

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

FITNESS MAG

EDITION N°71 / 04-2019

LES CONSEILS DE

**NATHALIE
MUR**
IFBB BIKINI PRO

DOSSIERS

LA PERTE DE POIDS
RENDRAIT LES HOMMES
PLUS MASCULINS

MUSCULATION
VAINCRE LA
STAGNATION

COMMENT
STIMULER LA PRISE
DE MUSCLE ?

TRAINING
**GAINAGE
RENFORCEMENT
GÉNÉRAL !**

ENTRAINEMENT
MAGS 7
TRAVAIL
QUADRICEPS
FESSIERS

ZOOM :
LES FENTES
AU CADRE GUIDÉE

**TIRAGE
HORIZONTAL À LA
POULIE**

**LA METHODE
TABATA**

PERDRE EFFICACEMENT DU POIDS
AVEC LA METHODE TABATA

LES CONSEILS DU DOC

**LES RUPTURES
TENDINEUSES**
favorisées par les
stéroïdes anabolisants ?



© FITNESS-MAG.FR

100% plaisir,
0% culpabilité!

PROMO FITNESS MAG

10% DE REMISE
sur votre commande

AVEC LE CODE
FITMAG10

www.ericfavre.com



ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport,
magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous





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

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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 MENTHEOUR
Coach sportif
Ecrivain



JULIEN QUAGLIARINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacamuse pratiquant
Force Athletique



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL JANSSENS
Exercice 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



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 BOUIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI

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

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTIOLANI

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#71
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Ing informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Marc Vouillot - Fred Momo - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolai - 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 Casanovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld - Nathalie Mur

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 **Novacom** et est 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 rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



NATHALIE MUR



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR



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

Mes chers lecteurs(trices),

Quand on pratique la culture physique, ce n'est pas uniquement pour modifier et sculpter « à sa guise » sa plastique mais également pour améliorer sa santé.

Votre bien-être dépend d'une harmonie relativement simple à priori (hors prédisposition génétique ou bien comportement excessivement délétère) que l'on peut définir autour de 6 axes principaux à gérer au mieux :

L'ALIMENTATION (clef de voûte de notre fonctionnement organique, cellulaire et bactérien...).

LA SEDENTARITE (Je n'insisterais jamais assez sur les bienfaits d'une pratique sportive régulière quelle qu'elle soit).

LE STRESS (la gestion de vos émotions, l'importance et la maîtrise de l'impact psychologique au quotidien)

L'HYDRATATION (de l'eau ! en quantité suffisante et de qualité... pas l'eau du robinet des villes urbaines, saturée en pesticides, chlore, métaux lourds, perturbateurs endocriniens divers...).

LA RELAXATION, je parle souvent de l'intérêt de pratiquer la méditation, sophrologie, auto-hypnose, mais j'insiste volontairement sur

la RESPIRATION (tout est lié), en pratiquant la cohérence cardiaque, pratique durant laquelle vous essayerez d'inspirer (augmenter progressivement le volume d'oxygène absorbé) et expirer (expulser le gaz carbonique) le plus profondément possible, tout en vous recentrant sur vous-même et l'instant présent afin de non seulement potentialiser un mécanisme vital mais un émonctoire non négligeable et bien évidemment pour parvenir à diminuer très rapidement votre pression artérielle ainsi que vos battements cardiaques.

En prenant de l'âge et avec un mode de vie harassant, j'ai peaufiné chacun de ses axes et je vous les conseils en addition de votre pratique sportive pour :

- 1) votre bien être
- 2) vos performances à l'entraînement et l'amélioration de votre récupération.

il faut expérimenter sans cesse et ne jamais arrêter de s'instruire car on apprend des études, des livres mais également... de soi-même.

Eric Rallo-Giudicelli

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS Protéine arôme neutre

Les arômes

Marque Française

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

-15%

Code de réduction:
AB15

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



NATHALIE MUR





NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

LE GAINAGE

UN RENFORCEMENT GÉNÉRAL !



QU'EST-CE QUE LE « GAINAGE » ?

Le gainage comme son nom l'indique est l'action de gagner, c'est-à-dire soutenir et protéger. Pour ses nombreuses vertus il est devenu incontournable aussi bien dans la préparation physique que pour la santé. Il est le point de départ de toute préparation sportive, de remise en forme et d'éducation posturale.

Le gainage bien ne se limite pas aux muscles qui entourent le centre de gravité (abdominaux et lombaires). On parle aussi de gainage au niveau de différentes parties du corps humain. Le travail du « gainage » entraîne la fixation des articulations de l'ensemble du corps.

Par exemple, on pourra parler de gainage thoracique, gainage scapulaire, gainage cervical, etc...

INTÉRÊTS DU GAINAGE

- Au niveau de la sangle abdominale : les muscles abdominaux constituent un véritable « corset » autour de l'abdomen.
- Le gainage sollicite une contraction statique des muscles stabilisateurs du tronc que sont les abdominaux (grand droit, obliques et transverses), les muscles para-vertébraux ainsi que les muscles latéraux. Il permet de rigidifier le tronc et assure la jonction entre le haut et le bas du corps.
- Au niveau des membres supérieurs et inférieurs il permet de protéger les articulations par le renforcement des muscles périphériques.

AVANTAGES DU GAINAGE

- Renforce le tronc.
- Diminue le risque de blessures au quotidien mais aussi dans la pratique du sport.
- Corrige les asymétries induites par les habitudes de positions soit sportives, soit professionnelles (le bureau, les attitudes prolongées et répétitives des métiers manuels...)
- Permet également une meilleure coordination et une meilleure transmission des forces entre le haut et le bas du corps.

LES TECHNIQUES DE TRAVAIL DU GAINAGE

Au contraire des idées reçues, le gainage ne se limite pas aux seuls mouvements isométriques (mouvements statiques) "à la mode". Il existe plusieurs techniques pour travailler son gainage, en statique, en dynamique et même en gainage sans appui ou aérien comme c'est le cas dans de nombreuses disciplines sportives.

L'isométrie (contraction statique) et le dynamique (avec mouvement). Il est possible de rajouter de la difficulté en se servant d'outils (par exemple Swiss Ball, Bosu, TRX...) qui permettront d'accroître l'efficacité des exercices.

CONSEILS POUR COMMENCER

Dans un premier temps, les positions ne doivent pas être trop difficiles et le temps de maintien assez court, par exemple 10 à 20 secondes pour augmenter progressivement vers 30, 40 secondes puis 1 minute et plus. Prendre un temps de repos puis à répéter 2 ou 3 fois, 2 fois/semaine.



EXEMPLE D'EXERCICES DE GAINAGE

1. PLANCHE / GAINAGE STATIQUE

Votre corps doit former une ligne droite, des oreilles aux orteils.

Tenez la position « x » secondes.



2. ELÉVATION JAMBE ET BRAS OPPOSÉ / GAINAGE DYNAMIQUE

A quatre pattes, expirez en allongeant un bras et la jambe opposée sans bouger le poids du corps et inspirez en ramenant le bras et la jambe.

Répéter l'exercice du même côté « x » fois puis passer à l'autre côté.



3. ROLL OUT DEBOUT TRX / GAINAGE DYNAMIQUE EN SUSPENSION

A genoux ou debout (comme sur la photo), vous tenez les sangles en pronation, bras tendus. Penchez vous en avant en effectuant une contraction et résistance des bras et abdominaux.

Tenez la position 1 à 2 secondes et revenez en position initiale. Répéter « x » fois



EXEMPLE D'EXERCICES DE GAINAGE

4. SUPERMAN OU « WOMAN » 😊 / GAINAGE DYNAMIQUE

Couché à plat ventre sur le sol, vous avez les jambes et les bras tendus. Levez vos mains et vos pieds d'une quinzaine de centimètres puis vous les reposez.

Répéter cet exercice pour renforcer les muscles de votre dos de manière efficace.



NATHALIE MUR

1ère IFBB PRO Bikini Française
Session Posing Bikini sur RDV ou en groupe / Camp Bikini
info.bikinisecret@gmail.com
Team Eric Favre Sport



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS

SO'RRY SO'DA BUT HERE COMES THE SO'LUTION

SO' Fizz

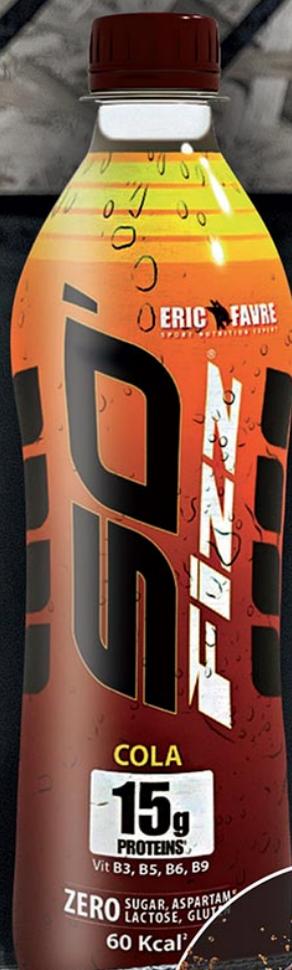
La Sodalternative

15g
PROTEINS²

Vit B3, B5, B6, B9

SANS LACTOSE,
SANS GLUTEN,
SANS ASPARTAME

0 Glucide
Matière grasse



¹Désolé les sodas mais voici la solution ²Riche en protéine, 15g par bouteille (500ml).

ION'

EXCLUSIVITÉ



PROMO FITNESS MAG

10% DE REMISE
sur votre commande

AVEC LE CODE
FITMAG10

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies |





ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



PHOTO : GETTY IMAGES / PATRIK GIARDINO

LA PERTE DE POIDS RENDRAIT LES HOMMES PLUS MASCULINS



Les hommes un peu trop gras seraient moins masculins. La graisse qu'ils transportent féminiserait leur équilibre hormonal en faveur de l'estradiol et réduirait leur taux de testostérone.

Mais l'inverse serait également vrai: si les hommes trop gras maigrissaient, leur taux de testostérone augmenterait aussi (!).



LA GRAISSE CORPORELLE, LA TESTOSTÉRONE ET L'ESTRADIOL

Les cellules adipeuses synthétisent l'enzyme aromatasase qui convertit la testostérone, l'hormone sexuelle masculine en estradiol, l'hormone sexuelle féminine. Plus les hommes sont gros, moins de testostérone et plus d'estradiol circulent dans leur corps.

Parce que l'estradiol indique au cerveau qu'il y a beaucoup d'hormones stéroïdes circulant dans le sang, le cerveau réagit à un niveau élevé d'estradiol en diminuant la quantité de LH et de FSH qu'il sécrète. LH et FSH stimulent la production de testostérone et de sperme dans les testicules. Si les taux de ces deux hormones sont moins élevés, celui de la testostérone diminue ainsi que la qualité du sperme. Certaines études suggèrent qu'il existe un lien entre le surpoids, une baisse de la fertilité et des problèmes d'ordre sexuels.



➔ L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE RAPPORT ENTRE LA PERTE DE POIDS, L'ESTRADIOL ET LA TESTOSTÉRONE

La solution ? Perdre du poids, cela paraît évident. Mais pour être vraiment convaincu, vous voulez voir une étude qui montre que les hommes gros deviennent plus masculins après avoir perdu du poids. Des endocrinologues danois de l'Université d'Aarhus ont donc fait une expérience sur 43 hommes âgés de 20 à 59 ans dont l'IMC était supérieur à 33.

Les hommes ont suivi un régime alimentaire et un programme d'exercices de 14 semaines pour perdre du poids. Avant de commencer le programme, les chercheurs ont mesuré les niveaux d'hormones et la qualité du sperme des hommes. Le tableau ci-dessous montre qu'au plus l'IMC était élevé, au plus les valeurs étaient mauvaises.



	Weight loss in percent (%)		
	3.5 – 12.1 (n = 10 ^a)	12.2 – 17.1 (n = 10 ^a)	17.2 – 25.4 (n = 10 ^a)
Adjusted mean (95% CI) differences in semen and hormone levels			
Sperm concentration (millions/ml) ^{a,c,d}	-11 (-49, 27)	19 (-23, 61)	17 (-24, 58)
Semen volume (ml) ^c	-1.0 (-2.3, 0.3)	1.5 (-0.4, 3.5)	1.3 (-0.9, 3.4)
Total sperm count (millions) ^{a,c}	-41 (-147, 65)	232 (77, 387)	193 (45, 341)
Normal sperm morphology (%) ^{a,b,c}	0 (-2, 4)	1 (-3, 4)	4 (1, 7)
Motile sperm (%) ^{a,c,d,e}	-2 (-15, 11)	4 (-10, 18)	11 (-3, 25)
DFI (%) ^{a,b,c,d}	7 (-2, 17)	-1 (-11, 9)	0 (-10, 10)
Testosterone (nmol/L) ^{a,b}	0.7 (-1.1, 2.5)	3.3 (1.4, 5.2)	3.7 (2.0, 5.4)
Estradiol (nmol/L)	-0.03 (-0.05, 0)	-0.02 (-0.05, 0)	-0.01 (-0.03, 0.01)
SHBG (nmol/L) ^{a,b}	1.7 (-2.2, 5.5)	5.0 (1.0, 9.0)	5.0 (1.4, 8.5)
FSH (iu/L) ^a	0.1 (-0.3, 0.6)	0.3 (-0.3, 0.8)	0.1 (-0.3, 0.6)
LH (iu/L) ^{a,b}	0.7 (-0.6, 2.0)	1.2 (-0.1, 2.6)	0.3 (-0.9, 1.5)
Inhibin B (pg/ml) ^{a,b}	-30.1 (-51.7, -8.4)	-22.3 (-44.8, 0.2)	-13.6 (-33.6, 6.4)
AMH (ng/ml) ^{a,b}	-0.29 (-0.65, 0.07)	-0.02 (-0.42, 0.38)	0.24 (-0.09, 0.59)
Free androgen index (FAI) ^{a,b}	-3.7 (-13.3, 6.0)	3.5 (-6.5, 13.6)	6.5 (-2.4, 15.4)
Free testosterone/free estradiol ratio ^a	15.0 (0.5, 29.4)	38.3 (22.1, 54.4)	25.7 (11.4, 40.0)

Les chercheurs ont répété les mesures pour 27 des sujets une fois le programme terminé. Dans le tableau ci-dessus, nous avons ombré les effets statistiquement significatifs. Ces derniers montrent que la perte de poids rend les hommes plus fertiles et augmente leur taux de testostérone.

CONCLUSION

“Pour conclure sur cette étude pilote, nous avons observé que le profil altéré des androgènes avait tendance à s’améliorer après la perte de poids. Et que la perte de poids pouvait potentiellement conduire à une amélioration de la qualité du sperme”, écrivent les chercheurs.

Source de l'article: *Weight loss makes fat men more masculine*

Source Ergo-log: *Reprod Health. 2011 Aug 17;8:24.*



SUB ZERO

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

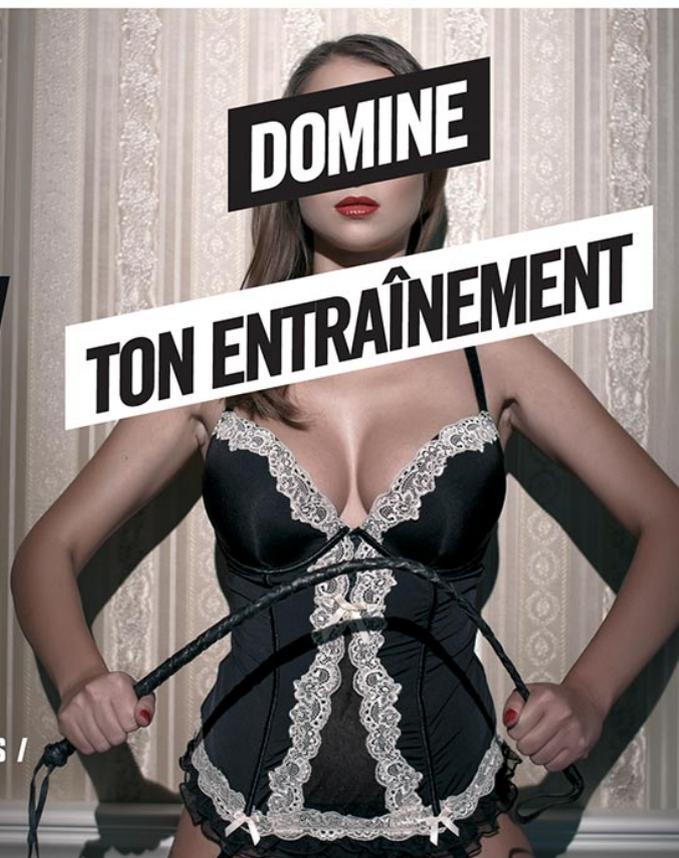


LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

ZÉRO SUCRE AJOUTÉ / ZÉRO ASPARTAME / ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES / ZÉRO DGM

GOÛT DÉLICIEUX



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





**JULIEN
QUAGLIÉRINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LA MÉTHODE TABATA



PERDRE EFFICACEMENT DU POIDS AVEC LA MÉTHODE TABATA

La méthode Tabata est un entraînement cardio inspiré du HIIT : High Intensity Interval Training ou entraînement en intervalle de haute intensité. C'est une technique de remise en forme efficace, basée sur des exercices de renforcement musculaire et d'endurance. Ces dernières années, elle a été reconnue comme une solution infaillible pour perdre les kilos superflus en un temps-record. Pour obtenir plus de détails, lisez cet article jusqu'à la fin.

