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

FITNESS MAG

EDITION N°65 / 10-2018

STOICO FRANCESCA

BIKINI IFBB PRO LEAGUE

Photo : **DAVID ANDRIEU**

+ MUSCLÉ avec le TEMPS SOUS TENSION

DOSSIER

- **LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**
- **TOUT SUR LES B.C.A.A**

MAGNÉSIUM &SPORT

HYDROTOMIE PERCUTANÉE

L'ORIGINE DE LA MÉTHODE, LE DOCUMENTAIRE DR GUEZ

ZOOM sur

LA VOLONTÉ... DE CHANGER !

SOS PROSTATE

Soigner Guerir Prévenir

TRAINING

AMÉLIOREZ VOTRE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

MANGER avant le TRAINING ?

BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?

© FITNESS-MAG.FR

SALON FITNESS, BODUBUILDING & SPORTS DE COMBATS - FITNESS, BODYBUILDING & VECHTSPORTBEURS - FITNESS, BODYBUILDING & MARTIAL ARTS

FITNESS, BODYBUILDING & SPORTS DE COMBATS

BODYFIT MONS

26-28/10/2018

LOTTO MONS EXPO

THOMAS EDISON AVENUE, 2
B 7000 MONS
BELGIUM

ZUMBA FITNESS · RADICAL FITNESS · HEITZ System · LEADERFIT Groupe · MS Informatique · MG INSTORE MEDIA · BMMAF BELGIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

INFO: WWW.BODYFITMONS.BE INFO@BODYFITMONS.BE TEL: +32(0)486.53.32.17

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

MARC
VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

FRED
MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

VÉRONIQUE
DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif

ERWANN
MENTHÉOUR
Coach sportif
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

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

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

DAVID
COSTA
Coach sportif

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

WILL
JANSSENS
Exercise physiologist
personal trainer

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

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

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

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine

CAMILLE
AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie

ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en
ostéopathie
Coach sportif

IVAN
MY FITWORLD
Etudiant en medecine
Youtuber Musculation

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. Jennifer Dennion

©2018 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#65 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 - Anthony Berthou - Bernard Dato - Thierry Casasnovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld

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, Jennifer Dennion.

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 #65 FM

Le mythe du VOLUME D'ENTRAINEMENT

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

Mes chers lecteurs(trices),

Avec les années et l'expérience, je constate tous les jours que le pratiquant « lambda » progresse relativement peu car il s'entête à vouloir ressembler à une élite qui n'a pas la même génétique, morphologie, alimentation, mode de vie...

Je m'étonne encore qu'à ce jour, alors que l'omerta à été totalement brisée concernant le dopage, que le néophyte occulte « l'aide » exogène dont bénéficient les athlètes d'exception.

Quoi qu'il en soit, il n'existe aucun règle précise en terme de volume d'entrainement, mais dans le cadre d'une pratique naturelle, si la fondation de vos entrainement réside dans l'utilisation de charges lourdes (maitrisées) avec exercices majoritairement polyarticulaires, plus votre séance sera difficile et intense, plus elle sera par effet inverse de courte durée.
En effet, dans le cas contraire, « Le plus est l'ennemi du bien » :
Plus vous rajoutez de séries et enchainez les exercices jusqu'à l'échec musculaire, plus vous épuisez vos réserves de glycogène et protéines dans vos muscles, plus vous éreintez votre système nerveux et hormonal , entravant ainsi votre récupération post séance... période essentielle de régénération si vous souhaitez voir vos efforts se traduire en progression la plus linéaire possible.

La pratique de la culture physique ne peut faire l'impasse d'une implication totale de votre part que ce soit en terme de ressentis durant vos séances et de connaissances, toujours plus approfondies sur vos propres capacités et le fonctionnement physiologique en général.

En tant que pratiquants naturels, vous obtiendrez les meilleurs résultats possibles en travaillant avec des charges lourdes (pour le muscle pas pour votre égo) sur une courte période de temps, en alternance avec des cycles plus légers, tant que vous accordez suffisamment de temps à la récupération et évitez ainsi le surentrainement.

Eric Rallo-Giudicelli

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.

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

FRANCESCA STOICO

PHOTO : DAVID ANDRIEU

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

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ZOOM SUR

Révélation bikini 2017 du circuit de l'IFBB Pro League, FRANCESCA STOICO a décroché sa carte Pro, l'an dernier, à seulement 21 ans. Une performance exceptionnelle réalisée par la belle Italienne qui progresse régulièrement dans les classements. Talentueuse et déterminée, elle révèle son parcours, ses motivations, et dévoile, en exclusivité pour Fitness Mag, ses meilleurs conseils pour réussir dans notre discipline sportive. Rencontre avec une jeune star bikini, une véritable perle du bodybuilding fabriquée à Rimini.

FRANCESCA STOICO

une perle bikini « made in Italy »

Interview et photographies :
David Andrieu | www.davidandrieu.com

A 22 ans seulement, Francesca présente déjà un physique complet. De face, de profil, comme de dos, elle est très compétitive sur le circuit de l'IFBB Pro League.

DAVID ANDRIEU : Pourquoi as-tu décidé de débuter la musculation et les compétitions ?

FRANCESCA STOICO **:** J'ai commencé à m'entraîner en 2014, quand j'avais tout juste 18 ans. Je n'aimais pas mon physique, à l'époque, et je voulais prendre du poids. Au départ, j'ai commencé en tant qu'athlète modèle. Puis, j'ai décidé de m'impliquer sérieusement dans les compétitions, dans la catégorie bikini, jusqu'à décrocher la carte Pro IFBB au San Marino Pro 2017.

D.A. : Quel est ton meilleur résultat ? Le moment dont tu es le plus fier ?

F.S. **:** Certainement lors du Galaxy Pro à Bari, le 13 mai dernier, où j'ai pris la troisième place. Même si à chaque fois que je monte sur scène, c'est toujours une émotion unique et incroyable, à Bari c'était très fort !

© FITNESS-MAG.FR

DAVID ANDRIEU : Quelle méthode d'entraînement fonctionne le mieux pour toi ?

FRANCESCA STOICO **:** Je m'entraîne toujours en haute intensité !

D.A. : Quel est ton top 3 d'exercices préférés ? Et pourquoi ?

F.S. **:** J'adore les épaules en superset, pour l'intensité et les sensations procurées. J'aime aussi les séances où je travaille les fessiers, avec notamment les exercices à la machine. Et bien sûr le Hip Thrust !

En comparaison avec la Portugaise Elsa Pena (à gauche) et l'Ukrainienne Liudmyla Nasonova (au centre). C'est Francesca (à droite) qui remportera le combat face à ses 2 rivales pour décrocher la 9e place du Veronica

© FITNESS-MAG.FR

DAVID ANDRIEU : Aimes-tu et pratiques-tu le cardiotraining ?

FRANCESCA STOICO : Je ne suis pas fan de cardiotraining, mais chaque fois que je me sens forte, après l'entraînement, j'utilise le tapis de course.

D.A. : Au niveau alimentaire, quelle est ta journée type en préparation ?

F.S. **:** Je mange habituellement cinq fois par jour en surveillant les quantités de macronutriments et en les variant en fonction des objectifs que j'ai fixés.

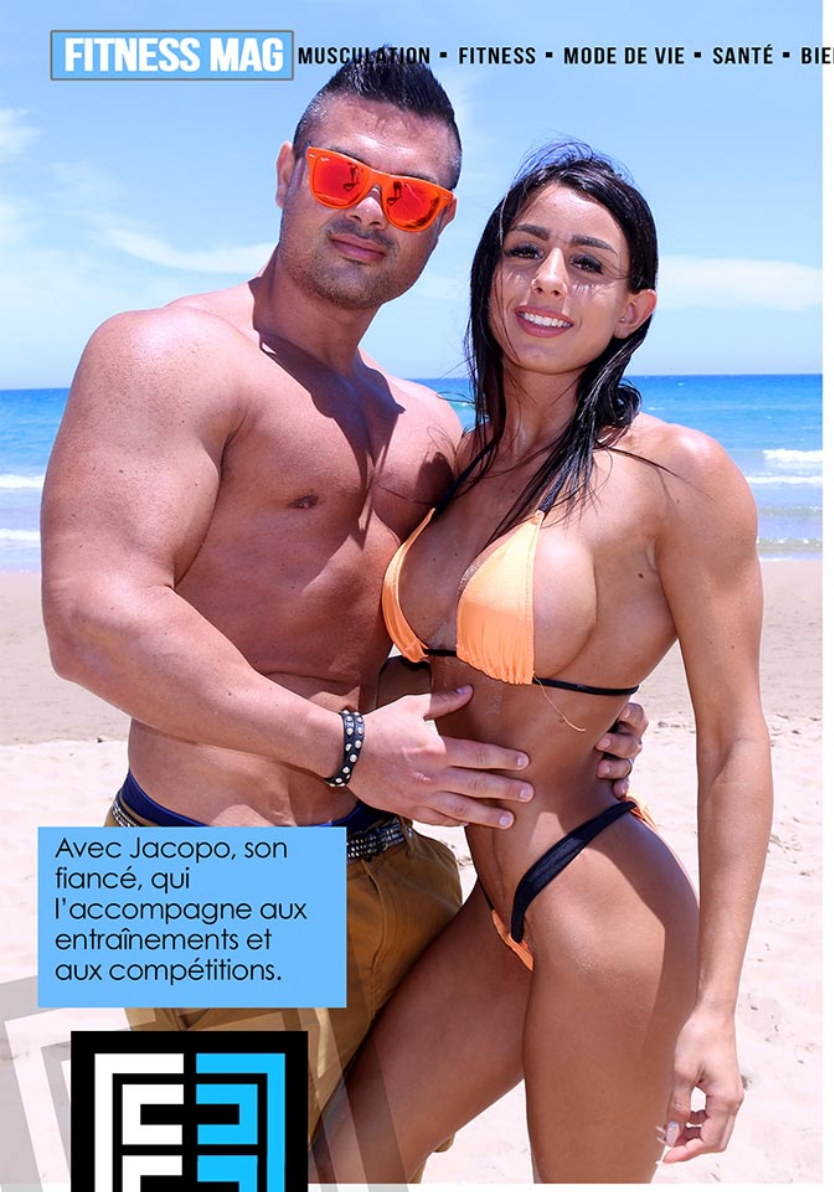
D.A. : Quels aliments privilégies-tu au régime ?

F.S. **:** Chacun de mes repas contient des protéines (blancs d'œufs ou bœuf maigre ou jambon cru ou poisson) et des légumes. Quant aux glucides, ils sont utilisés par cycles, en alternant les jours avec et les jours sans.

D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

F.S. **:** J'utilise de nombreux compléments alimentaires, en particulier les protéines hydrolysées, la Glutamine, la vitamine C, un complexe multivitamines thermogénique, du CLA, les Omega 3 et les enzymes.

© FITNESS-MAG.FR



Avec Jacopo, son fiancé, qui l'accompagne aux entraînements et aux compétitions.

© FITNESS-MAG.FR

DAVID ANDRIEU : Quels conseils pourrais-tu donner à nos lectrices qui débutent la compétition ?

FRANCESCA STOICO **:** Mon conseil est de toujours croire en soi et en ses rêves. Il faut également avoir une régularité au niveau de sa nutrition et de son entraînement. C'est la clé de la réussite en bodybuilding.

D.A. : Penses-tu avoir fait des erreurs à tes débuts ?

F.S. **:** Oh oui ! J'ai fait beaucoup d'erreurs ! Mais j'ai appris et je m'améliore jour après jour.

D.A. : Quels sont tes modèles, les athlètes qui t'inspire le plus ?

F.S. **:** En fait, je suis beaucoup d'athlètes sur les réseaux sociaux dont certaines Olympia bikinis avec qui j'échange régulièrement. J'observe également avec attention ce que font des athlètes comme Michelle Lewin et Yarishna Ayala.

Francesca Stoico à la lutte avec l'Italienne Alessia Facchin (au centre) et la Suédoise Rodika Bodrug (à droite).

© FITNESS-MAG.FR

DAVID ANDRIEU : Tes meilleurs conseils pour briller en compétition et perdre ces derniers kilos qui font la différence ?

FRANCESCA STOICO **:** La forme physique, c'est la conjonction de nombreux facteurs. Il faut toujours se donner à 100% dans l'entraînement et la nutrition. Etre prête à faire tout ce qui est nécessaire pour être au sommet de sa forme. Dernier conseil, travaillez beaucoup le posing pour vous mettre en valeur au maximum le Jour J !

D.A. : D'où vient la motivation et la sérénité que tu dégages sur scène ?

