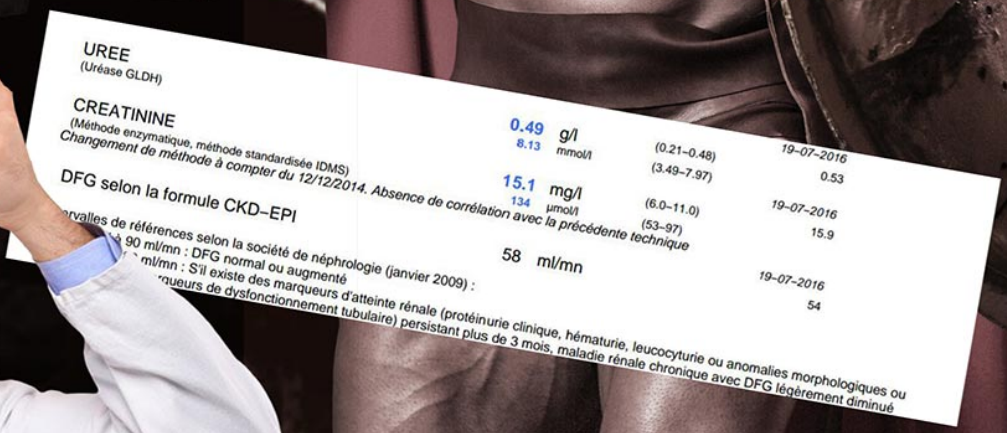


Photo **Alexandre CADEL**

				19-07-2016
UREE (Uréase GLDH)	0.49 8.13	g/l mmol/l	(0.21–0.48) (3.49–7.97)	0.53
				19-07-2016
CREATININE (Méthode enzymatique, méthode standardisée IDMS)	15.1 134	mg/l µmol/l	(6.0–11.0) (53–97)	15.9
Changement de méthode à compter du 12/12/2014. Absence de corrélation avec la précédente technique				
				19-07-2016
DFG selon la formule CKD–EPI	58	ml/mn		54

Intervalles de références selon la société de néphrologie (janvier 2009) :
– > ou égal à 90 ml/mn : DFG normal ou augmenté
– 60 <DFG < 89 ml/mn : S'il existe des marqueurs d'atteinte rénale (protéinurie clinique, hématurie, leucocyturie ou anomalies morphologiques ou histologiques ou marqueurs de dysfonctionnement tubulaire) persistant plus de 3 mois, maladie rénale chronique avec DFG légèrement diminué

● Sur les analyses normales j'ai un DFG de 58 ml/mn donc en insuffisance rénale.

Julien Venesson parlait de la " *Cystatine C* " plus fiable que la créatinine pour les sportifs car elle ne dépend pas de la masse musculaire. Les analyses de la Cystatine C n'est pas remboursée et coûte 22 euros, il faut environ 5 jours pour avoir les résultats. **Mais le calcul Créatinine/Cystatine C sera beaucoup plus fiable .**

Julien VENESSON
Ecrivain
Consultant en nutrition et santé

● Mes résultats Cystatine C :

● **CYSTATINE C *(Immunonéphélémétrie)***
Prélèvement : 22.08.2016 Sérum ou Plasma 07h 19

	0,68 mg/l	N : 0,62 à 1,11
Débit de filtration glomérulaire (DFG) évalué par la Cystatine C		
	153 ml/min	N : 80 à 170

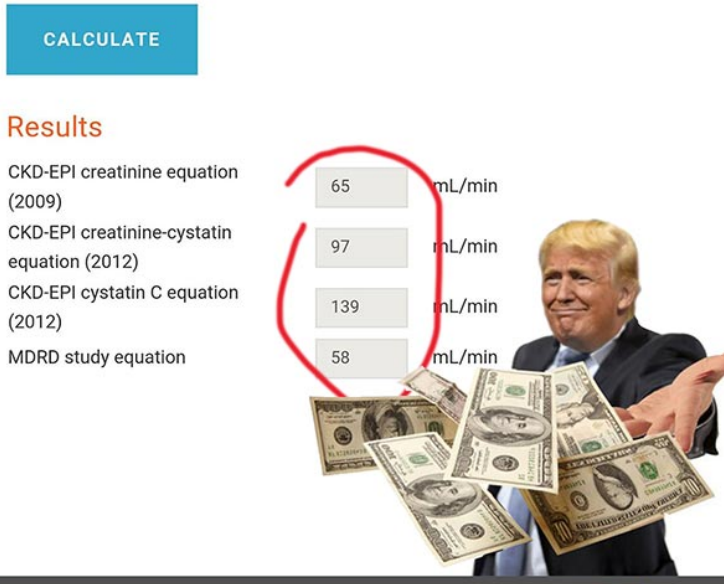
DFG calculé selon l'équation de Larsson

Afin de préserver la confidentialité, aucun résultat, interprétation ou renseignement médical ne pourra vous être communiqué par téléphone et par mail.

Une fois les résultats de l' analyse de Cystatine C en main , faite le calcul ici sur ce lien
https://www.kidney.org/professionals/kdoqi/gfr_calculator

Ici j'ai un DFG créatinine / cystatine C de 97ml/min ce qui prouve que la fonction rénale fonctionne très bien , contrairement a CKD-EPI 65ml/min et Le MDRD 58 ml/min , ont tous deux des résultats FAUX . Le résultat de Créatinine / Cystatine C est le plus fiable pour les sportifs .

Pourquoi la médecine n'utilise pas la cystatine C pour contrôler la fonction rénale au lieu de la créatinine ?
SIMPLEMENT CAR ELLE EST BEAUCOUP PLUS COÛTEUSE .



Un autre calcul " crockcoft & Gault " qui se rapproche plus de la vérité prenant en compte le poids l'âge et la taille ici

http://www.sfmu.org/calculateurs/CCREAT.htm

Sur le lien Crockcoft & Gault je suis à 77.7 ml/mn

Âge 38 - Taille 169 - Poids 85kgs
Créatinine 134 umol/l
Clairance 77.7ml/mn

D'autres points sont déterminants sur la fonction rénale
Sur vos analyses , regardez votre taux d'urée " normal jusqu'à 0.60/gl "
Regardez aussi l'équilibre entre le sodium et le Potassium.
Analyse de l'urine, contrôlez votre Protéinurie

Une échographie doit être réalisée quand on est sportif de haut niveau , en cas d' IRC la taille des reins peut être diminuée.

EN CONCLUSION :

La créatine et la protéine en poudre ne tuent pas vos reins , votre masse musculaire , les entraînements et la supplémentation en créatine donnent des résultats faux sur vos analyses sans pour autant que vous soyez en insuffisance rénale car ils ne prennent pas en compte la masse musculaire , votre âge , votre taille et votre poids ni votre activité intense

Et c'est en partie à cause de ces résultats erronés que les médecins généralistes s'inquiètent, car ils ont très peu de connaissance sur le sujet. Je vous conseil en cas de doute de faire les mêmes examens et calculs que je viens de réaliser et de voir un Néphrologue et non un généraliste en cas de grosse inquiétude et réaliser un prélèvement d'urine sur 24hrs ,d'ailleurs j'ai une clairance sur 24hrs qui double la normale en performance .

Hervé COSTA

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