LE CONCEPT

C'est Monsieur Tabata, un célèbre chercheur japonais, qui a mis au point cette technique il y a bien longtemps. Par ailleurs, elle ne s'est véritablement démocratisée que ces dernières années. **La méthode Tabata consiste à réaliser 8 fois 20 secondes d'effort intense, pour une durée totale de 4 minutes. Les séries d'exercices doivent être alternées de 10 secondes de repos.**

Le protocole TABATA a été initialement proposé sur cyclo-ergomètres (sortes de vélos d'appartement). Toutefois, cette méthode d'entraînement s'adapte à d'autres activités : course à pied, sauts, corde à sauter, vélo elliptique, stepper, rameur... Par ailleurs, vous pouvez opter pour des exercices de musculation tels que les pompes, les tractions, les squats, etc. Pour varier vos entraînements, vous pouvez même réaliser la méthode Tabata sous forme de circuit training, en alternant différents exercices.

COMMENT PRATIQUER LA METHODE TABATA ?

Concrètement, la méthode Tabata doit être adaptée à vos propres capacités physiques. Si vous n'êtes pas, ou peu sportif, il est conseillé de commencer doucement et d'augmenter votre rythme au fur et à mesure. Consacrez quelques minutes pour bien vous échauffer. Cela permettra de préparer votre organisme à monter dans les tours.

Si vous courez, trottinez 5 minutes en intégrant 3 à 4 accélérations progressives de 20 secondes. Ensuite, répétez les 8 fois 20 d'efforts avec 10 secondes de récupération, comme énoncé plus haut. Veillez à gérer l'intensité de vos efforts afin de ne pas vous épuiser dès la deuxième répétition. Si ce protocole reste trop difficile pour vous, n'hésitez pas à augmenter les temps de récupération.

Terminez la routine par quelques minutes de retour au calme. Cela vous aidera à faire descendre progressivement votre rythme cardiaque.

En ce qui concerne le matériel, vous pouvez investir dans l'achat de poids, d'haltères, de kettlebells, de sangles de musculation, etc. Par ailleurs, les exercices comme les pompes, les squats jumpés ou le gainage dynamique ne nécessitent pas de matériel. Vous devrez juste vous procurer des baskets en bon état. Un chronomètre à intervalles est indispensable pour le contrôle du temps.



QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES A REALISER

Voici quelques exemples d'exercices qui pourront vous aider à atteindre vos objectifs.

CORDE À SAUTER :

20 secondes à fond, 10 secondes de repos pendant 4 minutes.

Cet exercice est idéal pour ceux qui veulent perdre du poids et développer leur souffle ;



POMPES : 20 secondes à fond, 10 secondes de repos pendant 4 minutes.

Ce genre d'exercice est adapté pour les personnes qui veulent travailler les bras, pectoraux, dorsaux et développer le torse. Les femmes peuvent faire les pompes sur les genoux. Cela va juste raffermir l'arrière des bras ;

SQUATS : 20 secondes à fond, 10 secondes de repos pendant 4 minutes.

Si vous souhaitez développer vos fessiers et vos cuisses, ce type d'exercice est parfait pour vous ;

ABDOS (CRUNCH) : 20 secondes à fond, 10 secondes de repos pendant 4 minutes.

Pour ceux qui veulent avoir un ventre plat ou des abdominaux bien tracés, privilégiez cet exercice.

Les burpees, les sprints, le kettlebell ainsi que le sac de frappe font également partie des meilleurs choix. L'important, c'est d'être à haute intensité lors des efforts et de récupérer comme on peut. À vous de concocter vos exercices selon vos objectifs.



QUELS SONT LES AVANTAGES?

Tout d'abord, la méthode Tabata peut être pratiquée partout : en salle, en extérieur, à la piscine, etc. De plus, vous pouvez très bien réaliser les exercices avec un matériel ou seulement le poids du corps. Pour les personnes très actives qui n'ont pas forcément le temps de se rendre dans une salle de sport, ou d'aller courir 1 heure, cette méthode est idéale.

Le deuxième effet bénéfique de la méthode Tabata c'est que vous continuez de brûler des calories pendant les heures qui suivent l'entraînement tout comme le HIIT cardio. La pratique de la méthode Tabata permet de diminuer les risques de diabète en augmentant notamment la sensibilité à l'insuline.

LA MÉTHODE TABATA EST-ELLE FAITE POUR VOUS ?

La méthode Tabata convient parfaitement aux personnes qui veulent perdre du poids de manière rapide et efficace. Elle est également faite pour les sportifs qui veulent atteindre leurs objectifs ou booster leurs performances actuelles.

Quoi qu'il en soit, tout le monde peut s'y mettre. Sachez tout de même que, comme il s'agit d'un sport à haute intensité, la méthode Tabata n'est pas recommandée aux personnes qui souffrent de problèmes de santé comme par exemple des soucis aux genoux ou des problèmes au dos. Dans tous les cas, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer du sport.

QUELQUES ASTUCES POUR VOUS AIDER À OPTIMISER VOS RÉSULTATS

Mangez correctement avant chaque séance. Vous pouvez aussi prendre une collation deux ou trois heures avant de vous lancer. En effet, vous avez besoin d'énergie pour pouvoir faire les exercices correctement ;

Ne faites jamais de séance à jeun.

Sachez que cette pratique comporte des risques de malaises, d'étourdissement et de vertiges pendant la séance ;

De manière générale, demandez l'avis de votre médecin avant de réaliser des exercices intenses ;

N'oubliez pas de boire ! Hydratez-vous avant, pendant et après chaque séance. D'ailleurs, vous devez boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour ;

Écoutez de la bonne musique pour vous motiver et pour que le sport soit un véritable moment de plaisir et de dévouement.



CONCLUSION

AVEC LA MÉTHODE TABATA, PEU IMPORTE LE TEMPS DISPONIBLE ET LE MATÉRIEL, QUELQUES MÈTRES CARRÉS ET 4 MINUTES PEUVENT SUFFIRE POUR BOOSTER VOTRE MÉTABOLISME. IL SERAIT DOMMAGE DE NE PAS EN PROFITER, VOUS AVEZ TOUT À Y GAGNER.

N'hésitez pas à changer le nombre de séries, de répétitions, la durée de l'échauffement, de l'effort et le temps de récupération comme vous le souhaitez. L'idéal est aussi d'utiliser un cardio-fréquencemètre. Vous pouvez également demander des conseils auprès des professionnels du fitness pour mieux cibler vos exercices et atteindre vos objectifs plus vite.

Enfin sachez que vous pouvez mettre en place cette méthode en fin de séance en complément d'un bon programme de musculation si vous cherchez à perdre du poids ou faire une sèche en musculation.

Voici un type d'entraînement :

Echauffement – 10 minutes

Votre séance de musculation en suivant un programme adéquat – 45 minutes

La méthode TABATA en complément : exemple corde à sauter pendant 4 minutes – 5 minutes

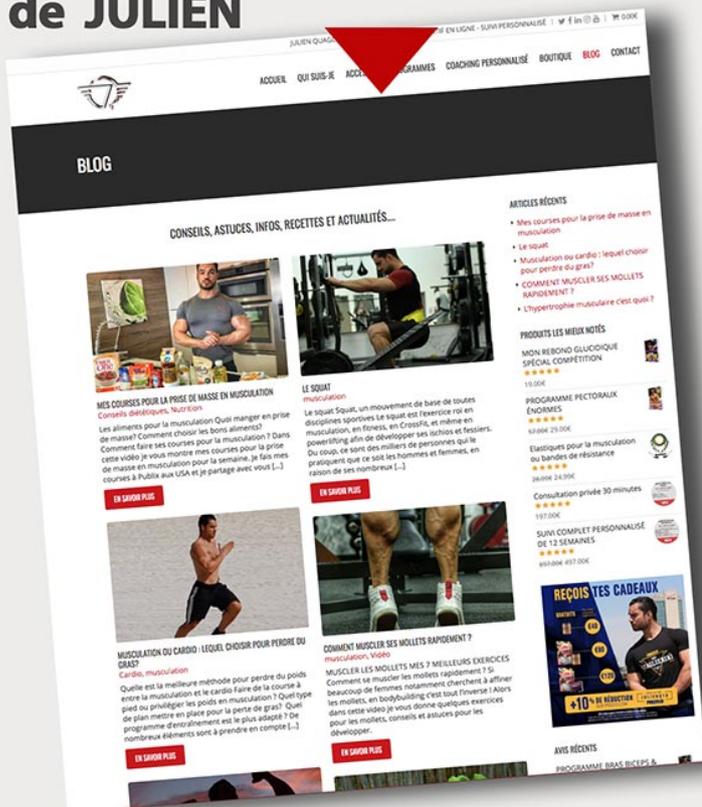
Etirements – 10 minutes

Durée totale de l'entraînement : 1 H 10



ESS-MAG

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



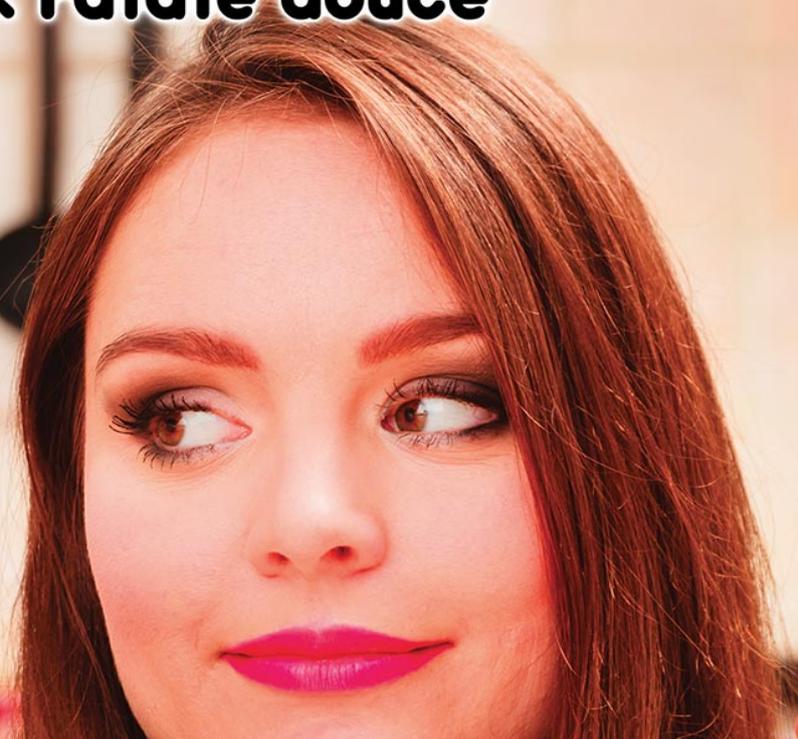
JULIEN QUAGLIOLINI

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



EMMANUEL
WEILL
PRO IFBB



HOMMAGE À



Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

GEORGES ADANT

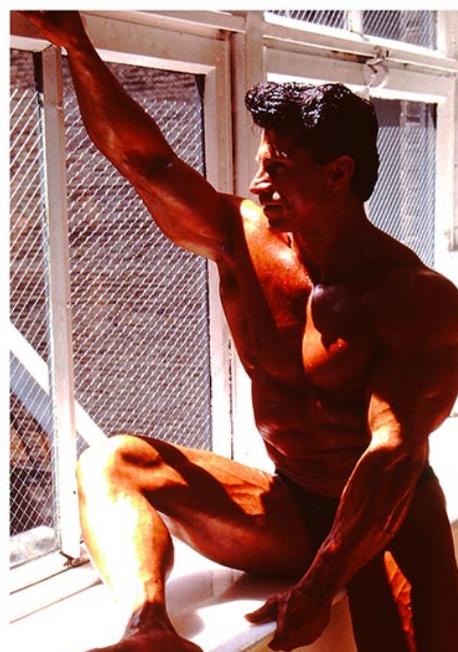
photothèque Famille ADANT



UN AMOUREUX DU BODY EST PARTI !

J'ai rencontré George dans sa boutique à Marseille grâce à une amie qui travaillait pour lui qui s'appelait Michelle Sauveur (championne de fitness).

Georges était propriétaire d'une salle au 5 avenues à Marseille et de plusieurs boutiques de compléments alimentaires et de vêtements ou tout le monde du body des années 80 se retrouvait.





**THIERRY
PASTEL**

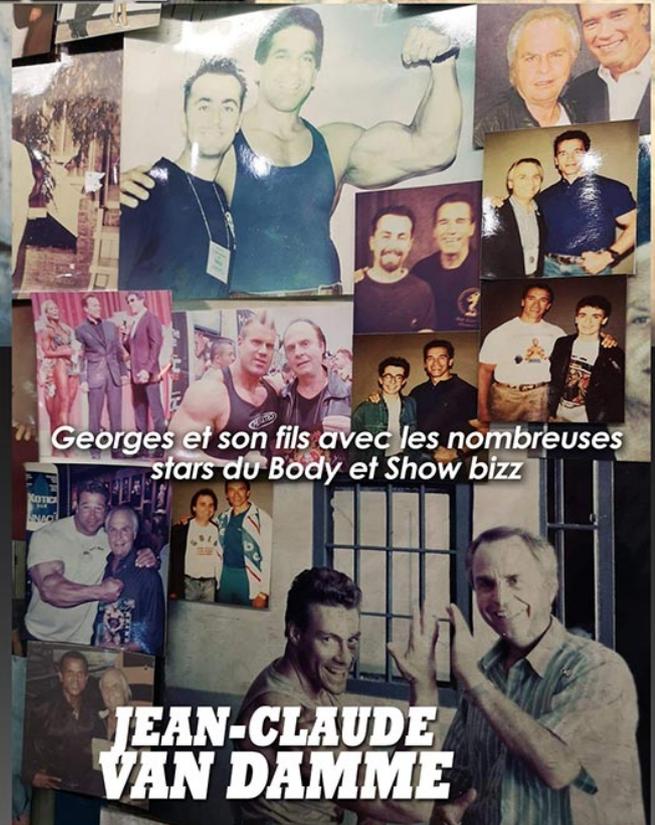
**MOMO
BENAZIZA**

**GEORGES
ADANT**

**FRANCIS
BENFATTO**

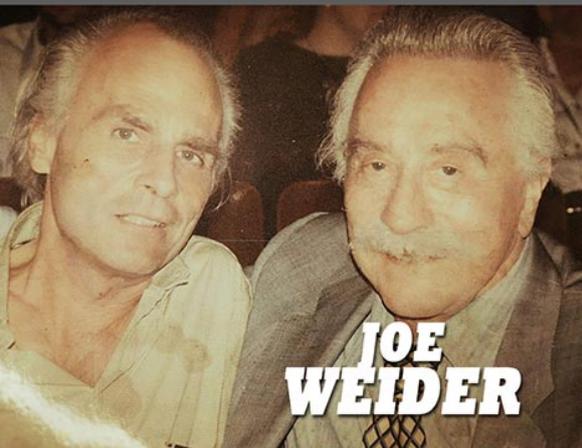
Il était rédacteur pour le monde du muscle, il faisait les reportages des grandes compétitions à l'étranger Mr Olympia, Arnold Classic, etc, ce qui lui a permis de côtoyer tous les grands champions et tous les grands responsables de fédération.