F.S. **:** La motivation, je l'ai au fond de moi. Mon entourage me soutient et m'apporte également la sérénité dont j'ai besoin. Et puis, au quotidien, les compliments et les critiques me motivent à toujours progresser

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

F.S. **:** Je souhaite continuer à rivaliser avec les autres championnes bikinis de l'IFBB Pro League. Mon objectif, comme beaucoup d'athlètes pros, est de concourir sur la scène d'Olympia, à Las Vegas. Mais avant cela, je voudrais ouvrir une salle de fitness. Et je travaille beaucoup sur ce projet actuellement.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Francesca via sa page Facebook FrancescaStoico IFBB Bikini Pro ou son compte Instagram francesca_stoico_official_page

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source d'énergie naturelle

Votre Energie Naturelle

Fit et Gourmand !
Snackfit

Mélange onctueux
Poudre de patate douce
&
Petit-lait

Fibres

Végétarien

arôme Biscuit

Fit et Gourmand !
Snackfit

Retrouvez-nous chez :

COMPLEMENTS & PROTEINES
www.complementsetproteines.com

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

BODY IRON
www.body-iron.fr

FITNESS BOUTIQUE
www.fitnessboutique.fr

Marque Française

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

1ÈRE PARTIE

VONT-ILS SORTIR DES SENTIERS BATTUS ?

© FITNESS-MAG.FR

Gainers, protéines, acides aminés, boosters énergétiques, j'ai parfois l'impression de voir les mêmes produits en boite défiler depuis plus de 20 ans.

Rien d'étonnant à cela puisqu'en terme de chimie organique, il est assez difficile de réinventer la poudre tous les ans. En réalité, la recherche évolue mais nous n'en profitons pas directement, c'est une constante bien connue dans le cadre scientifique. Et pour la nutrition sportive, c'est un peu la même chose. Rares sont ceux qui cherchent à innover et ce, pour plusieurs raisons. La première d'entre elles s'appelle rentabilité. En effet, rien n'est plus simple que d'importer les denrées de base consommées par les athlètes comme les protéines alimentaires ou des glucides du genre maltodextrine et autres glucose de maïs. La seconde raison est directement liée au marketing. Encore une fois, si vous trouvez un excellent graphiste et un boss du SEO (hum...), vous finirait certainement par vous démarquer avec vos belles boites et votre site e-commerce par rapport à vos concurrents qui vendent exactement la même matière première à quelques arômes près...

FAIRE ÉVOLUER LES PRODUITS EN FONCTION DES ATTENTES DES ATHLÈTES ET DE L'ÉVOLUTION DE LA RECHERCHE

Pourtant, certaines marques (américaines notamment) ont déjà essayé de faire évoluer leurs produits. Parfois, ce sont les attentes des sportifs qui se font trop pressantes, parfois, ce sont les marques elles-mêmes qui semblent être en avance. Dans les deux cas, la marque américaine Universal Nutrition s'était illustrée il y a de cela plus de 20 ans. Dans le premier cas, leur Universal Stérol relevait plutôt du comique que d'un complément alimentaire réellement utile à quelqu'un. En effet, il est assez difficile pour votre organisme, et c'est un euphémisme, de profiter d'une substance – végétale – s'il n'a pas les enzymes pour le faire. Mais le dieu Marketing nous faisait mirroiter des gains en masse musculaire sensiblement comparables à des androgènes bien connus. Hélas, trois fois hélas, la réalité finira toujours par rattraper l'athlète avide de gloire et de performances, ainsi que son portefeuille, sensiblement allégé pour l'occasion.

MARKETING, BUSINESS ET RÉALITÉ SCIENTIFIQUEMENT DÉMONTRÉE SONT DES SUJETS TOTALEMENT DIFFÉRENTS

Pourtant, il existe des cas où la réalité des faits est toute autre et que la même entreprise profite cette fois de la recherche scientifique pour vous pondre quelque chose qui ressemble vaguement à ce que votre organisme pourrait métaboliser d'une manière ou d'une autre. Dans cette optique, c'est encore Universal Nutrition qui nous avait pondu un machin bizarre du nom d'Animal M-Stack ou Methoxystack. La liste d'ingrédients contenus dans leurs petits sachets me paraissaient à l'époque quelque peu fantaisiste. Aujourd'hui encore, nous pourrions raisonnablement nous interroger sur l'intérêt de cette formule bizarroïde. Turkestérone, extrait de Kudzu, Chlorophytum borivillanum et méthoxy-isoflavones, on se croirait perdu dans un laboratoire d'herboriste clandestin perdu au fin fond de l'Amazonie. Cependant, plusieurs études ont prouvé l'intérêt de ces substances végétales contrairement à ce que nous pourrions croire. Admettons qu'à l'époque Universal était un peu en avance ou qu'ils auraient profités de découvertes récentes pour proposer un complément plus ou moins utile à la performance sportive des acharnés du bodybuilding.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES VONT-ILS SORTIR DES SENTIERS BATTUS ?

En réalité, cette anecdote nous laisse penser que le monde des végétaux a bien plus de choses à nous apprendre – et nous offrir – que ce que l'on estimait probable il y a à peine 10 ans de cela. Comme j'avais déjà évoqué le sujet sur mon blog, certaines molécules extraites des végétaux comme l'acide ursolique ou la tomatidine présentent effectivement des propriétés anabolisantes intéressantes pour les culturistes naturels. Certains antioxydants extraits des agrumes présentent aussi certaines de ces propriétés. Naturellement, on essaiera de vous faire croire que l'acide ursolique, la turkestérone ou la tomatidine produiront les mêmes effets que la testostérone même si ce n'est pas le cas; nous venons juste d'évoquer le sujet. Cependant, nous savons aujourd'hui que le monde végétal pourrait donner un coup de pouce à l'hypertrophie si du moins, nous savons nous montrer patient et constant. A cette fin, ces extraits végétaux ne présentent pas d'effets directs comme les androgènes pourraient le faire mais ils passent par d'autres voies, notamment celle de l'IGF-1 et de ses épissages ou par la signalisation secondaire des Murf (et non pas Meuf) et autres MyoD. Si tous les chemins mènent à Rome, les voies de cheminement de la signalisation cellulaire empruntées par ces molécules sont plus nombreuses que le freluquet moyen est en mesure de le comprendre. Je ne vous donnerai pas de faux espoirs cependant mais seulement des idées pour vous aider sainement à mieux profiter de vos entraînements (ce qui au fond, est déjà pas si mal...). Les études scientifiques concernant ces molécules ont déjà été commentées sur Espace Corps Esprit Forme et je vous invite à vous y référer, ainsi qu'à lire directement les références bibliographiques données à la fin de cet article...

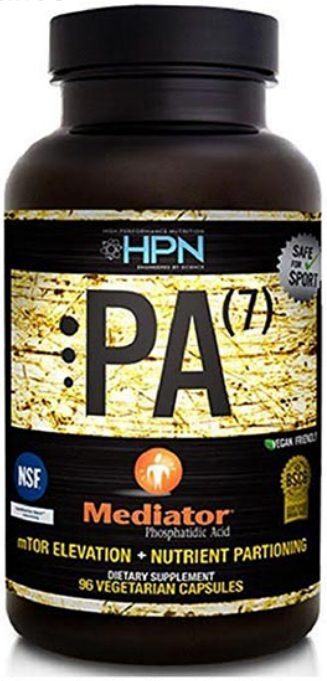
L'ACIDE PHOSPHATIDIQUE, LE GLYCÉROPHOSPHOLIPIDE ÉLÉMENTAIRE QUI STIMULE L'HYPERTROPHIE DE VOS MYOFIBRILLES

L'acide phosphatidique est un glycérophospholipide qui constitue nos membranes cellulaires. Il est simplement formé de deux acides gras associés à de l'acide phosphorique et d'un glycérol. Molécule de base de la catégorie sus-nommée, une ingestion d'acide phosphatidique a démontré son influence sur la voie de signalisation mTOR (Hoffman 2012, Joy 2014) et l'anabolisme suite à la pratique d'exercices intenses. Pour l'instant, le processus cellulaire par lequel la voie mTOR est activée par l'acide phosphatidique reste encore mal connu par la science. A priori, les résultats s'avèrent significatifs à partir d'un dosage de 750 mg.

Sur une période de 8 semaines, le gain en masse maigre serait de 2,4 kg contre placebo, ce qui me semble assez impressionant. J'ai testé ce complément mais j'ai surtout constaté une augmentation sensible de la congestion musculaire, de l'endurance et légèrement sur la force. Résultats déjà remarquables à mon sens, l'acide phosphatidique est distribué par HPN avec un dosage de 1200 mg par dose et de la Leucine (forcément). A priori, je dirais que si vous avez plus de 40 ans, l'idée serait d'associer ce complément avec le nicotinamide riboside.

Cela dit, je vous retrouve pour la seconde partie de l'article sur Fitness Mag où, là aussi, nous pouvons développer notre culture physique avec le plus grand plaisir...

Eric Mallet



Références bibliographiques

Arthur ST et al. Ajuga turkestanica increases Notch and Wnt signaling in aged skeletal muscle, Eur. Rev. Med Pharmacol Sci. 2014;18(17):2584-92.

Banq HS et al. Ursolic Acid-induced elevation of serum irisin augments muscle strength during resistance training in men. Korean J. Physiol Pharmaco. 2014 Oct;18(5):441-6

Ebert Scott M. Identification and Small Molecule Inhibition of an Activating Transcription Factor 4 (ATF4)-dependent Pathway to Age-related Skeletal Muscle Weakness and Atrophy, The Journal of Biological Chemistry, 2015

Foster DA et al. Phospholipase D and the maintenance of phosphatidic acid levels for regulation of mammalian target of rapamycin (mTOR),J Biol Chem. 2014 Aug 15; 289(33):22583-8.

Jay R Hoffman et al., Efficacy of phosphatidic acid ingestion on lean body mass, muscle thickness and strength gains in resistance-trained men, Journal of the International Society of Sports Nutrition 2012

Jordan M Joy et al. Phosphatidic acid enhances mTOR signaling and resistance exercise induced hypertrophy, Nutrition & Metabolism, 2014

Menon D et al. Lipid sensing by mTOR complexes via de novo synthesis of phosphatidic acid. J Biol Chem. 2017 Apr 14; 292(15):6303-6311.

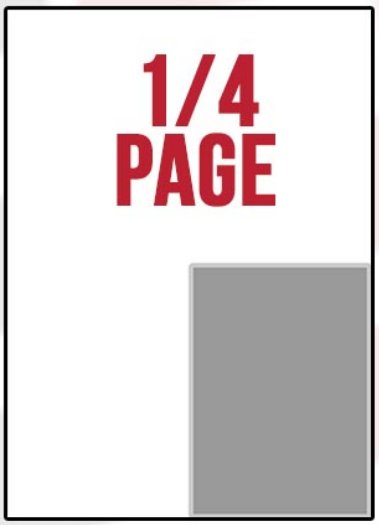
Nguyen TL et al. mTOR Inhibition via Displacement of Phosphatidic Acid Induces Enhanced Cytotoxicity Specifically in Cancer Cells, Cancer Res. 2018 Sep 15; 78(18):5384-5397.

Cours de Jussieu sur l'acide phosphatidique: http://www.chups.jussieu.fr/polys/biochimie/SGLbioch/POLY.Chp.2.5.html

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



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

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

INTERVIEW MELVIL POUPAUD

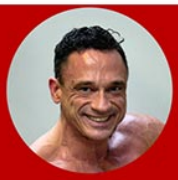
LE « TUEUR EN SÉRIE »

Photothèque Melvil Poupaud et Série « insoupçonnable» TF1

*Dans ma rubrique « Coach des Stars » Je vous présente ce moi-ci **Melvil Poupaud**, acteur, chanteur et réalisateur français, que l'on a pu voir récemment dans "Insoupçonnable", une série sur TF1 qui à commencé le 13 septembre. Nous avons pu voir le soir même dans "Quotidien" la promo de la série avec Melvil et Emmanuelle Seigner. Un investissement exceptionnelle pendant toute la préparation qui à commencé sur 4 mois et ensuite 8 mois à distance pendant le tournage.*

« Mon métier c'est du détail, une accumulation de détails »

