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

FITNESS MAG

EDITION N°59 / 04-2018

DAVID COSTA

Photo JC GENISSET

NOUVEAU LIVRE !
MON COACH MUSCULATION

HACKER SON CORPS C'EST POSSIBLE ?

STRONGMAN TRAINING PLANIFICATION SEMAINE 3

DOSSIER : LES ACIDES AMINÉS ISOLÉS

MÉDECINE ANTI-ÂGE
COMMENT RESTER JEUNE PLUS LONGTEMPS ?

EXERCICES :
LE FRONT SQUAT

LES ÉLÉVATIONS LATÉRALES

TRICEPS BARRE AU FRONT

LES ROULEAUX DE MASSAGE
POUR OU CONTRE ?

TRAINING
FRÉQUENCE VOLUME & INTENSITÉ

© FITNESS-MAG.FR

BODYFIT - MONS

Salon du body building et des passionnés du fitness
Bodybuilding en fitness beurs

+ Championnat de Belgique Bodybuilding
+ Belgische kampioenschap Bodybuilding



26 Oct. 2018

> 14-22h pour les professionnels
> 14-22u voor professionals

27- 28 Oct. 2018

> 10-22h grand public
> 10-22u groot publiek

www.bodyfitmons.be

LOTTO MONS EXPO

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-FRANCOIS
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



ROULAM
BOUDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste

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

#59 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- Roulam Boudiba.

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

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #59 FM

Relevez de nouveaux défis !



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

Mes chers lecteurs(trices),

Comme chaque année, au printemps et à l'aube d'une énième saison sportive, nous sommes très nombreux, voir, la totalité des pratiquants dits « sérieux » à planifier ses nouveaux objectifs et tenter de relever de nouveaux challenges.

Chaque année écoulée doit « logiquement » symboliser une progression fût-elle minime, car vous avez optimisé à bon escient vos programmes d'entrainement et ses derniers vous ont permis de progresser en force, en volume et d'évoluer « esthétiquement » si tel était votre objectif de départ.

Avec le temps, vous êtes devenus plus fort, vous avez augmenté considérablement vos charges de travail.... Mais pourtant, de manière quasi inexorable, vous avez constaté tout d'abord un ralentissement de vos progrès, voir une stagnation, car votre corps s'est accoutumé au stress que vous lui imposez quotidiennement.

Ne vous inquiétez pas outre mesure, il existera toujours ce cruel dilemme qui tend à nous faire croire que l'on a trouvé le « graal » en terme de protocole d'entrainement , mais sans changements significatifs de ce dernier, la stagnation s'installera jusqu'à l'arrêt définitif de vos progrès.

La musculation est un sport d'adaptation permanente et qu'il ne peut y avoir de programme « X » ou « Y » qui fonctionne éternellement.
A vous de faire les changements appropriés afin de rester dans une zone de stress suffisant pour que vos muscles (sans oublier votre système nerveux, hormonal, energétique...) doivent réagir, mais inférieure à leur propre capacité adaptative.

Travaillez par macro-cycles, voir micro-cycles afin de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°59
3 equipe fitness mag
5 preface
6 sommaire
8 actu fitness
10 interview david costa
14 coach des stars
20 malié ludivine
27 plannification strongman b3
29 valsava et musculation
31 les élévations latérales
34 programme pectoraux
35 california news
38 soutenez fitness mag sur tipee
39 didier meyer
43 telechargez le magazine
44 coaching scénique
46 les conseils de fréderic delavier
47 tout sur les tca
49 interview allison testu
54 comment rester en bonne santé ?
55 jus vs smoothie
56 hacker son corps ?
60 les acides aminés isolés
65 les rouleaux de massage
71 le front squat
74 fréquence volume intensité



DAVID COSTA

Photo Nicolas Blies


VIS
TON
STYLE
-15% avec le code promo fitnessmag
krismatik.fr
KRISMATIK
LiteStyle

L'ACTUALITÉ DU FITNESS

Flash info par notre Journaliste & photographe
DAVID ANDRIEU:
andrieu.mdm@gmail.com



MEGA TRAINING, LE CLUB RÉFÉRENCE DE L'OCCITANIE



Créé il y près de cinq ans par Jean Mega, ex-champion international IFBB, Mega Training est devenu une référence dans l'Hérault, et même dans la région Occitanie. Ouvert 7 jours sur 7, et équipé en matériel Panatta sur une surface de 650 m2, la qualité, la propreté et le concept original de ce centre de fitness sont à souligner. Le célèbre coach a trouvé la solution pour résister à la pression des clubs low cost qui « poussent comme des champignons ». Il s'est d'abord aligné sur les tarifs pratiqués par la concurrence en proposant un engagement sur 18 mois à 29,90 € mensuel. Il dispose également, depuis quelques mois, d'une formule innovante d'adhésion à 24,90 €/mois, sans engagement.

Une offre, limitée à 6 mois dans l'année, destinée aux adhérents souvent en déplacement. Mais toujours avec une qualité de service haut de gamme, philosophie qui caractérise notre champion. Programmes personnalisés, coaching particulier, boutique diététique et conseils en nutrition sportive sont la clé de sa réussite. Le boss a également décidé de compléter son offre en nutrition sportive en ajoutant des compléments alimentaires de la marque Eric Favre Sport, s'ajoutant à ceux de Performance Nutrition, déjà présents. Si vous souhaitez vous entraînez dans un superbe club, avec du matériel toujours bien rangé et bien entretenu, c'est à Mega Training qu'il faut aller ! Vous trouverez ce centre de fitness au 910 route de Nîmes, 34920 Le Crès. Informations complémentaires disponibles sur la page facebook du club ou sur le site internet **www.mega-training.fr**

BULDERS OMNIPRÉSENT AU PRINTEMPS



Créée en 2011 par Christophe Muletier, bodybuilder français renommé, la marque de vêtements sportifs, Bulders, est devenue incontournable dans le monde du bodybuilding. Omniprésente dans les compétitions depuis plusieurs années, elle sera également exposante dans les concours hexagonaux du Printemps prochain. Vous pourrez croiser le stand Bulders.
Kris vous accueillera, en compagnie des athlètes qui représentent la marque, avec gentillesse et professionnalisme. Comme il sait si bien le faire, en grand passionné qu'il est.
Après avoir été présent au Top de Colmar et à la finale France IFBB, n'hésitez pas à lui rendre visite au GP des Pyrénées ou au Ripert's Body Show, vous ne serez pas déçus !
Pour découvrir la nouvelle ligne vestimentaire de la marque, si vous ne pouvez pas vous déplacer au mois de mars ou avril, rendez-vous sur le site internet **www.bulders.fr**

GOLD PROTÉINE : COMPÉTITIVITÉ ET QUALITÉ



Gold Protéine a ouvert ses portes, il y a 11 ans déjà, au 9 boulevard Aristide Briand à Perpignan (66). La boutique a dernièrement subi un relooking complet, avec une nouvelle devanture et une décoration moderne. Depuis plusieurs années, Gold Protéine a progressivement réussi à s'imposer sur le marché en proposant une large gamme de produits, avec plus de vingt marques disponibles.
Aujourd'hui, il fait partie des boutiques de nutrition les moins chères de France, boutiques en ligne comprises. En plus de la compétitivité affichée, vous trouverez des compléments et des conseils de qualité. En effet, le commerce est tenu par Stéphane Landron et Ludivine Herraiz, athlètes WABBA de niveau international. Autant vous dire que la nutrition sportive, c'est leur spécialité ! Pour obtenir des informations complémentaires à propos de Gold Protéine, rendez-vous sur leur **page facebook.**

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi



3% de remise avec le code **ER03**

TURBO TRAINER

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

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.





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

INTERVIEW

#ACTUALITÉ

WEB

DAVID COSTA

INTERVIEW EXCLUSIVE

À L'OCCASION DE LA SORTIE DE SON LIVRE
MON COACH MUSCULATION
Éditions **AMPHORA**

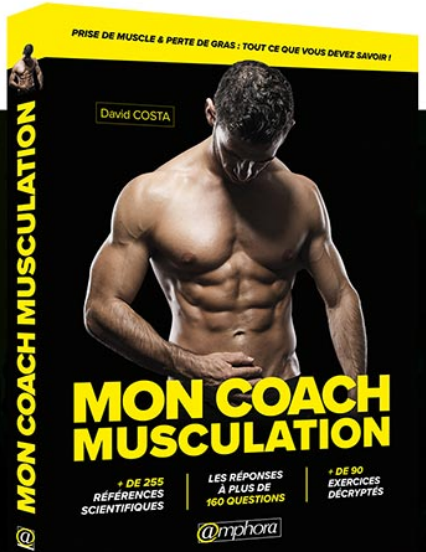




Photo ***Nicolas BLIES***

Eric RALLO : Bonjour David, tu es un vrai pilier de la musculation et du coaching en France, déjà 4 années que tu écris pour mon magazine, et c'est toujours un plaisir de te lire ! Pour tous nos nouveaux lecteurs peux-tu rapidement te présenter ?

David COSTA : Salut Eric et bonjour à tous les fans de Fitness Mag. Je suis coach Expert en musculation avec plus de 10 ans d'expériences et surement le coach le plus diplômé de France avec un master 2 "Entraînement, préparation physique, mentale et management sportif", d'un DU de préparation physique, de deux brevets d'état "Métiers de la forme" et "Haltérophilie, Culturisme, Force athlétique et Musculation", et d'un brevet fédéral 3 d'entraîneur en force athlétique et le CrossFit Level 1.

Modèle photo pour des marques telles que ES Collection et Reebok, mais aussi ambassadeur de Myprotein, j'ai gagné en 2012 la compétition model fitness Musclemania à New-York.

Passionné par mon métier, je coach chaque année plus de 500 personnes par an dans toute l'Europe, soit via mes coachings à Paris, Lausanne, Genève et Valencia, soit via mes coachings à distance ou encore via mes ebooks et livres.

E.R. : Peux-tu nous en dire un peu plus sur ce qui t'as motivé à écrire un livre aussi complet car tu abordes vraiment tout ?

D.C. : A la base, nous avions décidé avec Amphora de réaliser un livre sur la technique de la musculation, là où j'excelle, avec un focus sur plus de **90 exercices** que vous trouverez dans le livre. Je présente les mouvements classiques mais aussi des mouvements originaux en identifiant tous les points clés du bon placement et en présentant les mauvaises postures, et là aussi avec la mise en avant des fautes techniques. En bonus, je dévoile de nombreuses astuces dans la variation des placements pour intensifier ou mieux cibler certaines zones.
À force de voir sur internet tout et son contraire sur un même sujet, j'ai décidé de réalisé une grande revue de littérature avec la lecture de plus de **255 études récentes** afin de mettre à plat tout ce qui se dit aujourd'hui sur la musculation, la prise de masse, le cardio, la sèche, la récupération, les étirements, les séries, les répétitions, les compléments, le cheat meal, les macronutriments, la fréquence des repas, etc.
Quoi de mieux pour recueillir les doutes et les questions des pratiquants de musculation que leur poser directement la question ? J'ai alors réalisé un sondage sur Instagram, Facebook et à tous mes sportifs que j'ai en coaching à distance afin de pourvoir répondre à des questions pratiques. Ainsi dans l'ouvrage, je réponds à plus de **160 questions** sur les thèmes évoqués précédemment.

#ACTUALITÉ

DAVID COSTA

Eric RALLO : Peux-tu nous présenter brièvement le contenu de ton ouvrage ?

David COSTA : Avec plaisir, je vous offre le sommaire détaillé qui j'espère vous donnera envie de découvrir mon ouvrage.

CLIQUEZ POUR AGRANDIR



SOMMAIRE

1 COMMENT SE CONSTRUIRE UN PHYSIQUE MUSCLÉ ET FORT ?
1.1 Les fondamentaux d'un physique performant

2 L'ÉCHAUFFEMENT PARFAIT EN MUSCULATION
2.1 Rappels pratiques des intérêts physiologiques de l'échauffement
2.2 Les 10 dimensions pour réussir son échauffement
2.3 La gamme montante
2.4 Exemples complets d'échauffements selon le type de séance

3 LA TECHNIQUE DE PLUS DE 90 EXERCICES DE MUSCULATION
3.1 Placer et contrôler ses articulations
3.2 Pectoraux
3.3 Dorsaux
3.4 Epaules
3.5 Biceps
3.6 Triceps
3.7 Cuisses
3.8 Ischios
3.9 Spinaux
3.10 Fessiers
3.11 Mollets
3.12 Abdominaux et gainage

4 SUIVRE SON ÉVOLUTION ET DÉFINIR SON NIVEAU EN MUSCULATION
4.1 Ses performances
4.2 Son physique
4.3 Définir son niveau

5 LES RÉPONSES AUX 165 QUESTIONS QUE VOUS VOUS ÊTES TOUS DÉJÀ POSÉ !
5.1 L'entraînement en musculation
5.2 Le cardio
5.3 La sèche
5.4 Les abdos
5.5 L'alimentation en musculation
5.6 Les compléments alimentaires

6 LE LEXIQUE POUR COMPRENDRE LA MUSCULATION

7 RÉFÉRENCES

8 ANNEXES

E.R. : David, les informations sur la musculation sont de plus en plus nombreux à l'heure actuelle. Qu'est ce qui selon toi va faire la différence avec ton livre ?

D.C. : C'est très simple, le livre est une fusion unique de 10 années d'expériences, plus de 5000 personnes coachées avec les dernières études scientifiques sur les sujets indiqués. Cela me permet de proposer aux lecteurs des réponses et des solutions précises, réalisables et validées à toutes les questions qu'ils se posent dans leur quotidien de pratiquant de musculation que ce soit pour prendre de la masse, sécher ou bien simplement prendre soin de sa santé.

E.R. : Je te comprends, il est vrai qu'aujourd'hui n'importe qui copie et colle les résultats d'une étude scientifique afin de faire du buzz et donner de l'information. Mais comme nous le savons, avec le corps humain, rien ne se fait de façon isolée, c'est systémique. Tiens, pour aller dans ce sens, j'ai lu aussi que tu avais écrit une partie complète sur l'échauffement, pourquoi avoir accordé autant de temps à cette partie de séance à qui tout le monde ne considère que très peu de temps ?

D.C. : Tu viens de donner la réponse Eric lol Oui, c'est justement pour cela, l'échauffement est encore dans la majorité des cas, et notamment chez les jeunes qui débutent la musculation, sous-estimé et cela à des conséquences négatives sur leur progression : moins bonnes performances, moins bonnes sensations, moins bonne mobilité, risques de blessures accrues et temps de récupération plus long après la séance. Ainsi, j'ai abordé toutes ses facettes notamment avec la partie « Les 10 dimensions de l'échauffement » et les exemples d'échauffements selon le type de séance réalisé.



Photo **Nicolas BLIES**



Photo **Emmanuel BOURNOT**

Eric RALLO : Peux-tu nous en dire un peu plus sur les 160 réponses. C'est un travail de titanesque n'est-ce pas ? Quel type de conseils nous délivre tu ?

David COSTA : Avec plaisir, alors oui c'est un travail conséquent surtout quand j'ai recueilli les réponses à mon sondage entre les mails, Instagram et Facebook, je devais avoir plus de 300 questions. Après classification par catégorie et filtrage de pertinence, j'ai pu structurer les questions des pratiquant(e)s selon les catégories suivantes :

- Prise de muscle : séries, répétitions, exercices, récupération, résultats, étirements, âge.
- Le cardio : type, intensité, durée, efficacité, résultats.
- La sèche : macronutriments, programme, cardio, résultats.
- Les abdos : entrainement, définition, masse graisseuse.
- L'alimentation en musculation : prise de masse, macronutriments, cheat meal, alcool, organisation, timing.
- Les compléments alimentaires : whey, sèche, masse.

Ensuite, j'ai abordé chaque réponse avec un angle pratique, et toujours (ou presque) appuyé par les dernières références scientifiques afin que le pratiquant(e) puisse à la simple lecture de ma réponse savoir quoi faire dans son quotidien et avoir confiance.

E.R. : Pour finir, dis-nous on peut-on se procurer ton ouvrage et ou peut-on te suivre ?

D.C. : Le livre est disponible en série limitée dédicacée sur mon site :
www.davidcosta.fr/produit/coachmuscu
Mais aussi à la FNAC, sur Amazon, chez Cultura, Leclerc et dans certains magasins de sport.
Pour me suivre :

WEB

MON COACH MUSCULATION

+ DE 255 RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES | ***LES RÉPONSES À PLUS DE 160 QUESTIONS*** | ***+ DE 90 EXERCICES DÉCRYPTÉS***

@mphora

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source d'énergie naturelle



-15%
Code de réduction:
AB15

Fit et Gourmand !
Snackfit



Sucres −

Energie +

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



WEB

FRED MOMPO

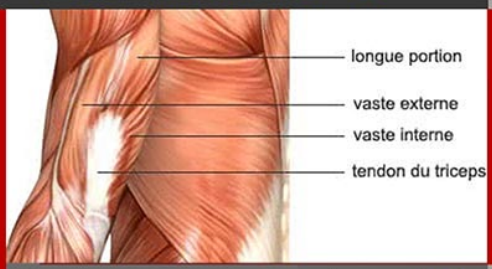
« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

***FRÉDÉRIC MOMPO** vous propose 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.*
Ce mois-ci, Le triceps barre au front avec BENJAMIN DAMBIELLE

LA FONCTION DU TRICEPS



Ce muscle est formé de trois chefs comme son nom l'indique :

- le chef long du triceps brachial : (long triceps), il est bi-articulaire, il naît d'un tendon à la partie inférieure de la cavité glénoïdale de l'omoplate (scapula).

- Le chef médial du triceps brachial : (vaste interne), il naît sur la face postérieure de l'humérus.

- Le chef latéral du triceps brachial : (vaste externe), il naît sur la face postérieure de l'humérus le long du bord latéral, dans la moitié supérieure.

Les trois chefs se réunissent sur un tendon commun, large et aplati, qui se termine sur la face supérieure de l'olécrane. Son action : il fait l'extension du coude, le chef long du triceps par son attache sur l'omoplate il participe à l'adduction et la rétropulsion du bras.



