

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N°73 / 06-2019

**CATIE
LETA**

**OBJECTIF
CARTE PRO**

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU

**S'ENTRAÎNER À
JEUN OU
PAS ?**

**POURQUOI
LE JEÛNE
SEC
EST PLUS
PUISSANT**

**SÈCHE
H.I.I.T ou
CARDIO
CONTINU**

**ZOOM sur le
STRETCHING**

**ABDOS
EN BETON
PROGRAMME
COMPLET**

**STRESS &
PERFORMANCES
SPORTIVES**

**ENTRAÎNEMENT
MACS 7[®]
TRAVAIL
DES MEMBRES
SUPÉRIEURS**



© FITNESS-MAG.FR

CHOISISSEZ L'EXCELLENCE !



Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SPORT
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com |   

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



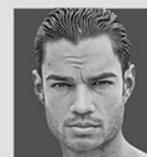
CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



THIERRY CASANOVAS
Nutrition
& Physiologie



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
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 diététique.



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ALESSANDRO MAESTRONI
Étudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Étudiant en médecine
Youtuber Musculation



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, 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, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai

© 2019 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNEVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK /PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM /@PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#73
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Ing informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Marc Vouillot - Fred Mompou - 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 - Anissa Zekkouti

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.



CATIE LETA

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU

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



ÉDITORIAL

#73
FM

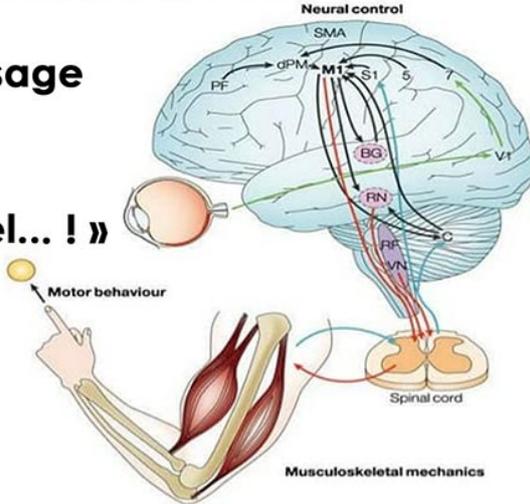
APPRENTISSAGE

NEUROMUSCULAIRE



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

Apprentissage sensoriel VERSUS «le néant intellectuel... ! »



Nature Reviews | Neuroscience



Mes chers lecteurs(trices),

Si vous pratiquez la culture physique de manière assidue, plutôt que de regarder les dernières vidéos de youtubers pubères mélangeant exercices improbables avec techniques inexistantes.

Je vous conseille une fois de plus d'en rester aux fondamentaux, surtout durant vos premiers mois de pratique (et 60 à 80% du temps les années suivantes).

En effet, si vous désirez optimiser vos connexions neuromusculaires et améliorer la stimulation générale des muscles que vous souhaitez hypertrophier séances après séances, vous devez pratiquer le plus souvent possible les mêmes exercices.

C'est de cette manière que vous gagnerez non seulement à améliorer votre expérience "sensorielle" et optimiserez ainsi votre système nerveux et vos différents patrons moteurs.

Eric Rallo-Giudicelli

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

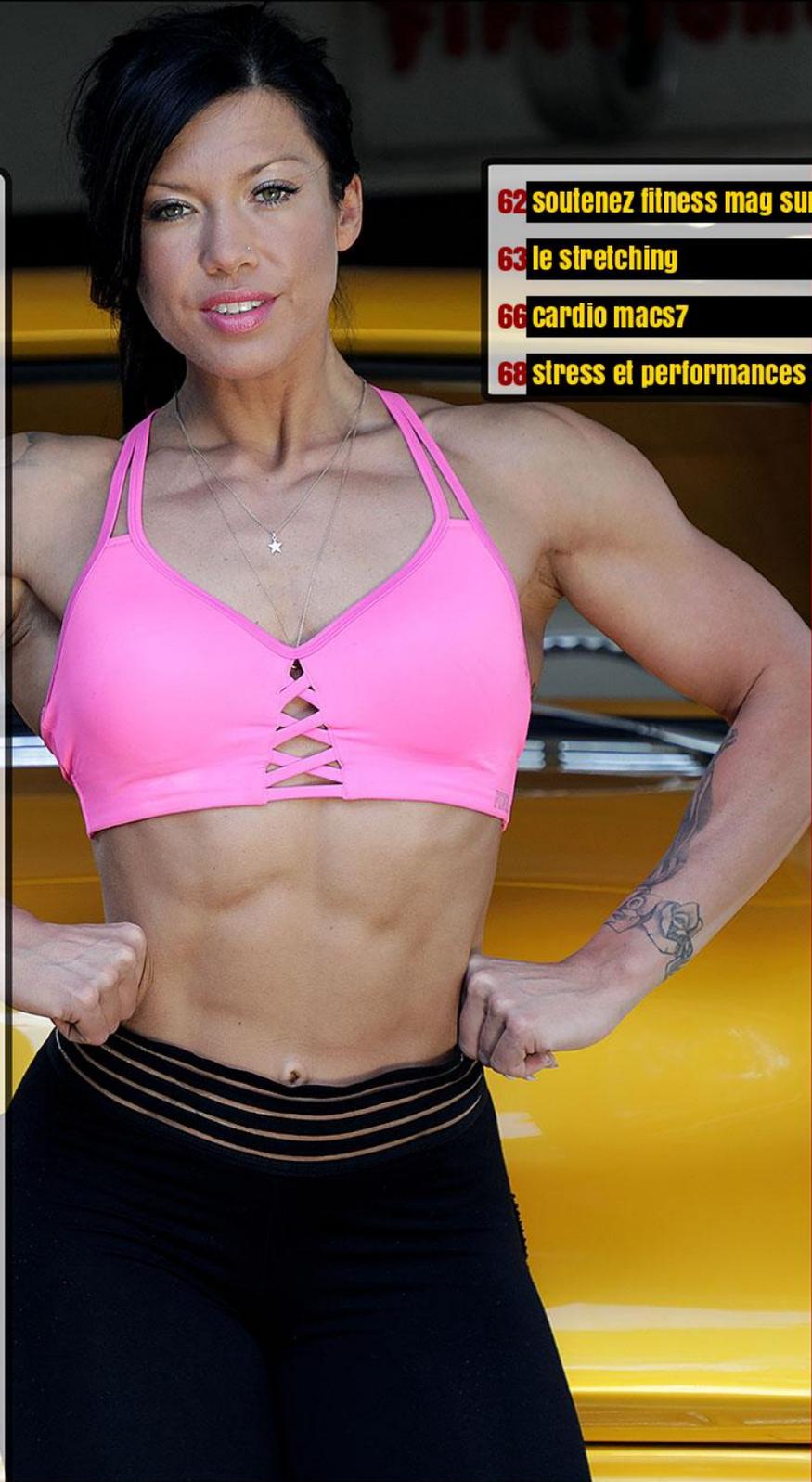
disponible sur notre site www.snackfit.fr

-15%
Code de réduction:
AB15

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



1 couverture fitness mag n°73

3 equipe fitness mag

5 preface

6 sommaire

7 surcharge progressive

9 catie leta

17 les extraits de pépins...

21 des abdos en béton

22 s'entraîner à jeun ou pas

25 le jeûne sec

26 stress psychologiques et santé

27 zoom sur les supersets

35 coaching scénique

39 corps soufflant et suant

42 progression continue ?

43 réaction à la vidéo de bodytime

44 extension des triceps

47 zoom sur le calaski

51 conseil pre-post training

53 sèche, hiit ou cardio

57 telechargez le magazine

58 les conseils de frederic delavier

59 santé publique

60 conseils pour l'été

62 soutenez fitness mag sur tipee

63 le stretching

66 cardio macs7

68 stress et performances sportives

CATIE LETA 

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU 

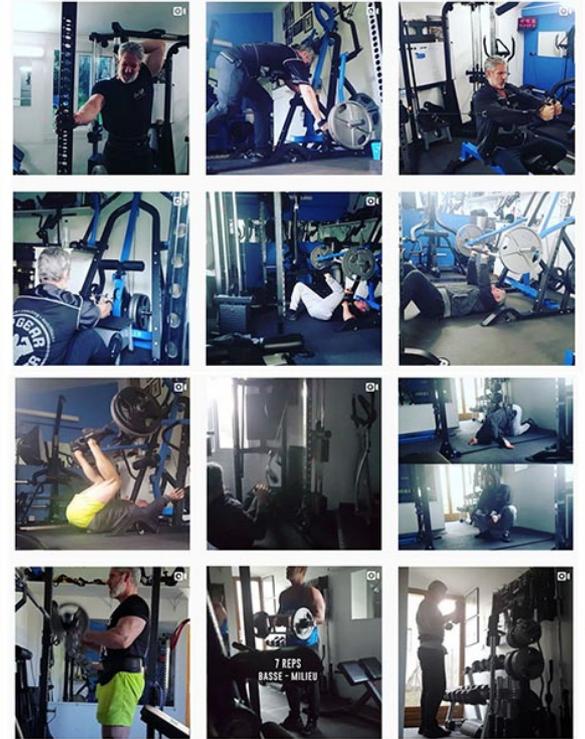


ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

#CONSEILS

SURCHARGE PROGRESSIVE.