Tout le monde connaît le mur de photos qu'il y a dans sa boutique à Marseille où on peut le retrouver avec Arnold, Jean-Claude et tous les Mr Olympia et champions du body des belles époques.

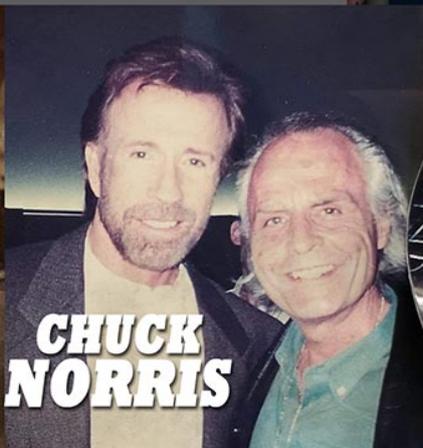


Georges et son fils avec les nombreuses stars du Body et Show bizz

**JEAN-CLAUDE
VAN DAMME**



**JOE
WEIDER**



**CHUCK
NORRIS**



**HOMMAGE À
GEORGES ADANT**



Au-delà de sa passion pour le body, Georges avait un cœur et la volonté d'aider.

J'ai eu la chance d'être l'égérie de sa marque pendant une dizaine d'années. Il m'a aidé à financer ma carrière, j'étais son mannequin pour ses catalogues, sur ses boîtes de compléments.

Il m'a emmené partout dans les salons du body, dans les compétitions aux quatre coins du monde.

Chaque personnes qui rentraient dans sa boutique, se rappelle de lui, car c'était un commerçant, mais avant tout un passionné et qui faisait facilement cadeau d'un t-shirt ou d'une boîte ou deux en plus.

Merci Georges,

Le chagrin de t'avoir perdu, ne doit pas nous faire oublier le bonheur de l'avoir connue ...

Même si un ange s'envole, qu'un nouvelle étoile brille dans le ciel, elle sera toujours auprès de nous lorsqu'on en aura besoin. Les souvenirs deviennent des rêves..



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 **Pascale 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





BERNARD DATO
Écrivain

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

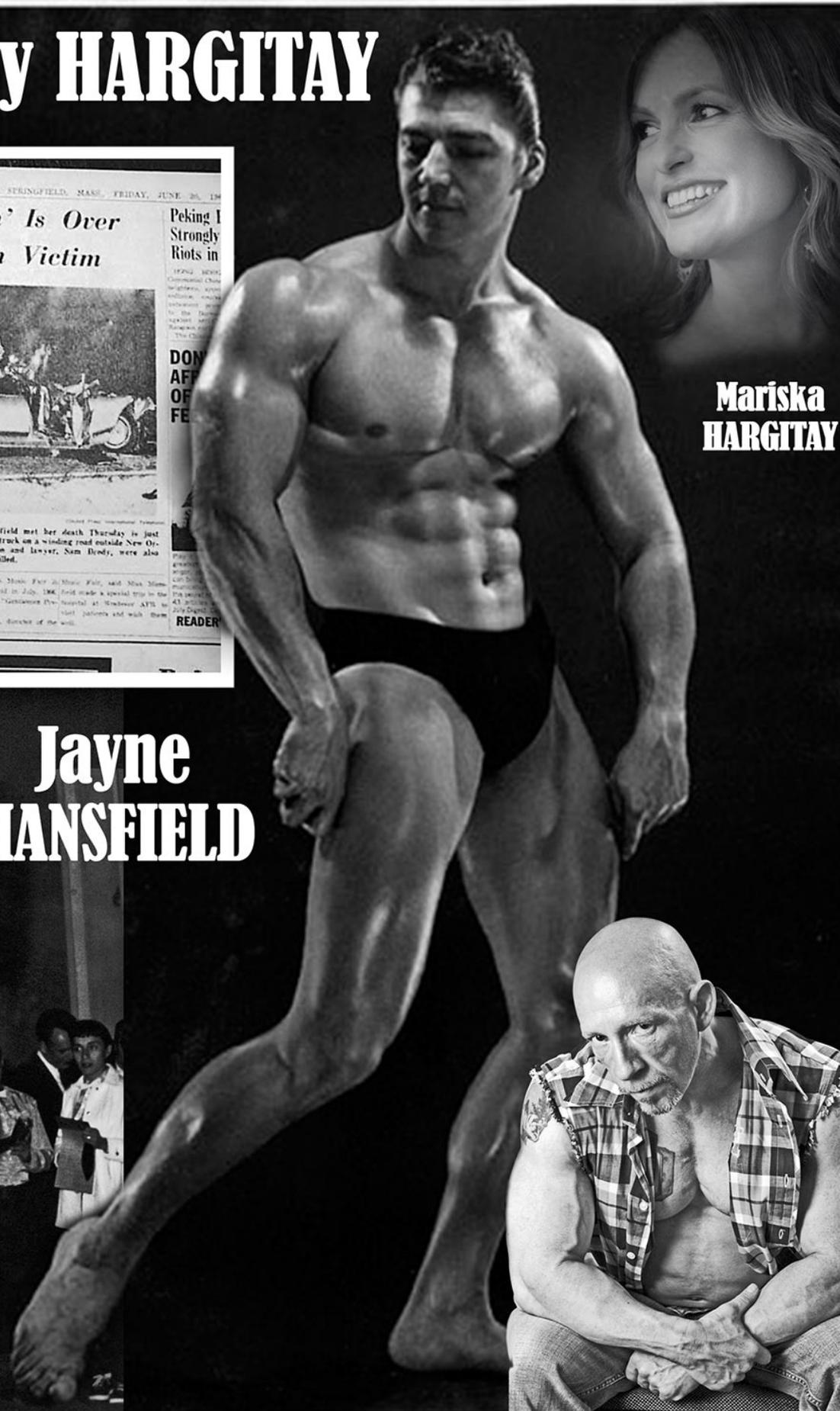
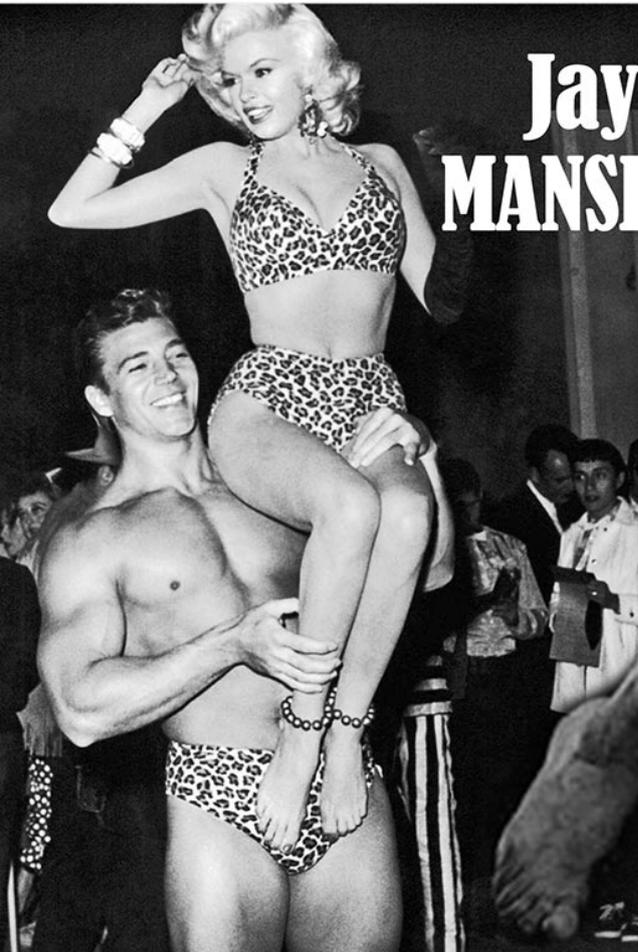


Mickey HARGITAY

Mariska HARGITAY



Jayne MANSFIELD



**CORPS SOUFFLANT
ET SUANT
Mickey HARGITAY**

Qui, aujourd'hui,
Miklós,
Qui se souvient de toi ? Qui se souvient,
Aujourd'hui, de toi et de ton œuvre ?
De ce que tu as fait et accompli pour le
Bodybuilding ?

Tes yeux s'ouvrent pour la première fois, Miklós,
Dans la Hongrie de 1926.

Oui, c'est le 6 janvier de 1926 que tes yeux découvrent Budapest.
Mais en 1947, tu n'as d'yeux que pour l'horizon.
Et tu débarques aux Etats Unis d'Amérique.

Qui se souvient, Miklós, que le 13 janvier 1958 tu épouses
Vera Jane Palmer ?

Et puis d'ailleurs qui sait,
Qui sait aujourd'hui qui est Vera Jane Palmer ?

Années 50, années 60,
Le monde était tellement,
Tellement ouvert.

La science et la croissance allaient
Main dans la main,

Pour vous promettre progrès,
Bonheur et progrès, Miklós !

Il est 2H 25 du matin, le 29 juin 1967,

Et un camion répand sur la route des pesticides. On n'y voit peu.
On n'y voit rien.

Et une Buick Electra s'encastre dans le camion.
Les tôles se froissent dans un bruit qui choque la nuit,
Les os se broient et les chairs dévoilent leur sang,
Dans un silence
Qui choque la nuit.

Ton ex-femme Vera Jane Palmer y trouve
La mort,
Elle a 34 ans.

Ta fille de trois ans, assise derrière avec deux de ses frères, est
légèrement blessée.

Se souvient-elle ? Se souvient-elle ?
Cette jeune femme de 34 ans, Vera Jane,
C'était Jayne Mansfield, Miklós.

Cette starlette qu'Hollywood a méprisée,
Aux rôles de « Idiot Blond », alors qu'elle parlait
Cinq langues, jouait du violon si bien...
... si bien.

Et du piano, si bien,
Si bien aussi.

Ta petite de trois ans, Miklós,
C'est Mariska, héroïne à succès de la série
A succès :

« New York Unité Spéciale ».
Et toi, Miklós,

Tu étais Mickey Hargitay,
L'un des tout premiers Mr Universe NABBA, en 1955,
Pionnier de la discipline...

... ambassadeur de la discipline au cinéma,
A la Télé.

Qui, aujourd'hui, qui se souvient de toi, Mickey,
Qui se souvient de Miklós et de Vera Jane,

Qui se souvient des ce qu'ils ont bâti, des monuments de la culture
populaire qu'ils ont érigés ?

Tu meurs à l'Hôpital, Mickey.

Les tôles froissées d'une Buick Electra ont pris Jayne, à 34 ans,
Et le cancer des cellules plasmiques t'ont pris,
A l'âge de 80 ans.

Quand la lumière s'éteignait, doucement, doucement,
A quoi pensais-tu Mickey ?

Rêvais-tu encore à tous ces buildings
Que vous aviez érigés ?

Voyais-tu près de toi, la jeune Vera Jane
Allongée ?

Repose en paix Miklós Hargitay

**toit de l'hôpital —
le couchant fait ce qu'il peut
pour les buildings**



**toit de l'hôpital —
le couchant fait ce qu'il peut
pour les buildings**





FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

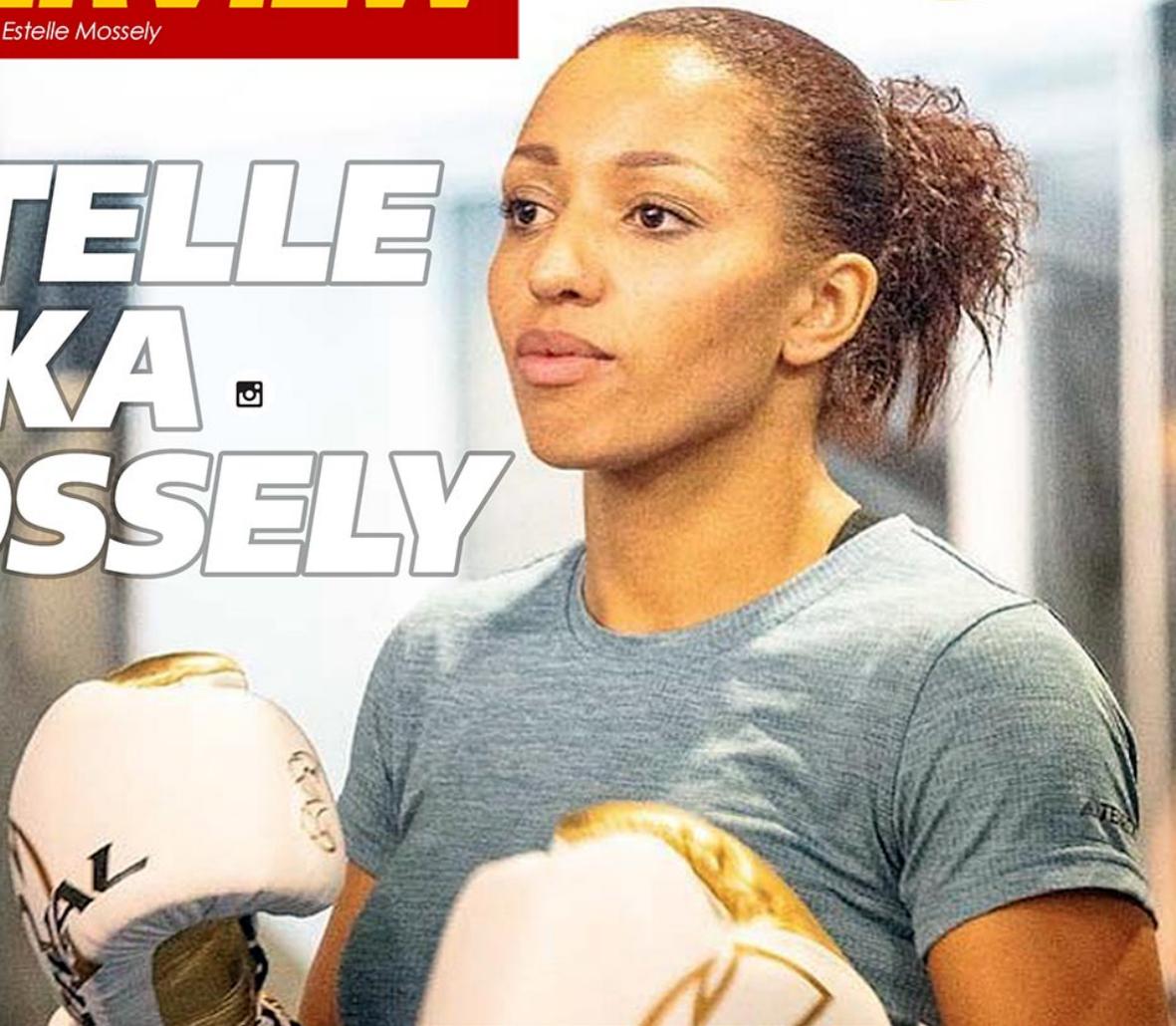
Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding



INTERVIEW

Photothèque Instagram Estelle Mossely

ESTELLE YOKA MOSSELY



■ Pour les lecteurs de Fitness Mag, ce mois ci sera un mois olympique.

Rencontre en direct du Studio sport, avec Estelle Mossely, la championne du monde et championne olympique 2016 de boxe anglaise. Tout le monde la connaît depuis que quelle à été médaillée olympique avec Tony Yoka, surnommé **le couple en or des Jeux olympiques 2016**.

Notre premier contact avec Estelle fut lors de sa grossesse. Enceinte, elle voulait garder, comme toute sportive de haut niveau, une condition physique de femme enceinte athlétique. Je l'ai donc pris en charge sur quelques séances. Lors de ses séances, j'ai découvert une personne très humble, déterminée, simple avec de grandes valeurs de famille. Une personne très

attachante qui reste très professionnelle pour la boxe malgré toutes les sollicitations pour les événements et les soirées où elle prête son image et véhicule de bonnes valeurs, surtout la gagne. Nous sommes restés en contact et tout naturellement, nous retravaillons ensemble pour une préparation plus spécifique avec un grand plaisir. Bien sur dans le plaisir de la souffrance de notre discipline, la musculation.



FITNESS-MAG.FR



■ **Fred MOMPO** : 1. **Qu'est ce qui t'a donné l'envie de débiter la boxe ? Peux tu-te présenter à nos lecteurs ?**

Estelle Yoka MOSSELY : Je suis Estelle Yoka Mossely, championne du monde et championne olympique de boxe. Je pratique cette discipline depuis 14 ans maintenant. Un sport commencé par curiosité d'abord et parce que j'avais envie de pratiquer un sport de combat, à l'opposé de ce que j'avais déjà pratiqué.