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



LA FONTION DE L'ANCONÉ

- Ce petit muscle naît sur l'humérus de l'épicondyle latéral et se termine sur la face postérieure de l'ulna. Son action : il est extenseur du coude, il est abducteur; il agit sur l'ulna lors des mouvements de pronation.

LES MUSCLES MOTEURS EN PRONATION DE L'AVANT-BRAS :

Ils se composent de trois muscles, ils s'attachent sur trois os :

- le rond pronateur : Il naît en deux faisceaux sur l'humérus et sur l'ulna. Il se termine sur la face externe du radius. Son action : il fait la pronation de l'avant-bras et participe à la flexion du coude.

- Le carré pronateur : Il se situe au quart inférieur de l'avant-bras est effectivement de forme carré. Il va de la face antérieure de l'ulna à la face antérieure du radius. Son action : Il est pronateur direct.

- le brachio-radial : Il naît sur le bord externe de l'humérus. Il longe l'avant-bras et se termine sur le processus styloïde du radius. Sa contraction apparaît bien le long du radius, lors d'une flexion du coude. Son action : En pronation il ramène l'avant-bras en position intermédiaire.

PRENONS EXEMPLE SUR LA BARRE AU FRONT

1ère étape :

Allongé sur un banc, prise de mains en pronation et serrée, bras perpendiculaire au buste, les coudes serrés en contrôlant pour ne pas trop tirer sur les épaules. Coudes verrouillés.

2ème étape :

Exécuter une flexion des coudes

3ème étape :

Bras tendus revenir à la phase de début en faisant une extension des coudes.



CONSEILS DU COACH :

Ne pas faire un balancier avec les coudes pendant la flexion et l'extension,
- Garder ces derniers au dessus de l'épaule,
- Garder les bras verrouillés en angle droit avec le buste,
- C'est l'avant-bras qui fait le mouvement.



Les muscles sollicités :
les trois chefs du triceps (en fonction du niveau de la barre, plus ou moins avancé au niveau du front) :
-long triceps
- vaste interne
- vaste externe



WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

Réalisation du mouvement avec Benjamin Dambielle, star du top 14, surnommé "Dambi"



Benjamin DAMBIELLE

Benjamin Dambielle joue actuellement dans l'équipe de rugby du Racing 92, au poste de demi d'ouverture. Il a été champion de France en 2004, 2005 et 2016, et Vice champion du monde des – 19 ans en 2004.

Ma rencontre avec Benjamin Dambielle s'est faite lors de sa formation professionnelle (BPJEPS). Pendant sa période hors saison, Benjamin a passé un mois avec moi afin de faire de la préparation physique et du perfectionnement technique pour la musculation.

A son arrivée, le rugbyman pro souhaitant faire une prise de masse, avait pour projet de suivre un entraînement 2 fois par jour (double split) et ceci 5 fois par semaine.

(photo prise au STUDIO SPORT by Fred Mompo)

A son arrivée, le rugbyman pro souhaitant faire une prise de masse, avait pour projet de suivre un entraînement 2 fois par jour (double split) et ceci 5 fois par semaine. Evidemment, j'ai réussi à le convaincre qu'un volume d'entraînement trop important pouvait être contre productif. Il s'est donc résolu à adopter un programme de prise de masse sur un rythme de 4 entraînements par semaine.

Durant cette période, nous avons parcouru un large panel de méthodes d'hypertrophie myofibrillaire:

•la méthode Bulgare, ou le Lourd Léger,
•la méthode Stato-Dynamique
•le Rest Post training
•le Drop Set

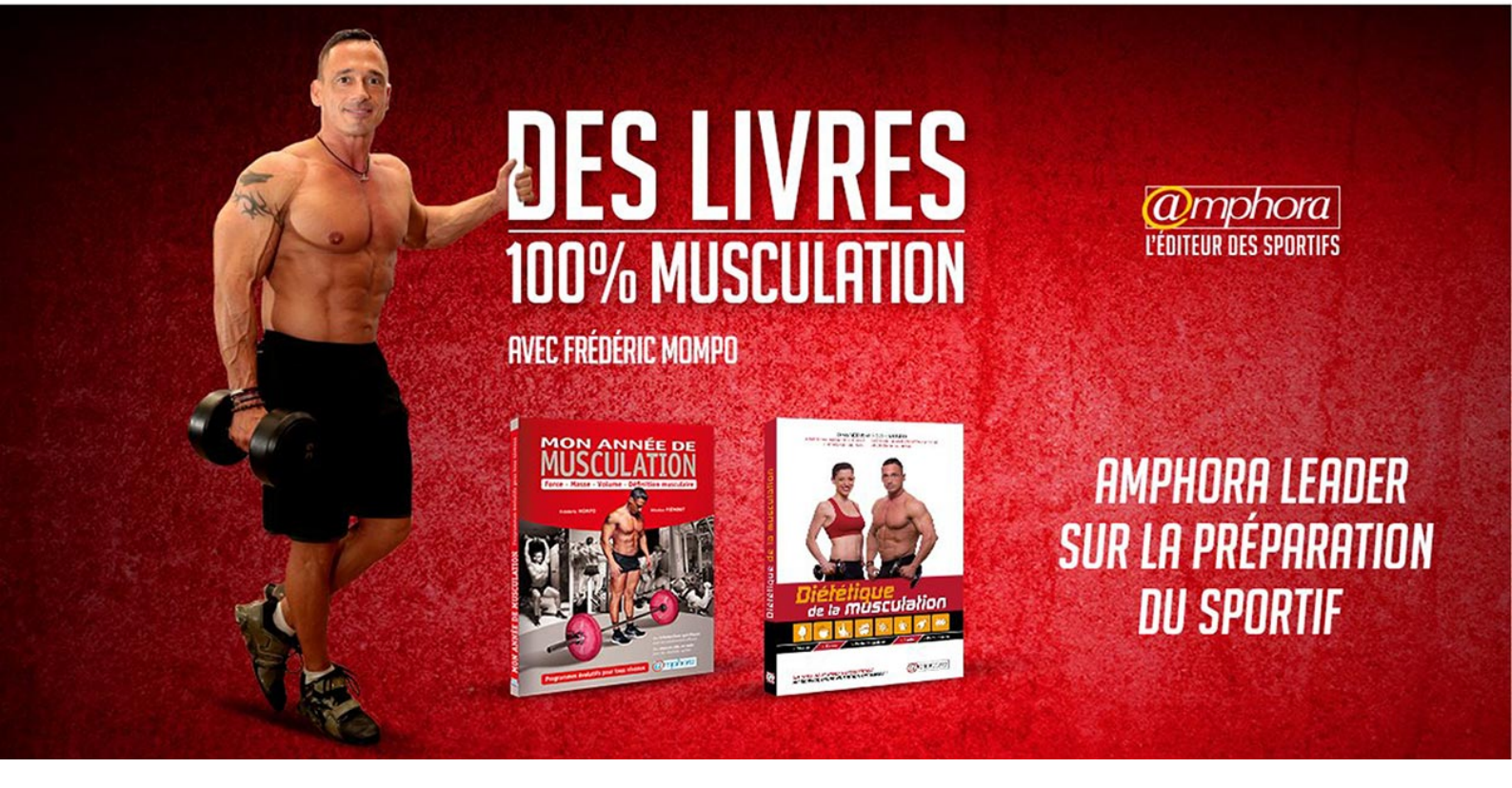
A travers ces dernières méthodes nous avons aussi travaillé le placement technique sur ses différents mouvements.
Cela lui a permis de tirer une plus grande efficience de ses séances, et de lui garantir un entraînement prophylactique continu.

Concernant la nutrition, Benjamin était déjà suivi par l'encadrement de l'équipe du Racing 92. Nous avons néanmoins fait , quelques ajustements (il ne boît pas d'alcool, ne mange pas de sucreries, ... un vrai Pro...) sur son programme:



• augmentation des lipides et des glucides
• augmentation de la fréquence des repas
L'augmentation calorique s'est faite progressivement et il a pu prendre 6kg propre! L'absence des entraînements de rugby 2 fois par jour a grandement aidé à ce gain de masse musculaire.

Ce sportif pro, plein d'humilité, a fait preuve d'une très grande écoute, et, doté d'une grande puissance physique, il a progressé très rapidement sur l'exécution de ses exercices. Aujourd'hui, nous nous entraînement ensemble au moins une fois par mois.



COACH DES STARS

Réalisation du mouvement « Triceps barre au front » avec Benjamin DAMBIELLE, star du top 14





**"Avec Benjamin, nous avons aussi travaillé le placement technique sur différents mouvements.
Cela lui a permis de tirer une plus grande efficience de ses séances, et de lui garantir un entraînement prophylactique continu."**





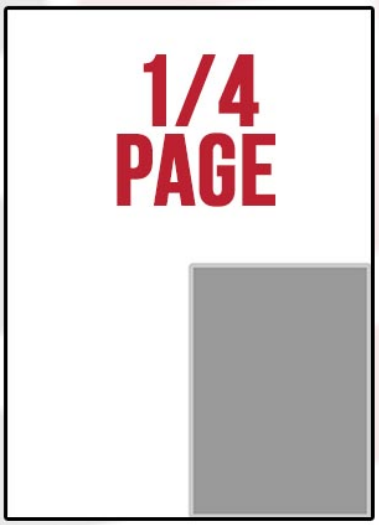
PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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











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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ZOOM SUR

LUDIVINE MALIÉ

« Je préfère utiliser les poids libres pour travailler le haut du corps »

Interview et photographies : David Andrieu
Photographies d'entraînement réalisées à Extrem Gym (34 La Grande-Motte)



LUDIVINE EN BREF...

Age : 40 ans
Taille : 1,72 m
Poids : 58 kg hors saison et 60 kg sur scène
Profession : Assistante dentaire /Aide opératoire
Ville de résidence : Valence (26)
Sponsor : CZ-Nutrition et Krismatik Lifestyle
Coach : Stéphane VOLET
(Vercors Gym/ Chabeuil)

Palmarès

2013 :
4e du Riper't Body Show (bikini)
4e du G.P. de Lyon (bikini)
2e du Vénus et Apollon (bikini)
2014 :
7e à France IFBB (bikini master+35 ans)
3e du Riper't Body Show (bikini +165)
2e du G.P. de France (bikini +35 ans)
1ere du Vénus et Apollon (bikini)
- Qualification pour Miss Univers WFF
2015 :
Finaliste à Miss Univers WFF
2016 :
1ere du GP Gym and Co (bikini +163)
2017 :
Top 6 au Blanc Classic (bikini)
1ere du GP des Pyrénées (bikini master +35 ans)



Victorieuse en bikini master au GP des Pyrénées 2017, Ludivine avait impressionné le jury et le public par sa ligne et par sa qualité musculaire.



Ludivine Malié, dans la forme de sa vie, pour le Miss Univers WFF 2015, concours international où elle avait été finaliste.

DAVID ANDRIEU. : Bonjour Ludivine, pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?

Ludivine MALIÉ : Bonjour David, au début, l'objectif était une perte de poids pour obtenir un corps plus ferme et plus sportif. Ensuite, je me suis fixé un but et une échéance : une première compétition en 2012.
Depuis ce jour, mon esprit sportif et celui de compétitrice se sont pris au jeu. J'aime pouvoir afficher un corps galbé et ferme lors des compétitions, surtout après deux enfants et avec un âge qui commence à peser.

© FITNESS-MAG.FR

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

Ludivine MALIÉ : Un peu, les premiers temps ! Mais avec de l'organisation et des priorités bien définies c'est gérable. Les contraintes vont de pair avec notre discipline. Il faut être organisée pour concilier la préparation, les prises des repas, les entraînements, le temps de repos et les moments à partager avec sa famille. Tous ces éléments sont très importants pour le bien-être et son équilibre de l'athlète.

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

L.M. : Personnellement, j'utilise les deux ! Je préfère utiliser les poids libres pour travailler le haut du corps. Pour les membres inférieurs, ce sont les machines que j'utilise en priorité. Il est plus facile de faire du travail en isométrie sur les appareils. De plus, les placements sont meilleurs et on obtient le maximum de sensations. Après, c'est à l'appréciation de chacun. Les sensations à l'entraînement sont très personnelles.







© FITNESS-MAG.FR

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

Ludivine MALIÉ : Je fais plus de cardio en préparation mais je prends beaucoup de plaisir à courir en extérieur, dès que cela m'est possible. Pour le principe de la dépense calorique mais aussi pour me vider la tête et me recentrer sur mes objectifs.

D.A. : Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?

L.M. : Le premier conseil serait que sans travail on n'a pas de résultats. Ensuite, il ne faut jamais rien laisser au hasard au niveau de sa diète et de ses entraînements. Et enfin, même fatiguée il faut faire toujours plus et pousser son corps dans ses derniers retranchements. Tout est possible, il suffit de le vouloir !





Plus qu'une athlète, Ludivine est une femme superbe et un modèle photo exceptionnel

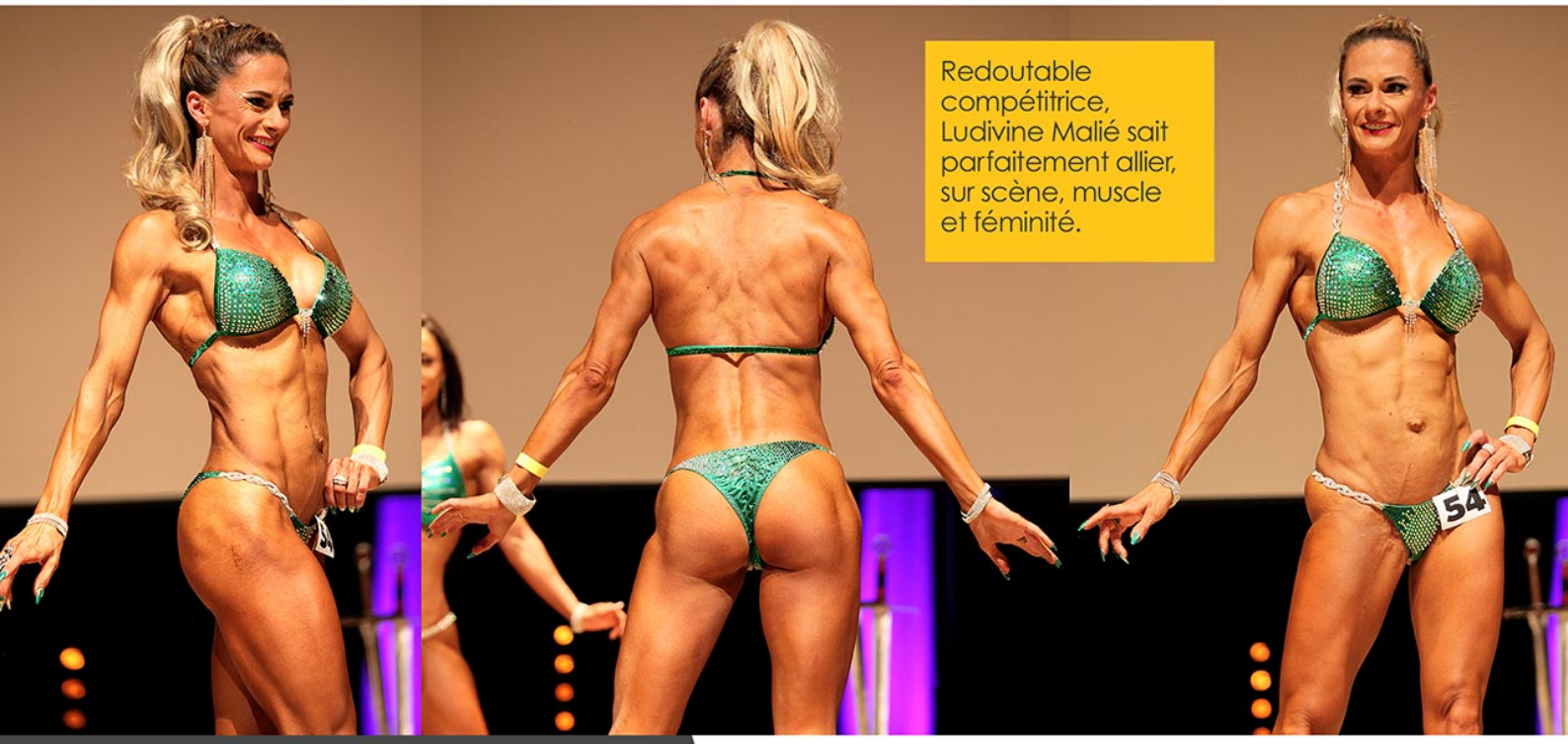


Victorieuse du Venus et Apollon 2014, ce titre avait qualifié Ludivine pour le Miss Univers WFF 2015, et lancé sa carrière internationale. Ce jour-là, elle avait dominé des athlètes de renom comme *France Ceilles, Emilie Escaffre et Cynthia Benhamou Collini (de gauche à droite).*

DAVID ANDRIEU. : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un(e) athlète en préparation ?

Ludivine MALIÉ : Pour ma part, j'utilise des complexes vitaminés, de la L-carnitine, du CLA et des oméga 3. Si je suis en préparation, j'utilise un mélange de whey et caséine (The Kétonic). Hors saison, je privilégie la CZ whey isolate NZ, et parfois des BCAA durant mes entraînements.





Redoutable compétitrice, Ludivine Malié sait parfaitement allier, sur scène, muscle et féminité.

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

Ludivine MALIÉ : Je suis fan d'Anita Herbert ! Elle a un physique complet et magnifique. Actuellement, j'aime aussi les plastiques de Michelle Lewin et Nicole Wilkins. Avant, j'appréciais celui de Cory Everson. Côté français, Nathalie Camou et Nelly Rey sont mes références. Mais ma préférée est une athlète de ma team, devenue une amie précieuse : France Ceilles. Elle est en plus un véritable soutien pour moi.

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

L.M. : Avant de pratiquer le bodybuilding, je pensais beaucoup aux arts martiaux. Et je dois dire que je songe sincèrement à en faire. Je m'intéresse beaucoup au Krav Maga en particulier. J'ai également la ferme intention de continuer la course à pied, une activité que j'apprécierai longtemps, même après ma carrière culturiste.