RETROUVEZ MES CONSEILS SUR
INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr)



EN TANT QUE PRATIQUANT DE CULTURE PHYSIQUE, VOUS SAVEZ QU'IL EST IMPORTANT D'INCLURE DANS VOTRE ARSENAL DE TECHNIQUE D'ENTRAINEMENT, LES FONDEMENTS MÊME DE L'ENTRAINEMENT EN RÉSISTANCE, JE VEUX PARLER DE LA SURCHARGE PROGRESSIVE.

En effet, afin de stimuler la croissance musculaire en infligeant un stress mécanique toujours plus important, vous imposez à votre corps et organisme tout entier un choix crucial :

S'adapter aux nouveaux stimuli, compenser et surcompenser.





Attention toutefois, de ne pas chercher les poids les plus lourds à chaque entraînement. Cette variable mécanique (une parmi tant d'autres) fait partie « d'un grand tout » qu'il vous faudra apprendre / appréhender avec le temps et l'expérience.

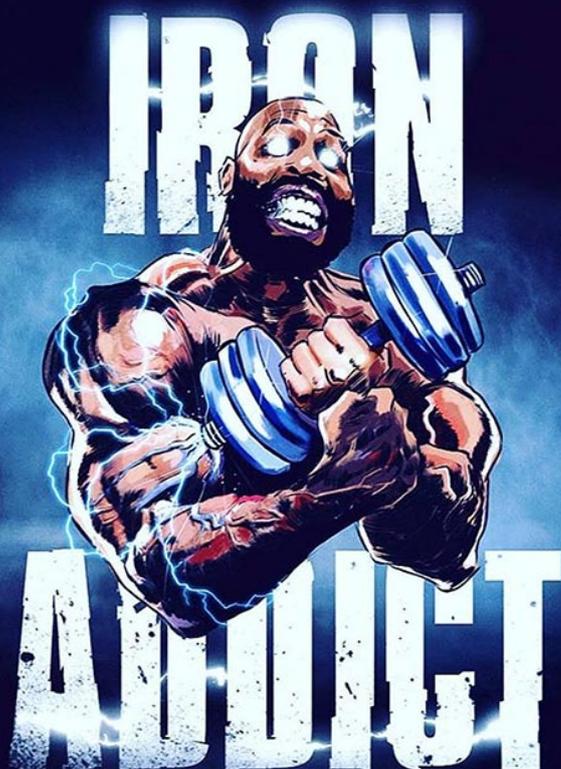
Micro cycles, macro cycles..., la périodisation de votre entraînement vous permettra de forcer vos muscles à s'adapter en leur laissant la possibilité de récupérer.



Un mot concernant les « IRON ADDICT » :

Quand vos muscles sont fatigués et n'ont pas suffisamment récupérés d'une séance à l'autre, je vous conseil d'entraîner les muscles souvent « délaissés » si toutefois vous n'arrivez pas à « décrocher » et à prendre vos jours de repos non seulement conseillés, mais obligatoires !.

Donc, si vous éprouvez malgré tout le besoin irrépissible de vous rendre au gym, focalisez toute votre énergie restante et votre attention à travailler vos mollets, vos avant-bras, vos abdominaux ou tous muscles sous-développés qui mériteraient davantage d'attention !.





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

CATIE LETA

“ MON
OBJECTIF
EST DE
DÉCROCHER
LA CARTE
PRO IFBB ”

Interview et photographies :
David Andrieu | www.davidandrieu.com
Photos d'entraînement réalisées à Olympia
Gym (06 Cagnes-sur-Mer)
Remerciements : Véronique Cudia et Marc
Ruggirello
Photos « US Cars » réalisées à French Riviera
Drag Racing
Remerciements : Stéphane et Raphaël Caruso

CATIE LETA EN BREF...

Age : 33 ans
Taille : 1,74 m
Poids : 64 kg sur scène / 75 à 84 kg
hors saison
Activités : Conseil en réseaux
sociaux et coaching d'athlètes pros
Maître de conférences en
Pharmacie (diplômée PHD)
Lieu de naissance : Düsseldorf
(Allemagne)
Lieu de résidence : Los Angeles
(USA)
Coach : Chris Lewis (@Psychofitness)
début 2019

PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

2019 : 3e au Bigman Pro Qualifier - Catégorie figure (Alicante, Espagne)

2018 : Top 7 Fitness Classic Spring Nationals – Catégorie bikini +172 (Helsinki, Finlande)

Top 7 Fitness Classic Spring Nationals – Catégorie wellness +168 (Helsinki, Finlande)

Record du monde du soulevé de terre – WABDL (Las Vegas, USA)

3e au Grip Strength Cup - Force athlétique (Stendal, Allemagne)

PLUS QU'UNE ATHLÈTE, CATIE EST UNE PERSONNALITÉ À PART DANS LE MILIEU DU BODYBUILDING. SPÉCIALISÉE DANS LE CONSEIL SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET LE COACHING, ELLE EST AUSSI UNE SPORTIVE COMPLÈTE.

Ancienne joueuse de handball et championne de force athlétique, la belle Allemande est diplômée d'un Doctorat de Pharmacie. Une tête bien faite sur un corps très bien fait ! Pour sa deuxième année sur les planches, Catie a décroché une belle médaille de bronze, dans la catégorie figure, au dernier Bigman Pro Qualifier d'Alicante, le 27 avril dernier. Cette excellente performance sur le circuit de la NPC / IFBB Pro League l'encourage à continuer dans cette voie, dans l'optique de décrocher la carte Pro IFBB. Rencontre avec une figure de la catégorie figure, une culturiste aussi performante qu'attachante.

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AVOIR DÉCIDÉ DE FAIRE DE LA MUSCULATION ET DES COMPÉTITIONS ?

CATIE LETA : Je jouais au handball depuis plus de 20 ans. Après de nombreuses blessures et des changements professionnels qui nécessitaient de nombreux voyages d'affaires, en 2015, j'ai commencé à aller en salle. A cette époque, l'objectif était de rester en forme. Partout où je voyageais je pouvais m'entraîner. Pour moi, c'était parfait ! Ce n'est qu'en 2017 où ma curiosité m'a conduit à me préparer pour une compétition. Je voulais essayer au moins une fois dans ma vie !

D.A. : QUEL EST TA PLUS GRANDE RÉUSSITE SPORTIVE ? LE MOMENT DONT TU ES LE PLUS FIER ?

C.L. : Je n'ai pas vraiment de réussite particulière. Je suis fier de chaque étape : un régime, un concours ou un nouveau record en force athlétique. Cependant, je pense toujours que je peux être meilleure. Je ne suis jamais pleinement satisfaite de ce que j'accomplis. Je veux sans cesse faire plus et mieux.

Une silhouette esthétique, un visage magnifique et une musculature tonique, Catie Leta a tous les atouts d'une grande championne !



© FITNESS-MAG

DAVID ANDRIEU : QUEL EST LE PROGRAMME DE MUSCULATION QUI TE CONVIENT LE MIEUX ?

CATIE LETA : Je suis pour séparer les jambes et le reste du corps. Tout simplement parce qu'on peut solliciter le haut et le bas 2 fois par semaine. Cependant, chaque entraînement divisé a ses avantages. Le plus important est de ressentir votre séance à 100%. Peu importe ce que vous faites, quelle partie vous sollicitez ou quel exercice vous pratiquez.

D.A. : QUELS SONT TES 3 EXERCICES PRÉFÉRÉS ET POURQUOI ?