Midj Deal
www.midjdeal.com



COACH DE STARS AVEC

MELVIL POUPAUD

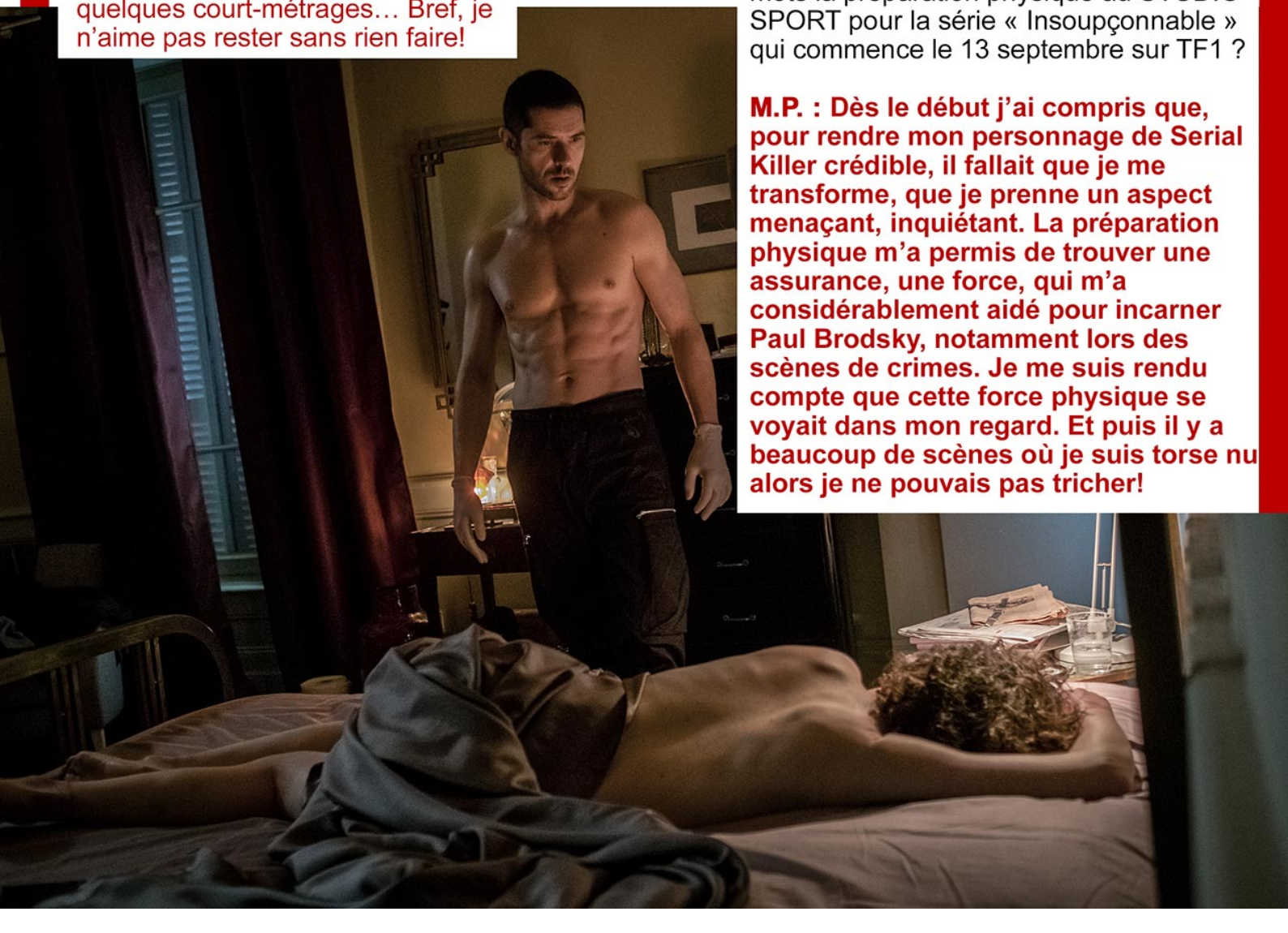
FRED MOMPO : Bonjour Melvil, tout le monde te connaît mais pourrais-tu présenter toutes les cordes que tu as à ton arc ?

MELVIL POUPAUD : J'ai commencé le cinéma enfant, avec Raul Ruiz. Ceci dit j'ai toujours utiliser les moments entre les tournages pour m'essayer à d'autres activités: j'ai joué de la batterie enfant avec mon frère Yarol, guitariste. Puis j'ai appris la guitare et la basse. J'ai eu plusieurs groupes de rock, toujours avec mon frère. Récemment je joue avec Benjamin Biolay. On part en tournée dans toute la France avec notre spectacle, « SONGBOOK » à partir du mois de novembre. J'ai aussi écrit deux bouquins et réalisé quelques court-métrages… Bref, je n'aime pas rester sans rien faire!

CLIQUEZ POUR REGARDER

F.M. : Peux-tu nous raconter en quelques mots la préparation physique au STUDIO SPORT pour la série « Insoupçonnable » qui commence le 13 septembre sur TF1 ?

M.P. : Dès le début j'ai compris que, pour rendre mon personnage de Serial Killer crédible, il fallait que je me transforme, que je prenne un aspect menaçant, inquiétant. La préparation physique m'a permis de trouver une assurance, une force, qui m'a considérablement aidé pour incarner Paul Brodsky, notamment lors des scènes de crimes. Je me suis rendu compte que cette force physique se voyait dans mon regard. Et puis il y a beaucoup de scènes où je suis torse nu alors je ne pouvais pas tricher!



FRED MOMPO : Combien de temps à durer ta préparation physique et a tu continué à garder quelques conseils de nutrition ?

MELVIL POUPAUD : La préparation physique avec mon coach, Fred Mompo, a commencée 4 mois avant le début du tournage. Ensuite j'ai dû entretenir ma musculature pendant les 8 mois qu'ont durée les prises de vue. Pendant la prépa je venais au STUDIO SPORT environ 3/4 fois par semaine pour des séances de deux heures. Parallèlement à la muscu, Fred m'a prescrit un régime assez sévère! Moi qui mange peu en général, là il a fallut me gaver de protéines! Je dirais qu'il y a eu des résultats visibles dés le deuxième mois. J'ai vraiment halluciné de me voir changer physiquement à ce point et si rapidement. Sans la discipline et les encouragements d'un pro comme Fred, je n'aurais jamais réussi. C'était parfois difficile, assez contraignant, mais tellement satisfaisant! Et surtout, on a passé d'excellents moments ensemble!

F.M. : As- tu continué une activité physique après la série ?

M.P. : Euh… non. Mais j'ai appris à mieux me nourrir, ce qui fait que je n'ai pas repris de graisse. Par contre je sens que mon corps est prêt pour recommencer l'expérience si un rôle physique se présentait à nouveau et que les efforts fournis pour « Insoupçonnables » me serviront toujours. Mais personnellement, mon mode de vie est plutôt… rock'n'roll.

F.M. : Accordes-tu beaucoup d'importance aux réseaux sociaux ?

M.P. : Aucune. Je n'ai même pas de smartphone. Mon vieux Nokia avec une batterie qui tient une semaine me correspond beaucoup mieux. Je n'ai pas besoin d'être « connecté » à la terre entière en permanence. Je n'ai déjà pas assez de temps pour voir mes vrais amis, alors les virtuels…

F.M. : Quelle était l'attente de la production sur ton rôle pour la série ?

M.P. : Clairement dés le début on était d'accord pour que Brodsky soit sportif et que ça se voit. Il y a d'ailleurs pas mal de scène où je cours, ou je fais des pompes et des tractions. C'est un mec qui s'impose une discipline de fer afin d'être en pleine possession de ses moyens au moment fatidique. Il a fallut que j'en fasse autant. C'était le deal. Maintenant il ne s'agissait pas non plus de devenir Monsieur Muscle. Dés le début Fred m'a dit qu'il fallait rester cohérent avec mon physique. Le but était de me dessiner une silhouette athlétique, esthétique, pas de me transformer en bibendum.

FRED MOMPO : As- tu toujours le trac à la sortie de tes films/ séries et concerts et comment le gères-tu ?

MELVIL POUPAUD : Le trac je l'ai de moins en moins. Je choisi des projets qui me plaisent vraiment et pour lesquels je travaille beaucoup, alors quand c'est terminé je suis plus excité que les gens voit le résultat que fébrile. En l'occurrence, « Insoupçonnable » est, je trouve, une vrai réussite, du coup je suis assez serein.

F.M. : Comment sont les critiques de la série en général?

M.P. : Excellentes! Pour une série diffusée en prime time sur TF1, avec donc une vocation grand publique, le résultat est bluffant. Les gens sont surpris qu'on ai réussi quelque chose d'aussi « cinématographique », un thriller qui rivalise avec beaucoup de productions du cinéma de genre hexagonal. « Insoupçonnable » n'est pas une série comme les autres. Et puis la critique relève toujours le travail, notamment physique, que j'ai fournis, du coup je suis comblé. Et mon coach aussi!

FRED MOMPO : Merci à toi pour cette petite interview pour la magazine FITNESS MAG sur le net, tu mets en avant notre discipline par bien-sûr ton physique dans la série et ton mental pour avoir tenu pendant toute cette préparation.
Nous avons vécu une vraie belle transformation avant / après en espérant que tu auras un autre rôle « physique » pour que l'on puisse à nouveau travailler ensemble.

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418

Découvrez tous les Bons Conseils de Fred

Le bon placement
les programmes d'entrainement
la nutrition ...
toutes les questions les plus complexes n'auront plus aucun secret

Abonnez-vous sur

URBAN DIET by Fred Mompo

YouTube

En vente au :
StudioSport à Vincennes
Parapharmacie Monge Paris 5°

SEBASTIEN
LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif

WEB

California NEWS

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

Tito RAYMOND

C'est un honneur et plaisir d'avoir l'entraîneur des célébrités, un ancien champion de bodybuilding et Fitness modèle **Tito Raymond** qui a fait la couverture de plusieurs magazines de fitness et bodybuilding.
Pour moi, Tito est une motivation ,une inspiration pour qui j'ai un profond respect car à presque 50 ans il est en « mega shape », une condition physique exceptionnelle. Le saviez vous ? Tito est le frère aîné de l'IFBB pro bodybuilder **Jose Raymond**. Ce que vous ignorez c'est qu'il a eu ses deux hanches remplacées. Tito est dédié à sa carrière d'entraîneur des stars mais c'est aussi un père de famille, marié à la Fitness modèle **Amy Fadhli** .

Si vous souhaitez le suivre, n'hésitez pas à le faire sur les réseaux sociaux.

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

it's an honor to have this inspirational ,motivational , former team universe winner three years in a row (1999-2001)and celebrity coach Tito Raymond who in his Fitness modeling days graced the covers of the major Fitness and bodybuilding publications .
Tito is a truly motivation ,inspiration to me and I say much respect .At the age 49 , he's looking ripped and shredded with a phenomenal condition but what you don't know is Tito Raymond endured a major surgery .He had two hip replacement but that didn't stop him to keep training . He's also the older brother of Iffb pro bodybuilder Jose Raymond . His dedicated to his family, his wife Amy Fadhli who is a former fitness model and his two kids . He's one of the most sought celebrity trainer .
At the Mecca along Mike Ryan

If you wish to get workout motivation , follow Tito on social media .

California NEWS

photos Sebastien Iarge et Google image - auteur non identifié

Adam RODRIGUEZ

WEB

*Si vous êtes allé au cinéma cet été vous avez pu voir à l'affiche le 2ème volet du dessin animé « Les incredibles 2 » qui a eu un succès considérable au box office en Amérique. Le saviez vous ? Acteur **Adam Rodriguez** a prêté sa voix pour le personnage " détective ". Avec plus de 50 crédits à son actif, les américains peuvent le voir dans la nouvelle saison d'esprit criminels (Criminal minds) .*

Fan d'Adam Rodriguez, ou vous le voulez devenir, suivez-le sur les réseaux sociaux

if you went recently to the movies and had a chance to catch the summer blockbuster animated film the Incredibles 2 , you may have seen some new characters such as a detective . Did you know actor Adam Rodriguez gave his voice to this character? Indeed he was cast to play the role of a detective . Racking up over 50 film and television credits , this New York born and raised can be currently seen in the new season of the longtime run tv show Criminal Minds .

Want to find out more about Adam's upcoming projects ? Follow him on social media

Emilien De Falco photo credit Ahmed Soshan

California NEWS

Natasha DAVYDOVA

Le Golds gym de Venice voit passer beaucoup de blogger et influenceurs jour après jour. J'ai eu la chance de rencontrer l'une des plus populaires blogueuse en Russie mais aussi sur les réseaux sociaux puisque cette beauté russe a presque 700 000 personnes qui la suivent. Ajoutant de plus que ***Natasha Davydova*** *est « validée » avec le statut de célébrité.*

Le saviez-vous ? Cette Passionnée de Fitness est maman de 3 enfants. Elle collabore pour les magazines de mode les plus connus parmi eux ***Vogue russe , Elle russe*** *,... Natasha était l'égérie pour la collection printemps été de la marque prêt à porter À LA RUSSE .*
En 2017, elle a remporté le prix de la femme la plus " stylée " est qui est devenue l'ambassadrice pour ***L'Oréal*** *. .*

Si vous désirez en savoir plus sur cette beauté Russe, n'hésitez pas à la suivre sur les réseaux sociaux

Natasha Davydova Photo credit - Bryan Wesley Williams

Golds gym in Venice " The Mecca" sees everyday passing by thousands of social media influencers . I had the opportunity to meet this inspiring,
Fitness blogger, model and Instagram phenomenon from the account @tetyamotya, which would earn close to 700k followers including a celebrity status as she is verified .
Natasha Davydova *has worked as a columnist for* ***Vogue***, ***Tatler and Elle Russia***. *She later became the face of the Spring summer collection of* ***A LA RUSSE*** *. She appeared in billboards all over Russia .*
Did you know ? This mother of 3 became a Silver Girl ambassador for L'Oreal Professionnel after winning their title of Most Stylish Woman 2017.

Follow Natasha on IG

credit photos : Natasha DAVYDOVA instagram

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT MUSCLER SES MOLLETS ? MES 7 MEILLEURS EXERCICES

CLIQUEZ POUR REGARDER

Comment se muscler les mollets rapidement ?

Mes meilleurs exercices : les mollets debout à la machine qui permet de bien cibler les muscles jumeaux, les variantes à la barre guidée ou mollets une jambe sont tres utiles également.

J'aime bien également faire les mollets à la presse inclinée lorsque je travaille les cuisses, entre les sériers lors de la phase de récupération.