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

L.M. : Pour le moment, je ne sais pas encore. Peut-être en priorité les compétitions où je n'ai pas encore eu de résultats. Celles où je n'ai jamais eu l'occasion de participer m'intéressent aussi. Cela reste à définir avec mon préparateur Stéphane Volet en qui j'ai toute confiance.

© FITNESS-MAG.FR



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

PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 9H
09h15	LesMILLS CXABDOS	TBC			YOGA	TOTAL ABDOS 10h
12h30 45' EXPRESS		LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS CXABDOS	
14h30	YOGA	LesMILLS CXPUMP				
17h30	LesMILLS CXABDOS	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYSTEP	
18h30	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYJAM	LesMILLS CXABDOS	LesMILLS BODYPUMP	
19h30	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYSTEP	YOGA	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYBALANCE	

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

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

PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

LES COURS NE SONT RESERVABLES QU'AVEC L'APPLICATION HEITZ FIT téléchargeable en ligne

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
LesMILLS RPM 12h30 13h15			LesMILLS RPM 9h15 10h15		BIKING 11h00 12h00
			LesMILLS RPM 14h30 15h30		
BIKING 18h30 19h30		LesMILLS RPM 18h30 19h30	LesMILLS sprint 18h30 19h00	LesMILLS RPM 18h30 19h30	
LesMILLS sprint 20h00 20h30	LesMILLS RPM 19h30 20h30		BIKING 19h30 20h30		

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Le planning fitness est valable **à partir du 02 Janvier 2018** et peut être susceptible de modifications*



MARC
VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE

FORCE ATHLÉTIQUE





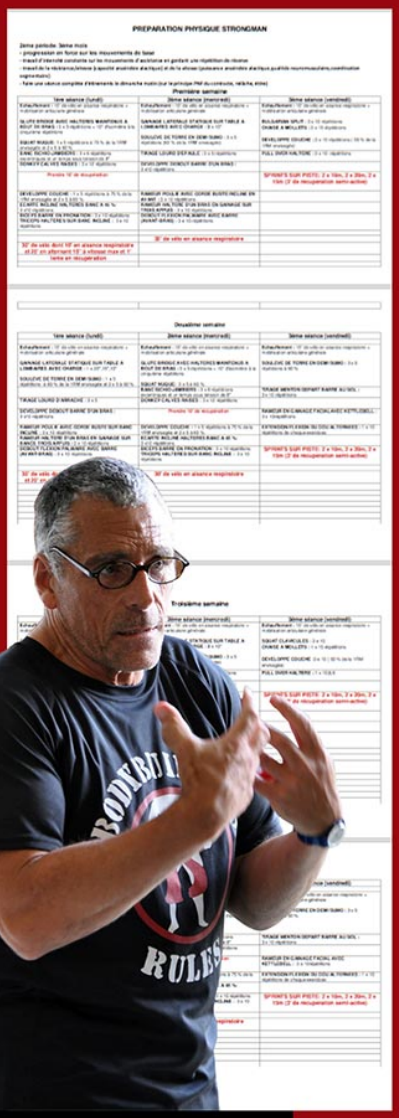
BLOC N°3
4 SEMAINES

2ème période: 3ème mois
- progression en force sur les mouvements de base
- travail d'intensité constante sur les mouvements d'assistance en gardant une répétition de réserve
- travail de résistance/vitesse (capacité anaérobie alactique) et de la vitesse (puissance anaérobie alactique,qualités neuromusculaire,coordination segmentaire)
- faire une séance complète d'étirements le dimanche matin (sur le principe PNF du contracte, relâche, étire)

Première semaine

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	Echauffement : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	Echauffement : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale
GLUTE BRIDGE AVEC HALTERES MAINTENUS A BOUT DE BRAS : 3 x 5 répétitions + 10" d'isométrie à la cinquième répétitions	GAINAGE LATERALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 3 x 10"	BULGARIAN SPLIT : 3 x 10 répétitions CHAISE A MOLLETS : 3 x 15 répétitions
SQUAT NUQUE: 1 x 5 répétitions à 75 % de la 1RM envisagée et 2 x 5 à 85 %	SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO : 3 x 5 répétitions (60 % de la 1RM envisagée)	DEVELOPPE COUCHE : 3 x 10 répétitions (55 % de la 1RM envisagée)
BANC ISCHIO-JAMBIERS : 3 x 6 répétitions excentriques et un temps sous tension de 6"	TIRAGE LOURD D'EPAULE : 3 x 5 répétitions	PULL OVER HALTERE : 3 x 10 répétitions
DONKEY CALVES RAISES : 3 x 12 répétitions	DEVELOPPE DEBOUT BARRE D'UN BRAS : 3 x10 répétitions	
Prendre 10' de récupération		SPRINTS SUR PISTE : 2 x 10m, 2 x 20m, 2 x 15m (3' de récupération semi-active)
DEVELOPPE COUCHE : 1 x 5 répétitions à 75 % de la 1RM envisagée et 2 x 5 à 80 %	RAMEUR POULIE AVEC CORDE BUSTE INCLINE EN AVANT : 3 x 10 répétitions	
ECARTE INCLINE HALTERES BANC A 45 % : 3 x10 répétitions	RAMEUR HALTERE D'UN BRAS EN GAINAGE SUR TROIS APPUIS : 3 x 10 répétitions	
BICEPS BARRE EN PRONATION : 3 x 10 répétitions	DEBOUT FLEXION PALMAIRE AVEC BARRE (AVANT-BRAS) : 3 x 10 répétitions	
TRICEPS HALTERES SUR BANC INCLINE : 3 x 10 répétitions		
	30' de vélo en aisance respiratoire	
30' de vélo dont 10' en aisance respiratoire et 20' en alternant 15" à vitesse max et 1' lente en récupération		

TÉLÉCHARGEZ LE PROGRAMME PDF



MARC VOUILLOT

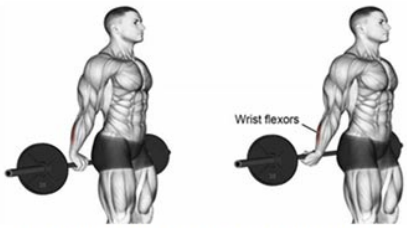
BLOC N°3



Rameur poulie avec corde buste sur banc incliné



Rameur haltère d'un bras en gainage sur bancs trois appuis



Debout flexion palmaire avec barre



Tirage lourd d'arraché



Glute bridge avec haltères maintenus à bout de bras



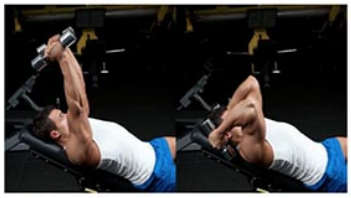
Donkey calves raises



Biceps barre en pronation



Développé debout barre d'un bras



Triceps haltères sur banc incliné



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Le DOC' CLASH une ETUDE BIDON !





Les marques de compléments alimentaires vous prennent pour des PIGEONS ! Mais certaines vont plus loin que d'autres dans les publicités mensongères…

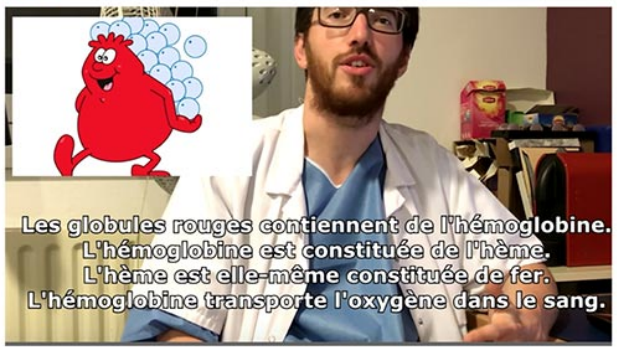
Dans ce nouvel épisode de la Chronique du Doc', petite décortication d'une publicité pour un complément révolutionnaire à base de fer, destiné à augmenter votre anabolisme et votre endosynthèse cellulaire exclusive ! Rien que ça !

Et accessoirement, si l'on en croit les schémas, à vous rendre malade !

Développez votre esprit critique et ne buvez pas sans réfléchir ce que l'on vous sert, même cette vidéo. C'est un des messages principaux qu'essaie de faire passer ShareFitness depuis ses débuts.

PS : N'essayez pas de retrouver le complément, j'ai pris celui-là, mais ça aurait pu être n'importe lequel. Quand bien même vous le retrouveriez, toute mention dans les commentaires sera censurée. Le but n'est pas de nuire à une marque en particulier.

CLIQUEZ POUR REGARDER

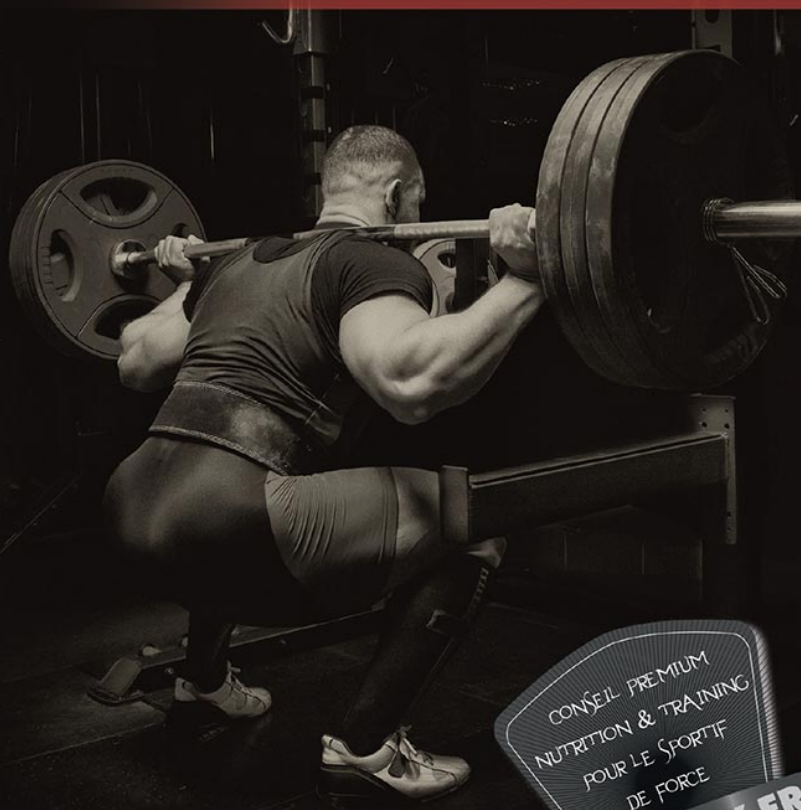


PRESTIGIOUS NUTRITION



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



DAVID
COSTA
Coach sportif

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

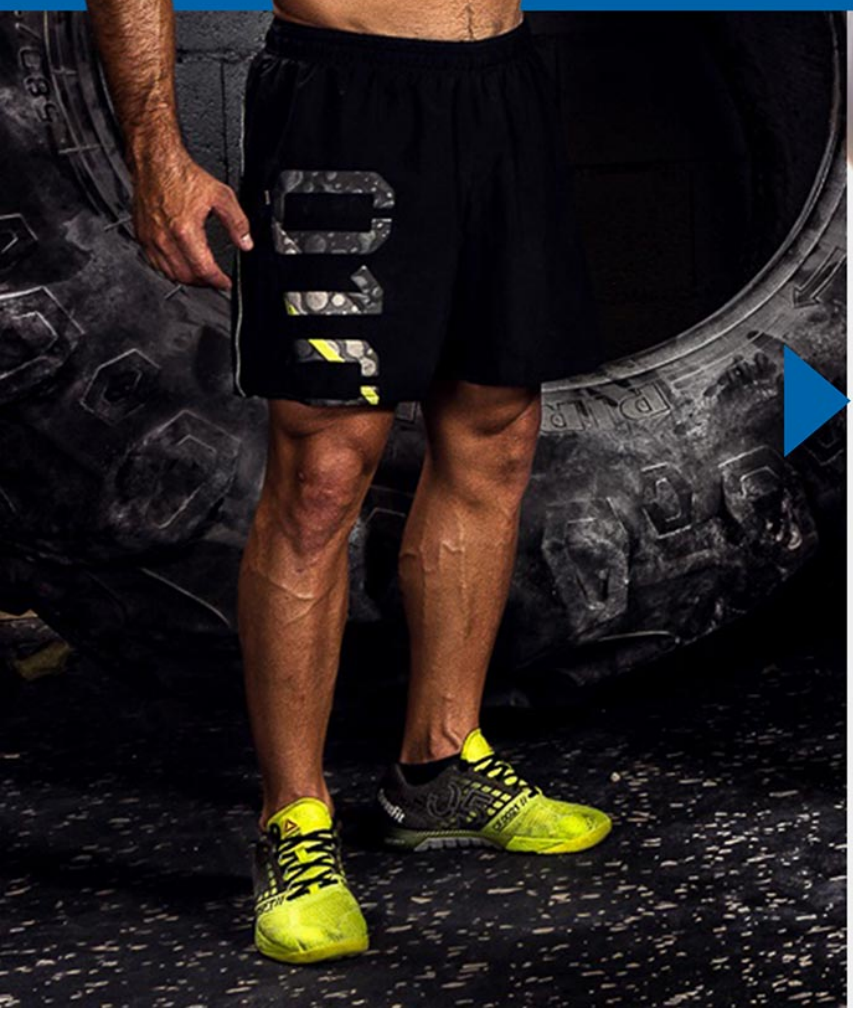
Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock





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

LES ÉLÉVATIONS LATÉRALES





Un exercice populaire :

Mais sûrement un des exercices les plus déformés en salle de musculation !

Vous ne savez pas comment bien faire le mouvement des élévations latérales. Comment tirer le meilleur profit des élévations latérales ? Voici la réponse de David ! !

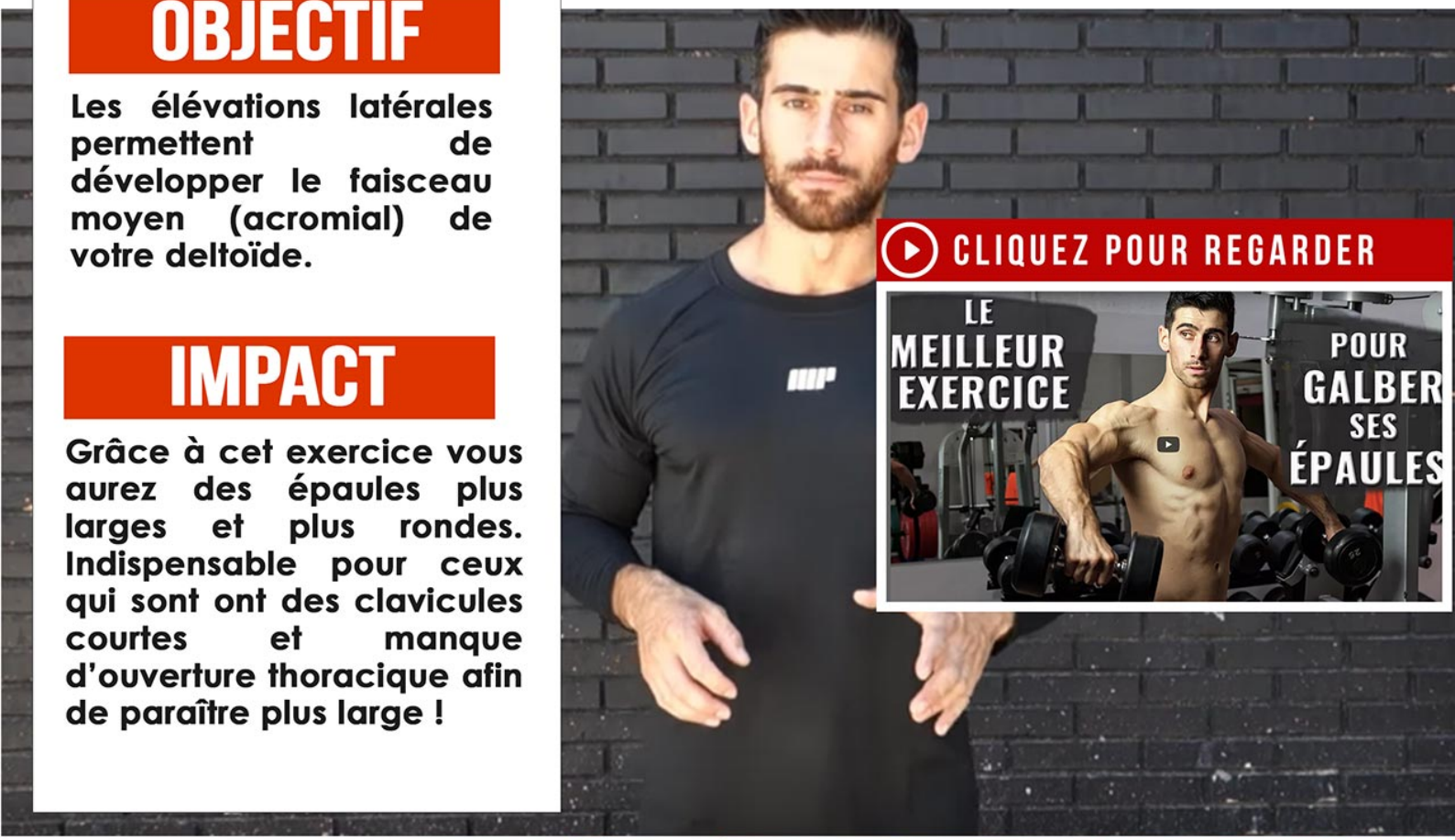
David Costa, coach expert en musculation vous dis tout sur les élévations latérales pour des épaules plus larges.

OBJECTIF

Les élévations latérales permettent de développer le faisceau moyen (acromial) de votre deltoïde.

IMPACT

Grâce à cet exercice vous aurez des épaules plus larges et plus rondes. Indispensable pour ceux qui sont ont des clavicules courtes et manque d'ouverture thoracique afin de paraître plus large !