F.M. : **Peux-tu nous raconter ton parcours ?**

E.Y.M. : Je démarre la boxe à 12 ans, au Red Star Club de Champigny. Quelques années plus tard j'intègre l'équipe de France, j'avais alors 17 ans. La boxe féminine n'était pas encore aux Jeux Olympiques à ce moment, mais on commençait à parler de son intégration. En 2010, c'est officiel, la boxe féminine entre aux jeux et ça devient tout de suite mon objectif. C'est ce qui me maintient dans la compétition, car en parallèle je suis en école d'ingénieurs, et ce rêve de devenir championne olympique m'a énormément motivé et permis de passer les difficultés. C'est un échec en 2012, car j'échoue à la dernière étape et ne parviens pas à me qualifier, mais ce n'est que pour mieux rebondir car je deviens championne du monde et championne olympique en 2016.



Avec son mari Tony YOKA

Fred MOMPO : Comment vis-tu le fait d'être la première française à remporter la médaille d'or olympique en boxe ?



Estella YOKA MOSSELEY : C'est une grande fierté, le fruit d'un long travail, de remises en question, de sacrifices, avec à la clé des moments uniques. Ça m'a fait beaucoup de bien personnellement, mais aussi à mes proches et à mon sport. La médaille a changé ma vie et a également exposé ce que je faisais au monde. Après cela, tout de suite j'ai eu envie de transmettre un message fort à l'image de mon parcours. Celui qu'avec la persévérance, le travail et l'envie on peut faire de grandes choses.

F.M. : Comment t'es-tu préparée aux Jeux olympiques d'été de 2016 ?

E.Y.M. : Je me suis préparée avec mon coach Karim ADJIR, mais aussi en équipe de France, avec des séances physiques (muscu, course,..) et spécifiques boxe. Ça été un travail biquotidien avec de nombreux déplacements à l'étranger pour travailler avec d'autres nations. Des tournois et des championnats, avec un but, se rapprocher le plus possible du plus haut niveau.

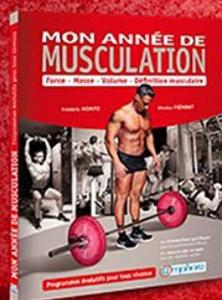
F.M. : Maintenant que tu es professionnelle, ton volume et intensité de travail ont t-il changé (nombre de séances par jour, phase de récupération) ?

E.Y.M. : Maintenant que je suis pro, le travail est différent car je suis amenée à faire plus de rounds. Les séances sont plus longues, mais toujours aussi variées. Il y a de la préparation physique, essentielle car je suis une athlète qui doit être prête physiquement. Et bien sûr des séances de boxe, où je travaille la technique, la stratégie.. La programmation se fait au combat, avec un calendrier sur l'année connu à l'avance. Il est plus aisé pour moi de m'organiser maintenant car en amateur les compétitions étaient très fréquentes, avec un calendrier approximatif, il fallait donc se tenir prête tout le temps. Maintenant, je connais mes moments de préparation, le nombre de semaines, ainsi que les temps de récupération après combat. Ce qui rend le travail plus carré.



DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



amphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**

Fred MOMPO : As-tu déjà connu des blessures durant ta carrière ?

Estella YOKA MOSSELY : Je n'ai pas été confrontée à de grosses blessures si ce n'est l'usure, car les athlètes de hauts niveau utilisent leur articulation beaucoup plus que la normale. Ce peut amener des douleurs persistantes et qui peuvent user.

F.M. : Comment as-tu réussi à concilier ta carrière sportive avec ta grossesse ? Et ta vie de maman ?

E.Y.M. : J'ai pris le temps de m'arrêter après un gros succès. Je n'aurais pas pu repartir à l'entraînement de toutes façons, car était venu le temps du repos, après plusieurs années de travail. Le repos physique mais aussi moral. J'ai donc pris le temps, j'ai fait un enfant, récupéré de l'hyperactivité que j'avais. Et quand j'ai senti le manque, j'ai commencé à me poser la question de la reprise.

Aujourd'hui, ma carrière professionnelle correspond plus à ma vie de maman, car j'ai la possibilité de planifier bien à l'avance les choses. Ce qui aurait été beaucoup plus compliqué en amateur.

Pour le reste je m'organise comme une maman qui va travailler.

F.M. : Comment t'est venue l'envie d'écrire un essai autobiographique à 26 ans ?

E.Y.M. : Pendant mon arrêt qui a duré quasiment 2 ans, j'ai eu envie de faire autre chose, et puis j'ai réfléchi et j'avais vécu tellement de choses que je ne voulais pas que cela se perde dans ma mémoire. Il se trouve que j'étais enceinte, et que je me voyais raconter à mon enfant qui allait naître cette expérience qui a rythmée une partie de ma vie. J'ai pensé que c'était le bon moment car j'avais le temps et j'avais tout en tête. Les bons moments, les mauvais, les remises en questions... ; Ainsi, j'ai eu envie de raconter, de prévenir et de conseiller aussi, pour mon fils. Rien de tel qu'un livre pour le graver.



Fred MOMPO : Qu'est ce qui a motivé ton envie d'accompagner et encadrer la pratique sportive féminine de haut niveau en fondant l'Observatoire Européen du sport féminin ?

Estella YOKA MOSSELY : C'est l'envie de mettre mon expérience au service des autres et de contribuer à une amélioration dans ce que je connais très bien. Il se trouve que j'aurai bientôt 10 ans d'expérience dans le haut niveau. J'ai été au sein d'une équipe féminine, j'ai également vu ce qui se faisait dans d'autres pays. Je ne veux pas perdre ça. J'ai le sentiment que mon ascension aurait pu être plus rapide et plus simple si on avait tout pris en compte tout au long de ma carrière. Après mon titre et juste après ma grossesse quand je décide de reprendre, je me retrouve toute seule, alors que finalement, ce n'était qu'une pause dans ma carrière. Pourquoi, il n'y a pas systématiquement un dispositif qui se met en place pour des athlètes qui prennent une pause pour avoir un enfant ou reprendre leurs études. J'ai eu le temps aussi de m'intéresser à la manière dont s'organisaient les fédérations et j'ai été surprise de constater qu'une seule femme était présidente de fédération parmi toute les fédérations olympiques en France. Encore un point qui m'a interpellé et où il faut agir aujourd'hui. L'OESF apporte une réponse aux athlètes féminines sur ces problématiques et sur des points spécifiques qui peuvent altérer leur performance.



ARTHUR / ESTELLE ET MOI-MÊME AU STUDIO SPORT FRED BY FRED MOMPO

Un grand merci à Estelle pour ce bel interview, très enrichissant et intéressant. Un merci de plus à Estelle qui n'hésite pas à mettre en avant la musculation sans aucun a priori, bien au contraire puisqu'elle s'en sert dans sa préparation physique pour ses combats professionnels. (Et je vous rappelle force = vitesse).



STUDIO SPORT

By Fred Mompo

Vincent ALLIOT

Champion de France 2019
Toutes catégories
IFBB



" le meilleur pour être le meilleur"

Utilise les produits URBAN DIET
sur

www.urbandiet.fr

Proteine Française Isolate native
qualité Premium



INTERSPORT
Urrugne / Saint Jean de Luz





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

MÉLISSA GIUNTINI

ZOOM SUR

“ RIGUEUR, DISCIPLINE ET PERSÉVÉRANCE SONT LES QUALITÉS INDISPENSABLES POUR UNE COMPÉTITRICE BIKINI ”



Mélissa avec son compagnon Christopher Gautier, qui lui a fait découvrir l'univers du bodybuilding.

ESPOIR DE LA CATÉGORIE WELLNESS À L'IFBB, MÉLISSA GIUNTINI A DÉCIDÉ DE CHANGER DE CATÉGORIE ET DE FÉDÉRATION, DANS LA MÊME ANNÉE.

Pour ses débuts en IFBB Pro League en Bikini, en 2018, la Varoise a signé de très bons résultats, dont une belle seconde place à Olympia Amateur Italie, au mois de novembre dernier. A force de travail et de détermination, elle est parvenue à transformer son physique pour être compétitive sur les podiums internationaux. Au travers de cet entretien, elle nous dévoile sa vision du bodybuilding et ses ambitions pour les prochaines compétitions. Rencontre avec une superbe athlète qui associe parfaitement beauté, rigueur et féminité.

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU VOULU FAIRE DE LA MUSCULATION ET DES COMPÉTITIONS ?

Mélissa GIUNTINI : J'ai commencé la musculation avec mon père, mais sans intérêt ni objectif particulier. Je ne connaissais absolument pas la régularité à l'entraînement. Ensuite, j'ai rencontré mon compagnon, Christopher Gautier, athlète et compétiteur. C'est lui qui m'a fait découvrir l'univers du bodybuilding, en allant voir le Grand Prix de Nice 2017. Et là, j'en ai pris pleins les yeux ! Juste après, j'ai décidé de me lancer dans ma première préparation pour France IFBB 2018.

Mélissa en bref...

Age : 20 ans
 Taille : 1,63 m
 Poids : 58 kg (hors saison) et 53 kg (en compétition)
 Profession : coiffeuse
 Ville de résidence : La Ciotat (13)
 Sponsor :
 RealpharmFrance / Vitaminshop Marseille
 Coach : Omar Riahi

2018
 2e à la demi-finale France IFBB (wellness Junior)
 3e à la finale France IFBB (wellness Junior)
 2e à Olympia Amateur Italie (bikini Junior)
 3e à la Venice Cup (bikini Junior)

ZOOM SUR

MÉLISSA GIUNTINI



DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU CHOISI DE CONCOURIR DANS LA CATÉGORIE BIKINI ?

Mélissa GIUNTINI : J'ai débuté dans la catégorie wellness car j'étais trop volumineuse pour la catégorie bikini, à l'IFBB. J'ai beaucoup travaillé pour affiner mes jambes et pouvoir concourir dans une catégorie qui me correspondait. Mais, depuis mon changement de fédération, les critères de jugement à l'IFBB Pro League sont différents. Les bikinis sont plus musculaires qu'à l'IFBB, avec des physiques plus durs. C'est pourquoi j'ai décidé de défendre mes chances en bikini.

D.A. : QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SUR SCÈNE ?

M.G. : Chaque moment passé sur scène est magique et inoubliable. C'est un pur plaisir ! Mais l'image qu'il me reste en tête, c'est le regard de mon conjoint pendant mes différentes prestations scéniques.



Mélissa Giuntini décroche une belle médaille d'argent à Olympia Amateur Italie. Des débuts prometteurs en IFBB Pro League pour la jeune championne française



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



Avec Omar Riahi, son coach en 2018, qui a contribué aux excellents résultats de Mélissa, ainsi qu'à la réussite de son passage à l'IFBB Pro League.

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE REJOINDRE L'IFBB PRO LEAGUE POUR POURSUIVRE TA CARRIÈRE SPORTIVE ?

Mélissa GIUNTINI : Tout simplement parce que l'IFBB Pro League permet un plus large choix de compétitions au niveau international.

D.A. : QUEL EST TON SECRET POUR AVOIR UN TRÈS BON NIVEAU MALGRÉ TON JEUNE ÂGE ?

M.G. : Une hygiène de vie très carrée avec une diète suivie à la lettre ainsi que des entraînements quotidiens, intenses et pas bâclés.

D.A. : LES EXIGENCES DE NOTRE SPORT NE SONT-ELLES PAS DIFFICILES À CONCILIER AVEC TA VIE QUOTIDIENNE ?

M.G. : C'est vrai que ce n'est pas facile tous les jours ! L'entourage n'accepte pas forcément cette manière de vivre et cette transformation permanente de notre corps. Mais il faut savoir faire des choix et prendre du recul à certains moments.

DAVID ANDRIEU : CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT, QUE PENSES-TU DU DÉBAT "MACHINES VS POIDS LIBRES" ?

Mélissa GIUNTINI : Les machines permettent de réaliser un énorme travail à l'entraînement. Cependant, les poids libres sont très importants pour cibler certains muscles et faire des exercices de finition. Les deux me semblent indispensables et complémentaires.

D.A. : FAIS-TU DU CARDIOTRAINING TOUTE L'ANNÉE OU SEULEMENT EN PRÉPARATION À UNE COMPÉTITION ?

M.G. : Je fais du cardio toute l'année. En revanche, je ne le pratique pas de la même manière suivant les différentes périodes. En pré-compétition, je fais du cardio à jeun et une session de cardio après l'entraînement. Hors saison, c'est uniquement une séance après l'entraînement. Mais il faut faire du cardio toute l'année, c'est très important !

D.A. : SELON TOI, QUELLES SONT LES TROIS QUALITÉS INDISPENSABLES POUR UNE COMPÉTITRICE BIKINI ?

M.G. : Rigueur, discipline et persévérance sont les qualités indispensables pour une compétitrice bikini.

MÉLISSA GIUNTINI





DAVID ANDRIEU : QUELLES SONT LES CHAMPIONNES QUI T'INSPIRENT, DES MODÈLES QUI TE MOTIVENT ?

Mélissa GIUNTINI : Beatriz Biscaia et Meg Alycia Sylvester sont mes deux sources de motivation au quotidien.

D.A. : SI TU N'AVAIS PAS FAIT DE BODYBUILDING, QUEL SPORT AURAI-TU PRATIQUÉ ?

M.G. : J'aurais continué ma première passion : la danse. J'ai pratiqué ce sport pendant 13 ans, en ayant fait des concours à l'international. J'ai dû arrêter à contrecœur, suite à un arrachement osseux à la cuisse.

D.A. : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

M.G. : Je souhaite me consacrer, pendant une année, à l'amélioration de ma qualité musculaire. Je dois faire progresser mes points faibles, en particulier, mes jambes, pour avoir une chance de gagner. Et dans l'idéal, j'aimerais obtenir la carte Pro IFBB.



Suivez Lisa Petit via son profil
Instagram @melissa_giuntini

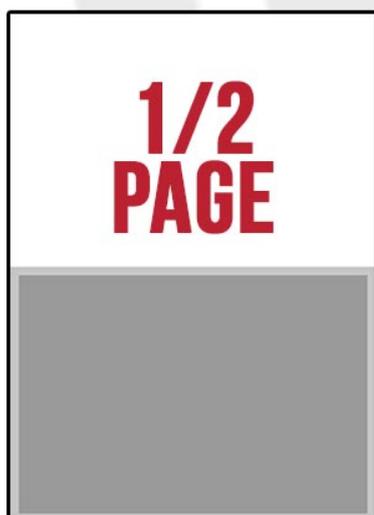
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

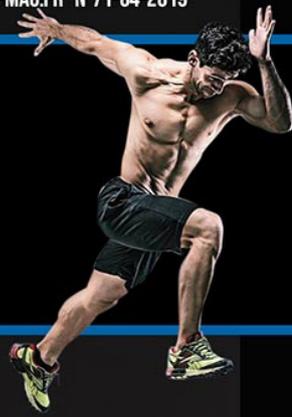


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

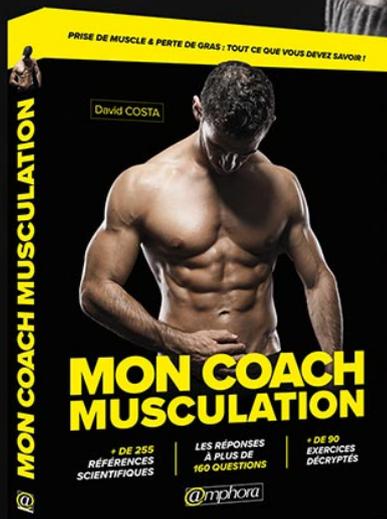
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



COMBIEN DE KILOS PAR MOIS ?

PUIS-JE PRENDRE SANS FAIRE DE GRAS ?

Il y a quelques années, les prises de masse faisaient fureur et un grand nombre de pratiquants de musculation prenaient 5 à 15 Kg en hiver pour prendre du muscle. Cette pratique a aujourd'hui évolué. Est-ce réellement utile de prendre du poids pour prendre du muscle ? Il y a-t-il une limite ? Combien de kilos muscle puis-je prendre au maximum ? Le coach expert en musculation David Costa vous explique tout sur la prise de muscle avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



PRISE DE MASSE OU PRISE DE MASSE SÈCHE ?