Un exercice particulierement efficace pour cibler les muscles soléaires : les mollets assis à la machine, ou bien assis sur un banc avec une barre sur les genoux et les pieds sur un step si votre salle de gym ne possede pas cet appareil de musculation.

Je finis souvent ma séance de mollets par du stepper en déroulant bien le pied à chaque pas.

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

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

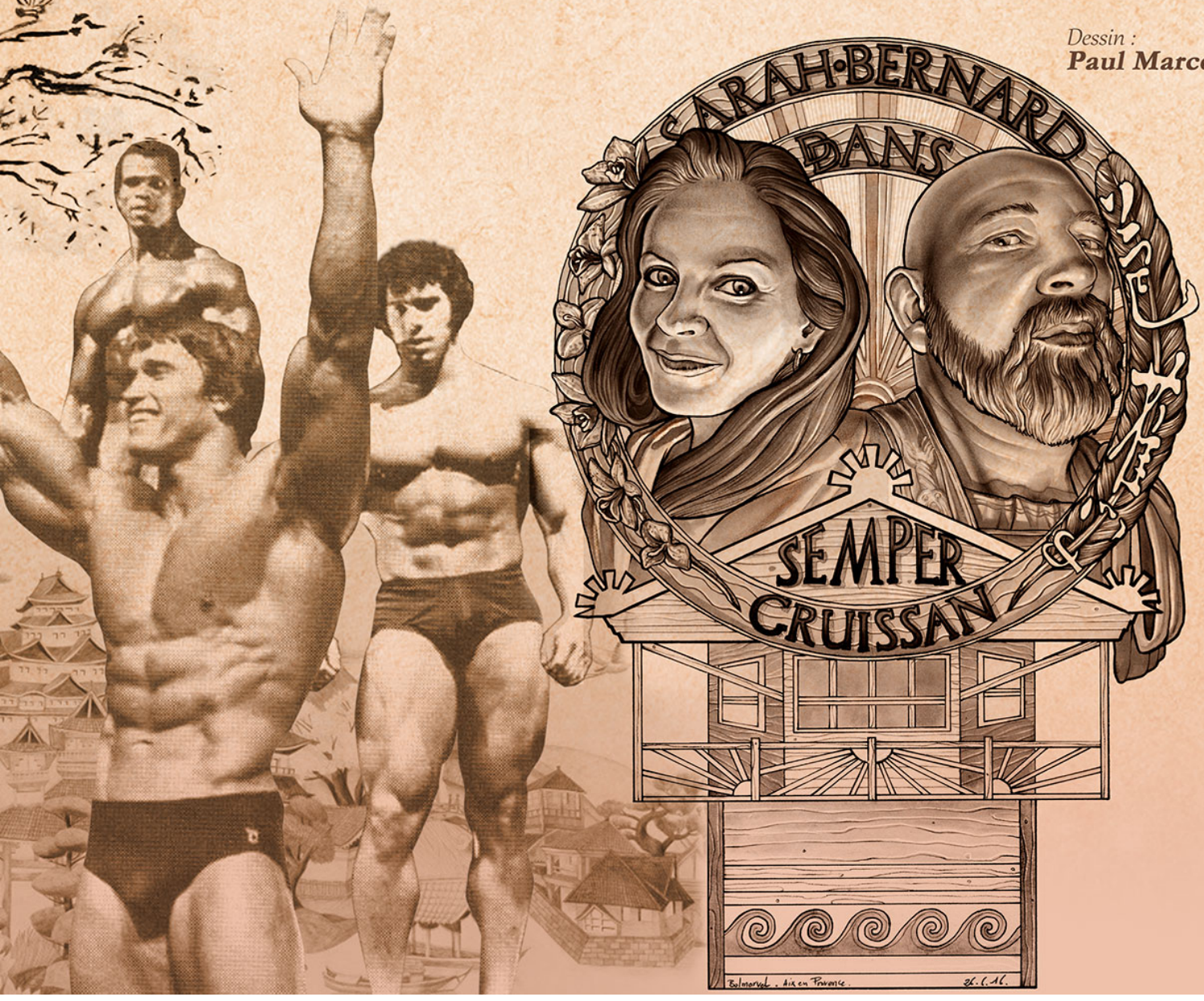
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel



Photos Google images / Auteurs non identifiés

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

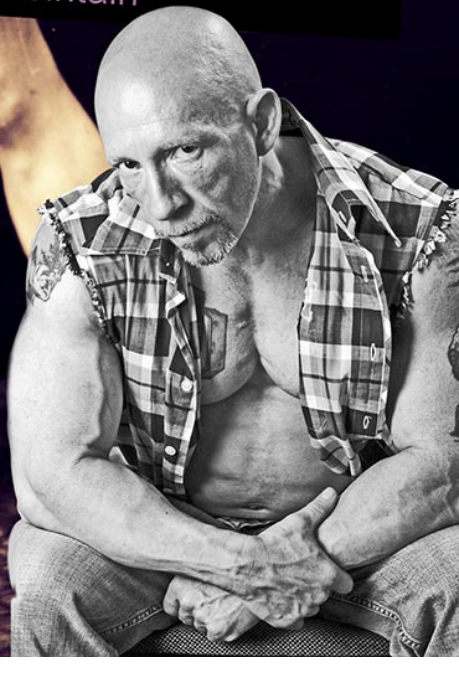
WEB

EUGENE SANDOW

Le Sandow est pour nous tous
Une statuette.
La statuette que le vainqueur de Mr Olympia
Emporte chez lui.
Mais cette statuette est une vague.
Une vague.
Une vague qui vient
De si loin.
La statuette, la vague qui vient
De si loin,
Elle vient de l'Angleterre de l'époque victorienne.
Attendez, attendez,
Le Sandow n'est même pas la vague.
Le Sandow en est l'écume seulement.
La blancheur
Fugace
Et
Fugitive,

brume du matin —
dans l'écume de la vague
tant de lointain

De la vague qui vient de si loin.
Eugen Sandow a vécu
A l'époque victorienne.
Et il fut un passeur.
Il fit passer le monde des démonstrations de force
Au monde de l'expression esthétique
De la force.
Et pour inventer ce nouveau monde,
Le croirez-vous, le croirez-vous,
C'est dans le passé qu'il était
Allé voir.
Pour inventer le culturisme à venir,
est l'art ancien de la statuaire antique qu'il avait scruté et mesuré.
Et quand il organisa le premier concours culturiste
Au Royal Albert Hall de Londres en 1901,
Enorme succès,
Enorme succès !
Le croirez-vous, le croirez-vous,
Son ami l'écrivain
Sir Arthur Conan Doyle
Etait au jury.
Ne vous y trompez pas,
Pensez-y, pensez-y
A chaque Mr Olympia,
Le Sandow n'est qu'une statuette,
Que l'écume fugace et fugitive
D'un passé révolu.
Mais que dépose-t-elle à nos pieds ?



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

WEB

COACHING SCÉNIQUE

ELSA : NOUS SOMMES UN COUPLE UNIS ET TRÈS FUSIONELS, CE QUI EST, JE PENSE, FONDAMENTAL À LA PRÉPARATION DE NOS COMPÉTITIONS.
NOUS AVONS CONTACTÉ KAREN FELIX, AUSSI PASSIONNÉE QUE PROFESSIONELLE, AFIN DE NOUS AIDER À MONTER NOTRE CHORÉGRAPHIE POUR LA SAISON 2018 EN IFBB.

ARRIVÉS CHEZ ELLE, ELLE NOUS A TOUT DE SUITE MIT DANS LE BAIN TOUT EN NOUS METTANT À L'AISE. KAREN AIDE À AVOIR CONFIANCE EN SOIT.

ELLE A SU FAÇONNER UNE CHORÉGRAPHIE SELON NOS ENVIES ET NOS PERSONNALITÉS. TRÈS SATISFAITS DE NOTRE PASSAGE POUR CETTE ANNÉE C'EST AVEC GRAND PLAISIR QUE NOUS LA RECONTACTERONS POUR L'ANNÉE PROCHAINE !

À TRÈS VITE KAREN ET MERCI POUR TA PATIENCE ET TON PROFESSIONNALISME !

ELSA & FLORIAN CHOLLET

COACHING SCÉNIQUE

FLORIAN N'ÉTAIT PAS SÛR DE LUI À CAUSE D'UNE BLESSURE À LA CHEVILLE DÛ À UN ACCIDENT DE SKATE BOARD À HAUT NIVEAU ET DE CE FAIT TIRAIT EN CATÉGORIE MEN'S PHYSIQUE.

SUR LES CONSEILS ET L'INSISTANCE DE KAREN IL PASSE EN BODY -70KG. FINALEMENT IL S'EST SENTI TRES A L'AISE DANS SES POSES ET LES RESULTATS PARLENT D'EUX MÊMES : CHAMPION DE FRANCE IFBB 2018 !

UN RÊVE POUR LUI QUI AVAIT FAIT QUELQUES PALMARÈS EN MEN'S PHYSIQUE UNIQUEMENT.

PASSER EN CATÉGORIE BODY A ÉTÉ POUR LUI UNE VÉRITABLE RÉVÉLATION POSITIVE ET UNE BELLE TRANSFORMATION S'EN SUIVIT.

IL A RESSENTI PLUS DE POSSIBILITÉS POUR S'EXPRIMER SUR SCÈNE, LA CHORÉGRAPHIE AVEC DES POSES «OLD SCHOOL» LE REPRÉSENTAIENT TELLEMENT BIEN !

POUR LUI, IMPOSSIBLE DE REVENIR EN MEN'S PHYSIQUE À PRÉSENT.

QUANT À MOI J'AVAIS FAIT 6 MOIS DE MUSCULATION MAIS J'AI VOULU PARTAGER LA PASSION DE **FLORIAN** EN L'ACCOMPAGNANT DANS CETTE AVENTURE.

COACHING SCÉNIQUE

ELSA ET FLORIAN ONT CÉLÉBRÉ LEUR MARIAGE EN JUILLET 2018.

PASSER EN BIKINI JUNIOR FUT TRÈS SYMPA MAIS LA CHORÉGRAPHIE EN COUPLE A ÉTÉ POUR NOUS 2 LE MEILLEUR MOMENT !

PARTAGER CETTE FUSION SUR SCÈNE DURANT NOTRE PASSAGE ENSEMBLE ET CE MOMENT RIEN QU'À NOUS A ÉTÉ L'APOTHÉOSE DE TOUS CES MOIS DE MUSCULATION ET DE RÉGIME.

ELSA & FLORIAN

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

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

MANGER avant le TRAINING ?: NE FAIS PAS CETTE ERREUR AVANT TON ENTRAINEMENT!

On entend souvent qu'il ne faut pas faire un gros repas, ou même un repas plus « standard » juste avant d'aller s'entraîner. Pourtant, on pourrait penser que de manger juste avant un entraînement permettrait d'apporter beaucoup d'énergie afin de réaliser de bonnes performances !
Dans cette nouvelle chronique, Paul-Matthieu aborde les 3 facteurs survenant en post-prandial qui nuisent à la performance :

- **La redistribution du flux sanguin.**
- **L'activation du système vagal**
- **L'inconfort digestif**

CLIQUEZ POUR REGARDER

PRESTIGIOUS NUTRITION

ERIC
RALLO
Fondateur Fitness Mag
Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être
& longévité

WEB

MOUSS ELBAKKOUCH

COME BACK

CLIQUEZ POUR REGARDER

Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -05 semaines

Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -06 semaines

Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -07 semaines

Qui es-tu vraiment Mouss ? Témoignage de Claire et...

come back-08 + EXCLUSIF Week-end Mr olympia 2018...

RETOUR AUX RACINES

FITNESS MAG
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR
SOUTENEZ LE MAGAZINE
SUR tipeee
.com/fitness-mag
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION
PDF
STOICO FRANCESCA
BIKINI IFBB PRO LEAGUE
+ MUSCLÉ avec le TEMPS SOUS TENSION
DOSSIER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
TOUT SUR LES B.C.A.A
MAGNÉSIUM &SPORT
HYDROTOMIE PERCUTANÉE
ZOOM sur LA VOLONTÉ... DE CHANGER !
SOS PROSTATE
Soigner Guérir Prévenir
MANGER avant le TRAINING ?
BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?