18,07€
AVEC LE CODE PROMO FITNESSMAG
SOIT 20% DE REMISE

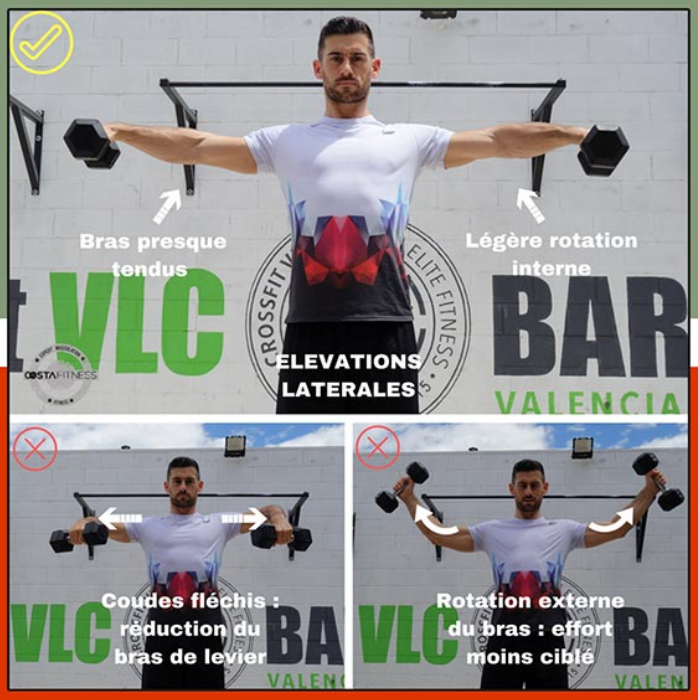
DONNER ACCÈS À LA QUALITÉ

C7 NUTRITION
cz-nutrition.fr

conformément à la règlementation
ne pas dépasser 3g de créatine par jour
complément alimentaire - consulter la notice

LA BONNE TECHNIQUE

– démarrer avec les haltères en contact des cuisses
– abdos et fessiers serrés
– épaules fixées
– torse légèrement bombé
– bras presque tendus
– biceps et triceps contractés
– montez vos bras dans l'axe de vos épaules
– légère rotation interne du bras



LA MAUVAISE TECHNIQUE

– lever ses bras avec les coudes fléchis : réduction du levier, effort plus facile.
– lever ses bras avec les haltères plus hautes que vos coudes : rotation externe du bras, risques de blessures accrus.
– lever ses bras en arrière des épaules : amplitude réduite
– lever ses bras en avant des épaules : plus forte sollicitation du deltoïde antérieur
– tirer avec son dos pour faire l'exercice

Le deltoïde n'est pas fort alors votre technique va se dégrader de façon notable si vous chargez trop. Oubliez votre égo et cherchez la sensation lors de l'exercice !

20% de remise sur le ebook " JUST LIFT : le guide de la musculation " avec le code LIFT20 !

Plus de 100 pages de conseils théoriques et pratiques et 3 mois de programme illustré et expliqué !



JUST LIFT

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

FITNESS-MAG.FR N°59-04-2018



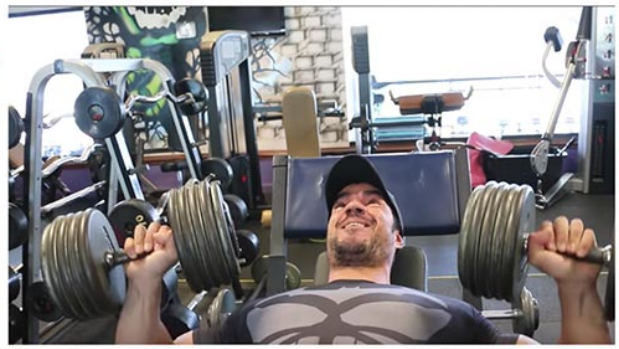
JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT DÉVELOPPER LE HAUT ET INTERIEURS DES PECTORAUX
+BONUS BICEPS EN 10 MIN

CLIQUEZ POUR REGARDER





JULIEN QUAGLIERINI



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif

California NEWS

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

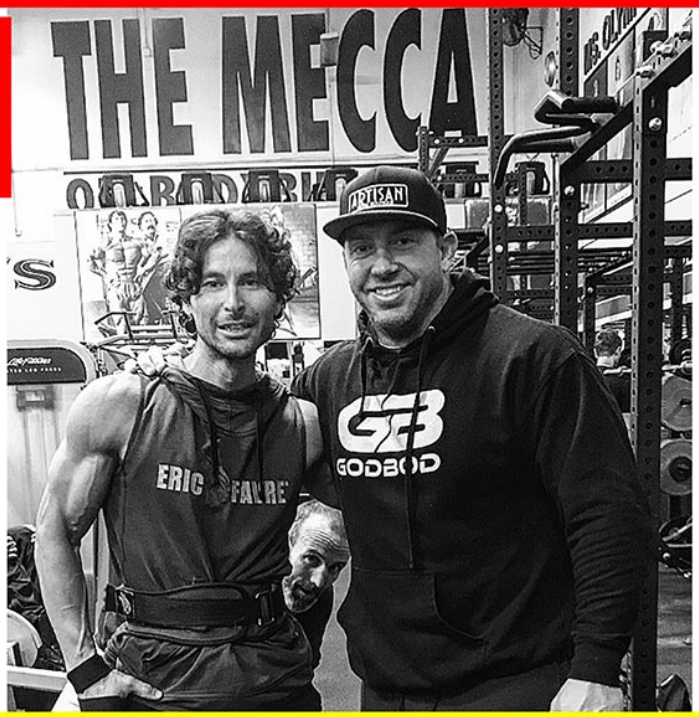
Ce mois-ci ma rubrique pourrait être la meilleure depuis le premier de sa naissance (lol).
Ah bon ! Mais pourquoi cela ? Pour la simple et bonne raison que j'ai une exclusivité que aucune presse du monde entier a ... une de plus grandes stars du cinéma, qui est-ce? Vous ne le saurez jamais vu que c'était mon poisson d'Avril (Mdr) , désolé ! Mais c'est le mois parfait pour ça !

Well, I do believe this month column could be the best one yet !! You may ask why, for the reason that I am giving you an exclusive that media around the world doesn't know . We call him as the biggest movie star in the last decade , who is he? Actually ,never mind because you just got April's fools ! I thought this was the perfect occasion to do it lol !

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Bryan HEATH EVANS





On peut voir actuellement cette ancien joueur de NFL Football Américain **BRYAN HEATH EVANS** sur la chaîne de sport NFL. Cette athlète qui fêteras ses 40 ans le 30 Décembre est présentateur sur cette chaîne ou il analyse les équipes et joueurs.
Le saviez-vous ? Heath Evans débute sa carrière de footballeur américain professionnelle lorsqu'il est recruté en 2001 par l'équipe de Seattle " **SEAHAWKS**". Il a également joué avec les **DOLPHINS** à Miami, les **PATRIOTS** de La Nouvelle Angleterre , mais aussi avec les **SAINTS** de la nouvelle Orléans avec qui il a remporté le prestigieux championnat annuel je veux parler évidement du 44e " **SUPER-BOWL**" . C'est à l'âge de 32 ans qu'il prend finalement sa retraite.

En savoir plus ....? Je vous invite à consulter son site officiel et divers réseaux sociaux.

If you're a big fan of NFL then I am sure you 're watching the NFL Network and If you do ,you may have seen this former NFL pro American Football as being a Analyst for the Network bringing you the highlights , insight straight from the field and from the headquarters. Indeed , **BRYAN HEATH EVANS** who will be turning 40 on December 30th of this year began his pro career back in 2001 when he was drafted in the third round by the Seattle " **SEAHAWKS** " . Over his pro career , Heath played with the best of the best teams in the NFL including the Miami **DOLPHINS** , New England **PATRIOTS** and the New Orleans **SAINTS** wich he won the 44th SUPER BOWL ! After a decade as a NFL pro football player ,he retired at the age of 32 .

Heath also Launched his personal training website " STRENGTH ACADEMY " where he offers several workout programs, Fitness and nutrition and more.

California NEWS

David LEITCH



*Blonde Atomique, John wick, V pour Vendetta, La Peur Dans La Peau : L'héritage de Bourne , . . Tous ces titres de film, qu'ont - ils en commun ? La réponse, ils ont tous eu " la touch" , la participation du réalisateur Américain " **DAVID LEITCH** " qui vient de réaliser son dernier long métrage la suite de Deadpool, intitulé " **DEADPOOL 2**" avec **RYAN REYNOLDS** et **JOSH BROLIN** dans le rôle de CABLE. Sortie prévue au États-Unis le 18 Mai 2018.*

Le saviez-vous ? Avant de devenir un directeur talentueux, un producteur proclamé, un acteur , David Leitch à débuté sa carrière en tant que cascadeur puis , chorégraphe et chef de cascade.

*David a notamment doublé **BRAD PITT** à cinq reprises. Il était également la doublure de la star de films d'actions **JEAN- CLAUDE VAN DAMME**. C'est en 2014 qui réalisera son premier film "JOHN WICK" avec Keanu Reeves's.*

*Exclusivité : Il a été choisi pour réaliser le prochain " **FAST & FURIOUS** " qui sera un spinoff avec en rôle principal **DWAYNE JOHNSON** et **JASON STATHAM**. Les studios Universal projete une sortie pour le 26 Juillet 2019.*

Si vous désirez en savoir plus sur sa carrière cinématographique, n'hésitez pas la suivre sur les réseaux sociaux.

*Did you know ? American film Director " **DAVID LEITCH** " has been in the film industry for over two decades ! Indeed he entered the entertainment industry back in 1995 where he began his career as a Stunt Man for Big motion pictures . Some of his credits as a Stunt Man but also as a Stunt Coordinator and as an Actor includes such as V for Vendetta , The Bourne Ultimatum , Jupiter Ascending , Teenage Mutant Turtles , Hansel & Gretel , In time , Escape Plan , The Mechanic ,... and many more . He was also the body double of **BRAD PITT** (five times) as well as **JEAN-CLAUDE VAN DAMME** (twice) .*

*That wasn't till 2014 that he decided to go behind the camera and made his debut directorial with the movie " **JOHN WICK** " starring **KEANU REEVES**. Not only being a director he also produced it.*

*David directed the action flick " **Atomic Blonde**" with South African actress **CHARLIZE THERON** who was a huge success at the box office . The movie brought in almost $100 Millions wich was triple of the budget of the film.*

*He just returned from Canada where he was directing the sequel of the Marvel Comic movie " **DEADPOOL** " starring Canadian actor **RYAN REYNOLDS** .The Untitled Deadpool Sequel , also known as " **DEADPOOL 2**" will be joined by outstanding actor **JOSH BROLIN** who plays the role of " CABLE " . The movie is scheduled to be released in the theaters on May 18, 2018.*

*In Exclusivity : David has been chosen to be the Front Runner to direct the " **FAST AND FURIOUS** " SPINOFF wich would be centered on **DWAYNE JOHNSON** and **JASON STATHAM**' s characters. Universal set to have the movie released on July 26th, 2019.*

If you wish to find out more about David Leitch's Filmography. Follow him on social media.

California NEWS



photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Andreas GABALIER

WEB

*Chanteur Autrichien et accordéoniste **ANDREAS GABALIER** vient de tourner une partie de son dernier clip vidéo à Los Angeles en Californie. La chanson " **PUMP IT UP** " a été inspirée par une star Autrichienne… mais plutôt la catégorie mondiale ! car la star de son clip vidéo est la légende du Bodybuilding, la movie star d'Hollywood je veux bien sûr parler de Mr **ARNOLD SCHWARZENEGGER** ! En effet Andreas à révélé qu'il a écrit cette chanson en étant inspirée de la vie d'Arnold, donc c'est en hommage qu'il a demandé avec honneur à Arnold Schwarzenegger d'être la star de son clip vidéo. Une partie du tournage s'est déroulée à la Mecque du Bodybuilding (Gold's Gym de Venice) .*





***Le saviez-vous ?** : Andreas Gabalier a remporter la meilleure prestation en tant que chanteur dans la catégorie " Folk " en 2012 puis à la cérémonie prestigieuse appeler " ECHO" musique award c'est l'équivalent dès victoires de la musique, des Brit awards en Angleterre et des Grammy awards ici aux États-Unis.*

Il est également en tournée Européenne et sera en concert au stade olympique de Munich le Samedi 16 Juin 2018. Effectivement cette star Autrichienne est devenue un phénomène qui remplit les stades à chaque concert.

Pour en savoir plus sur Andreas Gabalier, je vous invite à visiter son site officiel. Retrouvez-Le sur les réseaux sociaux.

*Phenomenon folk famous Singer hailing from Austria, **ANDREAS GABALIER** was in Los Angeles few weeks ago to film the music video of his latest hit. The song is called " **PUMP IT UP** ". Guessing the theme of the song , there was only one place on earth that would get this song to come alive ! Indeed, part of the music video was shot at the Mecca (Gold's Gym in Venice) . Why did this folk sensational singer decided to choose the Gold's Gym to film his new music video for the reason the star that is featuring in this music video is the one and only, the Austrian legend, the movie star, yes I am talking about Mr **ARNOLD SCHWARZENEGGER**!*
Andreas wrote the song for Arnold as he's been his inspiration and so it is understanding that he will pick Arnold to be the star of his music video. Not mentioning ,they are both from Austria .

You see now why , the Mecca was chosen has been the main set for the filming as the song reflects Arnold's career including when he started as a Bodybuilder and went on winning 7 times Mr Olympia !

*Did you know ? Andreas Gabalier won the ECHO award at the Austrian **Amadeus music award** in 2012 equal to Brit Awards in the UK, Grammy awards in the U.S. Andreas won the award for being the **best live act** and best " **Schlager" singer**. Ever since, he's been performing with " Sold Out" Stadium !*

*He's currently touring worldwide and will be performing at the Olympic Stadium in Munich, Germany on **Saturday, June 16th 2018**.*

Want to know if Andreas will be doing a concert near you, check out his official website . Follow him on social media.

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 59 NUMÉROS DISPONIBLES

5334 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*



CHRISTOPHE
CORION
Reporter

WEB

DIDIER MEYER

WEB

Champion de culturisme

PORTRAIT



Ce mois-ci, petit Flash-back en vous proposant de s'attarder sur la carrière d'un champion français beaucoup trop méconnu.

Photo Google images / Auteur non identifié

Christophe CORION : Bonjour Didier, peux-tu rappeler ton parcours en bodybuilding pour nos plus jeunes lecteurs ?

Didier MEYER : *Après avoir quitté les Pompiers de Paris en 1977 j 'ai commencé le culturisme peu de temps après en voyant la photo d'un Champion de l'époque et j 'ai décidé que je serais comme lui.*
Après 6 ans d'entrainement intensif je me suis présenté au premier pas WABBA tailles moyennes ou j'ai fini 3ème sur 50 concurrents puis 2ème à Mr Paris.

J'ai subi quelques opérations qui mon éloigné des podiums puis en 89 j'ai fais 2ème à France et en 1990 je suis devenu Champion de France après avoir gagné la 1/2 finale Nord puis j'ai enchaine avec une 4ème place a Europe à Barcelone et 3ème à Mr Univers en Italie invité par la NABBA:

J'ai de nouveau fais 4ème à Europe en Allemagne puis j'ai gagné l'Open du Palace à Paris devant plus de 50 concurrents toutes fédérations confondues et j'ai arrêté les concours suite à des problèmes personnels.

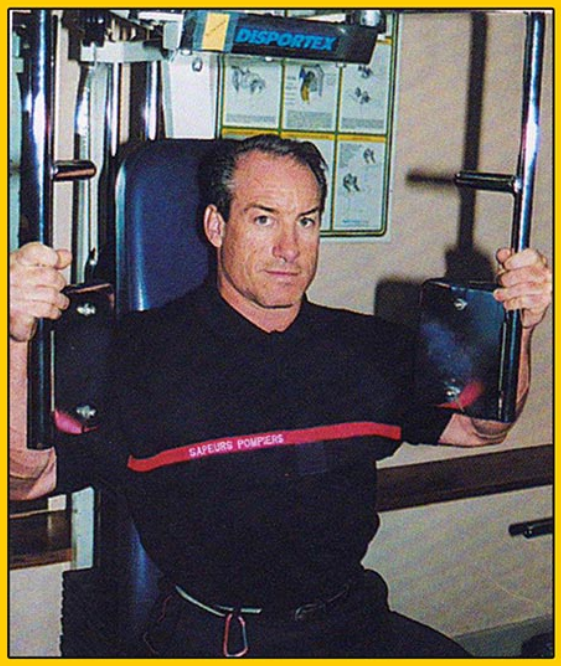
Enfin, en 98 je me suis de nouveau préparé pour les Championnats du Monde en Sicile ou j'ai gagné le titre en Masters et j'ai mis un terme définitif à ma carrière.

C.C : Quelle a été ta plus belle victoire ?

D.M : *Je dirais celle ou je suis devenu Champion de France car dans ces années être Champion de France devant autant de concurrents surtout en tailles moyennes était plus difficile que d'être Champion du Monde, je connais des athlètes très bons qui ont mis 6 ou 7 ans pour obtenir ce titre tant convoité à l'époque.*

Christophe CORION : Est-ce que tu as été pro dans ta vie ?

Didier MEYER : *Non bien sur pour la bonne raison que le professionnalisme n'existe pas en France tel que veux dire le mot professionnel !!! les seuls qui peuvent dire qu'ils ont été pros c'est bien sur le grand* ***Serge NUBRET*** *puis* ***Thierry PASTEL*** *et* ***Françis BENFATTO****. La seule profession ou j'ai été pro c'est Pompier.*



C.C : Peux-tu nous parler de ta préparation en concours ? (Training et nutrition) :

D.M : *Je me suis toujours entrainé au feeling, à l'instinct aux sensations , toujours en séries 8-12 reps avec peu de temps de repos pour avoir une bonne congestion , j'ai toujours travaillé le volume au détriment de la masse et ce 6 jours sur 7.*
Pour la « diet »,je n'ai jamais pris plus de 5 kg hors concours , le plus que je suis monté c'est 92 kg mais très volumineux mais toujours assez sec ce qui fais que je ne faisais mon régime que 2 mois avant les concours sauf pour les Championnats du Monde car j'ai voulu mettre tous les atouts de mon coté ayant arrêté les concours 7 ans auparavant, j'ai préféré m'y prendre 1 an à l'avance en faisant une bonne prise de masse, puis j'ai séché comme jamais je n'ai séché tellement mon mental suivait ! Ce qui ma permis d'être Champion du Monde.