C.L. : Si je devais réduire mon entraînement à 3 mouvements seulement, ce serait le squat, le développé couché et le soulevé. Ces exercices de base renforcent votre corps tout entier.



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-



Une silhouette esthétique, un visage magnifique et une musculature tonique, Catie Leta a tous les atouts d'une grande championne !



DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT DE CARDIOTRAINING PRÉFÉRÉ ?

CATIE LETA : Cardio ? Préféré ? Je ne comprends pas la question (rires). Non, je plaisante ! J'apprécie le cardiotraining à faible intensité, à l'état d'équilibre (Low Intensity Steady State), comme marcher à vitesse modérée sur un tapis, avec une pente de 8 à 15%. C'est important notamment lorsque vous êtes en préparation et que vous devez en faire beaucoup. Vos articulations, et vos genoux en particulier, vous remercieront ! J'aime aussi pratiquer l'escalier en salle de gym. Cela ajoute quelques variations à mes séances de cardiotraining.

D.A. : SUR LE PLAN DE L'ALIMENTATION, COMMENT S'ORGANISE TA JOURNÉE TYPE ? QUELS SONT LES ALIMENTS QUE TU PRIVILÉGIES ?

C.L. : Cela dépend toujours si je suis en préparation ou pas. Mais en général, j'aime bien commencer mes journées avec de l'avoine, du blanc d'œuf et des baies. Pendant la journée, je fais différents repas avec une combinaison de protéines (poulet, bœuf maigre ou œufs) et de légumes verts. J'ajoute des glucides en fonction de ma diète. Je choisis des patates douces, des pommes de terre ou des pâtes. J'évite les produits laitiers car ma digestion fonctionne mieux sans. Cela dit, j'aime bien manger des yaourts à la grecque 0% ou des protéines de petit-lait avec des baies. Quant aux lipides, je privilégie le beurre d'arachide, les noix et les avocats. Je ne suis pas fan de poisson. J'en mange seulement en préparation, quand cela est nécessaire.

KATIE LETA

DAVID ANDRIEU : UNE IDÉE DE RECETTE DIÉTÉTIQUE POUR NOS LECTEURS(TRICES) ?

CATIE LETA : Des crêpes maison ! Je mélange de l'avoine, des blancs d'œuf (parfois un œuf entier) et je fais cuire le tout. Je garnis ensuite les crêpes avec des baies, du beurre d'arachide, du yaourt ou des sauces zéro calorie..

Alliant beauté et sensualité, Catie Leta incarne la perfection musclée au féminin.



Avec son amie **Jade-Yolanda Huhtamäki**, une belle championne finlandaise



D.A. : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES UTILISES-TU ?

C.L. : J'essaie de couvrir la plupart de mes besoins avec de bons aliments, riches en micronutriments. Cependant, j'utilise des compléments alimentaires de base comme un complexe multivitaminé, de la vitamine C, de la curcumine, de la créatine et de l'isolat de protéine, que j'aime utiliser pour aromatiser les yaourts. Cela me permet de couvrir mes besoins en protéines, surtout en période hors concours.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

DAVID ANDRIEU : QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À UN DÉBUTANT ?

CATIE LETA : Déjà, prenez un coach ! J'ai remarqué que beaucoup de personnes demandent des "petits conseils". Il n'y a pas de secrets ni de recette magique pour réussir. Si vous êtes débutant et que vous n'avez pas de connaissances en matière d'entraînement et de nutrition, investissez-vous et payez un coach qui vous orientera. Même si cela ne dure que quelques semaines. J'en connais beaucoup sur l'entraînement et la nutrition, grâce à mon parcours scientifique, mais j'ai quand même travaillé avec des coaches, en particulier lorsque j'avais des objectifs sportifs à atteindre.

D.A. : QUELLES ERREURS AS-TU COMMISES QUAND TU AS DÉBUTÉ LE BODYBUILDING ?

C.L. : J'aurais dû commencer plus tôt avec un bon entraîneur pour avoir un régime alimentaire personnalisé et un programme d'entraînement efficace. J'ai fait la plupart des choses par moi-même les 2 premières années. J'ai progressé, mais avec du recul, j'aurais pu faire beaucoup mieux avec l'aide d'un spécialiste qui m'aurait dirigée.

CATIE
LETA



En duo, dans une ambiance « US Cars », avec Jonas Gaspard (en haut) et Néémy Dorjean (en bas).



CATIE LETA

DAVID ANDRIEU : D'OU VIENT TA MOTIVATION HORS DU COMMUN ?

CATIE LETA : Ma volonté intérieure est de faire toujours mieux et de m'améliorer ! Certes, je ne suis pas toujours motivée. Certains jours, je dois me faire violence. C'est plus une question de discipline que de motivation. Je trouve la paix et la liberté à travers cette discipline. Mes jours les plus heureux sont les jours où j'ai pu faire tout ce que je voulais : manger tous mes repas, faire une bonne séance d'entraînement et finir mes autres tâches quotidiennes. Alors, sachant que je serai heureuse et détendue le soir, je trouve l'énergie et la motivation pour tout faire dans la journée.

D.A. : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

C.L. : Etre toujours mieux ! Je dois travailler mes points faibles. Pour ce faire, je dois avoir une période hors saison bien organisée pour améliorer mon physique actuel, sans trop grossir. En fonction de mes progrès, au fil des mois, je déciderai quand je dois débiter ma nouvelle préparation. Peut-être vers la fin d'année 2019. Actuellement, mon objectif est de décrocher la carte Pro IFBB. J'ai donc beaucoup de travail à réaliser, dès maintenant. Je n'ai pas commencé ce sport pour être dans la moyenne. Il faut toujours aller de l'avant !

SUIVEZ CATIE LETA SUR INSTAGRAM

@CATIELETA



PASSE EN MODE SUMMER BODY*!



ERIC FAVRE® SANTÉ ERIC FAVRE® SANTÉ

METADHRYNE®

GRAISSES-INCRUSTÉES®
ENCRUSTED - FATS™

ERIC FAVRE®
SANTÉ

BRÛLE GRAISSE®
FAT BURNER®
Grâce au thé vert / Thanks to green tea

DRAINE® & ELIMINE®
DRAINS® & ELIMINATES®
Grâce au thé vert / Thanks to green tea

BOURRELETS, CELLULITE®
BULGES, CELLULITE®
Grâce au guarana / Thanks to guarana

Votre non conseil

- ✓ Bourrelets, culotte de cheval, ceinture abdominale*
- ✓ Peau d'orange*
- ✓ Glucides*
- ✓ Excès d'eau*

30 JOURS
3 COMPRIMÉS

30 3 | 30 JOURS
3 COMPRIMÉS

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SANTÉ
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com



ERIC FAVRE®
SANTÉ



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES EXTRAITS DE PÉPINS DE RAISIN POURRAIENT INHIBER L'AROMATASE

L'extrait de pépins de raisin et les suppléments qui en contiennent pourraient peut-être faire baisser les niveaux d'estradiol.

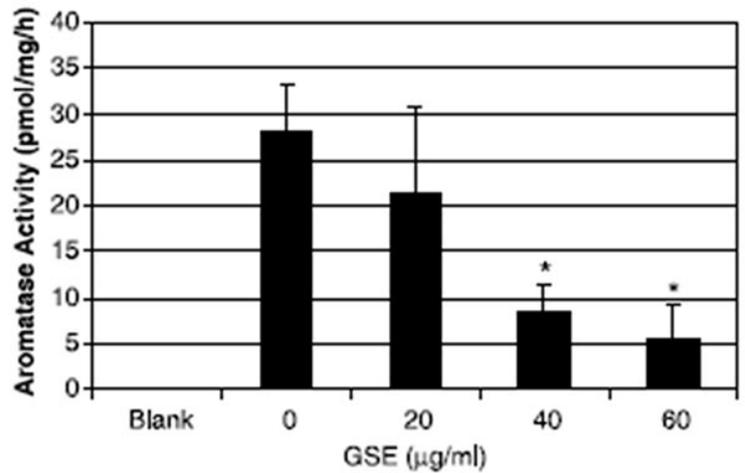
Ces antioxydants se présenteraient alors comme un complément intéressant pour les athlètes qui voudraient perdre du poids plus rapidement ou pour leur faire gagner un peu de tonicité. Des chercheurs en cancérologie du Beckman Research Institute en Californie ont démontré l'effet anti-œstrogénique des extraits de pépins de raisin lors de tests sur cellules.