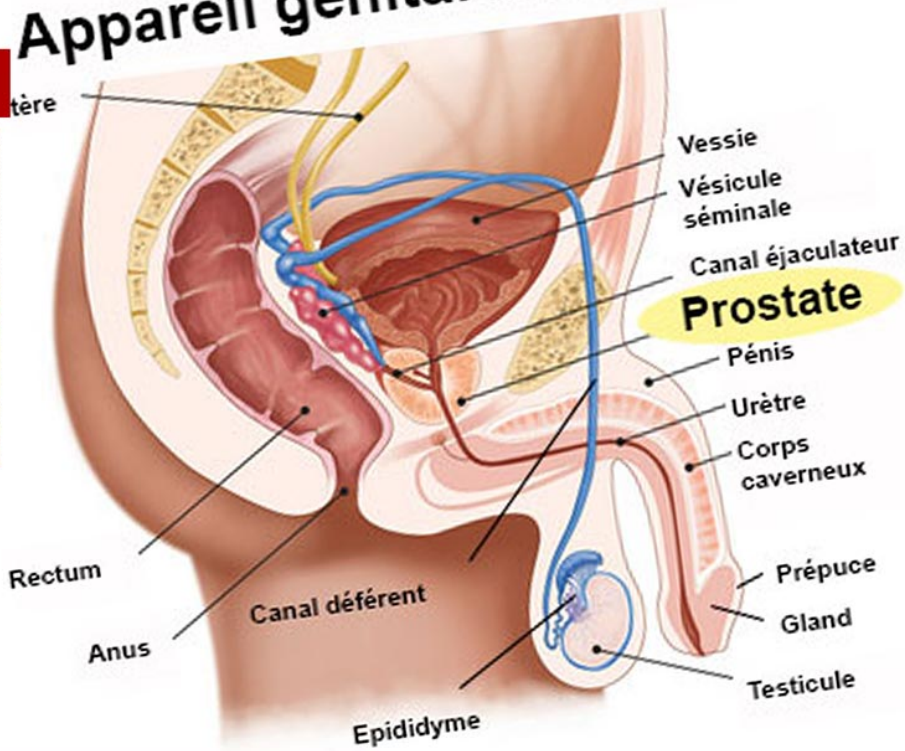
THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

WEB

RÉGÉNÈRE SOS PROSTATE

CLIQUEZ POUR REGARDER

Soigner Guérir Prévenir



Petite glande assez peu connue mais dont on parle beaucoup pour les hommes passés 40 ans , la prostate est la glande sexuelle par excellence . Prostatite, adénome ou cancer venez comprendre ce qu'il se passe vraiment et comment tout ceci n'est pas le fruit du hasard mais d'une méconnaissance des lois de base du vivant .
L'inutilité des traitements médicaux proposés actuellement et la véritable voie pour soigner et prévenir tout problème au niveau de la prostate voici le programme de cette vidéo de rentrée .
Une vidéo pour les hommes mais aussi pour les femmes, car comme l'on parle de terrain cela concerne tout le monde .
Et en prime mon jus "phare" du moment, de saison : raisin + celeri branche + curcuma + gingembre . Une "bombe " de nutrition pour soutenir le nettoyage et la régénération de l'organisme ...dans le plaisir !

photos cgoogle images / Freepik et photothèque Thier

DÉBORAH
DONNIER
Fondatrice Prévention Santé

WEB

Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

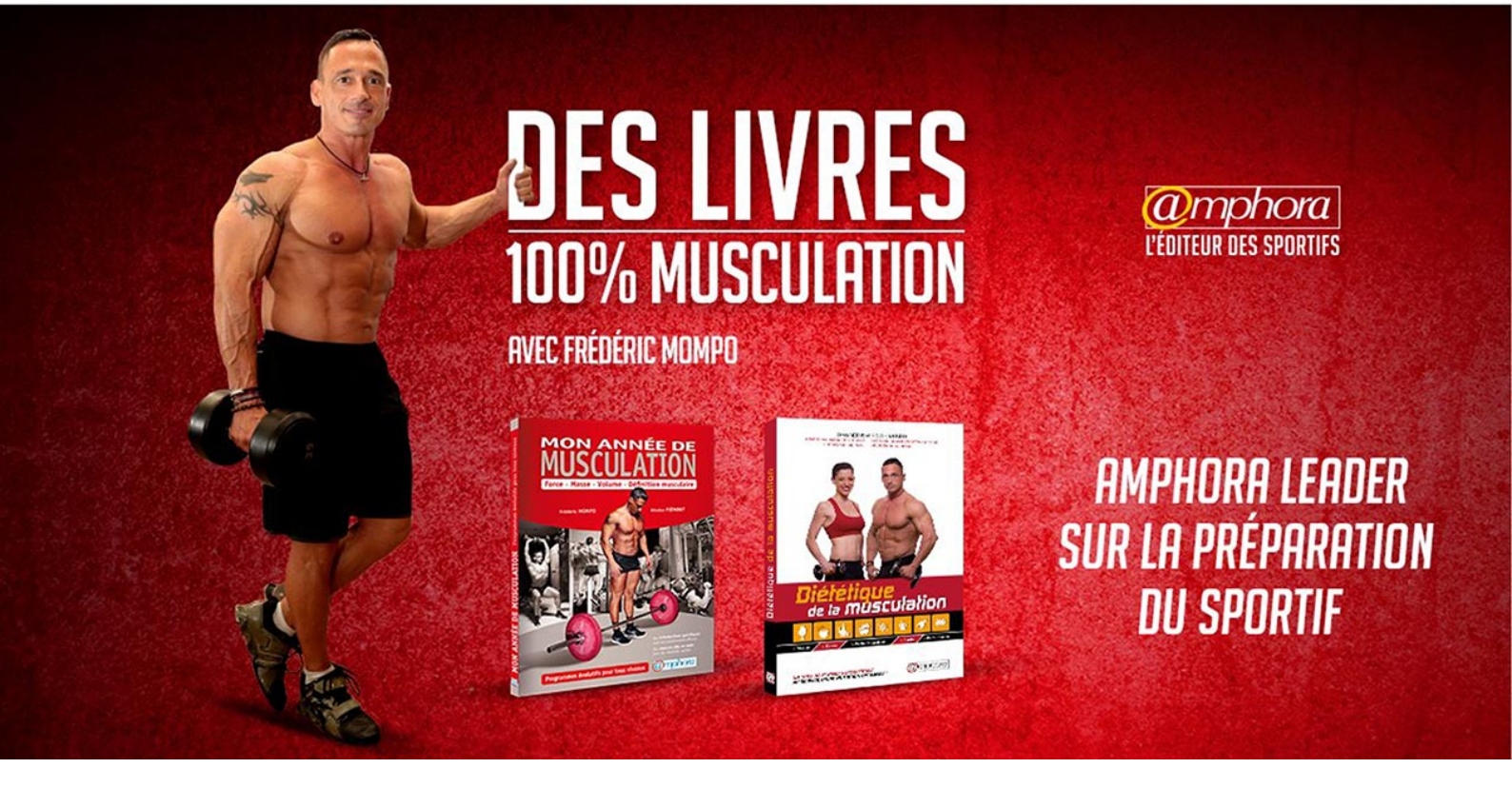
+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER

HYDROTOMIE PERCUTANÉE

L'ORIGINE DE LA MÉTHODE, LE DOCUMENTAIRE DR GUEZ

Qu'est-ce que l'Hydrotomie percutanée ? Arthrose, sclérose, fibrose, douleurs de dos, vieillissement… Comment se soulager grâce à l'hydrotomie percutanée ? Documentaire sur l'origine de la méthode par le Dr Guez



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING

Musculation & Fitness

LA VOLONTÉ

Nous constatons qu'il y a une partie des gens qui ont des résultats et d'autres qui n'en n'ont jamais. On parle souvent de volonté, ce qui est vrai mais cela ne suffit pas pour réussir à changer ses habitudes alimentaires et améliorer son physique (point de vue personnel) ou sa santé.bonnes et productives.

Volonté + motivation = résultats

Si nous n'avions que de la motivation sans volonté à passer à l'action nous serions dans une forme de procrastination, on a envie, on le veut, on le désir ce résultat mais on n'agit pas. À l'inverse une volonté de fer sans réelle motivation va retomber comme un soufflet au bout d'un certain temps, peut-être quelques semaines ou quelques années pour les plus forts.

La motivation est une sorte de visualisation d'un futur plus sain et/ou plus heureux, plus chaleureux, plus agréable, plus plaisant, etc. Par exemple, je souhaite perdre du poids et je suis motivé car je pourrais accéder à un niveau de santé meilleur ou je souhaite perdre du poids pour améliorer mes performances aux test d'entrée dans l'armée ou plus couramment je souhaite perdre du poids pour me sentir mieux de ma peau. C'est une motivation à long terme avec visualisation de l'objectif atteint. Cette première remise en question permet de donner du sens à nos futurs efforts pour changer, sans ce "sens" nous risquerions de douter lors des phases difficiles.

Il existe aussi la motivation à court terme qui est moins forte que la précédente mais qui est nécessaire pour passer à l'action au quotidien. Beaucoup vont utiliser les images des athlètes qu'ils adorent, ou bien l'obtention d'un nouveau programme d'entraînement, d'un nouvel appareil de sport, d'une rencontre sportive entre amis, ou toute autre chose qui va dynamiser l'envie de faire sa séance de sport. Personnellement, c'est la sensation du travail musculaire, la satisfaction d'être vivant et capable d'accomplir mes propres performances, la libération des endorphines, l'appétit et le sommeil profond qui vont suivre la séance qui me motivent au quotidien. J'ai aussi des rituels mais qui sont pas pour tout le monde (voir mon contenu sur l'énergie)

La volonté entre en jeu quand la motivation à court terme ne peut être stimulée, c'est à dire qu'aujourd'hui on veut s'entraîner mais on n'a pas l'envie, c'est normal et ça arrive. Pour les pratiquants occasionnels pas de soucis, leur souhait n'est pas de se muscler et de donner le meilleur d'eux même, mais pour les autres, ceux qui ont réellement envie de changer, la volonté vient se greffer tous les jours où la motivation immédiate n'est pas là.

La volonté ne suffit pas si on n'a pas de motivation à long terme, elle est par contre utile quand on manque de motivation à court terme. Me concernant quand je n'ai pas la motivation d'aller m'entraîner, ce qui arrive rarement sauf si je suis très préoccupé, j'agis de manière mécanique, je lace mes baskets, je prends la route pour la salle de sport et je laisse les mouvements de mon corps agir sur mon psychique, en général j'ai de très bonnes séances et le brouillard mental que j'avais avant la séance s'est largement évaporé.
Et toi qu'est ce qui te motive ?

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

IVAN
MY
FIT WORLD
Etudiant en 4e année de médecine
Youtube musculation

WEB

MY FIT WORLD

by Ivan

Musculation, Fun et... on verra!

C'EST QUOI LE BODYBUILDING ?

FEAT @MAXBEFIT

CLIQUEZ POUR REGARDER

ENFIN SUR YOUTUBE UN PODCAST DE MUSCULATION EXPLIQUANT CE QU'EST LE BODYBUILDING

Comment se passe les compétitions et ce que vivent les bodybuilders !

Assisté par @maxbefitt, compétiteur en Men's Physique, j'ai le plaisir de vous livrer cette discussion qui amènera les plus débutants d'entre vous dans le monde fermé du culturisme.

VIS
TON
STYLE
krismatik.fr
KRISMATIK
LiteStyle

DAVID COSTA
Coach sportif

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

+ de MUSCLE avec le TEMPS SOUS TENSION

Termes de plus en plus récurrents en musculation « le temps sous tension » est fondamental pour la prise de muscle. Notre coach expert en musculation David Costa vous explique comment l'exploiter à l'entraînement avec un extrait de son livre Mon Coach Musculation.

Le temps sous tension correspond, avec une charge donnée, au temps pendant lequel votre muscle est utilisé lors d'un exercice, que ce soit en concentrique, excentrique ou isométrie. Il est donc directement lié au nombre de répétitions que vous pouvez faire avec une charge. Et dépend donc également de l'intensité . L'intensité correspond à ce que représente une charge par rapport à votre maximum (votre 100%, votre 1 RM).

Son rôle est considéré comme fondamental pour l'hypertrophie dans de nombreuses études scientifiques que vous retrouverez dans l'ouvrage.
Sa durée optimale se situe entre 40 à 60 secondes pour avoir une prise de muscle maximum. Il s'agit du temps moyen pour faire une série de 8 à 12 répétitions de façon « classique ». Et l'intensité doit être entre 70 et 85%.

Comment utiliser le TEMPS SOUS TENSION pour prendre du muscle ?

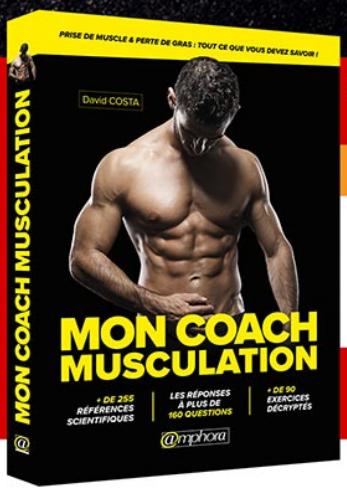
Pour progresser, vous devez appliquer le principe de surcharge progressive.
Par exemple : si en développé couché vous faites 10 répétitions maximales avec 80 kg avec 3 minutes de repos entre les séries. Le temps pour faire votre série sans vous arrêter entre les répétitions est environ de 45 à 50 secondes. Cette durée correspond au temps sous tension.

Pour augmenter cette durée, vous avez deux possibilités :
- faire plus de répétitions avec cette même charge en vous rapprochant de plus en plus de l'échec postural et de l'échec musculaire.
- varier la vitesse de vos répétitions (le tempo) pour que votre série dure plus que 45 à 50 secondes.

Le temps sous tension vous permet d'augmenter le volume de travail à une intensité donnée et donc vos gains musculaires potentiels.

© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Commandez votre livre dédicacé par David "Mon Coach Musculation" en cliquant ICI

N°1 des ventes

Disponible en amazon

DAVID COSTA
MON COACH MUSCULATION
Éditions **AMPHORA**

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

ADDUCTION ET ABDUCTION DE LA SCAPULA

Renforcement du développé couché avec l'adduction et du gainage (planche) par l'abduction de la scapula

"Mon métier c'est du détail, une accumulation de détails"

Pour ce mois d'octobre, dans FITNESS MAG je vous propose un très bon exercice pour s'améliorer au développé couché et au gainage (planche).

On entend souvent parler de la fixation des épaules au développé couché, épaules enfoncé dans le banc, cela s'obtient grâce aux muscles antagonistes des pectoraux par une adduction maintenu par les muscles scapula (omoplate) qui vont fixer justement la scapula.

Il est bien de faire 3 séries en échauffement avant le développé couché et la planche avec une routine d'échauffement (on verra l'échauffement dans un prochain numéro). Je le préconise dans le travail du dos, en le décompensant, l'adduction de la scapula suivie du tirage.

Pour la planche se sera une abduction en maintenant la cage thoracique en direction de son bassin, en gainant la sangle abdominale, en inspirant le transverse en mode hypopressive avec l'alignement des épaules, de la colonne vertébrale, genoux et cheville. (à voir dans un prochain numéro)

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418

www.midjdeal.com

L'ADDUCTION / ABDUCTION AU TIRAGE HORIZONTAL

LA SCAPULA ET L'ÉPAULE

(Adduction / abduction horizontale)
« Renforcer sa fixation d'omoplates »

La fonction de la scapula (l'omoplate) :

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

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

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

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

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

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

La fonction de l'épaule :

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

L'ensemble assure une double fonction :
- permettre une mobilisation à grande amplitude du bras, à laquelle s'ajoutent celles du coude et du poignet, pour déplacer la main loin autour du corps.
 permettre une bonne stabilité pour le cas où le membre supérieur aurait besoin de force (appuis sur les mains, déplacement d'objets lourds...)

On entend souvent par épaule, c'est l'articulation qui unit l'humérus à la scapula (omoplate). Mais cette scapula elle-même est comme une plate-forme orientable (elle n'a pas de cartilage) qui est relié au thorax par la clavicule. Deux articulations supplémentaires apparaissent :
- acromio-claviculaire : entre scapula et clavicule. Également appelée « articulation cléido-scapulaire », l'acromio-claviculaire est une arthrodie (partie de l'anatomie qui traite des articulations). Elle ne possède donc aucun axe de rotation bien qu'un faible degré de mouvement existe.
- Sterno-costo-claviculaire : entre sternum et clavicule. Également appelée articulation « cléido-thoracique », la sterno-costo-claviculaire est une articulation de type toroïdale et permet donc deux axes de rotation : Frontal et Sagittal.

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

COACH DES STARS

Les muscles du dos :

Le dos se compose de plusieurs muscles :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

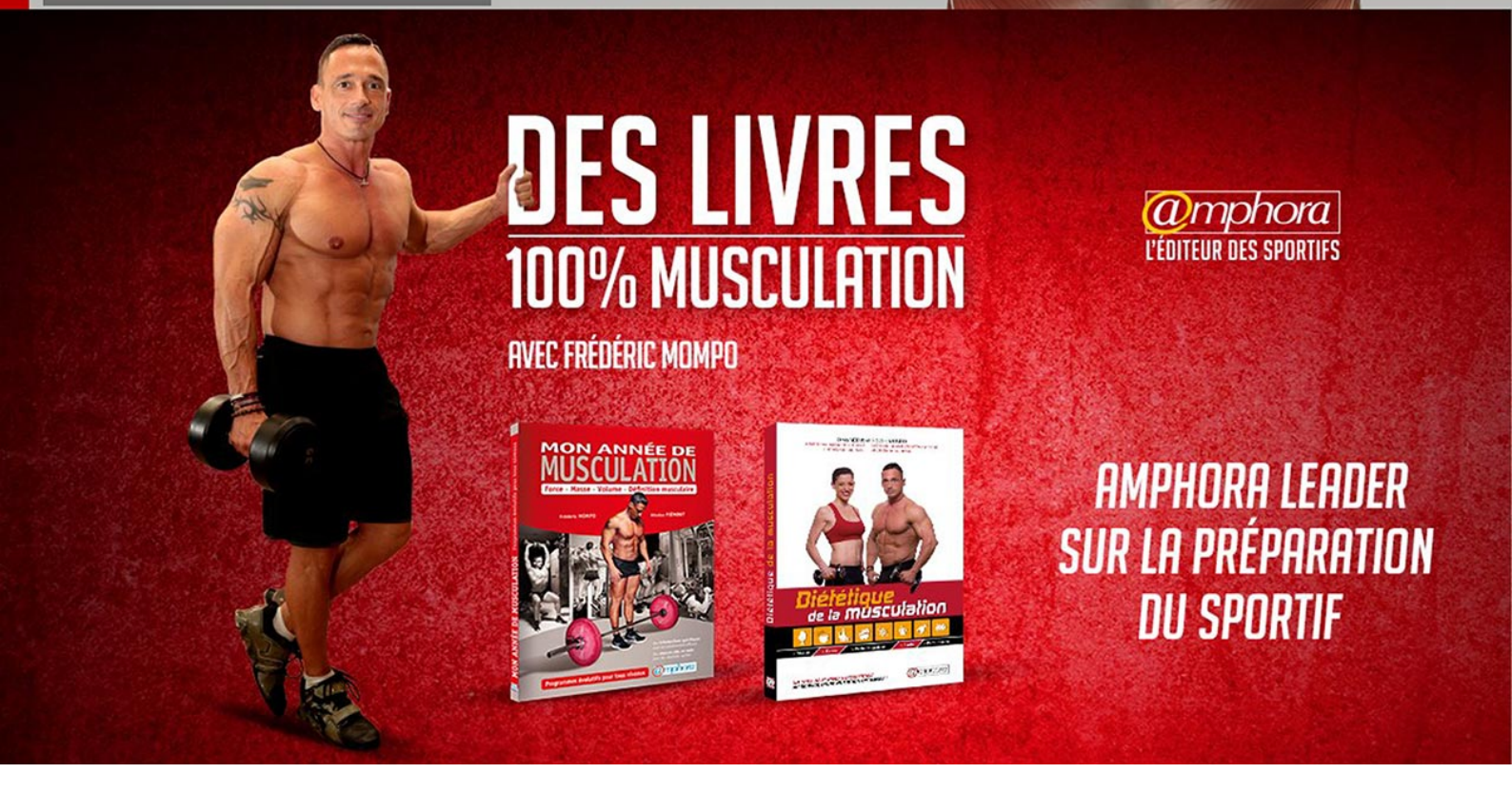
Le dentelé postérieur et inférieur : va des processus épineux de T12 à L2 jusqu'aux quatre dernières côtes, il abaisse ces côtes, il est donc expirateur.

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

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

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

Le trapèze : est un muscle formant une large nappe qui recouvre les muscles postérieurs du cou et de la région entre les scapula. Il naît de la base de l'occiput (os postérieur de la base du crâne) puis des processus épineux des vertèbres cervicales et thoraciques (dorsales) jusqu'à T10.
Il se termine en trois parties, formant trois faisceaux :
-Le faisceau supérieur se termine sur le bord postérieur de la clavicule (1/3 externe) et sur l'acromion. (ses fibres sont obliques en haut et en dedans).
- Le faisceau moyen se termine sur l'épine scapulaire (épine de l'omoplate). (ses fibres sont horizontales).
- Le faisceau inférieur se termine à la partie interne de l'épine scapulaire sur le « tubercule trapézien », (ses fibres sont obliques en haut et en dehors).



DINCHE MAËL :
23 ANS, DIPLÔMÉ D'ÉTAT LEPANSE ACADEMY,
BPJEPS AF COACH EN SALLE ET À DOMICILE
CONSEIL EN NUTRITION.
NUMÉRO DE TÉLÉPHONE : 0676957952
EMAIL : ML.DINCHE@GMAIL.COM
INSTAGRAM : MAEL_DCH

PRENONS EXEMPLE SUR SUR LES ADDUCTIONS ABDUCTIONS HORIZONTALES

TRÈS BON EXERCICE POUR S'AMÉLIORER AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ ET À LA PLANCHE POUR UNE MEILLEURE STABILITÉ ET ÉVITER LES BLESSURES À LONG TERME ET UNE PROTECTION DE LA COIFFE DES ROTATEURS.
IL Y AURA AUSSI UNE OPTIMISATION DE LA SENSATION AU NIVEAU DE LA FIXATION DU HAUT DU DOS ET DE LA SCAPULA LORS DE L'EXÉCUTION AU ROWING, AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ MAIS AUSSI AU GAINAGE (PLANCHE).

1ère étape :
Sur la machine tirage horizontale, cambrure de la colonne vertébrale, ouverture thoracique, le buste gainé aux niveaux abdominales, alignement des épaules dans l'axe du bassin tout au long de l'exercice. Bras toujours tendus.

2ème étape :
On va chercher à tirer les épaules vers l'arrière, la scapula (omoplate) se rapproche de la colonne vertébrale. Le mouvement de la scapula (omoplate) est en adduction. Toujours bras tendus sans hausser les épaules.

C'est la phase concentrique. Le muscle est contracté et cela entraîne un mouvement lié à son raccourcissement.

Les muscles sollicités :
- le grand dorsal
- trapèze
- rhomboïde
- avant bras
- fléchisseurs de la scapula

Les muscles synergiques :
- deltoïde postérieur

GARDER TOUJOURS LES BRAS TENDUS, NE JAMAIS FLÉCHIR LE COUDE

3ème étape :
On revient en position initiale avec une abduction complète sans dé-fixer la colonne vertébrale et on recommence (ex : 3x10)
On contrôle le mouvement, la scapula est en abduction, la scapula va glisser sur le thorax qui est convexe, on n'oublie pas que c'est une articulation sans cartilage.

C'est la phase excentrique. Le muscle se contracte en s'éloignant des points d'insertion.

CONSEILS DU COACH :

Pour optimiser l'exercice du tirage horizontale, vous pouvez l'exécuter en deux temps, une adduction de la scapula bras tendus puis le tirage avec les bras fléchis, le nombre de séries du programme que vous effectuez.

Le studio sport est une salle qui accueille tout les pratiquants en musculation. Éducative, sportive et d'entretien, une ambiance conviviale qui donne un esprit d'équipe à tous dans un cadre cosy avec du matériel haut de gamme. La salle de fitness haut de gamme numéro un à Vincennes reconnue pour ses conseils et son accompagnement de haut niveau.

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418

URBAN DIET
BY FRED MOMPO

RETROUVEZ FRED SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

- PHOTOS / VIDÉOS
- COACHING DE CHOC
- CONSEILS
- PROMOTIONS

- CONSEILS VIDÉO
- FAQ (QUESTIONS - RÉPONSES)
- PROGRAMME NUTRITIONNEL ET SPORTIF.
- IDÉES REÇUES EN DIÉTÉTIQUE SPORTIVE

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

MAGNÉSIUM

ET SPORT

La pratique d'une activité sportive AUGMENTE les PERTES au niveau notamment SUDORAL (30 à 40mg de magnésium par litre de sueur par heure) mais aussi au niveau MÉTABOLIQUE (réactions enzymatiques), d'où l'intérêt pour certaines personnes de réaliser des cures de magnésium bien assimilé généralement par l'organisme (sans provoquer de troubles digestifs), sans dépasser le double des ANC.

Photo ***Aurélien R***

photo google images

En favorisant une alimentation diversifiée et variée, équilibrée, normocalorique au regard des besoins énergétiques, un complément de 5mg.kg-1.jour-1 maximum peut être envisagé lors de périodes d'efforts intenses et volumineux, d'autant plus sous un climat chaud, afin d'anticiper d'éventuels déficits pouvant amener les crampes ou autres.

Pour information, il n'y a pas de consensus pour un indicateur fiable du statut en magnésium.

PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI
www.perfectbodiesbastia.com

perfect bodies bastia

04 95 30 47 10
contact@perfectbodiesbastia.com

PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

***Cours de vélo :** Inscriptions uniquement sur votre application Perfect Bodies

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 9H
09h15	LesMILLS BODYPUMP	YOGA		LesMILLS RPM*		TOTAL ABDOS 10h
12h30 (45' EXPRESS)	pilates	LesMILLS BODYPUMP	HIIT	LesMILLS BODYSTEP	LesMILLS sprint*	BIKING* 11h
14h30	LesMILLS RPM*	TBC		pilates		
17h30	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYSTEP	pilates	HIIT	LesMILLS BODYCOMBAT	DIMANCHE
18h30	LesMILLS BODYCOMBAT 18h30 LesMILLS sprint*	LesMILLS BODYATTACK 18h30 BIKING*	LesMILLS BODYJAM	LesMILLS CXWORX 18h30 LesMILLS sprint*	LesMILLS BODYPUMP 18h30 LesMILLS RPM XL*	YOGA 11h ou LesMILLS BODYBALANCE
19h30	LesMILLS CXWORX 19h30 LesMILLS RPM*	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYPUMP 19h30 BIKING*	LesMILLS BODYATTACK 19h30 LesMILLS RPM*	YOGA	

*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**

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

TOUT SAVOIR SUR LES BCAA

QUE VEUT DIRE BCAA

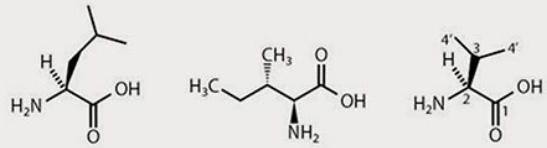
Cet acronyme vient de l'anglais « **Branced Chain Amino Acids** » et se traduit par « acides aminés ramifiés ».
C'est la combinaison de trois acides aminés essentiels : **leucine, isoleucine, valine**, que l'organisme ne peut pas synthétiser. Ils doivent donc être consommés par le biais d'aliments ou de compléments alimentaires.