Christophe CORION : Le bodybuilding a beaucoup changé depuis quelques années avec la création de nombreuses catégories, les pros deviennent de plus en plus monstrueux que penses-tu de cette évolution ?

Didier MEYER : *Oui le body a changé mais c'est toute la société qui a changé après les années 2000 pas que le body. Avant les années 2000 nous étions dans une société de passion ou il y avait pleins de compétiteurs dans toutes les salles de France et ses mêmes compétiteurs amenaient par leur présence dans les concours beaucoup de copains d'amis de famille ce qui fais qu'il y avait une ambiance de folie surtout dans les années 80-90 et bien sur avant.*
Un exemple : lorsque j'ai fais « le premier pas » à Paris en 83, il y avait plus de 300 concurrents et plus de 1500 spectateurs qui faisais un bruit d'enfer idem pour Mr Paris à la mutualité organisé par Serge NUBRET. Maintenant dans les 2 ou 3 concours que j'ai vus tu entends une mouche voler.

CLIQUEZ POUR REGARDER



CHAMPIONNAT DU MONDE: SICILE 1998

CLIQUEZ POUR REGARDER



CHAMPIONNAT D'EUROPE: 1991

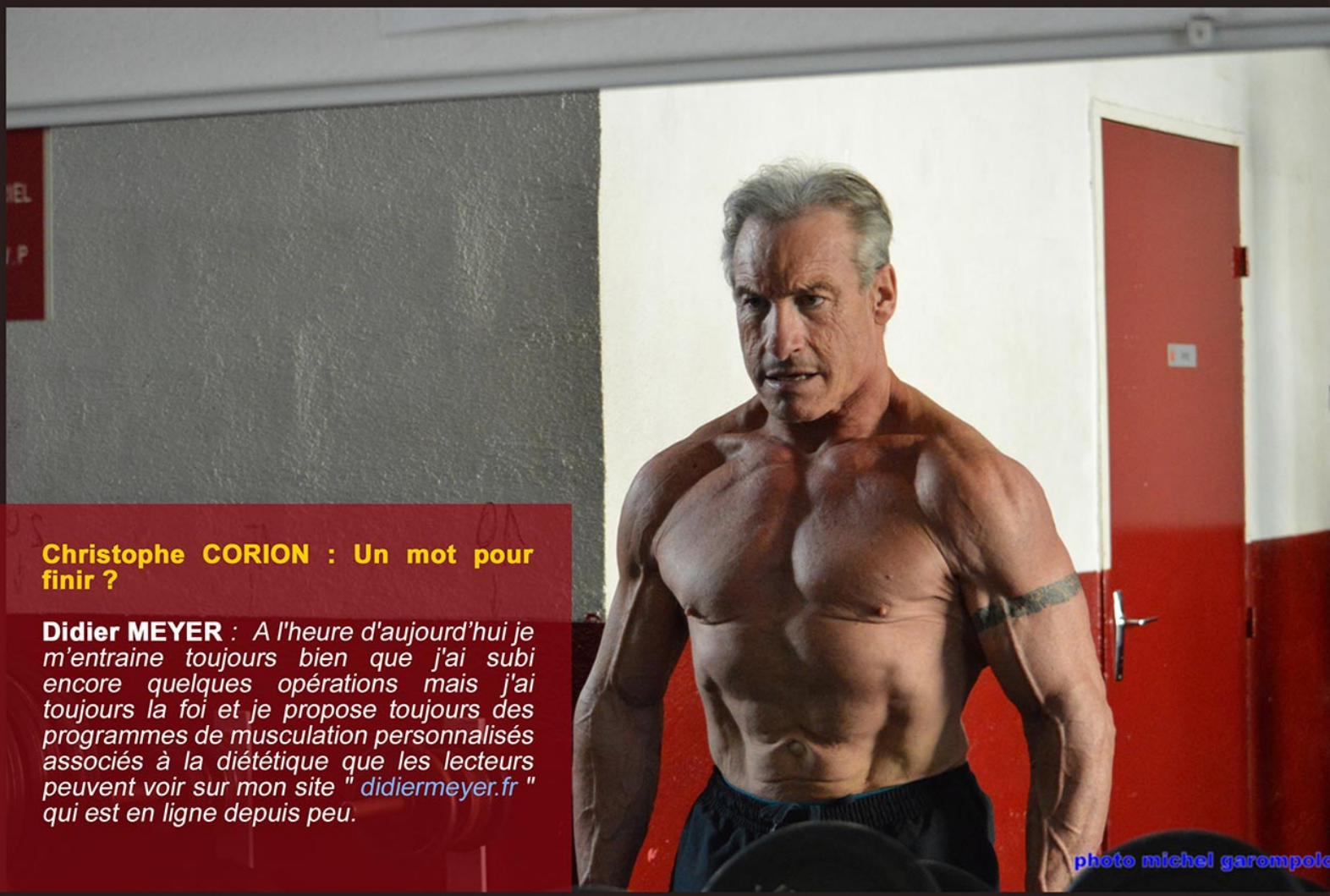


Photo Google images / Auteur non identifié

Christophe CORION : Que faudrait-il changer pour que notre discipline redevienne populaire ?



Didier MEYER : *Honnêtement je n'en sais rien car le culturisme ne vit essentiellement qu'aux Etats Unis car c'est un problème de business et de culture, or en France nous n'avons pas cette culture, du moins nous ne l'avons plus , je vais te donner encore un exemple qui illustre parfaitement mes propos. Dans la salle où je m'entraine et ce depuis de nombreuses années, c'est moi qui met les résultats de Mr OLYMPIA alors qu'il y a des profs, mais apparemment ils ne se sentent pas concernés, aucune affiche dans les salles pour annoncer un concours et de toute façon les gens ne se déplacerais pas. Est-ce que je trouve que les pros deviennent de plus en plus monstrueux… oui bien sur ! Car il n'y a plus de limites, mais encore une fois le bodybuilding c'est avant tout les américains et les américains aiment les extrêmes. Eux peuvent dire qu'ils sont pros car ils gagnent beaucoup d'argent alors que chez nous un pro a droit a quelques boites de protéines, j'en connais.*
A mon époque sans être pro je m'en sortais beaucoup mieux j'avais des sponsors tous mes frais de déplacement étaient pris en charge avion y compris et je gagnais comme les champions de l'époque de l'argent car tous les concours étais primés grâce à des mécènes comme Paco Rabanne ce qui n'existe plus aujourd'hui.



Christophe CORION : Un mot pour finir ?

Didier MEYER : *A l'heure d'aujourd'hui je m'entraine toujours bien que j'ai subi encore quelques opérations mais j'ai toujours la foi et je propose toujours des programmes de musculation personnalisés associés à la diététique que les lecteurs peuvent voir sur mon site " didiermeyer.fr " qui est en ligne depuis peu.*

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





COACHING SCÉNIQUE

Bonjour tout le monde. Fin août 2016 je rencontre mon coach **Benjamin Rotsaert**.
Je l'ai contacté car j'avais une forte envie de me rendre au Ripert's Body Show ainsi qu'au MLPROCOACH.
Benjamin a su directement trouver ce qui marchait pour moi. Il a su me motiver dans les bons comme dans les mauvais moments. Car oui, il faut se le dire, tout n'est pas beau tout rose en préparation...
Il m'a ensuite redirigé vers **Karen Felix** pour préparer mon passage sur scène.



153KG 95KG 80KG

YOAN RODRIGUEZ

LA DETERMINATION DE YOAN !



Yoan Rodriguez



COACHING SCÉNIQUE





Karen Felix

Avec son talent **Karen** a su m'apprendre à prendre plaisir à poser. Elle a corrigé mes points faibles ainsi que ma prestance sur scène. Les conseils étaient clairs et faciles à appliquer.
Grâce à ses séances de coaching je n'ai eu aucune difficulté à me mettre en valeur sur scène.

Benjamin Rotsaert

Je remercie mon coach **Benjamin Rotsaert**, **Karen Felix** ma coach scénique, **Pauline** ma femme, **Tony Antoine** mon partenaire d'entraînement sans qui je ne serai jamais arrivé là, ainsi que toute ma petite team derrière moi.

Je reviendrai plus fort !





FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

WEB

CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

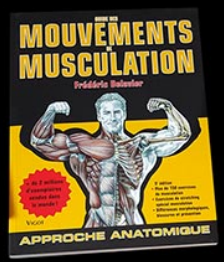
CLIQUEZ POUR REGARDER



L'ENTRAINEMENT NATUREL

N'EST PAS

L'ENTRAINEMENT DOPÉ







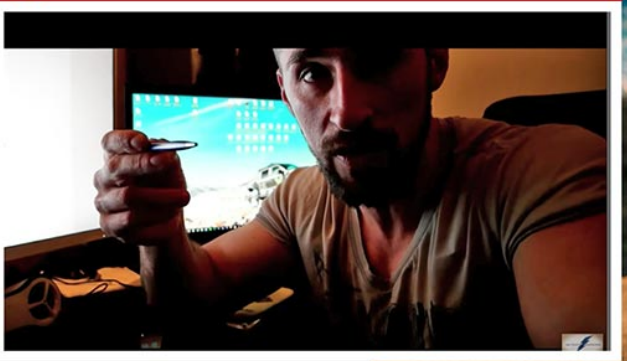
JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

TCA:
LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
2 INTRODUCTION ET EXPLICATIONS

CLIQUEZ POUR REGARDER



Troubles du comportement alimentaire BOULIMIE & HYPERPHAGIE : Une réponse inadaptée à un malaise interne?

Informatique & Développement



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

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





VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

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

ou par email à contact@lnginfo.com

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

FITNESS-MAG.FR N°59-04-2018



ROULAM
BOUDDIBA
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE

WEB

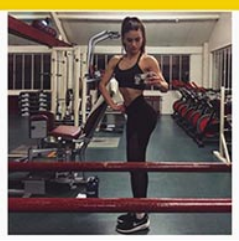
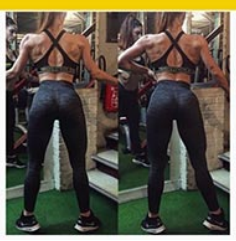
INTERVIEWS REPORTAGES

UNE FRANCAISE AU PORTUGAL

PHOTOGRAPHIES : ROULAM BOUDIBA

ALLISON TESTU.

PENDANT UNE SOIRÉE UNE AMIE ME DIT "FAUT QUE JE TE MONTRE UNE AMIE D'ENFANCE SUR MON INSTA, ELLE S'EST MISE À LA MUSCULATION ET ELLE A UN PHYSIQUE DE MALADE" ET CE JOUR LÀ J'AI DÉCOUVERT ALLISON, SON COMPTE INSTAGRAM ARBORAIT DÉJÀ QUELQUES PHOTOS D'UNE BELLE CONDITION PHYSIQUE QUI ALLAIT DEVENIR ENCORE PLUS IMPRESSIONNANTE AVEC LE TEMPS.








Roulam Boudiba. : Bonjour Allison, peux tu te présenter à nos lecteurs(trices) ?

Allison TESTU : Bonjour à tous et à toutes.

J'ai tout juste 27 ans je suis née à Paris.
J'ai fait des études de langues, Lettres et Histoire.
Je travaille actuellement au Support Technique d'une grande enseigne française de solution de billetterie.
Mon préparateur c'est Team MHD, le fondateur s'appelle Mauro Coelho, il est portugais et c'est un athlète de Culturisme au Portugal.
Je vis en couple depuis trois ans avec mon copain, futur coach sportif et athlète portugais en Men's Physique.
Je m'entraine au Club Aquilon, une salle authentique et familiale à Ermont.

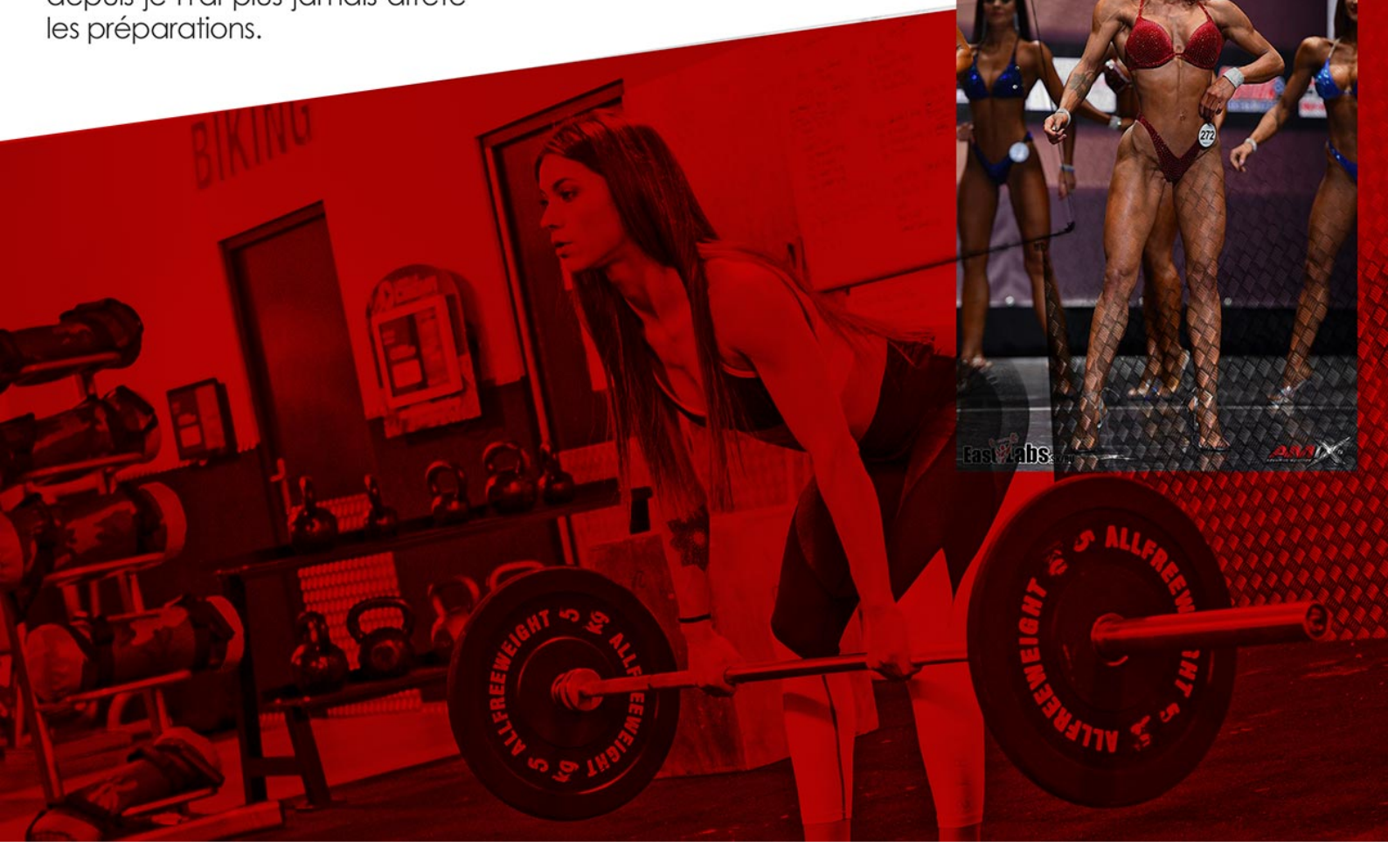
© FITNESS-MAG.FR

Roulam Boudiba. : Comment es-tu passé de cavalière à la musculation ?

Allison TESTU : J'ai fait de l'équitation pendant 16 ans, et à la fermeture de mon club j'ai tout arrêté.
J'ai mis quelques années avant de reprendre le sport que j'avais délaissé.
Avant tout ça, je m'alimentais de façon aléatoire. Quand j'avais faim, je mangeais. Quand je n'avais pas faim, je ne mangeais pas. J'ai eu des soucis de santé et mon copain m'a demandé de commencer une diète pour réapprendre à manger correctement.
C'est mon copain et son préparateur (Team MHD aussi), qui m'ont lancé d'abord dans une diète simple et un entrainement simple. Puis mon préparateur m'a lancé le défi de faire une compétition de Bikini Fitness six mois plus tard. J'ai fait TOP6 au Portugal et depuis je n'ai plus jamais arrêté les préparations.







Roulam Boudiba. : Et c'est comme ça que tu t'es retrouvée à concourir pour le Portugal

Allison TESTU : Je concours pour le Portugal car ma vie est entre ici et là-bas. Et tout le soutien qu'ils m'apportent depuis deux ans aujourd'hui fait que c'est comme ma famille.

R.B. : Comment vois-tu la différence entre le body Français et Portugais ?

A.T : En France, les Bikinis sont quand même musclées comparé au Portugal où il faut quand même garder certaines courbes. L'idéal Fitness change d'un pays à l'autre.
Pour les Men's Physique c'est un peu pareil, les hommes sont très larges en France alors qu'au Portugal ils sont plus secs et fins. Je parle pour des compétitions régionales et nationales de chaque pays. Pour l'international, ce sont la prestance et le charisme ajoutés à un corps tonique et harmonieux, qui amènent les athlètes aux podiums.





R.B. : Comment gères-tu ton quotidien avec tes compétitions ?

A.T : Pour mon quotidien, c'est le typique Métro / Boulot / Dodo sauf qu'avec moi que t'enlèves le Métro, tu manges 7 fois dans la journée, tu vas au Sport, tu fais ton cardio, tu prépare tes repas pour le lendemain et Dodo. Pour les compétitions, c'est du 5 jours sur 7 à la salle, jamais aucun écart sur la diet, des centaines d'euros mis de côté chaque mois pour pouvoir partir sur plateau.
Jusqu'à maintenant je m'en sors bien, car je n'ai JAMAIS fait d'écart en deux ans de préparation, pas même pendant mes OFF.
Au travail, où je suis depuis bientôt deux ans, ils m'ont acceptés telle que je suis, à manger toutes les trois heures, et ils font tout pour m'arranger au maximum pour mes congés pour les compétitions. Donc c'est vraiment top



Roulam Boudiba. : Pour finir, comment organises-tu ton calendrier de compétition ?