Un seul mot les sépare mais leurs résultats esthétiques sont nettement différents. La prise de masse fait référence à "l'ancienne" vision de la prise de muscle, du développement musculaire. Ici, il fallait absolument prendre du poids (du gras) pour prendre du muscle sans se soucier de son taux de masse grasse ni de sa condition physique. Le hashtag #EatBigGetBig en fait référence.



LA PRISE DE MASSE SÈCHE quant à elle se différencie par une prise de poids (de gras) plus contrôlée grâce à une meilleure gestion de son apport calorique.

Au final les deux mènent au même objectif : la prise de muscle mais laquelle est la plus intéressante. Réponse dans la suite de l'article ! ;-)

foodspring[®]
finest fitness food





COMBIEN DE KILOS DE MUSCLE PUIS-JE PRENDRE PAR MOIS ?

L'objectif de la prise de muscle est avant tout une augmentation de votre poids de façon qualitative, autrement dit, un gain de masse maigre (muscle) plutôt que de poids total. La vitesse de prise de muscle varie en fonction de chaque individu (âge, génétique, profil hormonal), du niveau de pratique et de l'alimentation. Plus vous avancez en musculation, plus cette prise de muscle est limitée (voir ci-après). L'expérience de plusieurs coaches expérimentés, comme Alan Aragon, ayant suivi des milliers de personnes, et la mienne se rejoignent sur les chiffres suivants concernant les gains de muscle sec :

Prise de poids au cours de l'entraînement.

	Débutants (0 à 6 mois)	Intermédiaires (6 mois à 2 ans)	Avancés (plus de 2 ans)
Hommes	0,8 à 1,5 % du poids de corps par mois	0,4 à 0,8 % du poids de corps par mois	0,2 à 0,4 % du poids de corps par mois
Exemple	Soit + 480 g à + 900 g pour un pratiquant de 60 kg	Soit + 180 g à + 360 g pour un pratiquant de 70 kg	Soit + 160 g à + 320 g pour un pratiquant de 80 kg
Femmes	0,4 à 0,8 % du poids de corps par mois	0,2 à 0,4 % du poids de corps par mois	0,1 à 0,2 % du poids de corps par mois
Exemple	Soit + 200 g à + 400 g pour une pratiquante de 50 kg	Soit + 110 g à + 220 g pour une pratiquante de 55 kg	Soit + 60 g à + 120 g pour une pratiquante de 60 kg

REMARQUES :

- - Si votre prise de masse n'est pas qualitative, vous pouvez prendre évidemment plus de poids chaque mois grâce au gras cumulé.
- - Certaines personnes peuvent présenter des progressions qui sont en dehors du champ de prévisions ci-dessus.
- - Ces chiffres s'appliquent uniquement aux pratiquants naturels de musculation.
- - Notez que la taille de la personne influence également l'ampleur de la prise de muscle.

COMBIEN DE KILOS AU MAXIMUM UN HOMME PEUT-IL ESPÉRER GAGNER NATURELLEMENT ?

C'est une vaste question qui, à ce jour, a autant de réponses qu'il y a de pratiquants de musculation. Des références mondiales de la musculation nous indiquent les chiffres suivant concernant le nombre de kilos maximum de muscles que vous pouvez gagner naturellement :

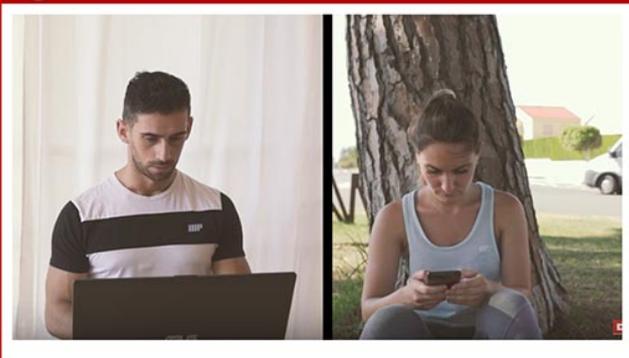
- - **LYLE MCDONALD**, coach, auteur et chercheur renommé, indique des gains entre 18 et 22 kg au bout de 4 à 5 ans d'entraînement et d'alimentation sans interruption.
- - **ALAN ARAGON**, coach et chercheur renommé, présente lui aussi, des gains aux alentours de 20 kg sur les quatre premières années.
- - Martin Berkhan, coach et auteur renommé, propose le modèle suivant avec une limite de prise de muscle fixée à : votre taille (en m) - 100 = votre poids maximal pour 4 à 5 % de masse grasseuse. Exemple pour un homme de 1,75 m : 75 kg avec un taux de 4-5 % de graisse, soit 78 à 79 kg pour environ 10 % de graisse.



COMBIEN DE KILOS AU MAXIMUM UNE FEMME PEUT-ELLE ESPÉRER GAGNER NATURELLEMENT ?

Chez la femme, la prise de muscle maximale est d'environ la moitié de celle des hommes (soit environ 10 kg).

 CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

" Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France "





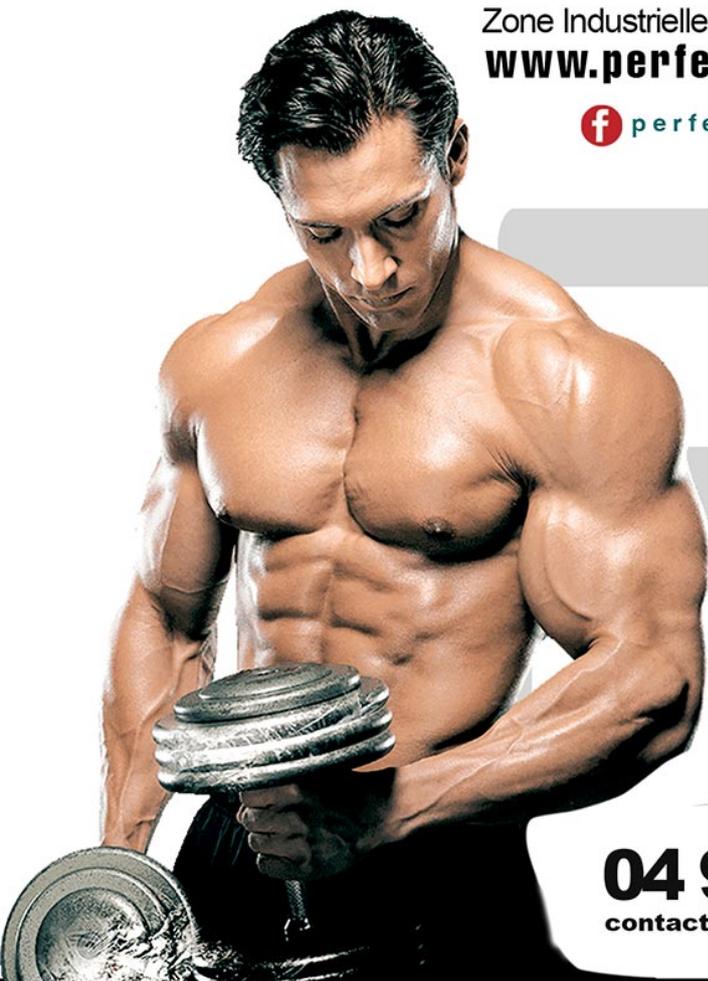
PERFECT BODIES

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	LES MILLS BODYPUMP	YOGA		LES MILLS RPM		TOTAL ABDOS ^{10h}
12h30	pilates	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS Sprint	BIKING ^{11h}
14h30	LES MILLS RPM	TBC		pilates		
17h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	pilates	HIIT	LES MILLS BODYCOMBAT	DIMANCHE
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	YOGA ^{11h}
	18h30 LES MILLS Sprint	18h30 BIKING		18h30 LES MILLS Sprint	18h30 LES MILLS RPM XL	LES MILLS BODYBALANCE
19h30	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK		YOGA
	19h30 LES MILLS RPM		19h30 BIKING	19h30 LES MILLS RPM		

*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

ZOOM**SUPPLÉMENTATION**

SO'FIZZ : LE SODALTERNATIF

A l'aube du 3e millénaire une communauté s'affirme, dans le monde entier, celle des femmes et des hommes qui ne veulent plus boire ni avaler des boissons et des aliments dénaturés par le dévoiement déontologique de l'industrie agroalimentaire.

ERIC FAVRE fut il y a plus de 20 ans un lanceur d'alerte à ce sujet, un pionnier, un précurseur du mouvement slow food en marge de la consommation mondialisée et formatée qu'incarnent les sodas. Qu'ils soient sucrés, et ô combien caloriques, aux graves effets secondaires, ou édulcorés à l'aspartame, ce qui est encore pire, ces sodas sont des bombes à retardement pour l'organisme. A l'inverse, la boisson naturelle, désaltérante, tonique et pétillante **So'Fizz** est un authentique sodalternatif.

LA MALADIE DU SODA

Le 12 juin 2018 fut organisée la première « Journée mondiale de la NASH ». Cet acronyme anglais (Non Alcoholic Steato Hepatitis) est une pathologie désignée en France sous le nom de « maladie du soda ». Les hépatologues proclament que ce sera la maladie du siècle, aux conséquences aussi dévastatrices que celles du tabagisme. Cette « maladie du soda » est une stéatose, complication hépatique du syndrome métabolique induit par l'obésité, le diabète, l'hypertension

artérielle, l'élévation des taux de cholestérol et de triglycérides... directement liés à la malbouffe, à la sédentarité, à l'abus de graisses et de sucre. L'abus de sucre est le pire ennemi du foie, quand on sait, depuis Claude Bernard en 1855, que c'est le foie qui régule les voies métaboliques du glucose qui lui parvient de l'intestin grêle, via la veine porte. Face à une surconsommation constante de sucre le foie est saturé, dépassé, en grande souffrance.



SO' Fizz

LOBBYING ...

L'Organisation Mondiale de la Santé est très soucieuse du gravissime problème de santé publique lié à cette « maladie du soda » et à la prévalence mondiale des méfaits d'une surconsommation de sucre. Une cannette de soda « traditionnel » contenant l'équivalent de 7 sucres, un enfant/ado/adulte qui boit 3 cannettes par jour (chez bien des addicts c'est le cas) ingurgite 21 sucres.

Ainsi, le 20 octobre 2016, l'OMS exhorta tous les pays à modifier leur fiscalité pour instaurer une taxe de 20% sur les sodas afin d'en limiter leur consommation. Et le 1er juin 2018 l'OMS fit un rétropédalage avec une recommandation fiscale concernant le tabac et l'alcool ... sans nommer le sucre. On peut imaginer le lobbying derrière ces intentions avortées.

UN PEU D'ANATOMIE

La langue est un muscle qui a une particularité : elle est recouverte de 10 000 papilles gustatives (vous avez bien lu : dix mille). C'est la salive qui libère les molécules des aliments et des boissons, molécules qui entrent en contact avec les récepteurs situés à l'extrémité de ces 10 000 papilles, chacune étant reliée directement aux neurones de notre cerveau qui reconnaissent ainsi les 4 saveurs primaires : le sucré, le salé, l'acidité et l'amertume. Le sucré, parlons-en.

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE POINT F ?

Le point G, on connaît, lié à la sexualité féminine. Mais le point F ? Il s'agit d'un « orgasme des papilles », ne souriaient pas, c'est très sérieux, qu'a théorisé un scientifique américain diplômé d'Harvard, le docteur Howard Moskowitz.

Il nomme bliss point (littéralement : point de félicité, plus communément point F) le plaisir éprouvé en consommant du sucre, plaisir qui monte, qui monte, qui monte, jusqu'à l'orgasme (pour reprendre la comparaison avec le point G).



SODALTERNATIF

Dans **So'Fizz** point de sucre, point d'aspartame. Point de matières grasses non plus, point de lactose, point de gluten, point d'allergènes. Le goût sucré est dû à une édulcoration non calorique. Il s'agit réellement d'une alternative issue du secteur « recherche et innovation » du laboratoire ERIC FAVRE associant :

- Des protéines hydrolysées en quantité, permettant de satisfaire les besoins accrus des sportifs de haut niveau (bodybuilders et autres) mais aussi des sportifs du dimanche, des sédentaires, bref, de tout le monde car elles sont les briques et le

ciment qui structurent le corps, sans parler de leurs multiples fonctions vitales.

- Des vitamines B3, B5 et B6 qui facilitent l'assimilation de ces protéines et leur ancrage dans les zones de l'organisme les plus sollicitées que sont les muscles.

La saveur cola est unanimement appréciée par tous ceux qui en consomment déjà et ne veulent désormais plus d'autre boisson que So'Fizz pour une autre raison encore, l'intensité du PLAISIR ressenti par les papilles qui s'en abreuvent.

J'aime, tu aimes, il aime, nous aimons, vous aimez, ils aiment So'Fizz



Saveur COLA

SO'RRY SO'DA BUT HERE COMES THE SO'LUTION'

SO' Fizz

La Sodalternative

EXCLUSIVITÉ

15g
PROTEINS*

Vit B3, B5, B6, B9

SANS LACTOSE,
SANS GLUTEN,
SANS ASPARTAME

0 Glucide
Matière grasse



www.ericfavre.com SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies



*Désolé les sodas mais voici la solution *Riche en protéine, 15g par bouteille (500ml).

Interview



CHRISTOPHE CORION
Reporter



CLARENCE DE VIS

**EN ROUTE POUR
Mr OLYMPIA
2019!**

Photothèque Clarence De Vis

Tout récemment auréolé de sa victoire au GP George FARAH, Clarence De vis est actuellement en pleine préparation pour l'édition 2019 de Mr Olympia. Et comme un bonheur ne vient jamais seul, Clarence vient de rejoindre la Team Eric Favre.

Christophe CORION : Que représente pour toi cette qualification pour Olympia ?

Clarence De Vis : Bonjour tout le monde merci de me lire et de me suivre
Ma qualification pour Olympia représente 20 ans d'entraînement, de patience, d'investissement, de positivité et de motivation quotidienne.



**ROAD TO
OLYMPIA
2019**

« **Tout le monde
peut y arriver si il
y croit à 100%** »

Christophe CORION : Maintenant que tu as obtenu ton billet pour Olympia, pas question de faire de la figuration, que vas-tu améliorer sur ton physique ?

Clarence De Vis : Il est clair que je ne vais pas pour y faire de la figuration car seul les acteurs sont vus, je vais aussi devenir acteur donc pas question de me laisser botter le derrière si facilement.

C.C. : Comment comptes-tu rivaliser avec les Phil Heath, Shawn Rhoden, Roelly Winklaar ?

C.D.V. : Pour rivaliser c'est simple, je fais davantage de travail mental pour me fortifier l'esprit et avoir plus d'assurance et surtout continuer d'y croire. Je pense sincèrement que tout le monde peut y arriver si il y croit à 100%

ROAD TO OLYMPIA 2019



C.C. : En rejoignant la Team Favre, tu auras à ta disposition des compléments de qualité pour passer un cap supplémentaire ?



AVEC LE «BIG BOSS» ERIC FAVRE

Christophe CORION : Peux-tu nous parler de ta préparation ?

Clarence De Vis : J'ai 6 mois pour donner le meilleur de moi-même et me prouver que je peux encore aller beaucoup plus loin. Je ne me suis jamais préparé en 6 mois et je suis excité et curieux de voir le résultat final. Avec George Farah, nous avons décidé de mettre 5 kg de muscles en plus et 10% de dureté supplémentaire par rapport à 2018.

Ma préparation est simple, j'ai commencé ma diète avec 3800 kcal, et 20 min de cardio intense tous les matins.

Je me lève dès 5h30 du matin pour être plus fort mentalement et profiter des bonnes choses que nous apporte l'univers, vent frais et oxygène.

Après mon cardio je commence mon 1er repas (j'en ai 8 au total, tout au long de la journée qui sont espacés toutes les 3 heures).

C.D.V. : Déjà en passant chez Eric FAVRE, je rentre dans la famille je ne suis plus seul et suis mieux encadré, je dois juste suivre une ligne droite. Les suppléments sont vraiment au top au niveau de la qualité.

La preuve est que nous sommes certifiés par les plus grandes pharmacies !

En préparation, je suis très méfiant et très très difficile, je prend de l'isolate après l'entraînement et avant le cardio, de la caséine avant de dormir au dernier repas mon favori est notre nouveau BCAA goût citron. Je consomme avant et après le cardio en plus.