Pour rappel, acide aminé définition : C'est une structure moléculaire qui participe à la composition des protéines, c'est donc un élément indispensable à la vie.

QUE SONT-ILS ?

Ils représentent à eux seuls le tiers de la famille des acides aminés essentiels. Ils se métabolisent seulement dans les muscles, contrairement aux autres qui sont d'abord assimilés par le foie.

BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS



LEUCINE **ISOLEUCINE** **VALINE**

(Leucine) 2-Amino-4-methylpentanoic acid
(Isoleucine) 2-Amino-3-methylpentanoic acid
(Valine) 2-amino-3-methylbutanoic acid

QUI PEUT CONSOMMER DES BCAA?

Les sportifs débutants peuvent évidemment en consommer, mais les adeptes confirmés en musculation en tireront un plus grand bénéfice. Les sportifs de haut niveau en consomment obligatoirement.

Les personnes suivantes ne doivent pas en prendre :
Les femmes en période de grossesse ou d'allaitement
Les personnes consommant régulièrement d'importantes quantités d'alcool
Les personnes souffrant de cétoacidose diabétique
Les personnes souffrant de sclérose latérale amyotrophique
Les personnes en situation de pré-opération ou post-opération chirurgicale

A QUOI SERVENT-ILS?

Ils jouent un rôle primordial dans l'anabolisme, qui est le développement des tissus musculaires. (la croissance musculaire ou la prise de muscle)

Ils permettent la synthèse protéique, le processus qui transforme nourriture et compléments alimentaires en muscles et aident l'organisme à raccourcir les phases de fatigue.

Evitant au corps de puiser dans ses réserves, ils empêchent aussi l'apparition du catabolisme, phénomène de destruction des cellules musculaires entraînant une fonte de la masse.

Ils améliorent également la congestion. Les muscles ayant besoin de beaucoup de sang pour se développer, ils augmentent son afflux pendant l'effort. L'état de bien-être atteint lors de ce processus a été comparé par Arnold Scharzenegger à une sorte de nirvana et procure un plaisir incomparable.

QUELS SONT LES EFFETS SUR NOTRE CORPS ?

Comme dit précédemment, ils ont un rôle capital dans le développement des muscles.
La sécrétion d'alanine, qui fait suite à la consommation de ces compléments alimentaires, permet au corps d'augmenter sa résistance à la fatigue et de soutenir des efforts plus intenses et plus longs. Ils sont donc aussi adaptés aux athlètes d'endurance qu'aux sportifs de force.

QUAND PRENDRE LES BCAA?

Dans le cadre d'une pratique de la musculation, il y a deux phases à considérer qui influeront grandement sur le moment où leur prise est recommandée.

LA PHASE DE SÈCHE

Cette période est nécessaire afin de conserver la masse musculaire tout en perdant de la graisse, ils vont éviter à l'organisme une perte d'énergie et une fonte musculaire. Il est conseillé de prendre ces compléments en journée.

LA PHASE DE PRISE DE MASSE

Pendant cette période, ils seront consommés :

Avant l'entraînement, pour prévenir la dégradation des cellules musculaires
Pendant l'entraînement, pour renforcer les fibres musculaires et garder une résistance à la fatigue
Après l'entraînement afin de réparer les petites lésions musculaires et activer le développement de la masse musculaire
Leur assimilation rend l'exercice beaucoup plus fluide, la fatigue sera plus vite récupérée et l'énergie conservée.

QUELLE QUANTITÉ DE BCAA CONSOMMER?

Tout dépend de votre objectif :

La consommation de 3 à 5 grammes par jour aide à baisser la proportion de gras pendant la sèche pour ceux qui pratiquent la musculation.

Pour augmenter la masse musculaire, il est conseillé de prendre 5 grammes avant la séance d'effort, 5 grammes pendant et 5 grammes après, pour un total de 15 grammes.

LES DIFFÉRENTES GAMMES

Pour ceux qui débutent, le ratio classique est de :BCAA 2.1.1
Pour un exercice normal, la dose suivante est adaptée :BCAA 4.1.1
Pour un entraînement intensif, optez pour cette gamme :
BCAA 8.1.1

PROZIS
Exceed yourself !

LES BIENFAITS DE CES COMPLÉMENTS

Contrairement à ce que certaines rumeurs laissent entendre, ces produits ne sont pas des produits dopants, d'éventuels tests antidopage présenteront donc un résultat négatif. Ce sont des composés naturels, que l'on retrouve dans certains aliments, les consommer comme compléments n'a donc rien de dangereux.

Ils participent grandement à augmenter votre efficacité lors de vos exercices, ils repoussent votre fatigue et vous permettent de récupérer facilement après l'effort.

BCAA danger
Il arrive très rarement que certains souffrent temporairement de nausées ou d'une faible motricité, cependant aucune étude scientifique n'a pu démontrer le moindre danger lié à leur utilisation.

En cas de surdosage, leur consommation peut s'avérer inefficace pour atteindre l'objectif visé, mais aussi créer des troubles gastro-intestinaux si vous en utilisez à trop forte dose.

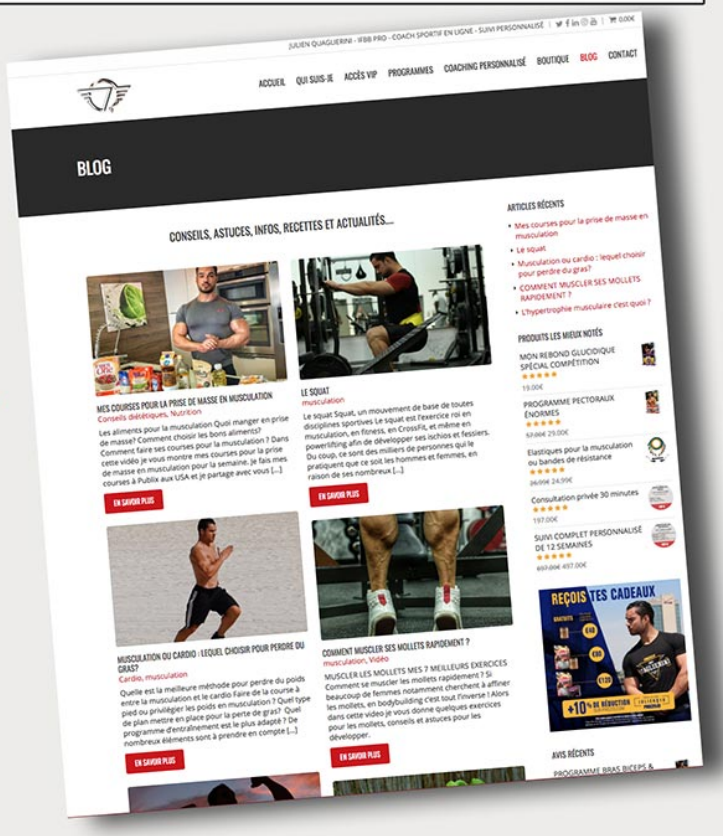
Rien n'égale un dosage adapté dans le cadre d'un entrainement régulier dont le programme correspond à vos capacités.

OÙ EN TROUVER DANS L'ALIMENTATION ?

Voici une liste des principaux aliments où vous en trouverez à un taux élevé et conséquent, pour vous aider dans votre quotidien de sportif.

L'œuf
Le lait
Le poisson
Les fruits de mer
La spiruline, algue qui se trouve en vente libre dans les commerces spécialisés, en poudre ou en comprimé.

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



JULIEN QUAGLIERINI

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

ROULAM
BOUDDIBA
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE

WEB

INTERVIEWS REPORTAGES

CETAIT MIEUX AVANT...

LE MONDE DU BODY VA MAL, JE VOUS LE DIS MES AMIS, IL EST ATTEINT D'UNE MALADIE GRAVE, LA MALADIE DU « C'ÉTAIT MIEUX AVANT ».

DEPUIS QUELQUES TEMPS DÉJÀ, SUR DES FORUMS ET DES GROUPES FACEBOOK, JE VOIS REVENIR RÉGULIÈREMENT « OUI MAIS C'ÉTAIT MIEUX AVANT, IL Y AVAIT … ET IL N'Y AVAIT PAS…» LA LISTE EST LONGUE À VRAI DIRE. MA PREMIÈRE QUESTION ÉTAIT « C'ÉTAIT MIEUX AVANT QUOI? AVANT QUAND? IL Y'A 5/10/20 ANS, PLUS? » J'AI DÉCIDÉ DE MENER MA PROPRE ENQUÊTE.

DEPUIS LA CRÉATION DE LA MUSCULATION MODERNE AU MILIEU DES ANNÉES 1800, PAR LE NIÇOIS HIPPOLYTE TRIAT, L'ÉVOLUTION S'EST FAITE DE MANIÈRE LENTE ET SURTOUT HARMONIEUSE JUSQU'À NOS JOURS. LES GRANDS CHANGEMENTS POUR LESQUELS LA MUSCULATION S'EST POPULARISÉE AUPRÈS D'UN PLUS GRAND PUBLIC, **C'EST AVEC L'ARRIVÉE DU SMARTPHONE ET DES RÉSEAUX SOCIAUX.**

C'EST À CE MOMENT QUE MONSIEUR ET MADAME TOUT LE MONDE ONT COMMENCÉ À SE PRENDRE EN PHOTOS ET FAIRE DES VIDÉOS EN SALLE DE SPORT. UNE TENDANCE VENUE TOUT DROIT DES STARS INTERNATIONALES REPRISENT PAR LES JEUNES FANS.

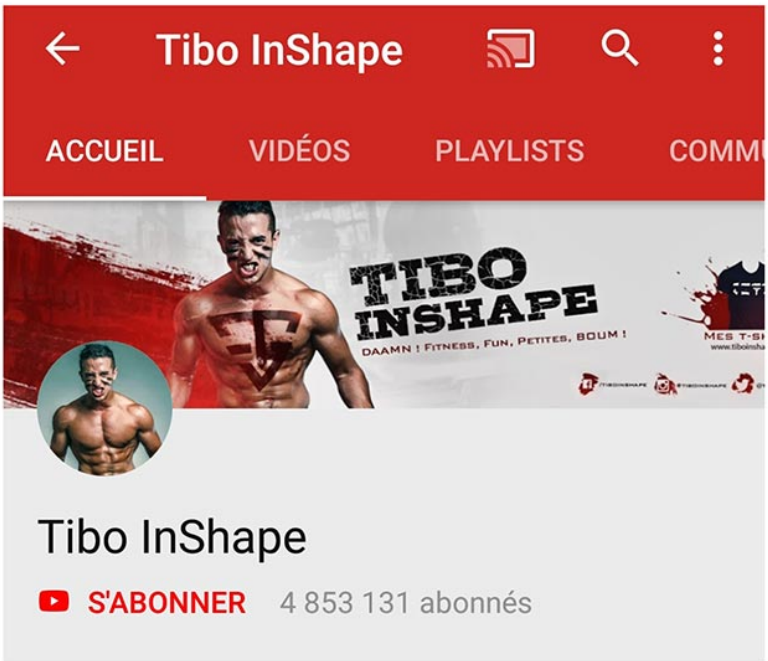
ALORS QU'AUPARAVANT, LES SHOOTINGS PHOTOS ET VIDÉOS ÉTAIENT EXCLUSIVEMENT DESTINÉS AUX COMPÉTITEURS ET AUX FITNESS MODELS POUR DES MAGAZINES OU DES MARQUES DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. L'ARRIVÉE DU SMARTPHONE A DONNÉ NAISSANCE À UN NOUVEAU PHÉNOMÈNE.

YouTube Mania

LA PLATEFORME VIDÉO REGORGE DE VIDÉOS "MOTIVATION" DE STARS DU BODY, D'ULISSES JR À LAZAR ANGELOV EN PASSANT PAR MICHELLE LEWIN. CERTAINS SE SPÉCIALISENT DANS L'EXPLICATION DE TEL OU TEL EXERCICE ALORS QUE D'AUTRES SE SPÉCIALISENT DANS LA VIDÉO "MOTIVATION". CES VIDÉOS N'ONT LONGTEMPS ÉTÉ DISPONIBLES QU'EN ANGLAIS, JUSQU'À LA VENUE DE COMPTES COMME BODYTIME OU TIBO INSHAPE.