Allison TESTU : Pour mon calendrier de compétitions, j'en ai jamais eu jusqu'à maintenant, car je faisais cela en plus de mon travail... mais depuis mon classement au World Fitness Championships à Biarritz (5e catégorie UP TO 169CM), j'avoue ne plus voir les choses de la même manière. C'est seulement m'a troisième compétition en deux ans, trois compétitions et trois TOPS, comment dire...?
Je pense qu'il y a encore plus à venir pour 2018...
Je compte faire une compétition qualifiante pour la IFBB PRO CARD, et j'espère bien la gagner, je vais me battre pour, et faire un maximum de compétitions internationales en 2018. Les Diamond Cup, Santa Susanna, Arnold Classic Europe, World Fitness Championships...

NOUVEAU
ENCAS DE PAUSE
Proteine totale native non dénaturé arôme neutre.
ENCAS DE RECUP
100 % Whey native non dénaturée arôme neutre.
Snackfit
Encas de Pause
Encas de Récup
Arômatisation saveur Caramel
Arômatisation saveur Noisette
Marque Française
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



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



MÉDÉCINE ANTI-ÂGE
COMMENT RESTER JEUNE PLUS LONGTEMPS
AVEC DR ASTRID STUCKELBERGER

Se déroulait le 1 octobre à Paris le congrès IPSN sous la thématique "la santé au naturel, tout au long de la vie". Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Dr Astrid Stuckelberger, enseignante à la Faculté de médecine de l'Université de Genève et experte de la lutte contre le vieillissement et la médecine anti-âge.

Sujets abordés :

Les hommes, comme les femmes, après 50 ans, sont très réticents à recourir à des compléments hormonaux, tous craignent évidemment les cancers hormono-dépendants (sein, prostate essentiellement). Ont-ils raison ?

Parlez-nous du vieillissement cérébral, du déclin cognitif qui fait si peur à tant de monde, est-ce vraiment inéluctable ?

Pensez-vous qu'il puisse exister une diététique particulière aux plus de 60, puis 70 puis 80 et au-delà?

La question des activités sportives et sexuelles est rarement abordé s'agissant du troisième et du quatrième âge. Est-ce vraiment un sujet ?

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

FITNESS-MAG.FR N°59-04-2018



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

WEB

RÉGÉNÈRE



JUS VS SMOOTHIE SOIGNER ENFIN LES INTESTINS IRRITABLES !

CLIQUEZ POUR REGARDER



Vos intestins sont douloureux ? On vous a même dit qu'ils étaient irritables ? Ne seraient ils pas plutôt irrités et si oui que pourriez vous y faire ?

Retour sur une affection chronique de notre temps et considération des avantages respectifs des jus de légumes et des smoothies



photos cgoogle images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

HACKER son corps, C'EST POSSIBLE ?



photos googles images / Auteurs non identifiés

Que pouvons-nous attendre d'un mode de vie simplifié ? En terme de désir et stimulation, nous allons démontrer la tendance actuelle dans cet article.
Ma définition du mot "Hacker" : prendre un raccourci, pirater, tirer avantage d'une faille, tromper,...

- **Les couvertures de magazine aguicheuses**
- **Les pubs pour les suppléments**
- **Les télé-achats avec leurs appareils miracles**

*liste non exhaustive

Beaucoup cherchent la solution rapide pour obtenir des abdos visibles et une bonne masse musculaire, il y a donc un marché qui s'est créé pour eux :



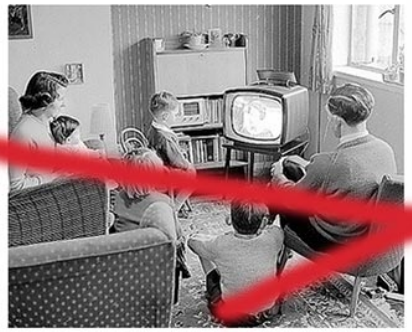
C'est fou, mais ça fonctionne, je me suis toujours demandé qui pouvait y croire ? En réalité, c'est arrivé dans les années 60 avec les premiers appareils d'électrostimulation et produits de régime qui ont été confiés aux mains des publicitaires.

Je pense que rechercher la solution facile, ou le hacking comme c'est à la mode aujourd'hui, ce n'est pas une bonne solution. Nous avons besoin de fournir un effort pour apprécier le résultat.
Exemple : Avant pour voir un film, tu devais soit attendre qu'il passe à la tv, soit le louer, soit l'enregistrer avec un magnétoscope en étant bien synchronisé avec la date et l'heure, soit aller au cinéma, soit acheter le film. On remarque que chaque exemple nécessite **une action physique ou monétaire de notre part.**

Aujourd'hui, les gens téléchargent des films et n'en consomment que des moitiés ou des tiers de films, car à quoi bon, on a tous ce que l'on veut avec internet…













Voici le « secret » que vous devez savoir

Revenons au développement physique, ce qui fait que l'on apprécie se transformer n'est pas uniquement les kilos en moins ou en plus, c'est une quête, un combat, une bataille que l'on remporte contre notre flemme, la procrastination, le découragement et l'échec.

Faire de son quotidien une bataille contre les démons du hacking, c'est rester en vie, et ne pas succomber à la facilité, au confort et à la paresse.

Il n'y a pas de raccourci possible pour l'organisme, on a beau tenter de lui faire croire des choses par un beau discours, les lois de la nature ne sont pas corruptibles.



Je suis fier que ce soit difficile, enthousiaste face à cette difficulté. Vous aussi vous pouvez atteindre un niveau physique qui ne s'achète pas, vous pouvez rendre jaloux un milliardaire fainéant par vos abdos visibles, car l'effort personnel ne s'obtient pas avec un virement bancaire.

Nous avons également besoin de compenser notre vie sédentaire (comme moi qui travaille dans l'écriture, et la recherche).

Il sera toujours impossible de manger mal et d'être en forme, de se muscler sans contraindre le corps avec un entraînement. Mais il y aura toujours des gens pour espérer que ça existe grâce à une nouveauté tout droit sorti de la Silicone Valley ou d'un laboratoire de compléments alimentaires.

Le corps est fait pour fonctionner de manière constante, ce qui viendra le perturber (comme un entrainement) va lui donner une opportunité de s'améliorer (avec le soutien de la nutrition) afin de fonctionner à nouveau normalement.

Sans contrainte mécanique, le corps ne pourra pas changer. Bon courage pour hacker la contrainte mécanique.

Si vous faites partie de ceux qui s'entrainent, et même si vous n'avez pas encore les résultats attendus, **vous faites partie de la résistance face à l'ultra-confort** recommandé par le monde moderne, félicitations et pour les plus courageux essayez mon programme : **HARD RESET**





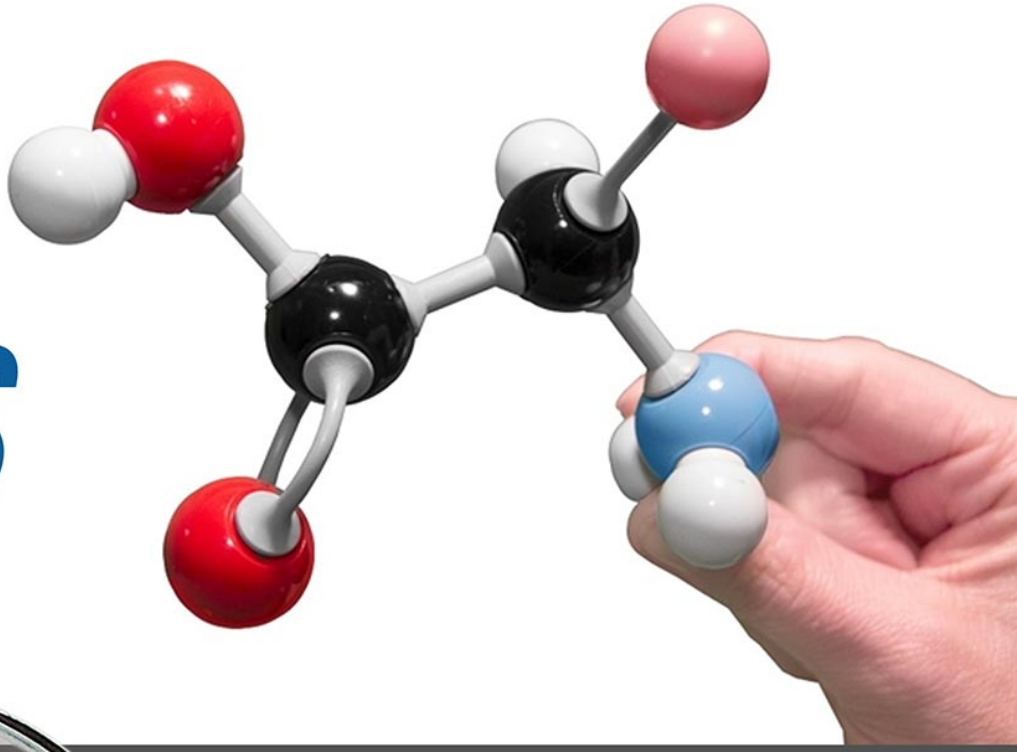
ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

LES ACIDES AMINÉS ISOLÉS



LEUR INTÉRÊT DANS LE CADRE DES SPORTS DE RÉSISTANCE

Associer le petit monde du complément alimentaire et de la recherche scientifique n'est pas toujours simple.

D'un côté les athlètes voudront bénéficier d'un apport nutritionnel optimal pour stimuler leur croissance musculaire, de l'autre, la recherche nous apporte parfois des informations contradictoires.

Au cours des précédents articles, nous avions bien compris que l'arginine n'était pas forcément suffisante pour obtenir une congestion musculaire durable. De là, se pose la question de l'usage isolé des acides aminés...

AKG, AAKG ou OKG, quel rapport et quel intérêt ?

Naturellement, il est évident de dire qu'un acide aminé isolé pourrait se prendre à un moment donné (avant l'entraînement ou avant le coucher) alors qu'une protéine se prendrait à d'autres moments puisqu'il s'agit d'un ensemble d'acides aminés et de peptides.

A priori, ils n'ont pas les mêmes rôles, c'est exact. Sauf que... Dans la plupart des cas, même les acides aminés isolés contribuent à l'équilibre de la balance azotée, le facteur qui déterminera l'anabolisme ou le catabolisme en fonction des apports en azote (De Bandt JP. 2007).

Quant à la congestion musculaire, l'Arginine alpha-cétoglutarate n'avait pas montré d'effets concluants sur la vasodilatation au cours d'une étude maintenant très connue de Willoughby. (2011).

Cet exemple est d'ailleurs souvent repris pour insister sur le fait que l'arginine seule ne permet pas d'obtenir un gain sur l'hémodynamique (conditions mécaniques de la circulation du sang). Cependant, l'arginine, AKG ou non, n'est jamais prise seule comme vous le savez. D'autres acides aminés ou molécules spécifiques font également partie du voyage: créatine, caféine ou extraits végétaux (polyphénols, flavones...). Ils influencent plus ou moins la performance sportive et l'hyperémie. Ces éléments modifient bien évidemment les données. Il n'existe d'ailleurs pas non plus une seule étude qui vaut pour les autres. Rien n'est plus ridicule que de jeter le bébé avec l'eau du bain; c'est d'autant plus vrai en termes de science.
D'ici, essayons d'aller plus loin...



Ce que l'on vous dit ou ce que l'on voudrait vous faire croire...



Dans l'absolu, nous pourrons toujours associer plusieurs molécules entre elles, comme pour l'arginine ou l'ornithine avec le cétoglutarate. Rappelons qu'il s'agit d'un intermédiaire du cycle de Krebs, provenant lui-même de la glutamine et du glutamate par le jeu des enzymes. Notez également que ce jeu très subtil permet lui aussi de passer de la glutamine au glutamate par le biais de la glutaminase, puis vers la citrulline avec le carbamyl phosphate. C'est ce que l'on appelle le cycle de l'urée.

Glutamine ⟷ Glutamate ⟷ alpha-cétoglutarate (Cycle de Krebs)



Ici, vous comprenez finalement qu'il y a de grandes chances que ce qu'on vous a dit sur la glutamine ou sur l'arginine quant à leurs propriétés anabolisantes, anti-catabolisantes - ou vasodilatatrices pour l'arginine - sont surtout relatives et dépendront aussi en amont de vos apports en protéines, et non pas seulement en fonction d'un apport "brut" en acides aminés à un moment donné. Pour résumer, disons qu'il ne vous suffira pas forcément de prendre 5 grammes d'Arginine AKG pour congestionner mais que d'autres mécanismes organiques sont également en jeu. Naturellement, votre organisme ne cesse pas de fonctionner quand vous prenez votre pré-workout mais les éléments qui le constituent (ici l'arginine et la citrulline) vont naturellement faire partie du processus Citrulline ==> Arginine ==> Oxyde Nitrique, sans oublier le turn over de la phosphocréatine vers l'ATP et vos réserves de glycogène...

Glutamine {+ Glutaminase/NH3} ==> + Carbamyl phosphate ==> Citrulline

De là, nous comprenons aussi que les études scientifiques, autant que les apports en acides aminés avant l'entraînement ont une valeur relative et pourraient présenter des effets différents en fonction des conditions individuelles. C'est précisément ce qu'affirme l'article d'Alvarez (2011) lorsqu'il souligne par exemple que sur 8 études impliquant l'arginine, quatre d'entre elles ont donné des résultats statistiquement significatifs et les quatre autres non. Nous sommes loin des résultats tranchés de (Willoughby 2011). Encore une fois, les expériences dépendent forcément des conditions dans lesquelles elles sont faites et des conditions individuelles, même si nous fonctionnons tous sur un schéma organique identique.





L'Ornithine et le cétoglutarate font bon ménage et présentent une activité anti-catabolique intéressante

Quant à notre intermédiaire du cycle de Krebs, le cétoglutarate, ce dernier présente un tout autre aspect lorsqu'il est associé à l'Ornithine. Pour ceux qui ont mon âge, vous vous souviendrez sans doute de la petite boîte violette d'Universal Nutrition et de son logo où le sigle OKG apparaissait en grand. Il y a de cela plus de 20 ans, cette molécule a été étudiée de près afin de déterminer si l'Ornithine pouvait présenter des propriétés anti-catabolisantes (Cynober 2007). L'OKG était alors prescrit aux grands brûlés dans les hôpitaux afin de réduire les effets du catabolisme musculaire. Constat simple à comprendre (l'Ornithine et le glutamate sont des précurseurs de la Glutamine), **l'OKG a démontré qu'il permettait une restauration efficace des réserves de Glutamine, un acide aminé largement réduit en conditions hypercataboliques (ibid.).**



Pourtant, ne prenez pas non plus la Glutamine ou l'Ornithine pour des acides aminés miraculeux, c'est ce que les marques de compléments voudraient vous le faire croire.



Image copyright **studios Disney**

Inutile également de dévaliser les revendeurs d'OKG, surtout s'ils vous en vendent des kilos pour quelques euros. À ce prix, il est fort probable qu'ils ne vous vendent que de l'Ornithine et du cétoglutarate non liés, ce qui rend l'intérêt du complément totalement nul. Pour l'instant, je n'ai pas encore trouvé de marques européennes qui distribuent l'OKG réel, je n'en connais qu'un seul aux USA. Assez peu populaire en ce moment, vous aurez donc du mal à en trouver. Sachez aussi qu'il vous faudra avaler plus de 20 grammes d'OKG pour obtenir un bénéfice anti-catabolique, selon les expériences scientifiques réalisées à ce sujet depuis les années 1990 (Cynober L. 1991).

Pour résumer, disons que le cétoglutarate, lié à l'arginine ou à l'ornithine optimiseront sans doute l'assimilation des acides aminés mais que les voies métaboliques multiples en amont ou en aval de leur métabolisme conditionneront nécessairement leur effets; ce qui n'arrange pas nos affaires... Toujours est-il que mon prochain article Fitness Mag traitera cette fois de psychologie en introduisant la notion d'image du corps, un domaine plus proche de mes recherches actuelles en psychanalyse (des musclés :-) ...

Références bibliographiques

Alvares TS. et al., L-Arginine as a potential ergogenic aid in healthy subject, Sport Medicine, 2011

Alvares TS et al., Acute l-arginine supplementation increases muscle blood volume but not strength performance. Appl Physiol Nutr Metab. 2012

Cynober L. et al., Effect of ornithine alpha-ketoglutarate on glutamine pools in burn injury: evidence of component interaction, Intensive care Med. 2007

Cynober L. et al., Ornithine alpha-ketoglutarate in nutritional support.Nutrition 1991

Martin JS, Effects of a pre-workout supplement on hyperemia following leg extension resistance exercise to failure with different resistance loads, J Int Soc Sports Nutr. 2017

Paddon-Jones D, Potential ergogenic effects of arginine and creatine supplementation, J Nutr. 2004

Willoughby DS. Et al., Effects of 7 days of arginine alpha ketoglutarate supplementation on blood flow, plasma L-Arginine, nitric oxide metabolites, and asymmetric dimethyl arginine after resistance exercise, Int. J Sport Nutrition Ex. Metab. 2011

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi



3% de remise avec le code **ER03**

TURBO TRAINER

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

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.





ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif

WEB

OSTÉOPATHIE



LES ROULEAUX DE MASSAGE

Avec un prix moyen allant de moins de 10 euros à 45 euros, les rouleaux de massage sont largement plébiscités par les professionnels. Ils sont utilisés dans le monde entier par les sportifs ou non sportifs. Mais justement, connaît-on réellement l'efficacité de ce produit sur notre corps et ses dangers ?