Les pépins de raisin contiennent 75% de proanthocyanidines. Parmi ceux-ci, il semble plus probable que les dimères de la procyanidine B soient les molécules actives. Ceux-ci sont d'ailleurs présents dans le vin rouge. Les chercheurs ont déjà montré que ces polyphénols inhibent l'aromatase, l'enzyme qui convertit la testostérone et l'androsténédione en estradiol.

LES ANTIOXYDANTS PRÉSENTS DANS LES EXTRAITS DE PÉPINS DE RAISIN ONT UN LIEN FONCTIONNEL AVEC L'AROMATASE

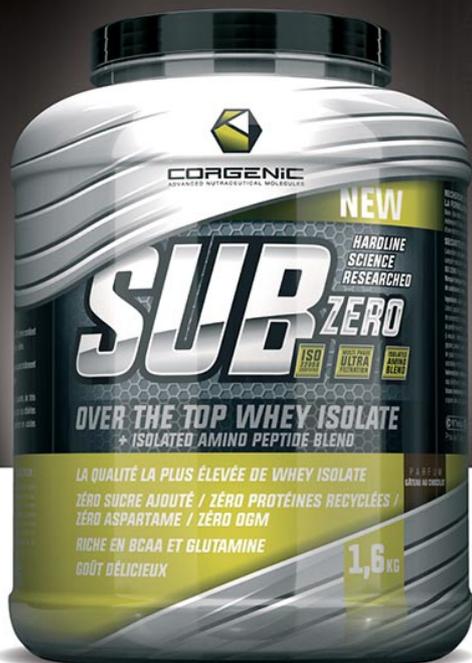
Ces données intéressent les cancérologues car l'estradiol serait responsable de la croissance de nombreuses formes de cancer du sein. Les tumeurs fabriquent souvent leur propre aromatasase. De savoir qu'il existe des substances naturelles qui désactivent l'aromatase mais qui empêchent également les cellules de produire de l'aromatase pourrait conduire à d'autres recherches. Ce qui nous amène bien sûr à la question: les proanthocyanidines des extraits de pépins de raisin (ou OPC) sont-ils capables de le faire ?

Pour répondre à cette question, les chercheurs ont d'abord voulu savoir si l'extrait de pépins de raisin inhibait effectivement l'aromatase. Ils ont placé des concentrations croissantes de l'extrait dans des éprouvettes contenant des cellules produisant l'enzyme aromatasase puis ils ont mesuré la quantité d'estradiol produite. Le tableau ci-dessous montre que plus il y en avait dans l'éprouvette, au moins d'estradiol était retrouvé.



SUB ZERO

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



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

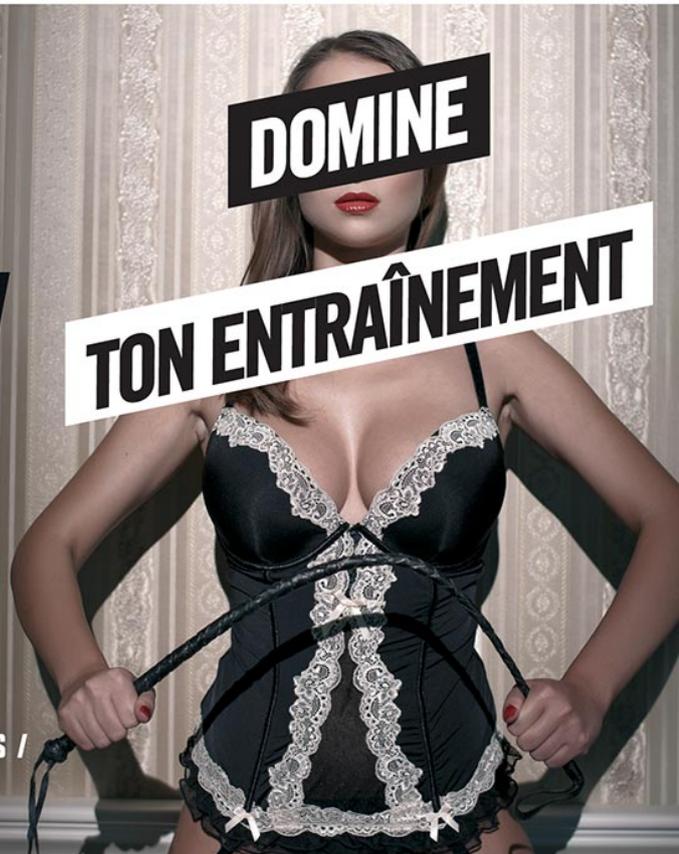
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

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

1,6 KG



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

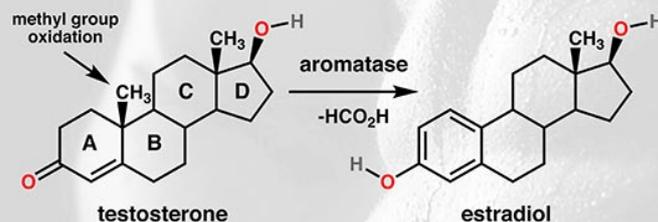
RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



Mais comment les extraits de pépins de raisin font-ils pour nous donner ces résultats ? Les chercheurs connaissent les séquences du gène de l'aromatase [les exons] à lire par les cellules afin de fabriquer l'aromatase. Au niveau de l'ADN, les gènes représentent des "modèles" de construction. L'ARN copie les composants nécessaires à la fabrication d'une protéine et les composants sont alors assemblés. Les chercheurs ont alors ajouté les molécules extraites du raisin aux cellules puis, ils ont cherché à savoir si les

cellules pouvaient toujours lire l'ensemble des fragments de l'ADN. Ils ont remarqué que l'extrait de pépins produisait des erreurs de traduction des gènes.

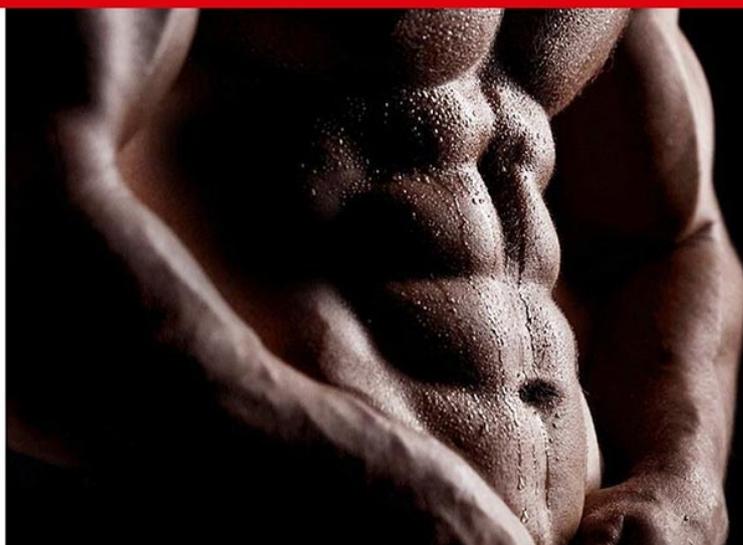
Lorsque les chercheurs ont examiné les raisons de cette situation, ils ont constaté que les extraits de pépins sabotaient deux facteurs de transcription dont la cellule a besoin pour lire le gène de l'aromatase.



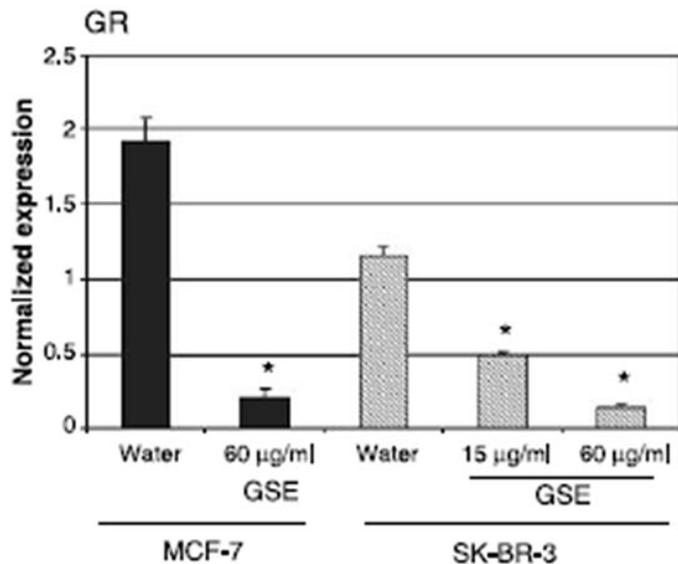
LES POLYPHÉNOLS DES PÉPINS DE RAISIN INHIBENT CERTAINS FACTEURS DE TRANSCRIPTION PERMETTANT DE CODER POUR L'AROMATASE

Pour vous donner une image plus ou moins simple et compréhensible des facteurs de transcription, essayez de comparez l'ADN à un disque vinyle. De là, un facteur de transcription serait plus ou moins comparable à l'aiguille que vous placez sur le disque pour le transcrire. en réalité, la métaphore est un peu bancal

car une cellule se sert d'un nombre important de facteurs de transcription et non pas d'un seul tourne-disque mais essayez d'imaginer l'idée. {Note EM: J'imagine aussi qu'une comparaison avec un DAC (Convertisseur Digital vers l'Analogique) aurait été plus précise et un peu plus proche de l'ADN mais l'idée est là}.