TIBO INSHAPE

TIBO INSHAPE N'ÉTAIT PAS LE PREMIER À FAIRE DES VIDÉOS SUR LA MUSCULATION MAIS C'EST LE PREMIER À TIRER SON ÉPINGLE DU JEU. PROPOSANT DES VIDÉOS RÉGULIÈREMENT SUR SA CHAÎNE YOUTUBE AVEC DU CONTENU VULGARISÉ ET ACCESSIBLE AU NÉOPHYTE. Un exemple pour beaucoup de gens qui ont suivi ses pas, adulé par certains et diabolisé par d'autres, il n'en garde que le meilleur. Sponsorisé par la marque anglaise MyProtein, il se voit alors de plus en plus décrié comme un charlatan de la musculation mais son succès n'en n'est pas affecté. Ses vidéos cumulent des millions de vues en quelques jours. À l'heure où j'écris ces quelques lignes, il compte près de 4,2 millions abonnés et sa dernière vidéo postée le 3 juillet cumule déjà 1,2 millions de vues.
Ce Youtuber a ouvert la porte à de nouvelles chaînes YouTube spécialisées dans le "fit game"



CETAIT AVANT... MIEUX

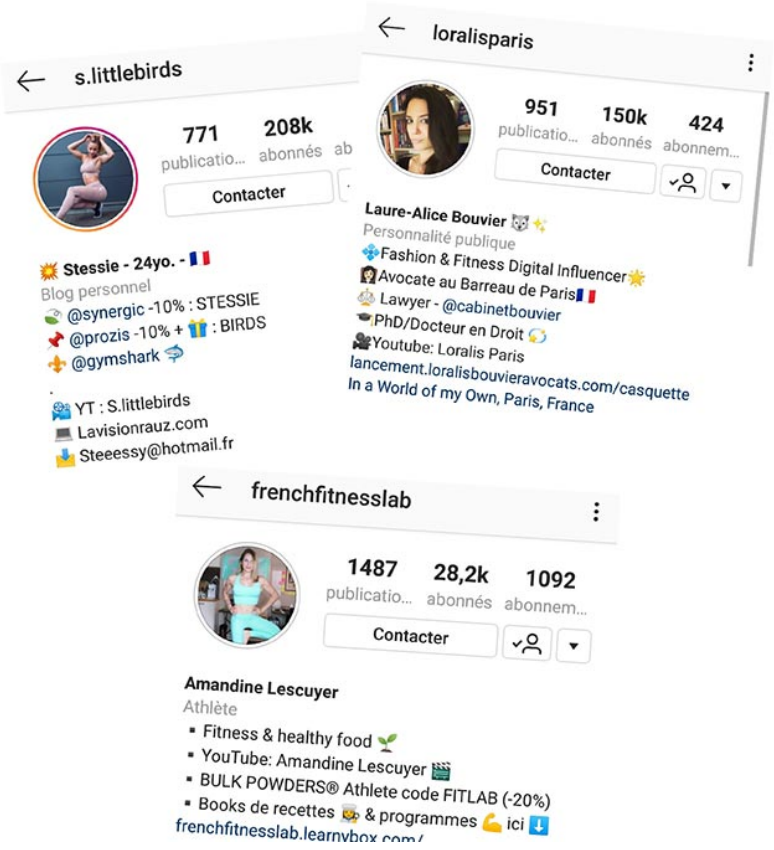
LE CAS INSTAGRAM.

SUR INSTAGRAM, CE N'EST PLUS LE PARTAGE QUI EST RECHERCHÉ MAIS L'ENVIE D'ÊTRE SUIVI PAR UNE COMMUNAUTÉ DE PERSONNES QUI NOUS SUIVENT ET "LIKE" NOTRE CONTENU, L'ENVIE D'ÊTRE CONNU ET RECONNU QUE CE SOIT PAR LES AUTRES MEMBRES OU PAR LES MARQUES QUI NOUS SOLLICITENT POUR PROMOUVOIR LEURS PRODUITS.

D'une part, nous avons la création d'une communauté par l'attribution d'un nom "mes chats, mes loulous, mes pandas" et j'en passe. D'autre part, nous avons les codes de réductions à foison pour des marques sportives et parfois cela va au delà de la sphère sportive.

Après YouTube, c'est au tour d'instagram de prendre part à la révolution du marché du Fitness. Se présentant comme une alternative à YouTube et ses videos, instagram se suffit avec de simples photos suivis de textes plus ou moins longs. Certains comptes voient leur nombre de followers exploser, c'est alors que les marques y voient un bon filon et proposent de les sponsoriser. Ces personnes ne sont pas des compétiteurs mais des INFLUENCEURS (au nombre de followers) allant de 500 followers à plusieurs centaines de milliers voir dépassant le million (cf le compte de Tibo Inshape).
Madame et Monsieur tout le monde, n'ayant pas nécessairement de compétition à son actif ni diplôme de coaching, postent et partagent avec leur communauté leur évolution, leurs astuces mais surtout leur "quotidien". La machine est lancée, à l'image d'une Michelle Lewin au physique qui ne laisse personne de marbre, les filles multiplient les photos de "booty" ou de "glutes". La tendance FITGIRL est née, cette fille sportive mais ni trop musclé ni trop

sèche, basant 80% de son entraînement sur le fameux "legday" suivie d'une photo en sous vêtements pour montrer son "évolution et congestion", bien-sûr, l'homme suit la même évolution, on laisse de côté les poses sur scène en slip de compétition pour des photos dans la salle de bain en boxer.



GÉNÉRATION TÉLÉRÉALITÉ, LA CÉLÉBRITÉ 2.0

LA PLATEFORME DEVIENT ALORS UN LIEU DE BUSINESS, TOUTE PUBLICATION EST CALCULÉE POUR CEUX QUI VEULENT DÉVELOPPER LEUR IMAGE ET ATTIRER LES MARQUES. ETRE LE PREMIER LORS D'UNE COMPÉTITION FITNESS DEVIENT PRESQUE HAS-BEEN, LE NOMBRE DE FOLLOWERS PÈSE PLUS POUR LES MARQUES QUE LES COMPÉTITIONS GAGNÉES ET LES CARTES PRO.

DES MARQUES DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, DE VÊTEMENTS ET DES BOUTIQUES SE METTENT À PROPOSER DES CODES DE RÉDUCTION ET D'AUTRES AVANTAGES AUX PERSONNES DONT LE COMPTE DÉPASSE UN CERTAIN NOMBRE DE FOLLOWERS ET QUI "CORRESPONDENT À LEUR IMAGE" POUR FAIRE LEUR PROMOTIONS. EXIT LES PAGES PUBLICITAIRES DANS LES MAGAZINES ET LES SITES SPÉCIALISÉS PLACE À LA COMMUNICATION DE MASSE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. TIBO10 PANDA20... VOILÀ LA NOUVELLE TENDANCE

CERCLE VICIEUX OU MAGIQUE.

POUR LES "PURITAINS" CETTE NOUVELLE TENDANCE EST UNE INSULTE À LA DISCIPLINE. L'IDÉE QU'UN PETIT JEUNE QUI N'A PAS FAIT DE COMPÉTITION ET N'A PAS UN CORPS DIGNE DE CE NOM SOIT SPONSORISÉ PAR UNE QUELCONQUE MARQUE EST ABSURDE VOIR MÊME FRUSTRANT. LA RECONNAISSANCE N'EST PLUS BASÉE SUR LA COMPÉTITION MAIS SUR LE NOMBRE DE PERSONNES QUI "LIKE" LES PHOTOS. TOUT LE TRAVAIL FOURNI POUR ÊTRE LE MEILLEUR ET GAGNER SUR SCÈNE EN DEVIENT OBSOLÈTE. CES MÊMES PURITAINS SE SONT TOUJOURS PLAINT DE NE PAS POUVOIR VIVRE DE LEUR PASSION À L'IMAGE D'UN ARNOLD SCHWARZENEGGER OU D'UN GREG PITT (NDLR : MODÈLE FITNESS AILLANT LE RECORD DU MONDE DE PREMIÈRE PAGES, MORT LORS D'UN SHOOTING).

AUJOURD'HUI, LA NOUVELLE GÉNÉRATION ARRIVE À ARRONDIR LES FINS DE MOIS OU CRÉER UN VRAI BUSINESS À L'IMAGE DE TIBO INSHAPE OU D'UNE S.LITTLEBIRDS QUI ONT MONTÉ LEURS BUSINESS GRÂCE À CES RÉSEAUX SOCIAUX, LEUR IMAGE EST DEVENUE LEUR MARQUE, VÊTEMENTS, APPLICATION SPORTIVE OU MÊME SALLE DE SPORT ILS ONT RÉUSSI À VIVRE DE LA MUSCULATION DE MANIÈRE PLUS OU MOINS DIRECTE, ALORS QUE DES ATHLÈTES DE COMPÉTITION ONT DU MAL À TROUVER UN SIMPLE SPONSOR.

LA FAUTE À QUI ?

MALGRÉ UNE PARTICIPATION EN CONSTANTE AUGMENTATION, DEPUIS L'ARRIVÉE DES NOUVELLES CATÉGORIES BIKINI ET MEN'S PHYSIQUE, LA COMPÉTITION RESTE QUAND MÊME BIEN RESTREINTE DÛ À SA MAUVAISE RÉPUTATION. MÊME AVEC DES CRITÈRES PHYSIQUE PLUS ABORDABLES, BEAUCOUP N'OSENT PAS SE LANCER PAR PEUR DE PASSER PAR LE DOPAGE OU METTANT LA FAUTE SUR LES INFLUENCEURS QUI GAGNENT "CAR ILS ONT BEAUCOUP DE FOLLOWERS ET DONC FONT LA PROMOTION DE LA COMPÉTITION". D'AUTRE PART, LES COMPÉTITIONS NE PERMETTENT DE GAGNER QUE PEU DE CHOSES, DANS UN GP UN POT DE PROTÉINES ET SI LES CONCURRENTS SONT CHANCEUX ILS AURONT DROIT À UN CHÈQUE PLUS OU MOINS IMPORTANT ET UNE SÉLECTION À UNE COMPÉTITION PLUS PRESTIGIEUSE. LA COMPÉTITION EST UN LONG CHEMIN PÉRILLEUX, UN INVESTISSEMENT DE TEMPS ET D'ARGENT MOINS RENTABLE QUE DE DEVENIR INFLUENCEUR.

INFLUENCEURS VS COMPÉTITION

À L'INSTAR D'UNE JUJUFITCAT, D'UN JEAN ONCHE OU D'UNE LUCILE JOSEPH, BEAUCOUP D'INFLUENCEURS HÉSITENT À PARTICIPER À DES COMPÉTITIONS ET C'EST COMPRÉHENSIBLE. AVOIR UNE NOTORIÉTÉ 2.0 PARFAITE , CONCOURIR SUR DES PLANCHES FACE À DES "INCONNUS" OU DES MOINS CONNU ET PRENDRE LE RISQUE DE PERDRE C'EST METTRE EN JEU SA NOTORIÉTÉ ET SA RÉPUTATION, DONC SUBIR LES CRITIQUES DES DÉTRACTEURS. D'AUTRES COMME NATHAN MOZANGO DÉCIDENT DE CONCOURIR LÀ OÙ ILS NE SONT PAS CONNUS POUR ÉVITER LE STRESS ADDITIONNEL.

Malgré ces deux mondes différents, certains arrivent à lier compétition de haut niveau et réseaux sociaux à l'image de kara Bellum, coach, athlete Musclemania bikini pro et suivie par 76,5k de followers. Qui a gagné en notoriété et followers en ayant remporté haut les mains des compétitions pro.

Alors qui blâmer ? Les compétiteurs qui concourent par passion sans savoir s'ils vont pouvoir vivre de leur passion, des influenceurs qui arrivent à plus ou moins vivre de leur passion ou des marques qui ont flairé le nouveau filon des réseaux sociaux ?

En plus de 150 ans, la musculation et le fitness moderne ont évolué au gré de la société, de nouvelles catégories, de nouveaux standards. Comme dans tous les secteurs, la musculation s'est adaptée à la nouvelle génération 2.0, les réseaux sociaux sont devenus notre téléréalité. Les années 70-80 ont vu l'apparition de documentaires comme Pumping Iron qui mettaient en scène les stars du moment. On a pu côtoyer ces stars pendant 1h30, vivre avec eux partager leurs moments forts, leurs doutes, leurs succès. Arnold Schwarzenegger est passé d'un jeune autrichien à Gouverneur de Californie en passant par Mr Olympia et acteur de cinéma. Aujourd'hui ces films documentaires se sont transformés en téléréalité où nous pouvons suivre chaque moment avec plus ou moins d'authenticité, nous évoluons avec ces gens, nous verrons peut-être un Tibo Inshape, acteur ou même ministre des sports.
Aujourd'hui, chacun y trouve son bonheur. Des influenceurs, marques de compléments ou vêtements, boutiques et athlètes. Nous en avons pour tous les goûts, du contenu vulgarisé et facilement accessible à un néophyte comme du contenu plus scientifique pour les plus pointilleux.

Mais n'oublions pas que nous avons le choix de suivre cette tendance 2.0 ou comme avant, de s'entraîner de notre côté et évoluer à notre rythme.

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.