Photos google images / photographe non identifié

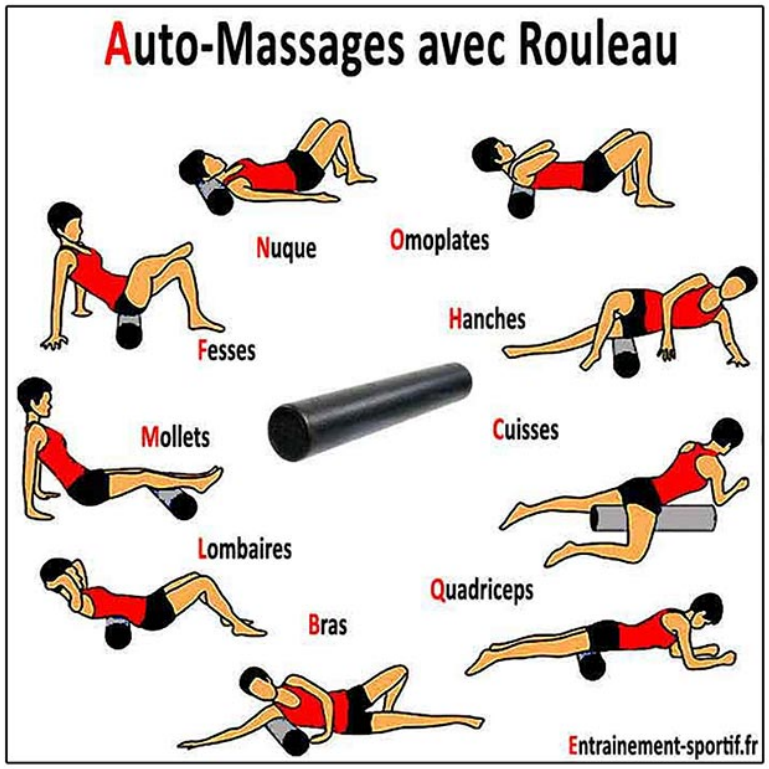
Description des rouleaux à massages

Il existe différents types de rouleaux qu'on peut distinguer par leur forme, leur taille et leur densité, chacun travaillant différentes zones (pour travailler plus une zone par rapport à une autre). Ils ont été créés pour réduire le stress et les tensions musculaires, favoriser la circulation, réduire la fatigue.



Avant de débattre sur la question de la bonne utilisation de ce produit très courant dans nos salles de gym, il est important de rappeler de fonctionnement des fascias qui je vous rappel est la structure qui entoure le muscle et toutes les structures du corps. C'est-à-dire que l'impact du rouleau affectera directement le fascia avant le muscle *(voir mon article pages 62-66 dans le n° de février 2018)*





RAPPEL DES RELAIS DE FASCIA (voir lien ci-dessus)

LES RELAIS ACTIFS contiennent des mécanorécepteurs (cellules qui réceptionnent les informations de déformations) et des nocicepteurs (cellule qui réceptionne la douleur). A noter également que ces derniers sont présents en plus grande quantité dans le fascia que dans la fibre musculaire.
Les relais sont actifs durant les mouvements et la stabilité des articulations. Ils sont essentiels pour la transmission et l'adaptation aux contraintes. Ils ont possiblement la capacité de se contracter pour donner une pré-tension aux muscles.

LES RELAIS PASSIFS maintiennent la continuité entre les structures. Ils possèdent la capacité de proprioception. Ils transmettent et absorbent les forces de contraintes articulaires et musculaires
Exemples: Ligament nucal et aponévrose plantaire
Une bonne transmission de la force par sa structure.
Les fascias unissent, enveloppent, protègent et séparent. Ils nourrissent, pénètrent et donnent la forme architecturale augmentant ainsi la transmission des forces. Les fascias sont aussi les connexions intercellulaires et possèdent des récepteurs sensitifs.
Les fascias procurent un système antifriction aux tissus, ils offrent la possibilité de redistribution d'énergie pour une meilleure économie

L' IMPACT DES ROULEAUX SUR LES FASCIAS

Pourquoi ce n'est pas positif pour notre corps ???

Les différents récepteurs intervenants dans l'appareil musculaire et fascial permettent de mieux comprendre si oui ou non le rouleau est intéressant. Ces récepteurs sont les suivant :

L'appareil tendineux de Golgi: Ces récepteurs sont abondants dans les fascias plus denses: les jonctions myotendineuses et les ligaments. Cet appareil sensitif répond à la contraction musculaire et les étirements actifs **(non aux étirements passifs ni à la compression)**. L'action de ces récepteurs est une baisse du tonus musculaire.
Les thérapies manuelles et notamment le rouleau à massage tentent de déclencher ce réflexe myotendineux, mais les résultats de recherche n'ont pas été concluants (Scheip 2003).
Voir mon article sur les étirements pages 54-57 Décembre 2017)

Les mécanorécepteurs Pacini Ces corpuscules se retrouvent aussi dans les fascias de densité plus élevée. Les fascias musculaires, les jonctions myotendineuses, les capsules articulaires et les ligaments spinaux. Ils répondent à la pression et à la vibration, **mais pas à la compression maintenue**. Ils participent à la proprioception, la vigilance musculaire et le contrôle moteur

Les mécanorécepteurs de Ruffini Ces corpuscules sont des récepteurs localisés dans les fascias denses, ligaments et capsule, ainsi que la dure-mère(enveloppe protégeant l'encéphale et le contenant du liquide céphalo rachidien). Certains réagiront aux changements de pressions rapides, tandis que la majorité répond à la pression maintenue, **aux oscillations lentes et aux étirements tangentiels**. Ils réduiront l'activité orthosympathique

Les mécanorécepteurs interstitiels Ils fournissent l'information sensorielle Ils sont situés dans presque tous les fascias et fibres musculaires. La plus grande quantité de ces récepteurs sont localisés dans le périoste. Le seuil de tolérance est fourni par ces récepteurs. Ils sont stimulés par la pression rapide, l'étirement des fascias et l'effleurage de la peau

(as light as a painter brush –Mitchell&Schmidt 1977)

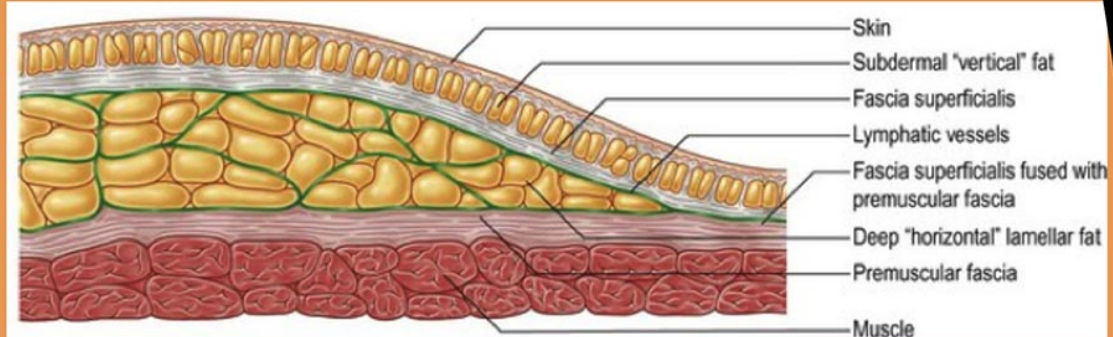
LA CONNAISSANCE DU FONCTIONNEMENT DE CES RÉCEPTEURS NOUS PERMET DE MIEUX LES INCORPORER DANS LES THÉRAPIES MANUELLES.





IL EST PRIMORDIAL DE COMPRENDRE L'INTÉGRITÉ DES STRUCTURES DES FASCIAS POUR BIEN COMPRENDRE DE QUELLE MANIÈRE ON DOIT DÉTENDRE DES STRUCTURES GRÂCE AUX ROULEAUX

Il existe plusieurs couches de fascia. Le fascia superficialis qui comme son nom l'indique est superficiel. Il parcourt l'ensemble du corps alors que le fascia profond est en dessous du superficiel. Nous nous intéresserons principalement à la dernière couche car elle est très en lésions pour les pratiquants de la salle de sport



© FITNESS-MAG



FASCIA SUPERFICIEL : Superficialis
Il nappe tout l'organisme comme une combinaison de nageur mise à part les faces palmaires, plantaire et le visage.
Fourie (2009) a découvert dans ses recherches sur les animaux et les humains qu'un étirement du fascia superficiel ne devrait pas excéder plus de 20 % de son élasticité avec une efficacité optimale variant de 5 à 6 % de mise en tension élastique. Lorsque les enveloppes musculaires sont placées en étirement léger et maintenu, les fibroblastes sécrètent de l'interleukin-6 qui est reconnu pour activer la réparation des muscles et potentiellement activer également des facteurs pros — ou antiinflammatoires (Hicks 2012).

IL EST IMPORTANT DE BIEN COMPRENDRE QUE L'ÉTIREMENT LÉGER N'A PAS UNE ÉTIREMENT « MODE RUSSE DES ANNÉES 60 ». CELA SIGNIFIE QU'IL FAUT METTRE UNE PETITE TENSION DANS LE MUSCLE, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE METTRE UNE TENSION FORTE CAR DÈS LORS ON ACTIVE LES FACTEURS PRO-INFLAMMATOIRE.

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

FASCIA PROFOND : C'est grâce aux fascias profonds que notre organisme à des relais musculaire et tendineux afin de composer les chaines musculaires (antérieur, postérieur, latérale…)
Nous considérons deux types de fascias profonds :
- 1. Aponévrotique
- 2. Épimysial

Le terme aponévrotique signifie qu'il relie un groupe de muscles, qu'il est bien défini et qu'il recouvre une surface.
Exemple: le fascia thoracolombaire
Le terme épimysial signifie que c'est un tissu fibreux précis qui transmet la force des muscles synergiques adjacents. C'est le tissu principal des chaines musculaires.
Exemple : l'épimysium du grand pectoral ou du grand dorsal.

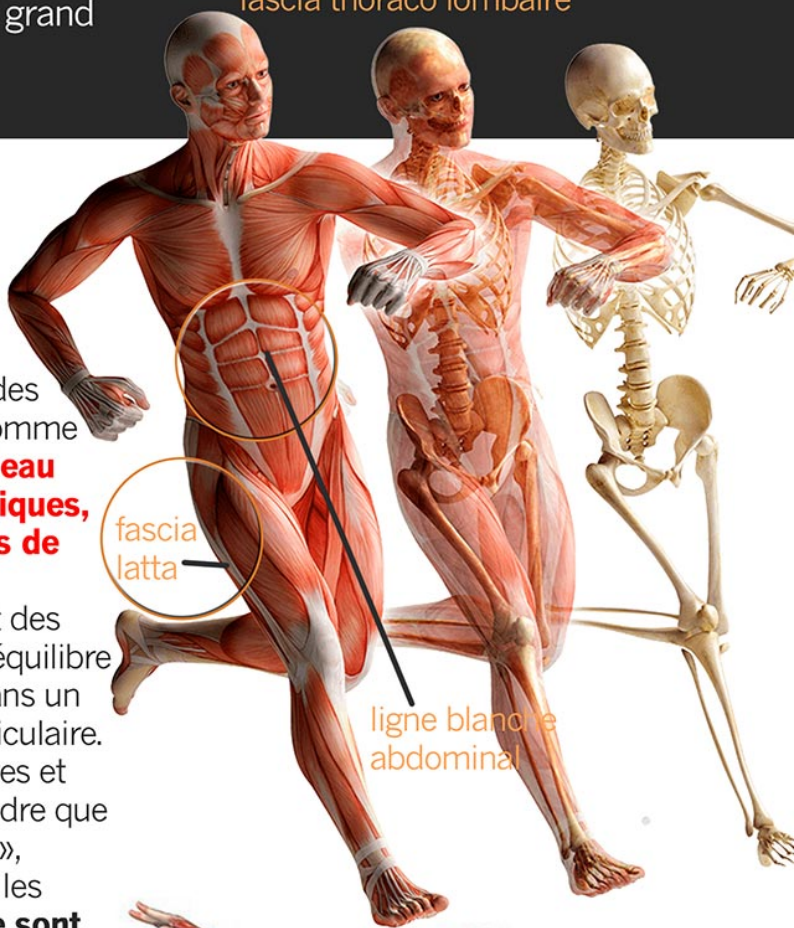


Les zones soutien aponévrotique : fascia thoraco lombaire

CONCLUSION

EN CONCLUSION LE ROULEAU N'EST PAS LA MEILLEURE SOLUTION POUR DÉTENDRE LE MUSCLE.

Il sera préférable d'effectuer des étirements légers, des massages avec des points de pressions différents comme l'oscillation, la vibration. **A l'heure actuelle, le rouleau reste d'après toutes ces données et lois anatomiques, une très mauvaise solution pour les aponévroses de soutien.**
En effet, les zones aponévrotiques(relais passif) sont des structures solides faites pour maintenir le corps en équilibre et obtenir le meilleur transfert de charge possible dans un minimum d'effort et surtout une bonne intégrité articulaire. Cependant en ce reportant sur les fonctions cellulaires et des récepteurs plus haut il est essentiel de comprendre que l'on ne peut appliquer un même type de « massage », « étirement » à chaque endroit du corps. On appelle les zones de soutien aponévrotique « les charnières » **ce sont des zones qui ne doivent pas être détendue afin de préserver un bon transfert de charge, une bonne économie d'énergie et plus encore une bonne intégrité articulaire.** Si ces zones charnières sont détendues il est possible qu'apparaissent par le futur divers problèmes d'inflammation car par divers moyen de compensation l'organisme va porter ses points de charges sur des endroits incapables de supporter des tensions et créera des lésions tendineuses, de l'inflammation etc….
Par exemple si l'aponévrose thoraco lombaire est détendue, il affectera des problèmes sur la posture(diminution de la lordose lombaire par manque de soutien répercussion sur la courbure thoracique , sur son antagoniste l'aponévrose abdominale…





HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi



3% de remise avec le code **ER03**

TURBO TRAINER

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

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.





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

WEB

CONSEILS
MUSCULATION & NUTRITION

LE FRONT SQUAT



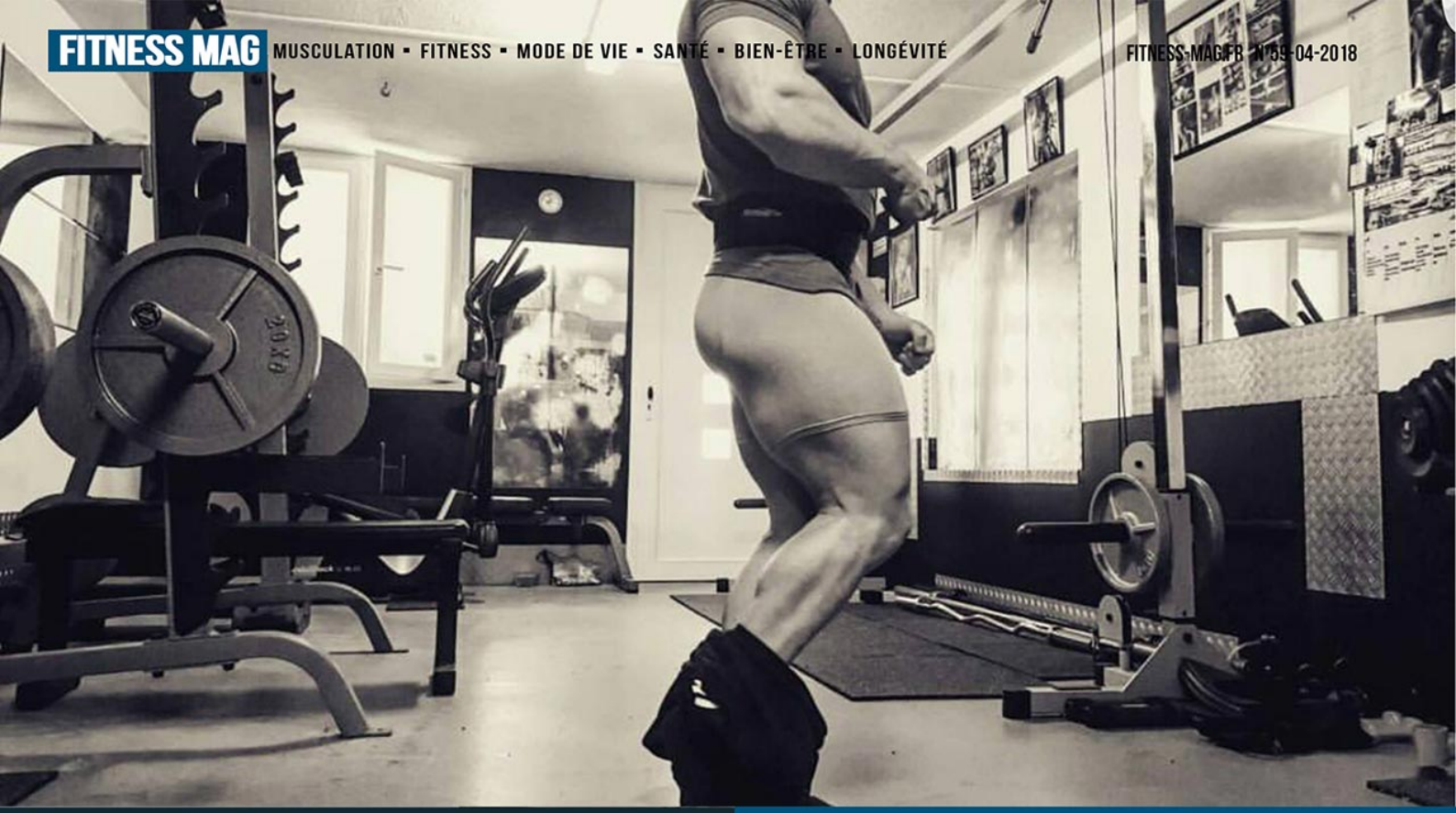
Photothèque **Hervé Costa**

" LE RESSENTI "

On me dit souvent " je ne vois aucune différence entre le back squat et le front squat , bien évidemment c'est possible , tout est une question de morphologie et technique .

Si par exemple une personne au long buste et membres inférieurs courts , il placera sa barre bien haute sur un back squat , jambes pas trop écartées pour descendre le plus possible à la verticale pour éviter la position classique de powerlifting , barre basse et large écart de jambes et limiter les dégâts lombaires et éviter l'effet good morning.