ERIC FAVRE FIT EQUIPMENT



LIONEL BEYEKE
IFBB PRO BODYBUILDING
TEAM ERIC FAVRE

CLARENCE DEVIS
IFBB PRO BODYBUILDING
TEAM ERIC FAVRE

NATALIE MUR
IFBB PRO BIKINI FITNESS
TEAM ERIC FAVRE

MORGAN ASTE
IFBB PRO BODYBUILDING
TEAM ERIC FAVRE

STANIMAL
IFBB PRO CLASSIC PHYSIQUE
TEAM ERIC FAVRE

THÉO LEGUERRIER
IFBB PRO BODYBUILDING
TEAM ERIC FAVRE

CLARENCE DE VIS

ROAD TO OLYMPIA 2019



Christophe CORION : Un mot pour finir ?

Clarence De Vis : Je tiens à remercier Eric FAVRE pour la confiance qu'il m'accorde et pour la qualité de ces suppléments. Merci aussi au magazine Fitness mag de me soutenir.

CONTACT :

Facebook : Clarence De vis
 instagram : clarencevis-ifbbpro
 mail : infoclarencevis@gmail.com

SO'RRY SO'DA BUT HERE COMES THE SO'LUTION'

SO' Fizz

La Sodalternative

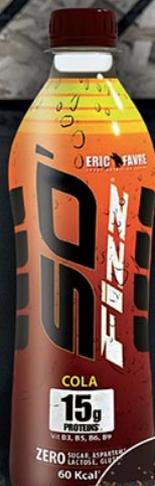
EXCLUSIVITÉ

15g
PROTEINS*

Vit B3, B5, B6, B9

SANS LACTOSE,
 SANS GLUTEN,
 SANS ASPARTAME

0 Glucide
 Matière grasse



www.ericfavre.com SPORT NUTRITION EXPERT

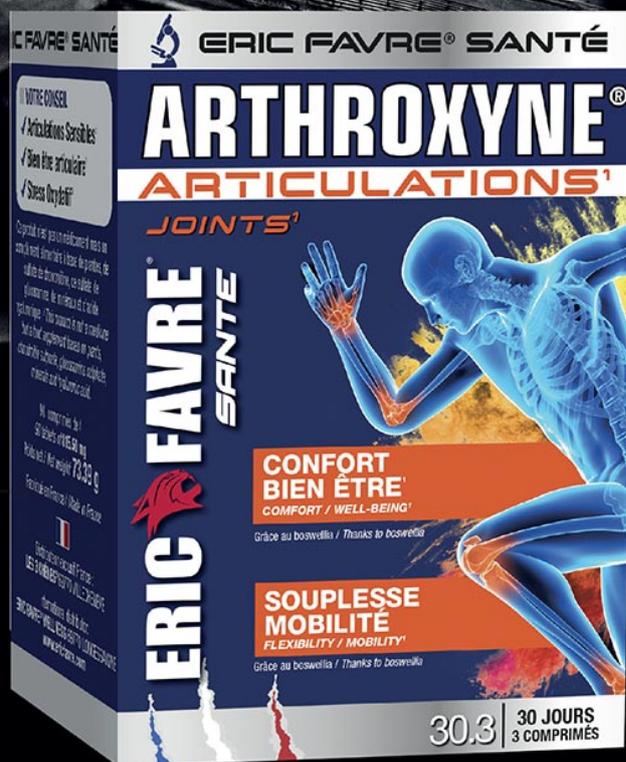
Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies



*Désolé les sodas mais voici la solution. *Riche en protéine, 15g par bouteille (500ml).

SENTEZ LA DIFFÉRENCE !

PLUS RIEN NE VOUS ARRÊTERA !



Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous



ERIC FAVRE®
SANTÉ



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



Je m'appelle Florian, j'ai 26 ans et je suis de Nîmes. Avant de me lancer dans la musculation, il y a maintenant 6 ans, j'ai pratiqué depuis mon plus jeune âge du football. Un sport qui ne m'a pas avantagé sur le plan corporel puisque j'avais un grand mal à accepter mon physique très maigre par rapport à ma grande taille. J'ai donc mis le foot de côté et je me suis mis à la musculation qui était à mon avis, le seul moyen de me sentir mieux dans ma peau et d'avoir un peu plus confiance en moi. Puis au bout d'un moment arrive l'envie de se fixer un challenge mais seulement dans un but personnel, un besoin de se dépasser, de repousser ses limites : serais-je capable de tenir des mois de diète pour préparer une compétition de culture physique tout en continuant mon activité professionnelle ? Je participe donc à la demi-finale SUD IFBB France sous l'aile de mon ami et coach **Aurélien Cixous**, dirigeant des salles Planète Fitness à Biscarosse, Dax et Mios. Je commence ma préparation physique début novembre jusqu'au 16 mars 2019, jour de la compétition. Tout est suivi à la lettre, diète, entraînements, repos.

FLORIAN BONAVITA





COACHING

SCÉNIQUE

KAREN M'AURA PERMIS DE FRANÇHIR UN PREMIER CAP ET ME DONNER AISANCE ET ASSURANCE POUR MES PREMIERS PAS SUR SCÈNE.

ELLE NE PREND RIEN À LA LÉGÈRE, TOUT EST PRIS EN COMPTE : LES POSES, LA RESPIRATION, LA POSTURE, LE REGARD MAIS SURTOUT LES ÉMOTIONS QUE L'ON VEUT TRANSMETTRE.



MAIS IL ME MANQUE UNE CHOSE : GAGNER EN ASSURANCE UNE FOIS SUR SCÈNE ET TRAVAILLER LE POSING.

BIEN QUE DANS LA CATÉGORIE, MEN'S PHYSIQUE, LES POSES, NE SOIENT PAS FORCÉMENT COMPLIQUÉES, JE VOULAIS METTRE TOUTES LES CARTES DE MON CÔTÉ POUR RÉUSSIR CETTE PREMIÈRE.

UN AMI DANS LE MILIEU APRÈS M'AVOIR FAIT DE NOMBREUX ÉLOGES À SON ÉGARD M'ORIENTE VERS KAREN FÉLIX.

ALORS JE FONCE ET JE PRENDS CONTACT AVEC KAREN, COACH SCÉNIQUE MAIS AVANT TOUT, CHAMPIONNE DU MONDE ET 6 FOIS MISS UNIVERS DANS LE BODYBUILDING !

AUCUNE APPRÉHENSION À L'IDÉE DU COACHING ET ENCORE MOINS UNE FOIS KAREN RENCONTÉE. JE ME SUIS VRAIMENT SENTI BIEN ET ELLE A SU ME METTRE À L'AISE DÈS LE DÉBUT.

NOUS FAISONS 2H DE POSING ENSEMBLE. J'EN SUIS RESSORTI ÉPUISÉ MAIS TRÈS SATISFAIT.



COACHING

SCÉNIQUE



**AVANT - APRÈS MAKE UP MR BODY
LEÇON : KAREN FELIX**



PRÉPARATEUR : AURÉLIEN CIXOUS



J'AI APPRIS QUE DANS CE MILIEU, IL N'Y A PAS DE PLACE POUR L'IMPROVISATION ET QUE SI TU N'ES PAS CARRÉ ET QUE TU NE FAIS PAS LES CHOSES AU MILLIMÈTRE PRÈS, TU N'ES PAS FAIT POUR ÇA.

NOUS SOMMES LE JOUR DE LA COMPÉTITION. JE ME SENS BIEN, PAS DE STRESS, POUR MOI LE TRAVAIL A ÉTÉ FAIT ET L'OBJECTIF A ÉTÉ ATTEINT. GRÂCE À MON COACH, J'AFFICHE MA PLUS BELLE CONDITION PHYSIQUE DEPUIS QUE J'AI DÉMARRÉ LA MUSCULATION. JE FAIS MES PREMIERS PAS EN CATÉGORIE PHYSIQUE +182. L'ADRENALINE EST BEL ET BIEN LÀ ET QU'EST-CE QUE C'EST BON !

LE PASSAGE EST COURT MAIS JE DONNE TOUT. LE SOURIRE EST PRÉSENT DU DÉBUT À LA FIN.

À LA FIN DE MON PASSAGE CERTAINES PERSONNES SONT SURPRISES DE M'AVOIR VU AUSSI DÉTENDU, MOI SI TIMIDE HABITUELLEMENT...

NOUS ÉTIIONS 4 ATHLÈTES, JE TERMINE À LA 3ÈME PLACE ET DONC QUALIFIÉ POUR LA FINALE FRANCE À FIRMINY LE WEEK-END DU 30 MARS 2019.

UNE BELLE RÉCOMPENSE SUITE À 4 MOIS ET DEMI DE SACRIFICES, DE RESTRICTIONS, D'EFFORTS ET DE VOLONTÉ.

GRÂCE À MON COACH ET À CETTE EXPÉRIENCE J'AI APPRIS À MIEUX M'ALIMENTER ET À ME FAIRE TOUT AUTANT PLAISIR MAIS SAINEMENT.

J'EN SUIS SORTI GRANDI.

FLORIAN BONAVIDA

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





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



■ MÉDECINE CHINOISE ET PHARMACOPÉE AVEC BERTRAND BIMONT

Une bonne hygiène de vie passe par une alimentation saine et équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique, mais aussi, et on l'oublie souvent, une bonne gestion du mental et des émotions. Nous abordons ici l'aspect intellectuel et émotionnel de ces arts de la santé indissociables de la médecine traditionnelle chinoise. Pour aborder l'année dans les meilleures conditions, Bertrand Bimont, praticien en médecine chinoise et ostéopathe et créateur des Laboratoires BIMONT, fort de sa connaissance des principes de la médecine chinoise et de la pharmacopée asiatique, nous prodigue quelques conseils simples à suivre au quotidien.

Interview

Présentez-nous la médecine chinoise et la pharmacopée, quelles différences avec la médecine occidentale, qu'est-ce qui vous a amené à opter pour ce type de thérapie en complément de votre formation d'ostéopathe ?

Compte tenu des différences philosophiques et culturelles que l'on a avec la médecine chinoise, proposez vous des outils pour un public non-initié ?

Dans quels cas peut-on se tourner vers la médecine chinoise, problèmes de sommeil, stress ou aussi des pathologies plus lourdes ? quelles sont les solutions apportées à ces problèmes par vos produits ?

Informatique & Développement

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



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



VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation 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.

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com



ERIC RALLO
 Créateur Fitness Mag
 Conseiller bien-être & longévité



SANTÉ PUBLIQUE!

“L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde.”

Nelson Mandela

SORTIR DE LA #39 MATRICE



VIANDE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE PAR JEAN-PAUL CURTAY

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

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

Eric Rallo Giudicelli

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



COMMENT NOURRIR L'INTESTIN ET SA FLORE ?

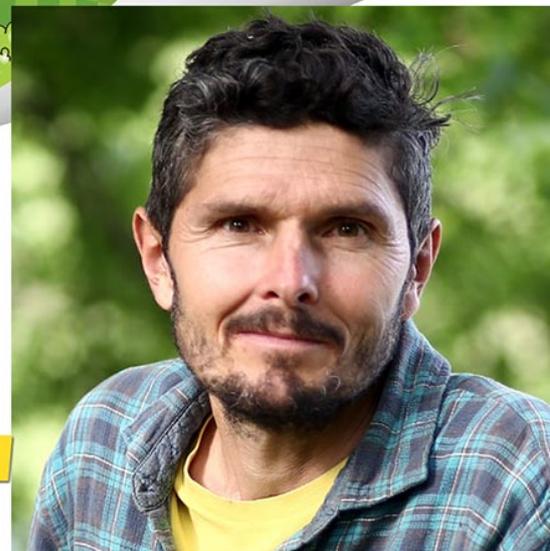


THIERRY CASASNOVAS
Nutrition & Physiologie



RÉGÉNÈRE

LE JEÛNE "EN CASCADE"



l'essence de l'hormèse !

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Vous m'avez déjà entendu parler de jeûne, ça oui...mais de "jeûne en cascade" ??
Venez découvrir simplement comment optimiser le renforcement lié à la pratique du jeûne avec cette technique issue de la pratique du jeûne sec et qui garantie de pousser l'hormèse à sa plus belle expression ...





SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

tipelle

.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 70 NUMÉROS DISPONIBLES

6132

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'entraînement, 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



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



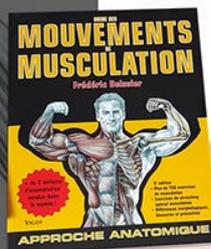
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



CONFÉRENCE MORPHOLOGIE & BODYBUILDING





IVAN
MY
FIT WORLD

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



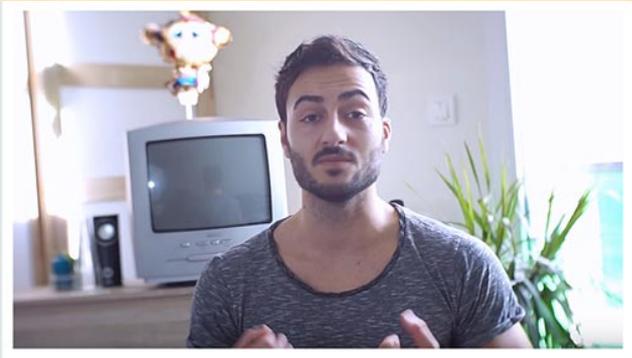
MY
FIT WORLD
by Ivan
Musculation, Fun et... on verra!



MUSCULATION

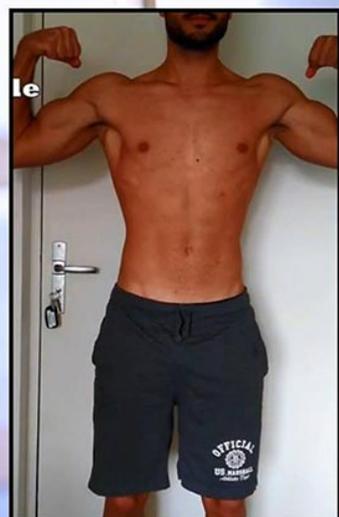
COMMENT J'AI VAINCU LA STAGNATION?

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



THÈME ABORDÉ :

Dans cette vidéo, je vous dévoile mon parcours dans la musculation, comment j'ai commencé et surtout comment j'ai dépassé une longue phase de stagnation. Au final, c'est un peu toute ma façon de voir le culturisme que je te raconte dans cette vidéo.



MUSCULATION

VAINCRE LA STAGNATION



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI



Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

► Les RUPTURES TENDINEUSES

favorisées par les stéroïdes anabolisants ?

Le tendon permet l'attache d'un muscle sur un os, et peut subir des blessures lors de la pratique de la musculation.

Les ruptures tendineuses correspondent à une rupture des fibres de collagène totale ou partielle au niveau du tendon, détachant ainsi le muscle de l'os.

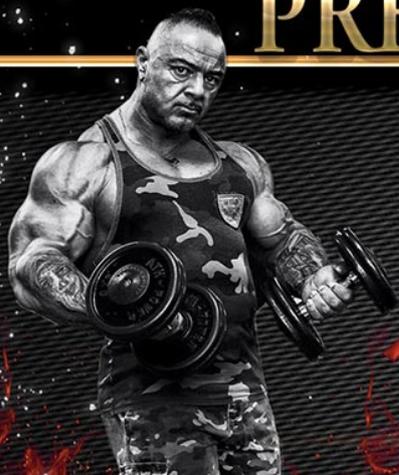
Dans cette chronique, le Doc' aborde la relation entre ces blessures et l'utilisation de stéroïdes anabolisants grâce à une étude récente publiée dans la littérature. En effet, les stéroïdes apparaissent comme un facteur favorisant clair de la survenue de ruptures tendineuses. Les mécanismes liant l'atteinte du tendon et ces produits sera également discutée dans la vidéo.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



Photos google images / photographe non identifié

LE FRUCTOSE*

***FRUCTOSE PROVENANT DE SOURCES SAINES COMME LES FRUITS / JUS DE FRUITS PRESSÉS DE PRODUCTION QUALITATIVE**

PROBLÈMATIQUE POUR LE FOIE?

Et si... ça diminuait en fait la LDH (1 - rats)?

- Et si ... ce n'était quasiment PAS DU TOUT (~1%) converti en graisse via synthèse de novo (DNL) ? (2 - humains)

- Et si ça avait un effet bénéfique sur l'augmentation du taux métabolique (3) qui peut se mettre en relation avec le tableau que je vous ai partagé pour entretenir une bonne fonction thyroïdienne (température et pouls environ 20~après votre repas) ?