L'un des facteurs de transcription inhibés par les extraits de pépins de raisin serait peut-être intéressant pour les athlètes de résistance: le récepteur des glucocorticoïdes. Il s'agit de la protéine à laquelle le cortisol, une hormone liée à l'utilisation des acides aminés de vos muscles à des fins catabolisantes, se fixe. Le tableau ci-dessous montre l'effet des extraits de pépins de raisin sur le nombre de récepteurs des glucocorticoïdes.

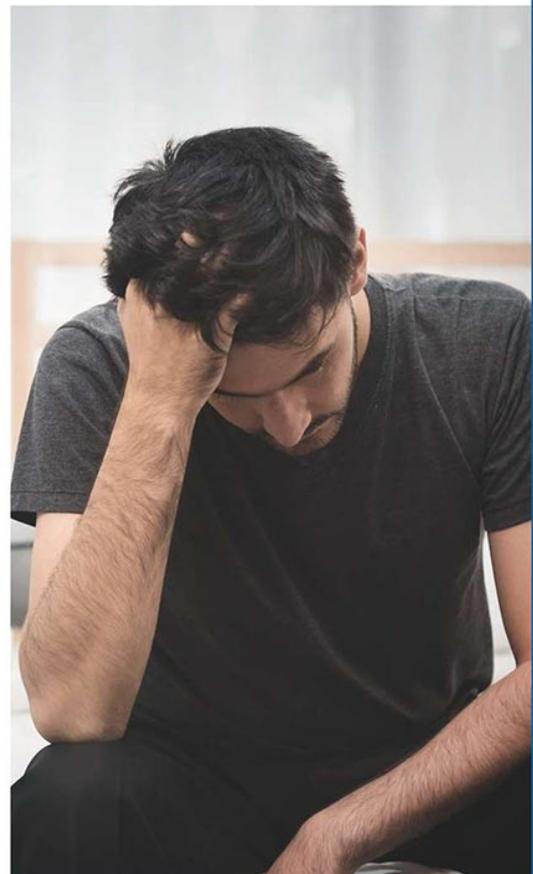


De nombreux phénols présentent un effet inhibiteur du cortisol. La quercétine serait l'un d'entre eux. Les athlètes naturels qui auraient pris de la quercétine à dose élevée (500 à 1500 mg par jour) auraient remarqué qu'ils perdaient un peu de graisse abdominale.

Bien sûr, nous parlons ici de recherches menées avec des substances dans des éprouvettes. Nous ne savons pas si les humains produisent réellement moins d'estradiol s'ils prennent des extraits de pépins de raisin. Les chercheurs ignorent souvent le rôle de la digestion et du métabolisme sur des molécules bien précises. Ils oublient parfois que le corps absorbe à peine une substance et que les quantités infimes absorbées sont converties en un rien de temps en composés inactifs. En ce qui concerne les extraits de pépins de raisin, cependant, le scénario pourrait ne pas être trop mauvais. En réalité, le corps absorbe assez bien la plupart des flavonoïdes et polyphénols contenus dans les pépins de raisin.

D'autres aliments présentant un effet anti-œstrogénique sont par exemple le varech, le Ginkgo biloba, le Damiana, la vitamine K, l'huile de poisson, le thé vert et les AGL.

Source de l'article: Grape Seed extracts inhibits aromatase



Note EM: Gardez bien en tête que les extraits de pépins de raisin ont pour effet d'augmenter la fluidité le sang. Ils ne peuvent donc pas être associés ni pris avec du Ginkgo biloba, ni avec des acides gras polyinsaturés (Omega 3 ou 6) ni avec des dérivés de la salicine, salicylates, de l'aspirine ou toutes substances médicamenteuses présentant cette propriété sans l'avis médical d'un professionnel de santé.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme

Eric MALLET



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ABDOS EN BÉTON PROGRAMME COMPLET

PHOTO COPYRIGHT @SURRACA

▶ CLIQUEZ POUR REG



Beaucoup de pratiquants souhaitent avoir des abdos visibles et la première erreur que l'on voit souvent en salle de musculation c'est d'enchaîner des centaines de répétitions de crunch en pensant que nos abdominaux se dessineront petit à petit.

MAIS MALHEUREUSEMENT CELA NE FONCTIONNE PAS COMME CELA.

Vos abdos seront visibles à partir du moment où votre taux de masse grasse descendra en dessous de 10 à 12 %, ainsi votre peau sera suffisamment fine pour faire apparaître vos abdominaux.

LA solution est donc de créer un déficit calorique par un régime de sèche adapté qui vous fera perdre du gras.



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

S'ENTRAÎNER A JEUN ... OU PAS ?



FITNESSMITH.FR

À L'HEURE OU J'ÉCRIS CES LIGNES, IL EXISTE ENCORE BEAUCOUP DE MÉCONNAISSANCES DANS LA TÊTE DES SPORTIFS VIS-À-VIS DE L'ENTRAÎNEMENT À JEUN.

JE VAIS VOUS LISTER LES POINTS FORTS ET LES POINTS FAIBLES DE CETTE MÉTHODE.

S'entraîner à jeun c'est bien si :

- L'heure du réveil est très proche de l'heure d'entraînement
- Le repas de la veille a été copieux
- On peut manger immédiatement après l'entraînement
- On a du mal à perdre du poids
- On a des soucis digestifs lors d'entraînement le ventre plein
- On manque d'énergie et de concentration
- La séance de musculation ne dépasse pas l'heure
- C'est une séance de cardio basse intensité
- Ça vous motive

S'entraîner à jeun c'est mal si :

- On a tendance à ne pas prendre de poids
- On a la tête qui tourne très rapidement sans manger (vérifier la qualité/quantité de glucides)
- On ne peut pas prendre un repas immédiatement après
- On part pour un entraînement intense de longue durée
- On est déjà au régime très bas en calories
- Cela nous donne deux fois plus faim le soir par compensation
- Ça ne vous motive pas

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



PixArtPhotographie

Si vous êtes concernés par des points présents dans les deux catégories, la première question à vous poser est : est-ce que cela me motive et me permet de m'entraîner sans abandonner ?

Moi-même je m'entraîne ni totalement à jeun ni après un repas. Je fais en sorte d'avoir un apport énergétique suffisant pour mes activités quotidiennes qui sont la productivité professionnelle, la créativité et ma séance de sport.

J'ai mon équilibre qui est bien installé et ça fonctionne pour moi. Si vous voulez pousser ce domaine, je vous recommande de voir cette vidéo : **MUSCULATION À JEÛN ? Comment je m'y prend exactement**



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition & Physiologie



RÉGÉNÈRE

POURQUOI LE JEÛNE SEC EST (BEAUCOUP) PLUS PUISSANT ?

POURQUOI LE JEÛNE SEC EST BEAUCOUP PLUS EFFICACE ??

Ce n'est pas une opinion, ce sont des faits. Beaucoup plus efficace ne veut pas dire « meilleur » mais juste « beaucoup plus efficace ».

POURQUOI ?

-Adaptation : Quand on prive le corps de nourriture il s'en suit une forme de stress qui si il reste dans le cadre du stress hormétique aura pour résultante une meilleure adaptation de l'organisme. Le système adaptatif n'est pas spécifique à une fonction .