C'est effectivement cette personne qui ne ressentira pas trop de différence entre le Front et le back squat au niveau recrutement des quadriceps car la descente est très similaire. Par contre ceux qui ont généralement un buste court et membres inférieurs longs, technique powerlifting barre basse et large écart de jambes , le passage au front squat va être crucial sur le recrutement des quadriceps , la descente verticale gainée et barre devant va orienter le stress sur le devant des cuisses et délaisser la chaîne postérieure en plus d'un risque diminuer de tensions lombaires .

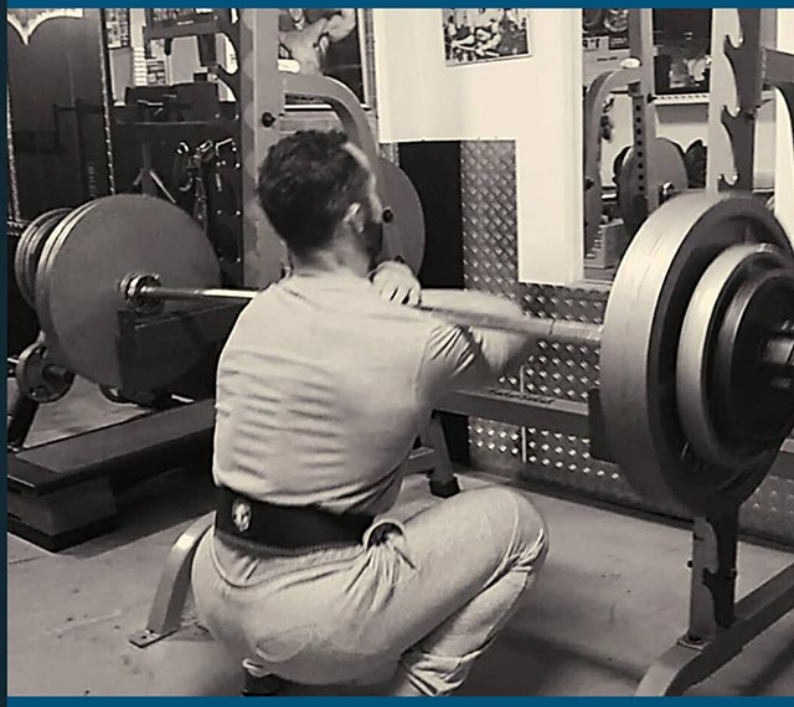


Ce sont généralement ces athlètes qui ont une grande différence de charge et performance entre les deux squats, avec souvent 30% de différence sur les charges entre les 2 exercices

La prise d'un front squat culturiste est croisée, c'est la position la plus simple et ne nécessite pas de grande souplesse contrairement à la prise haltéro , la prise haltéro n'est pas une obligation , elle permet de pouvoir passer la barre au dessus de la tête lors d'un épaulé jeté . La prise croisée permet aussi de porter des charges très lourdes en étant tout aussi stable.

Pour moi c'est l'exercice où l'on voit vraiment la force de l'athlète, par exemple si un athlète de 70kg réalise un double body-weight c'est à dire 2x son poids pour une rep max, c'est une très belle performance.

PRISE CULTURISTE



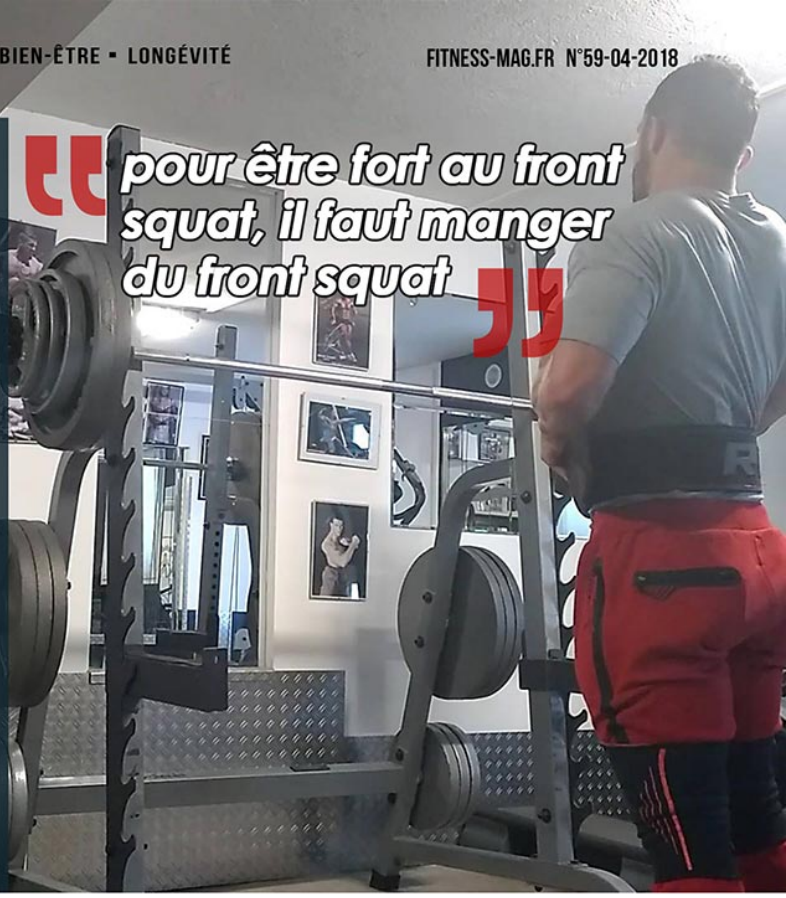
PRISE HALTÉRO



Photo Alexandre Cadel

Très peu supportent la barre sur les épaules, ils peuvent être très puissants sur un back avec plus de 200kg et batailler à 120kg sur un front squat et font l'erreur de retourner sur le back squat pour cette raison.
Mais pour être fort au front squat, il faut manger du front squat. Une solution connue qui est toujours bon à rappeler si malgré la prise croisée vous avez toujours des difficultés à maintenir la barre et si vous manquez de souplesse pour la prise haltéro , servez-vous des sangles , c'est une bonne méthode qui a permis à beaucoup de pouvoir pratiquer le front squat .

Soyez forts sur les deux exercices, en incluant le front squat très souvent dans vos routines.



POWERTEC
www.powertec-musculation-france.com

Multi-Gym
WB-MS17

- Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes
- 12 entrainements différents sur la même machine
- Mouvements fluides
- Entrainement avec charges lourdes sans risque

UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAINER À LA MAISON ET EN FAMILLE

Photo :Alexandre Cadel



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB

FÉQUENCE VOLUME & INTENSITÉ !

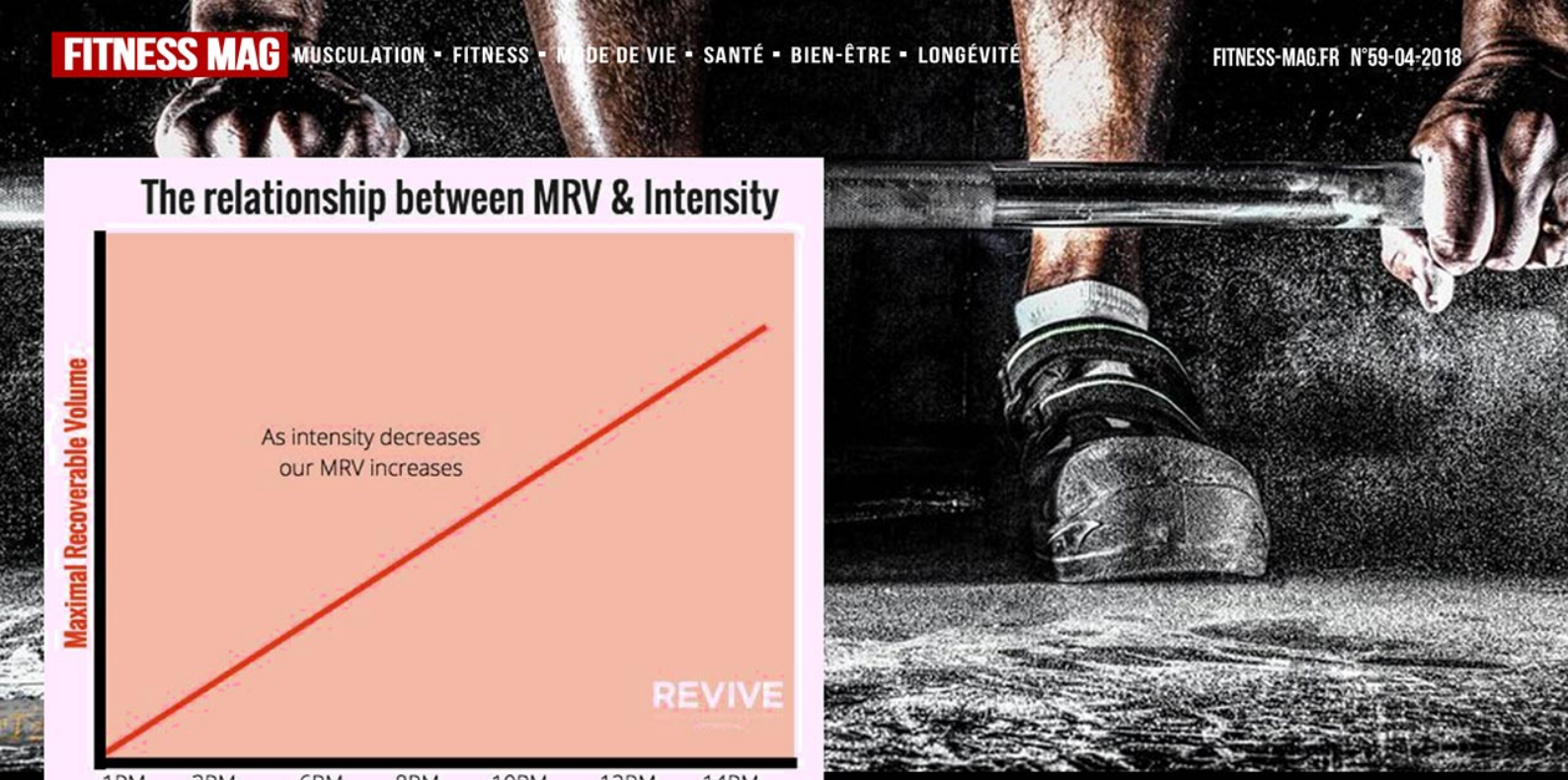
Les trois composantes de vos entrainements sont intimement liées et en balance les unes par rapport aux autres.

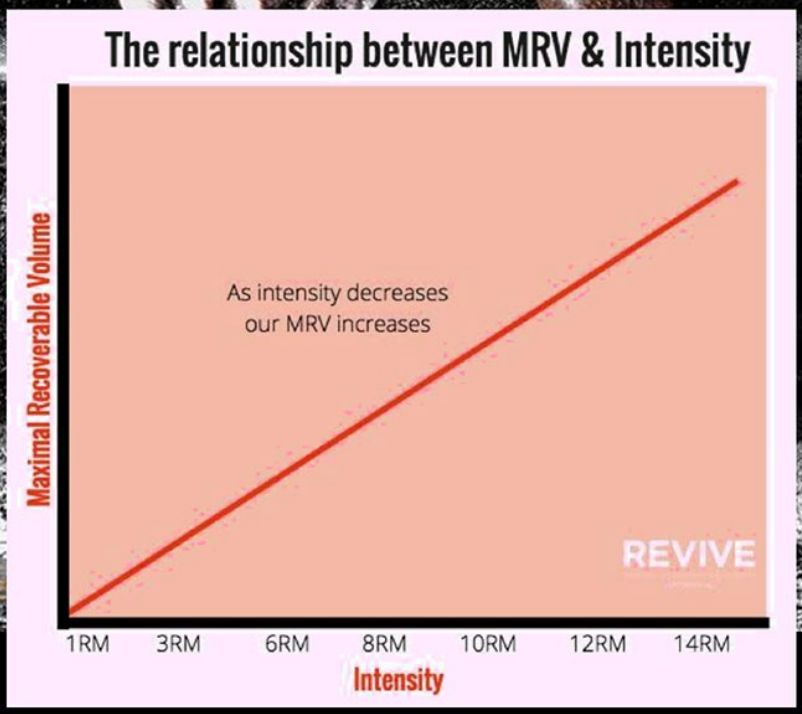
SI VOUS AUGMENTEZ L'UNE, VOUS ÊTES DANS L'OBLIGATION DE DIMINUER LES AUTRES.

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

En matière de développement de la Force et de la Masse musculaire, la composante "Intensité" prime sur les autres au niveau du rendement et de la qualité de vos entrainements.
Augmenter le nombre de séries, d'exercices, de séances ne rend donc pas votre entrainement plus qualitatif (intensité) mais plus quantitatif (volume-fréquence).
N'augmentez jamais la quantité d'entrainement (fréquence, volume) si elle vient a compromettre la qualité (intensité).

LE SEUIL QUANTITATIF EST TRÈS INDIVIDUEL ET CONSTITUE VOTRE MVR *(Maximum Volume Recoverable)* AU DELÀ DUQUEL VOUS N'AVEZ PLUS DE RETOUR SUR INVESTISSEMENT DE VOS EFFORTS"





Revenons sur cette notion de **MRV** *(le Volume de travail Maximum dont on peut récupérer avant de voir les symptômes du surentrainement pointer le bout du nez).*
Les exercices que nous sélectionnons ont un impact sur le volume que nous pouvons réaliser lors d'une séance d'entrainement.

Bien que nous devrions parler de volume de travail en termes de tonnage total, chaque exercice aura son propre MRV individuel

Certains exercices sont plus demandant nerveusement et musculairement et donc plus fatiguants :
développés
squats
deadlifts
tractions
dips, etc....

Plus de muscles utilisés
Plus grande amplitude de mouvement
Possibilité d'utiliser plus de poids

Ils possèdent donc des MRV plus faibles, mais ils ont probablement un effet hypertrophique et un effet d'amélioration de la force encore plus élevé .

Ils développent donc, à volume de travail égal, une plus grosse intensité et par conséquent une MRV plus faible, car par unité d'effort, ils ont un impact hypertrophique plus important.

On ne peut donc pas multiplier a l'infini les séries sur ces exercices, contrairement à des exercices moins taxants comme les exercices analytiques.







CELA NE SIGNIFIE PAS QUE LA PRESSE A CUISSE ET LE LEG EXTENSION SONT MEILLEURS PARCE QUE VOUS POUVEZ EN ENCAISSER DAVANTAGE SUR CES EXERCICES MOINS COUTEUX

Cela signifie que vous pouvez faire davantage de ces exercices si vous occultez les squats, car l'entrainement sera moins demandant.

Mais cela signifiera aussi que l'entrainement sera moins rentable puisque vous devrez passer plus de temps sur des exercices qui rapporteront un moins bon retour sur investissement.

Ce que vous devez prendre en considération c'est qu'une fois investi du temps sur ces mouvements composés, vous n'aurez pas besoin de passer autant de temps sur les autres exercices moins demandant car, ces mouvements composés couvrant plus de chaines musculaires, ils auront déjà impacté le MRV de ces différents groupes de muscles.





Vous n'aurez donc pas besoin d'en faire énormément pour atteindre votre MRV par groupe musculaire.

Par exemple, il existe de nombreux athlètes minimisant le travail spécifique des bras, réduisant les curls et extensions a deux séries parce qu'ils mettent l'essentiel de leur temps sur les dips et les tractions.



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

UN POINT IMPORTANT POUR FINIR:

Votre MRV est a la fois locale (Volume de travail maximum qu'un groupe musculaire peut supporter) et Systémique (Volume de travail Maximum que l'organisme peut supporter).
Or le Volume Maxiumum Systemique (Dépendant davantage du Système nerveux et Systeme Hormonal) n'est pas egal a la somme des Volumes locaux. Il est inferieur.
Donc croire que l'on peut entrainer TOUS les groupes musculaires en meme temps a leur MRV est une erreur qui vous mènera droit au surentrainement.
Si vous avez par exemple un retard sur certains groupes musculaires, vous pouvez les entrainer a leur MRV, mais vous serez dans l'obligation de diminuer le Volume de Travail des autres groupes.
Une petite allégorie pour les fanas de technologie et multimedia:
Voyez votre Organisme comme une batterie de portable. Et voyez vos différents groupes musculaires comme des applications.

- Vos pectoraux sont votre Instagram (#pek)
- Vos cuisses sont votre Whattsap
- Votre dos est votre Facebook

Quand toutes vos applications sont éteintes votre batterie dure un maximum....si vous en allumez une constamment votre durée de vie de batterie va diminuer....mais si vous les allumez toutes en même temps et les laissez allumer en permanence, vous allez raccourcir considérablement la durée de vie de votre batterie et vous allez être obligé de vous rebrancher plus souvent...

Il en est de même pour vos groupes musculaires.
Vous pouvez en entrainer un a son MRV, mais vous serez dans l'obligation de diminuer le volume des autres (passer moins de temps sur les autres applications....).

Si vous voulez les entrainer tous en même temps a Volume égal, vous serez obligés de diminuer le Volume de chacun (Ouvrir moins souvent chaque application), sans quoi vous atteindrez rapidement le point de surentrainement (batterie vide, *"vous êtes bien sur le répondeur de JEAN BOURRIN, je suis absent pour le moment, veuillez laisser un message"*)
.
Ah oui, une dernière chose, juste comme ca....Hors retard particulier sur ce groupe, essayez juste de passer un peu moins de temps sur Instagram et un peu plus sur Whatsapp et sur Facebook....juste comme ca au cas ou...



18,07€
AVEC LE CODE
PROMO FITNESSMAG
SOIT 20% DE REMISE

DONNER ACCÈS
À LA QUALITÉ

C7 NUTRITION
cz-nutrition.fr

conformément à la règlementation
ne pas dépasser 3g de créatine par jour
complément alimentaire - consulter la notice


VIS
TON
STYLE
-15% avec le code promo fitnessmag
krismatik.fr
KRISMATIK
LiteStyle