- Ah et ... c'est peut-être un poil plus compliqué, mais gardez en tête que le fructose augmente encore un peu plus la production de CO2 (bénéfique), la température du sang et augmente la consommation d'oxygène par rapport au glucose. (4)

- BONUS pour les plus pointilleux (5) : MEILLEURE ABSORPTION DES MINÉRAUX comme le magnésium, le cuivre, le calcium !
"-Fructose affects the body's ability to retain nutrients including magnesium, copper, calcium and other minerals. Comparing a diet with 20% calories as fructose or from cornstarch researchers conclude dietary fructose enhances mineral balance."(6)

Sources et inspirations :

(1) <https://www.physiology.org/.../10.1152/ajpgi.1987.253.3.g390>

(2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23031075...>

(3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2099997>

(4) <https://www.physiology.org/.../10.1152/ajpendo.1993.264.4.e504>

(5) <http://co2factor.blogspot.com/.../04/benefits-of-fructose.html>

(6) <https://academic.oup.com/.../article-abstra.../49/6/1290/4651041>



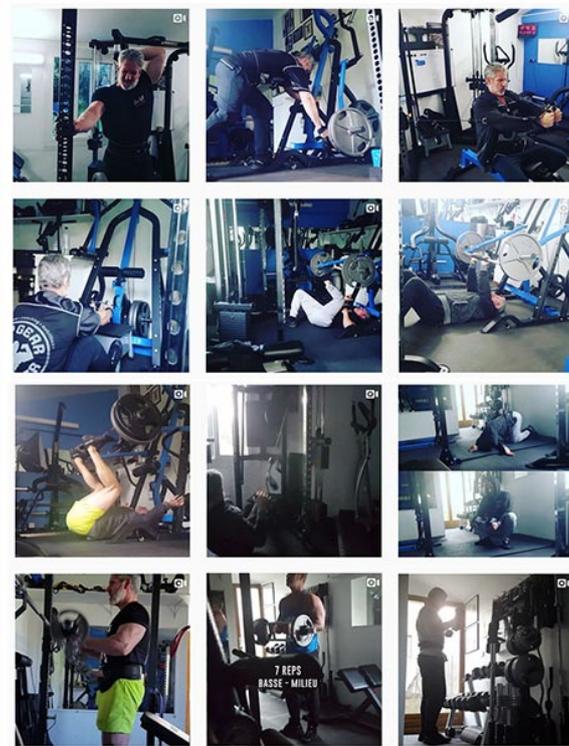
ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

#CONSEILS

TRAINING TIRAGE HORIZONTAL À LA POULIE

RETROUVEZ MES CONSEILS SUR
INSTAGRAM @fitness_mag.fr



I CONSEIL N°1

Dès l'amorce du mouvement, pensez à bien engager vos dorsaux en vous concentrant sur leur contraction (mise sous tension) avant même le tirage arrière.

I CONSEIL N°2

Pensez à bien rétracter vos omoplates et sortir votre poitrine (imaginez en quelque sorte, le soldat se mettant au garde-à-vous) , gardez vos coudes le plus près du corps possible.

I CONSEIL N°3

Limitez l'intervention des biceps en tirant littéralement avec toute la chaîne postérieure. (imaginez que vos mains soient de simples crochets).



I CONSEIL N°4

Bien qu'il soit conseillé d'inspirer en tirant, sur la vidéo j'inspire + bloque ma respiration et expire en fin de mouvement a) pour une question de sécurité via une pression intra-thoracique supérieure lors du passage délicat b) afin de contracter au maximum en fin de course, mes trapèzes moyens / inférieurs et rhomboïdes également. (NB : quand les charges sont plus légères, je gère ma respiration de manière plus conventionnelle).

I CONSEIL N°5

Si tout comme moi vous vous inclinez vers l'avant pour augmenter l'amplitude du mouvement, sachez que cela doit être réservé à des pratiquants expérimentés car le bassin doit rester fixé avec une courbure « neutre » et ne jamais s'arrondir sous risque de blessure.



“ L'APPROCHE PROHYLACTIQUE DOIT PRIMER EN CULTURE PHYSIQUE ”

SO'RRY SO'DA BUT HERE COMES THE SO'LUTION!

SO' Fizz

La Sodalternative

EXCLUSIVITÉ

15g
PROTEINS²

Vit B3, B5, B6, B9

SANS LACTOSE,
SANS GLUTEN,
SANS ASPARTAME



0 Glucide
Matière grasse



www.ericfavre.com **ERIC FAVRE** SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

2 Désolé les sodas mais voici la solution ² Riche en protéine, 15g par bouteille (500ml).





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

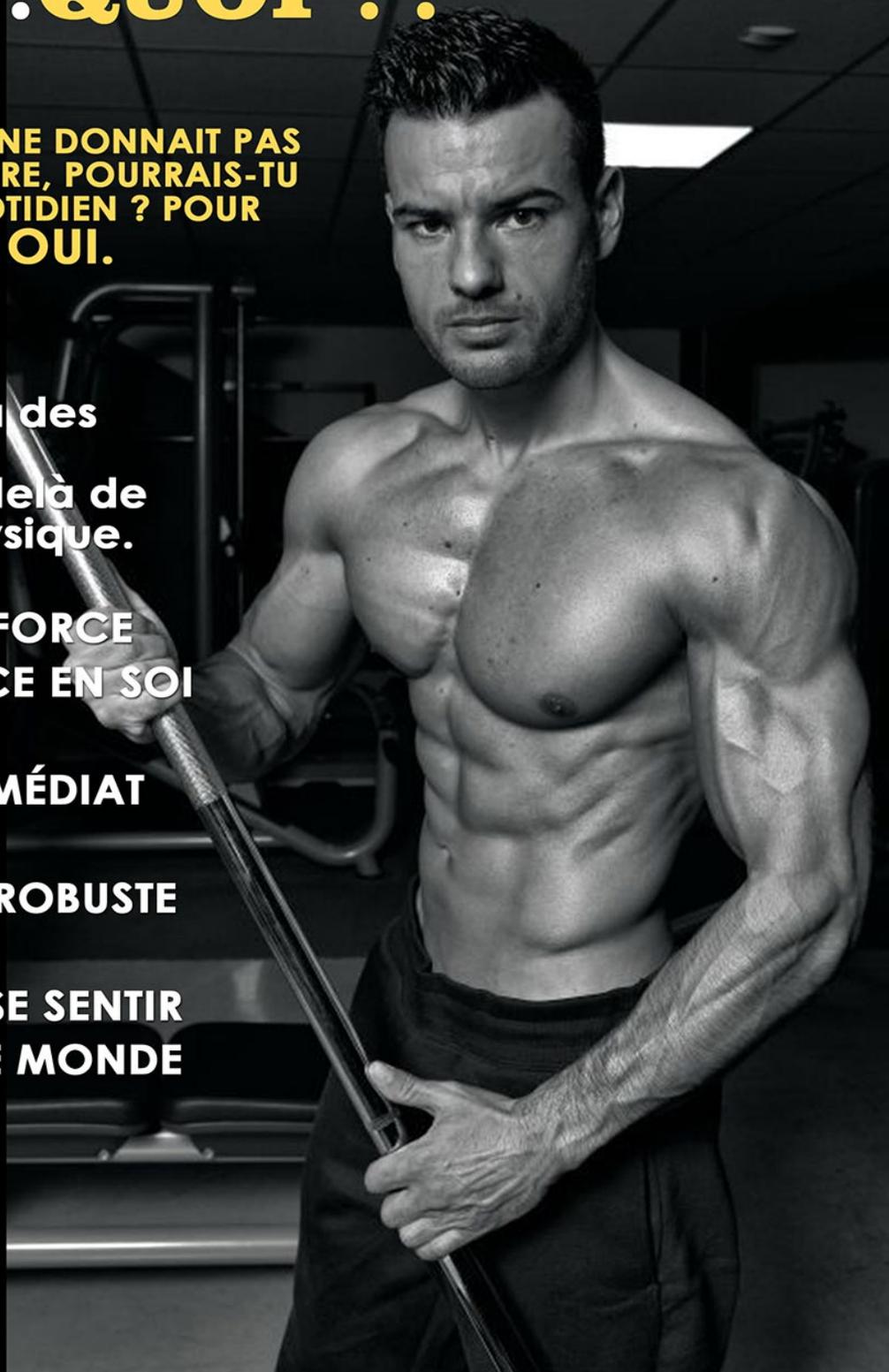
Musculation & Fitness

S'ENTRAINER POUR ...**QUOI ??**

SI LA MUSCULATION NE DONNAIT PAS DE MASSE MUSCULAIRE, POURRAIS-TU T'ENTRAINER AU QUOTIDIEN ? POUR MOI LA RÉPONSE EST OUI.

L'entraînement a des effets divers sur l'organisme au delà de l'apparence physique.

- **IL DONNE DE LA FORCE DE LA CONFIANCE EN SOI**
- **DU BIEN-ÊTRE IMMÉDIAT**
- **UNE SANTÉ PLUS ROBUSTE**
- **UNE RAISON DE SE SENTIR VIVANT DANS CE MONDE VIRTUEL**





Pour ne serait-ce qu'une de ses raisons je continuerais à m'entraîner, même sans les résultats physique.

Grâce à nos gènes, la musculation donne du muscle, il faut voir ça comme une cerise sur le gâteau qui est très appréciable.

Au début comme tout le monde j'ai uniquement voulu les résultats physiques sans me rendre compte que ma santé s'améliorer plus vite que mon physique. Il y a toujours des tas de bonnes raisons pour aller s'entraîner. **LA MIENNE EST DE NE PAS ME LAISSER ALLER DANS LA LÉTHARGIE ET LE MOUVEMENT DE MASSE VERS LA MAUVAISE SANTÉ ET L'OBÉSITÉ.**

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ *Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes*
- ▶ *12 entraînements différents sur la même machine*
- ▶ *Mouvements fluides*
- ▶ *Entraînement avec charges lourdes sans risque*

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





**JULIEN
QUAGLIOLINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

**COMMENT
MUSCLER LE
HAUT DES
PECTORAUX ?**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Dans cette nouvelle video spéciale musculation pectoraux, je vous montre comment se muscler le haut des pectoraux et cibler l'intérieur sans utiliser le développé couché qui à mon sens n'est pas le meilleur exercice pour développer les pectoraux.

Exercice 1 : Poulie vis à vis de bas en haut

Exercice 2 : Développé incliné aux haltères

Exercice 3 : Développé assis à la machine convergente

Exercice 4 : Ecartés inclinés aux halteres en biset avec développé incliné avec disque



URBAN DIET
 BY **FRED MOMPO**

URBANDIET.FR

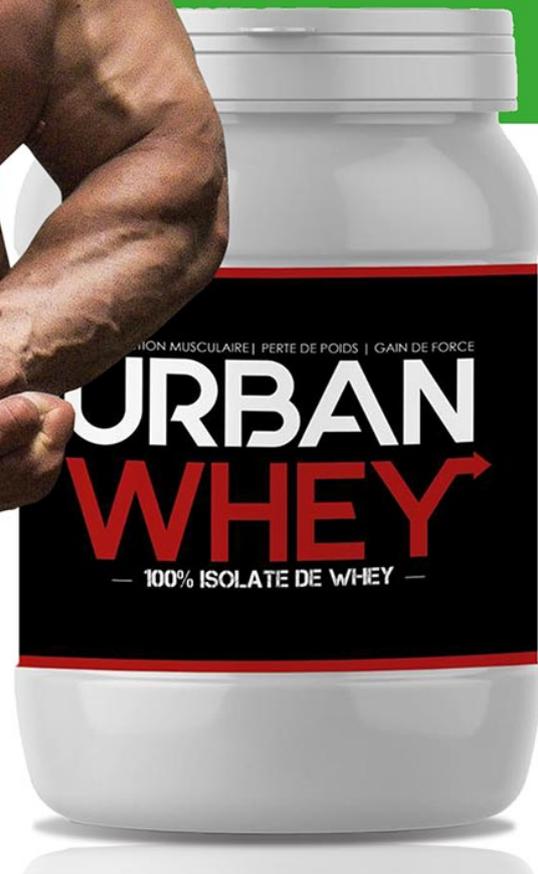
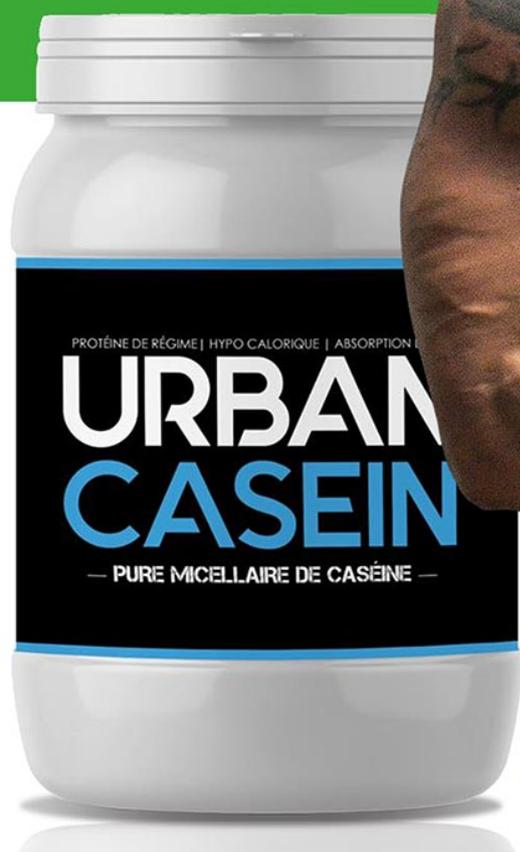


**RETROUVEZ FRED SUR
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**



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

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



Micj Deal
 www.micjdeal.com



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT

STIMULER

**LA PRISE
DE
MUSCLES**



- **DANS LE CAS DE L'HYPERTROPHIE**, c'est la mobilisation d'un maximum de fibres musculaires en même temps qui constitue le stimulus important pour l'augmentation de la synthèse des protéines musculaires et des réactions anabolisantes.

Les culturistes concentrent leurs efforts d'entraînement sur les fibres rapides parce que ces dernières possèderaient un potentiel de développement plus important que les fibres lentes. Les séances basées sur les fibres rapides augmentent la force et la puissance.

En conséquence, les séries avec charges lourdes pratiquées avec des mouvements lents et contrôlés conduisant à l'épuisement semblent être optimales dans une perspective de développement de la masse musculaire.

1. DANS CETTE STRATÉGIE, IL S'AGIT DE FAIRE DES SÉRIES (6-12 REPS) AVEC DES CHARGES ASSEZ LOURDES (70-85% DE 1 RM) POUR RECRUTER LES FIBRES RAPIDES.



2. À L'INVERSE, AVEC DES CHARGES LÉGÈRES (30 – 60% DE 1RM) MUSCULATION LONGUES, CE SONT LES FIBRES LENTES QUI TRAVAILLENT DAVANTAGE.

Ainsi, les séries très longues (20 à 30 répétitions) avec des charges plus légères constituent un excellent moyen d'épuiser le muscle et de recruter un nombre maximal de fibres lentes pour l'endurance. Cette stratégie d'entraînement conduit à mieux définir le muscle sans croissance musculaire excessive.