-Pas d'eau = + de stress
Jeûne moins long et plus « puissant »

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



-Production d'eau métabolique par catabolisme accru (six fois plus !!) des graisses, les tissus graisseux de l'organisme étant la zone de stockage privilégié des polluants en particulier polluants environnementaux.
Par expérience ...
plus on augmente l'intensité et réduit le temps et meilleure est la réponse de l'organisme !!
Plus intense est la sollicitation et plus intense est la réponse .

Pour les fatigués jouer sur la durée plutôt que l'intensité





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



COMMENT LES STRESS PSYCHOLOGIQUES AFFECTENT NOTRE SANTÉ ? AVEC MARION KAPLAN



Deborah Donnier
18 487 abonnés

ABONNÉ 18 K

ACCUEIL VIDÉOS PLAYLISTS COMMUNAUTÉ CHÂÎNES À PROPOS



Nos clients en parlent mieux que nous : retours d'expériences et témoignages
Deborah Donnier • 1 k vues • il y a 1 an
Choisir d'design c'est choisir la satisfaction d'un projet Web & WordPress réussi. Deborah Donnier est allié à la recherche des témoignages de ses clients, suite à son accompagnement et conseils. Mer...

À DÉCOUVRIR
 Neobienetre un esprit ...
S'ABONNER

ABONNEZ-VOUS

RGPD : tout comprendre TOUT REGARDER



RGPD : tout comprendre / Episode 5 / Focus activités...
Deborah Donnier
946 vues • il y a 9 mois



RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 4 / Méthod...
Deborah Donnier
804 vues • il y a 11 mois



RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 3 / ...
Deborah Donnier
828 vues • il y a 11 mois



RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 2 / ...
Deborah Donnier
819 vues • il y a 1 an



RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 1 / B-A-BA ...
Deborah Donnier
1 k vues • il y a 1 an

Web, Communication Digitale et Entrepreneuriat TOUT REGARDER

Interviews en lien avec les acteurs du Web : Entreprenariat, Web Tech & WordPress



Partage d'émotions en direct de Nîmes... Bonne reprise à...
Deborah Donnier
934 vues • il y a 9 mois



Blockchain : Pour Qui ? Pour quoi ? Comment ? Tristan...
Deborah Donnier
448 vues • il y a 1 an



Google est-il l'allié ou l'ennemi de votre marque ? ...
Deborah Donnier
173 vues • il y a 1 an



Qu'est-ce que l'Intelligence Artificielle IA ? Amélie...
Deborah Donnier
1,1 k vues • il y a 1 an



Comment passer de 1, 5 puis 10 et 50 M€ de CA, Anne...
Deborah Donnier
371 vues • il y a 1 an



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ZOOM SUR LES SUPERSETS

Les supersets, une méthode intelligente pour prendre du muscle sur toutes les zones du corps de façon homogène. Mais, cette technique est-elle efficace pour devenir musclé? Tout le monde peut-il faire des supersets? En pratique, comment ça marche pour augmenter la croissance musculaire? C'est ce que nous allons voir ensemble.

LES SUPERSETS C'EST QUOI ?

Les supersets sont une technique d'intensification de l'entraînement avec un enchaînement de plusieurs exercices visant à entraîner des groupes de muscles antagonistes-agonistes de manière intensifiée sans temps de récupération entre les exercices de musculation.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

De nos jours le terme superset est devenu le terme principal pour définir ce type d'exercice enchaîné. Il y a plusieurs techniques d'intensification qui comprennent par exemple les bisets, programme d'entraînement qui se focalisait sur un enchaînement de deux exercices sur un même groupe musculaire, d'où le préfixe « bi », il y a aussi les trisets sur le même principe mais avec un enchaînement de 3 exercices...



AVANT DE COMPRENDRE L'UTILITÉ DES SUPERSETS DANS UN PROGRAMME DE MUSCULATION, VOYONS TOUT D'ABORD CE QU'EST UN GROUPE MUSCULAIRE ANTAGONISTE.

ON DISTINGUE DEUX TERMES POUR DÉSIGNER LE RÔLE DES MUSCLES SELON L'ACTION CHOISIE : AGONISTE OU ANTAGONISTE.

Pour faire simple, le muscle agoniste est celui qui agit alors que le muscle antagoniste est celui qui subit le mouvement selon l'action que l'on aimerait faire.

Prenons pour exemple le biceps et triceps superset avec la flexion du coude, ici le muscle qui travaille lors de la contraction musculaire en phase concentrique, est le biceps, car c'est celui qui fait l'action, on l'appelle donc le muscle agoniste. Inversement, lors de l'extension du coude, phase excentrique, le muscle agoniste sollicité devient le triceps, alors que le biceps devient le muscle antagoniste.

Avec cet exemple, on peut facilement comprendre que le rôle d'un muscle ne reste pas figé, qu'il soit antagoniste ou agoniste, tout dépend de l'action que l'on choisit de faire.

Afin de vous aider à mieux comprendre quels muscles vous travaillerez lors de vos entraînements, voici un tableau récapitulatif des différentes parties du corps qui sont travaillées et en repos selon chaque série d'exercice.



Action	Antagonistes	Agonistes
Coude fléchi	Triceps	Biceps
Coude étendu	Biceps	Triceps
Genou fléchi	Quadriceps	Ischio jambiers, mollets
Genou étendu	Ischio jambiers, mollets	Quadriceps
Tronc fléchi	Lombaires	Abdominaux
Tronc étendu	Abdominaux	Lombaires

POURQUOI FAIRE DES SUPERSETS? A QUOI SERVENT-ILS?

Grâce au tableau ci-avant, vous avez compris l'utilité des supersets qui est souvent plébiscitée par les sportifs et plus particulièrement les pratiquants de musculation afin d'exercer à tour de rôle toutes les parties du corps et ainsi augmenter leur volume musculaire en un laps de temps défini lors d'exercices de musculation.

Ajouté à cela, on peut dénombrer trois raisons principales qui justifieraient cet engouement pour ce type d'entraînement de musculation.

La première concerne les pratiquants de musculation qui aimeraient s'entraîner de façon intensive sur un laps de temps défini sans faire de pause pour une prise de muscle rapide, par soucis de gain de temps mais aussi pour prendre de la masse musculaire plus rapidement.

La seconde, serait pour inciter les muscles à subir un stress musculaire pour une augmentation plus efficace des fibres musculaires. On peut remarquer, auprès des expérimentés de muscu, deux types de stress : le stress mécanique, qui consiste en une série courte d'exercice avec une charge lourde et le stress métabolique qui à l'inverse est provoqué par une série d'exercices longues avec une charge plus légère.

Enfin, la troisième raison, est la volonté du sportif d'entraîner un certain groupe musculaire ciblé afin d'augmenter la masse de cette partie spécifique du corps.

ZOOM SUR LES SUPERSETS



QUI PEUT TRAVAILLER EN SUPERSET?

Cet exercice est plus conseillé aux pratiquants expérimentés qui sauront gérer les temps de pause, la cadence, ainsi que le poids des charges. Il est à préciser cependant que pour les débutants qui souhaiteraient s'entraîner de cette façon, il est préconisé d'être suivis par un entraîneur confirmé qui saura les guider dans l'apprentissage des gestes ainsi que du choix des charges utilisées.

Cette technique est adaptée aux hommes et aux femmes qui ont déjà un minimum d'expérience dans la pratique de la musculation.



COMMENT TRAVAILLER EN SUPERSET ET COMMENT SE MUSCLER ?



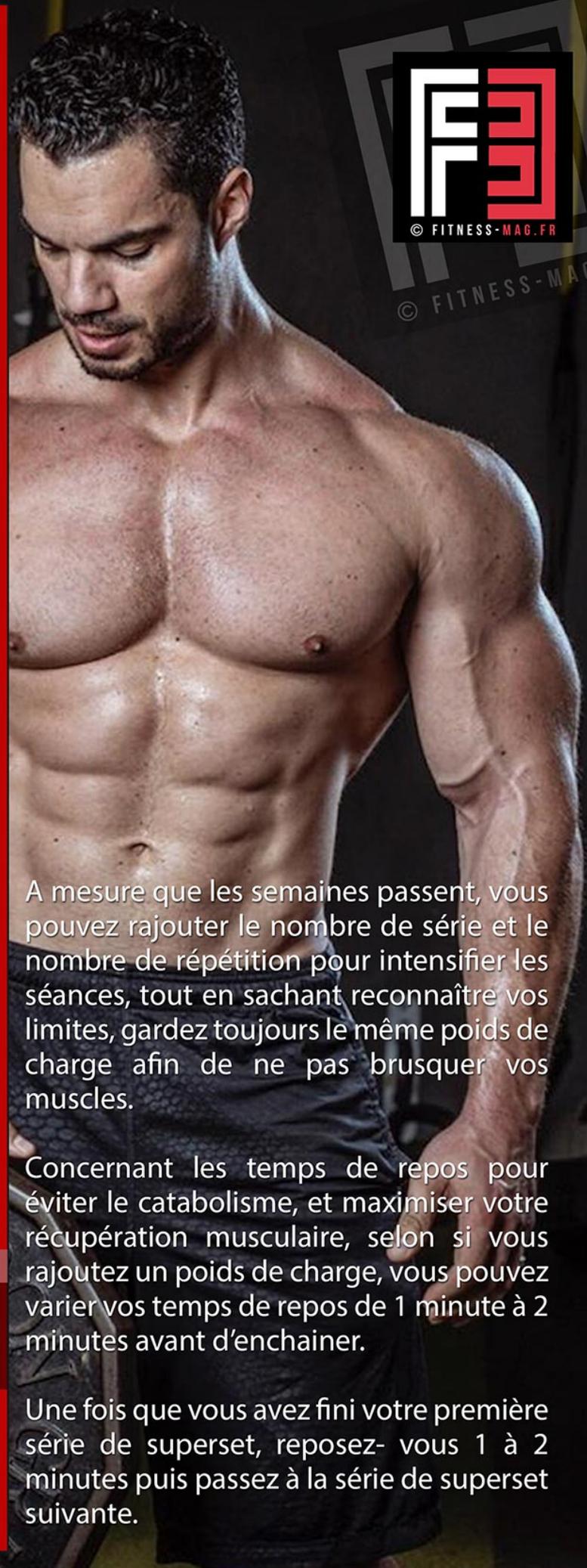
Pour travailler en superset, une combinaison de deux exercices antagonistes est très utile pour se focaliser sur les deux parties musculaires que l'on veut entraîner.

Le mieux est de choisir des séries de répétitions propices aux mouvements poly articulaires afin de travailler sur un laps de temps donné le plus de groupes musculaires.

CI-DESSOUS, VOICI UN PROGRAMME SUPERSET BASIQUE POUR COMMENCER CETTE PRATIQUE SPORTIVE SOIT À LA MAISON OU EN SALLE DE MUSCULATION.

Première semaine : 5 séries x 8 répétitions

Deuxième semaine : 5 séries x 6 répétitions + 2,5 kilos de charge (selon votre musculature)



A mesure que les semaines passent, vous pouvez rajouter le nombre de série et le nombre de répétition pour intensifier les séances, tout en sachant reconnaître vos limites, gardez toujours le même poids de charge afin de ne pas brusquer vos muscles.

Concernant les temps de repos pour éviter le catabolisme, et maximiser votre récupération musculaire, selon si vous rajoutez un poids de charge, vous pouvez varier vos temps de repos de 1 minute à 2 minutes avant d'enchaîner.

Une fois que vous avez fini votre première série de superset, reposez-vous 1 à 2 minutes puis passez à la série de superset suivante.

UN EXEMPLE DE SUPERSET MUSCULATION POUR PROGRESSER EFFICACEMENT DE MANIÈRE PLUS INTENSE.

Il y a plusieurs possibilités pour s'entraîner en super7 selon les membres et les muscles que l'on veut entraîner : les supersets jambes, les supersets dos, les supersets épaules, les supersets bras et les supersets pectoraux avec des exercices de musculation en split ou en curl en séries combinées, tout dépend des muscles que l'on veut chauffer et faire progresser.

Voici un exemple de superset intéressant à faire lors des séances de musculation pour travailler le haut du corps et le bas du corps à haute intensité et augmenter vos chances d'avoir une congestion musculaire, on l'appelle le front squat-leg curl.



Pour l'exercice du front squat, il vous faut une barre de muscu.

Voici le descriptif de l'exercice superset :

- Barre à hauteur des épaules**
 - Placer la barre sur les épaules**
 - Mettre les mains dessus, bras croisés**
 - Fléchir les genoux**
 - Descendre le bassin**
 - Garder le dos bien droit**
 - Cuisses parallèles au sol**
 - Puis remonter le bassin**
- Réitérer l'exercice avec 6 reps par série de 5

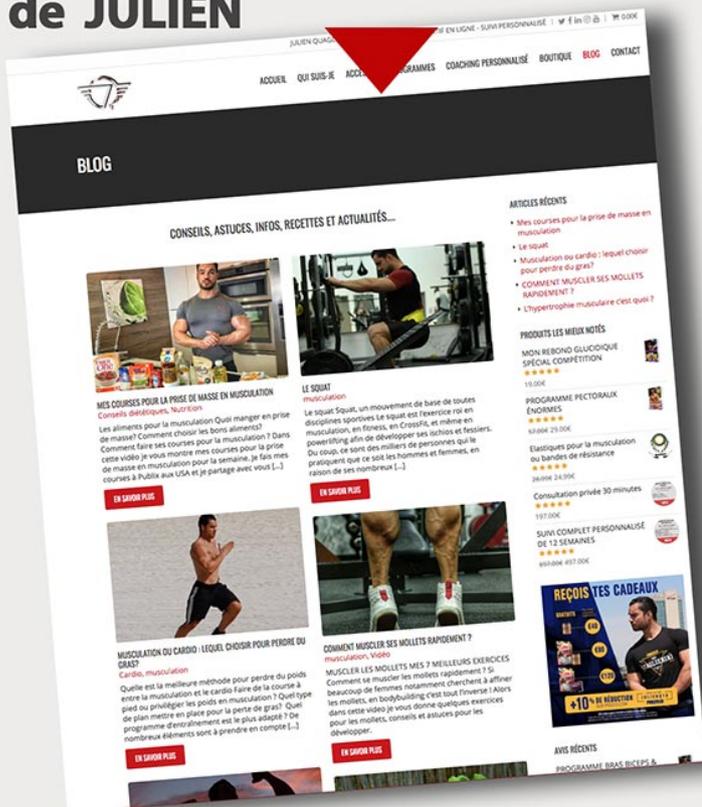
Pour l'exercice du leg curl, il vous faut un banc de muscu ou vous pouvez le faire au sol.

Voici le descriptif de l'exercice :

- Se mettre ventre à plat sur le sol ou banc de muscu**
 - Genoux au bord du banc**
 - Utiliser un poids entre les mollets**
 - Ramener le poids jusqu'au ischio jambiers**
 - Fléchir les genoux et les défléchir**
- Réitérer l'exercice avec 6 reps par série de 5

Voilà, vous savez maintenant comment s'entraîner en superset, n'oubliez pas que les poids utilisés lors des exercices dépendent de votre morphologie et musculature et bien sur de votre niveau en musculation, pensez à varier vos exercices afin de bien muscler de façon homogène tout votre corps et enfin, privilégiez les temps de repos pour ne pas faire de catabolisme.

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



JULIEN QUAGLIOLINI

LA SANTÉ PAR LE FOIE¹

4 ACTIONS | 15 ACTIFS COMBINÉS

- Détoxifie votre foie¹
- Purifie votre foie¹
- Régénère les
tissus hépatiques¹
- Protège les
fonctions hépatiques¹



Retrouvez toute l'énergie d'un foie en pleine santé¹ !

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SANTÉ
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com |   

ERIC FAVRE
SANTÉ

Visuel non contractuel. Complément alimentaire. ¹Le chardon marie contribue à la protection du foie, à sa détoxification, à soutenir le foie dans ses fonctions et la purification du corps. Il aide aussi à la régénération des tissus et cellules hépatiques.