Néanmoins, certaines études montrent que la réalisation d'une série jusqu'à l'épuisement, même avec une charge légère, **stimule la quasi-totalité des UM impliquées dans le mouvement.**

L'hypertrophie ne serait donc pas UNIQUEMENT le résultat de la mobilisation de charges lourdes. Autrement dit, il serait possible d'obtenir le même impact que les séries lourdes en utilisant des charges légères mobilisées jusqu'à l'épuisement, qui deviendrait l'élément central pour optimiser son entraînement en musculation



POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



RAOUL CASSARD
Professeur de
Culture physique
Formateur



CRITIQUE LITTÉRAIRE

MONSIEUR AMÉRIQUE

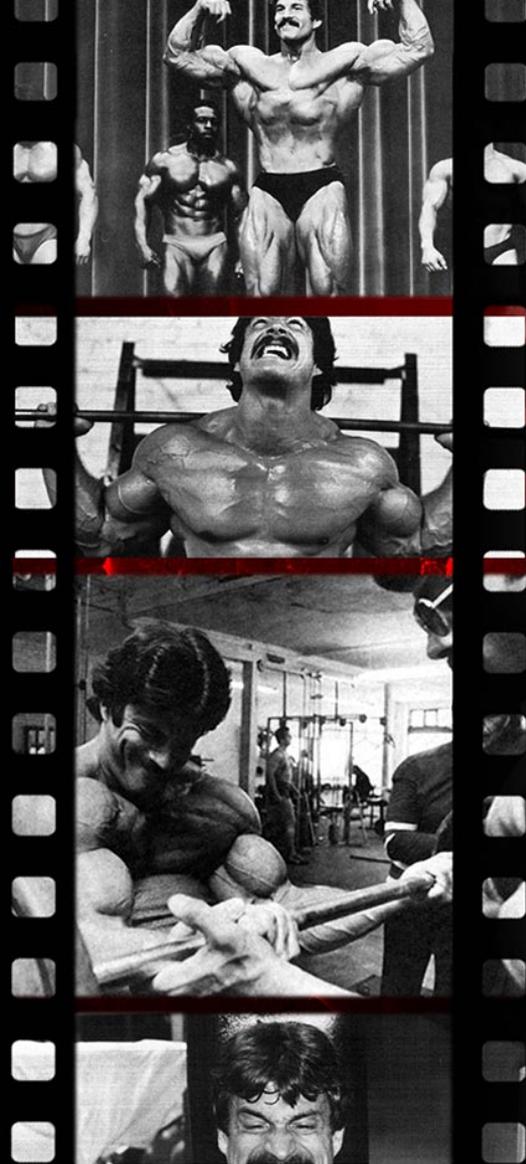
Un roman de Nicolas CHEMLA



Voici un roman incontournable pour qui s'intéresse au fitness et à l'âge d'or du bodybuilding en particulier. Une période qui n'a pas fini de bouleverser notre sport tant elle a été riche de personnalités incroyablement fortes qui allaient construire une véritable épopée.

Mike MENTZER était l'un d'eux.

Des prémices de sa passion pour le bodybuilding en Pennsylvanie jusqu'aux années de gloire et la note parfaite, et encore mythique, de 300 au concours de Mr Univers 1978 à Acapulco, **Nicolas CHEMLA** partage avec nous la vie d'un culturiste exceptionnel.



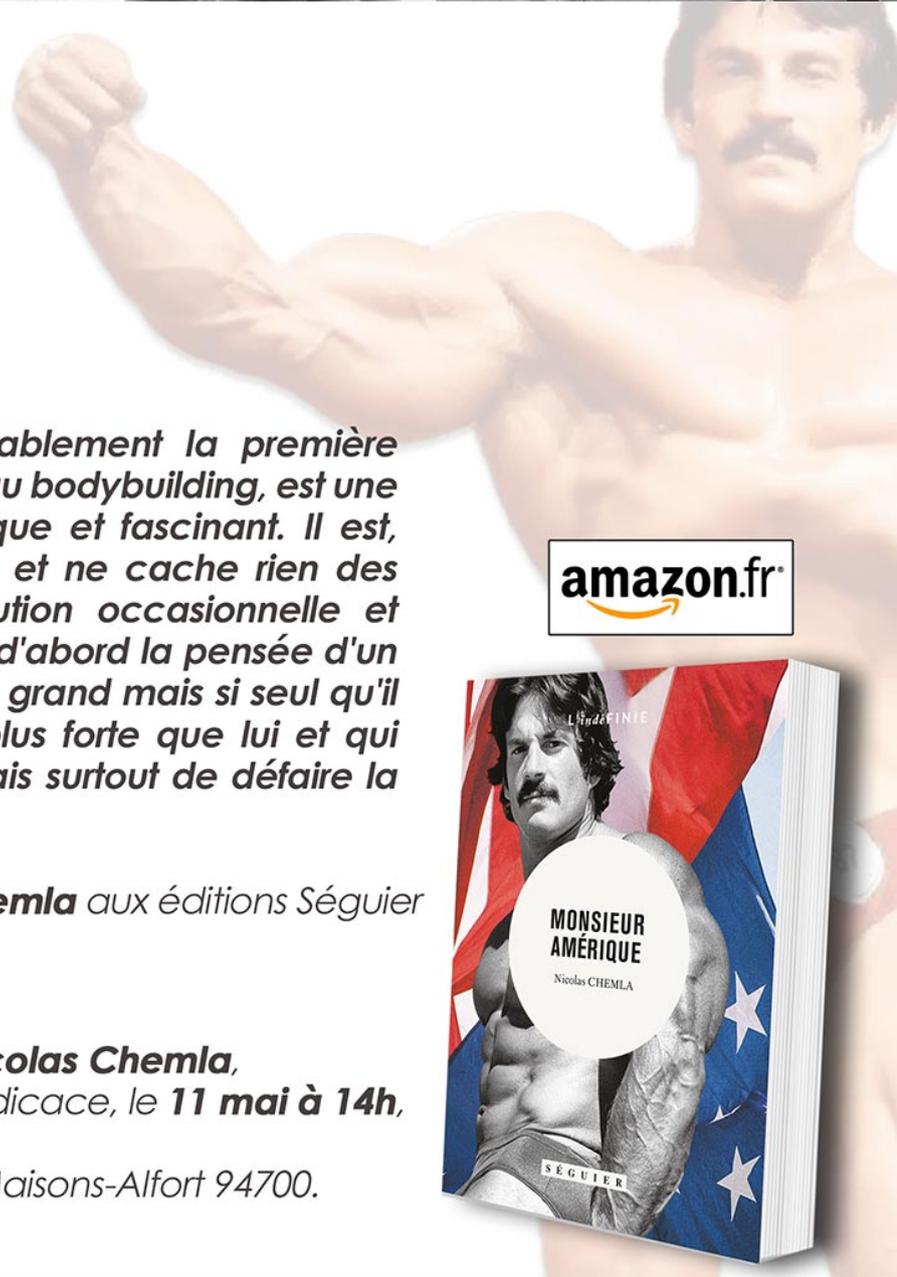
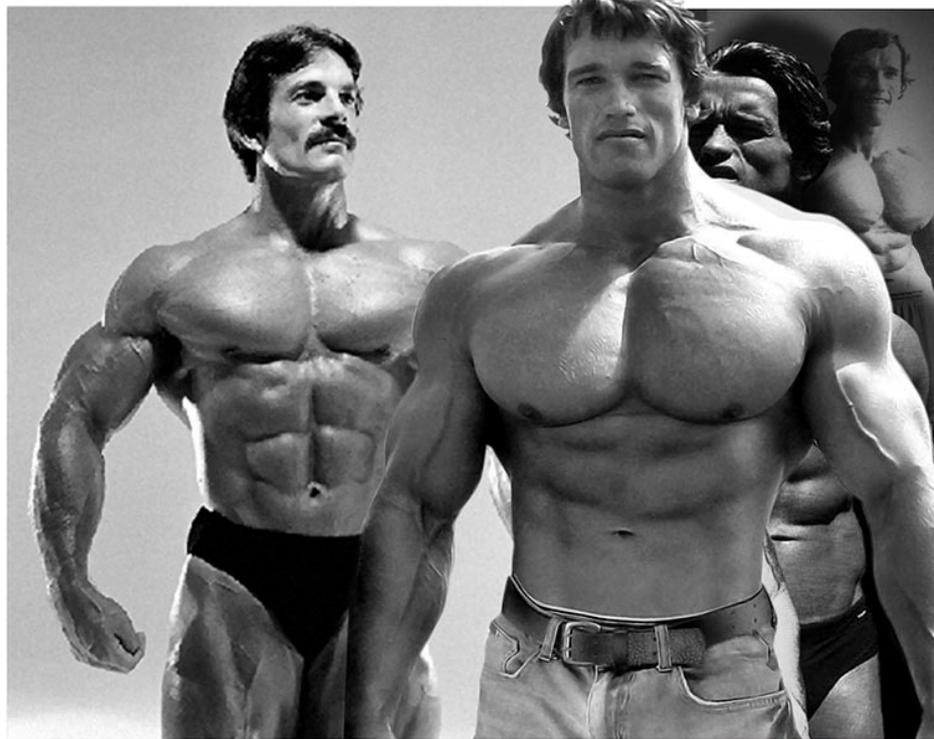
Jusqu'au bout de sa vie, cet immense champion qui s'éteindra à 49 ans, aura lutté pour la reconnaissance de ses méthodes d'entraînement. Très influencé par Arthur Jones, créateur des machines Nautilus et grand promoteur du « HIT », Mike Mentzer développera son « Heavy Duty », méthode d'entraînement caractérisée par des séances courtes et peu fréquentes mais d'une remarquable intensité.

Le jeune Mentzer, pour son premier Mr America, découvre Casey Viator, un jeune culturiste de 19 ans, comme lui-même, mais avec, dit-il : « un physique de dingue ! ». Viator prétend s'entraîner... 3 fois par semaine et pendant 30 minutes seulement ! Au téléphone, Mentzer déclare à son partenaire d'entraînement : « Il ne faut pas s'entraîner toujours plus, c'est des foutaises. Il faut s'entraîner toujours moins ! ».



MIKE MENTZER

Débuter ainsi la rivalité de 2 systèmes de pensée et de 2 systèmes d'entraînement. La reconnaissance du caractère scientifique de ses préconisations préoccupera Mike Mentzer jusqu'à la fin de sa vie, parfois même jusqu'à l'obsession. C'est la confrontation du cynisme des frères Weider et de leur champion : Arnold Schwarzenegger, avec un homme habité par une vision, un idéal. Le face à face entre les facéties du roi Arnold et de sa cour au Gold's gym face au lyrisme nietzschéen de Mentzer. Pour tous les fans de bodybuilding, Mike Mentzer est également celui qu'on a privé du titre suprême de Mr Olympia en 1980 qui lui semblait dû. Il reviendra pourtant à un Arnold à la condition physique discutable, sous la pression des responsables de l'IFBB.

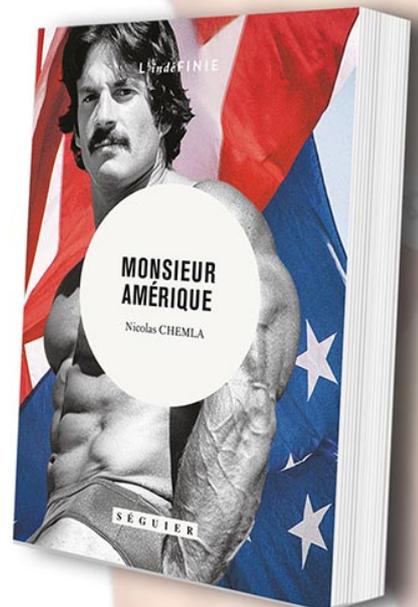


Ce livre, qui constitue vraisemblablement la première œuvre littéraire francophone dédiée au bodybuilding, est une pépite. Il se lit comme un récit épique et fascinant. Il est, également, d'une grande honnêteté et ne cache rien des dérives du culturisme, entre prostitution occasionnelle et injections de toutes sortes. Mais c'est d'abord la pensée d'un homme que l'on retient, un homme si grand mais si seul qu'il finit écrasé par une machine bien plus forte que lui et qui continue, jusqu'à ce jour, de faire mais surtout de défaire la culture physique.

Monsieur Amérique, par **Nicolas Chemla** aux éditions Séguier



Rencontre avec l'auteur **Nicolas Chemla**, incluant une séance de dédicace, le **11 mai à 14h**, ensemble sportif Pompidou, 12 rue Georges Gaume à Maisons-Alfort 94700.





FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



FENTES AU CADRE GUIDÉ

■ **Les bons conseils de Fred MOMPO pour des fessiers de rêve !**
Toute la description pour effectuer l'exercice dans les règles de l'art et développer ses muscles fessiers harmonieusement

Retrouvez notre gamme premium sur WWW.URBANDIET.FR



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

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





NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

TRAVAIL QUADRICEPS - FESSIERS

MACS7 CARDIO

L'entraînement cardio MACS7[®] est un entraînement de haute intensité (HIT) organisé de façon à obtenir les meilleurs résultats tout en y consacrant le minimum de temps, ce qui représente bien évidemment un avantage considérable. Les études les plus récentes nous montrent que cela est possible. En effet, cette forme d'entraînement permet d'obtenir les mêmes adaptations, voire meilleures (études 1-2-3-4) que les efforts de longue durée...sauf que, dans ce dernier cas, le temps qui devra y être consacré dans la semaine se comptera en heures et en minutes dans le cas de MACS7.

THEME DU JOUR EN VIDEO

CLIQUEZ POUR REGARDER



La séquence présentée a pour thème l'entraînement cardio et le gainage comme toutes les séances MACS7[®] mais l'accent est mis cette fois sur les membres inférieurs. Les muscles quadriceps, ischio-jambiers et fessiers sont donc fortement sollicités.

L'importance des masses musculaires sollicitées et le choix des exercices, font que cette séance est particulièrement exigeante.

Pour ceux et celles qui manquent de condition physique, il sera donc préférable de procéder par étapes.

Références Bibliographiques :

- 1- Boucher SH. High-intensity intermittent exercise and fat loss. J. Obesity 2011 ; 868305, 2011.
- 2- Burgomaster KA, Horwarth KR, Phillips SM, Rakobowchuk M, Macdonald MJ, McGee, and Gibala MJ. Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. J. Physiol. 586 : 151-160. 2008
- 3- Goffey VG and Hawley JA. The molecular bases of training adaptation. Sports Med 37. 737-763. 2007
- 4- McKay BR, Paterson DH, and Kowalchuk JM. Effect of short-term high-intensity interval training vs continuous training on O2 uptake kinetics, muscle deoxygenation, and exercise performance. J. Appl Physiol 107 : 128-138 : 2009



SELON VOS CAPACITÉS, VOUS POURREZ SOIT :

- 1 > Choisir des exercices plus faciles
- 2 > Faire moins de répétitions et/ou mettre moins d'intensité dans les exercices chronométrés.
- 3 > Ajouter des temps de repos intermédiaires entre certains exercices (15 à 20").

Petit à petit, en fonction de vos progrès, vous constaterez que les difficultés s'estompent et vous vous sentirez capable d'exécuter votre séance telle qu'elle vous est présentée dans cette vidéo.

EXERCICES :

- 1- **BUCHERON – MEDECINE BALL (10 À 15 RÉPÉTITIONS)**
- 2- **SQUAT EPAULÉ – HALTÈRES (15 À 25 RÉPÉTITIONS)**
- 3- **AIR SQUAT JUMP (10 À 15 SECONDES)**
- 4- **CANNONBALL FROG LEG (12 À 15 RÉPÉTITIONS)**
- 5- **SQUAT CONCENTRIQUE – 2 STEPS (10 À 15 RÉPÉTITIONS)**
- 6- **ROLL OUT – SWISS BALL (8 À 10 RÉPÉTITIONS)**
- 7- **SPLIT SQUAT JUMP, POSITION FENTES (20 À 25 SECONDES)**

REPOS -> 1 à 3 min entre chaque circuit (selon le niveau)
Ensemble du **CIRCUIT A**
REALISER 3 - 6 fois

Temps : 12 à 15 minutes

Matériels utilisés :

- Medicine Ball (ou Haltère ou Kettle bell)
- Haltères
- Steps ou banc
- Swiss Ball
- Tapis de sol

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

**MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT CO-FONDÉ PAR
RENÉ MÊME (PRÉPARATEUR PHYSIQUE) ET ERIC
FAVRE (FONDATEUR DU GROUPE ERIC FAVRE)**

FORMATIONS COACHS MACS7 VIA L'ASSOCIATION EP2S

Prochaines Sessions sur Lyon

- **Cardio** du 20 au 23 juin 2019
- **Muscu** du 4 au 6 juillet 2019

Infos et inscription sur www.ep2s.org - info@ep2s.org



NATHALIE MUR

Coordinatrice MACS7
Présidente de
l'Association EP2S

LE SECRET DES CHAMPIONS



NOUVEAU



COLA



DOUCEUR
KIWI-POIRE



PIÑA
COLADA



DUO DE
CITRONS



DOUCEUR DE
FRAMBOISES



DOUCEUR DE
PASTÈQUES



THÉ PÊCHE



POMME
VERTE

8 SAVEURS DÉLICIEUSES & ONCTUEUSES



MORGAN ASTE
IFBB PRO ARNOLD CLASSIC 2019
TEAM ERIC FAVRE SPORT

5g
BCAA

PAR PORTION

**SUGAR
FREE**



ERIC FAVRE

RETROUVEZ BCAA 8.1.1 ZERO SUR

WWW.ERICFAVRE.COM

SUIVEZ-NOUS !