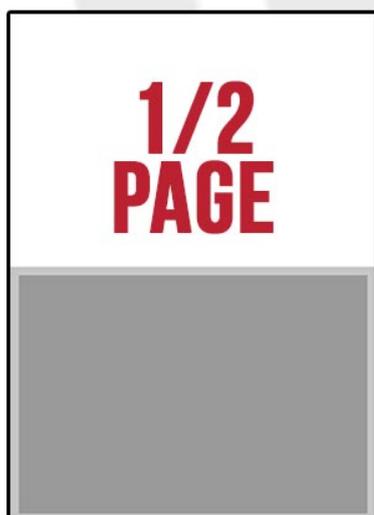
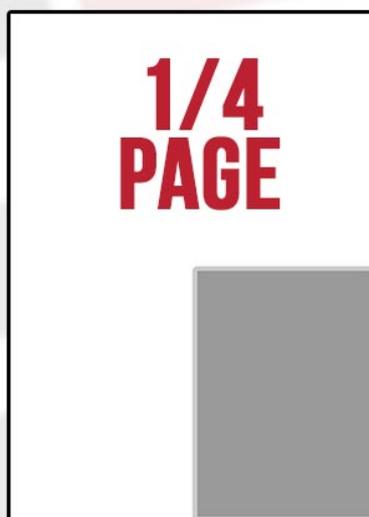
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



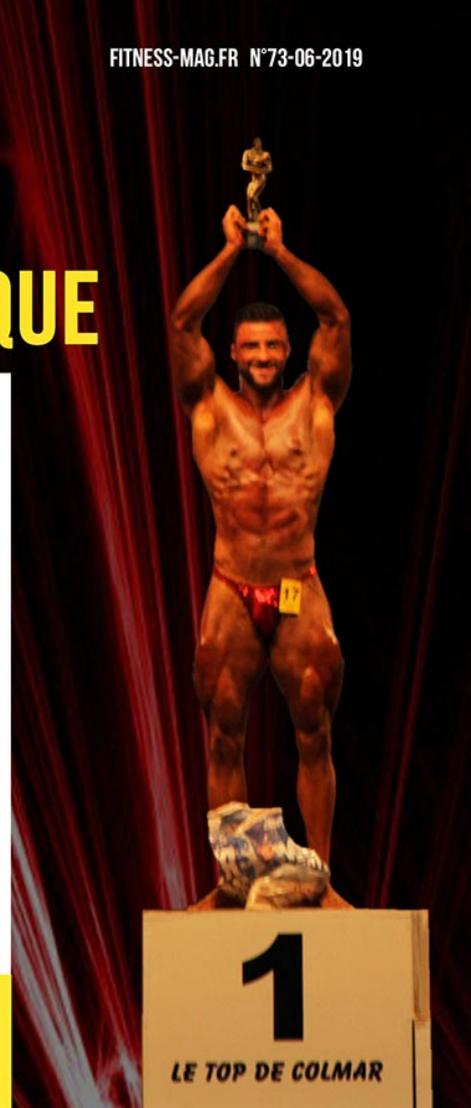
***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



1
LE TOP DE COLMAR

JE M'APPELLE MANCARI RÉMY, J'AI 25 ANS. J'AI DÉBUTÉ LE SPORT TOUT JEUNE À L'ÂGE DE 5 ANS PAR LA PRATIQUE DU FOOTBALL. TRÈS RAPIDEMENT J'AI RÊVÉ DE DEVENIR FOOTBALLEUR PROFESSIONNEL, C'EST POURQUOI J'AI COMMENCÉ À M'ENTRAÎNER SANS RELÂCHE DANS CETTE OPTIQUE. J'AI RÉUSSI PAR BEAUCOUP DE TRAVAIL À ATTEINDRE UN HAUT NIVEAU DANS LES CATEGORIES JUNIOR, HÉLAS CELA N'AURA PAS SUFFIT POUR PERCER DANS CE MILIEU ET ATTEINDRE LE HAUT NIVEAU.

SUITE À CETTE DÉCEPTION PUIS À UNE BLESSURE J'AI ARRÊTÉ LE FOOTBALL À L'ÂGE DE 19 ANS LORS DE MON INCORPORATION AU SEIN DE L'ARMÉE DE TERRE. LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE OBLIGATOIRE AU SEIN DE L'ARMÉE M'A POUSSÉ À ME METTRE À LA MUSCULATION. IMMÉDIATEMENT CE SPORT EST DEvenu UNE PASSION ENCORE PLUS DÉVORANTE QUE LE FOOTBALL L'AVAIT ÉTÉ PENDANT MA JEUNESSE.

APRÈS 3 ANS AU SEIN DE L'ARMÉE DE TERRE JE DÉCIDE DE RETOURNER À LA VIE CIVILE AFIN DE POUVOIR RÉALISER MON OBJECTIF DE DEVENIR COACH SPORTIF.

RÉMY MANCARI



2
LE TOP DE COLMAR

1
LE TOP DE COLMAR
2019

3
LE TOP DE COLMAR



COACHING SCÉNIQUE



KAREN FELIX & RÉMY MANCARI

AYANT UN ESPRIT DE COMPÉTITION TRÈS FORT JE NE POUVAIS PAS FAIRE DE MUSCULATION SANS UN OBJECTIF DE PERFORMANCE. JE DÉCIDE DONC DE TOUT FAIRE POUR AMÉLIORER MON PHYSIQUE POUR POUVOIR CONCOURIR UN JOUR !

LORS DE MA FORMATION J'AI EU LA CHANCE DE RENCONTRER MON FORMATEUR ET MENTOR **KEVIN BUET**.

GRÂCE À LUI J'AI PU PROGRESSER ET ATTEINDRE UN NIVEAU SUFFISANT POUR POUVOIR ACCOMPLIR MON RÊVE DE MONTER SUR SCÈNE.

IL M'A CONSEILLÉ POUR MES DÉBUTS D'ALLER VOIR UN COACH SCÉNIQUE POUR M'APPRENDRE LES BASES DU POSING.

JE SUIS DONC ALLÉ VOIR **KAREN FELIX** QUI A SU M'APPRENDRE LE BON POSITIONNEMENT POUR MES POSES IMPOSÉES. ELLE M'A AUSSI MONTÉE UNE CHORÉGRAPHIE POUR MON PASSAGE SOLO À LA FINALE IFBB.

AU DÉBUT PEU À L'AISE, J'AI FINALEMENT ADORÉ ! **KAREN** M'A ÉNORMÉMENT APPRIS. ELLE M'A AIDÉE À ME SENTIR MIEUX DANS MES PLACEMENTS ET À ÊTRE SÛR DE MOI.



JE PEUX DIRE QUE LE COACHING SCÉNIQUE M'A APPORTÉ BEAUCOUP DE CONFIANCE. N'AYANT JAMAIS EXPOSÉ MON CORPS DEVANT UN PUBLIC NI EFFECTUÉ LES DIFFÉRENTES POSES JE NE ME SENTAIS PAS DU TOUT DE MONTER SUR SCÈNE.

KAREN A SU M'APPRENDRE À ME SENTIR À L'AISE. LORS DE MES PASSAGES SUR SCÈNE JE NE ME SENTAIS PAS DU TOUT STRESSÉ MAIS JUSTE HEUREUX D'ÊTRE LÀ.

CELA N'AURAIT JAMAIS ÉTÉ POSSIBLE SANS LES PRÉCIEUX CONSEILS DE **KAREN**.

AVEC LE RECU, À LA FIN DE LA SAISON, JE PEUX DIRE QUE CE FUT UNE EXPÉRIENCE EXTRAORDINAIRE DE GRIMPER SUR LES PLANCHES D'UNE COMPÉTITION DE CULTURISME !

TRAVAILLER AUSSI DUR, ALLER PUISER AUSSI LOIN DANS MES RÉSERVES MENTALES COMME PHYSIQUES M'A AUSSI PERMIS D'APPRENDRE BEAUCOUP SUR MOI.

J'AI AIMÉ TRAVAILLER DANS L'OMBRE POUR AFFICHER LE MEILLEUR PHYSIQUE POSSIBLE DANS LA LUMIÈRE DE LA SCÈNE LE JOUR «J».



COACHING SCÉNIQUE



KÉVIN BUËT ET RÉMY



MA 1ÈRE SAISON SE SOLDE AVEC UNE 1ÈRE PLACE EN CATÉGORIE -DE 75KG AU TOP DE COLMAR, DÉJÀ UN DES PLUS BEAUX SOUVENIR DE MA VIE AINSI QU'UNE BELLE 3ÈME PLACE AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE IFBB 2019.

SES RÉSULTATS ÉTAIENT INESPÉRÉS ÉTANT DONNÉ D'OÙ JE SUIS PARTI ET TOUT LE CHEMIN QUE J'AVAIS À PARCOURIR ! CELA ME DONNE L'ESPOIR ET L'ENVIE D'ALLER PLUS LOIN DANS LE FUTUR.

JE TIENS À REMERCIER INFINIMENT MON COACH **KÉVIN BUËT** SANS QUI RIEN DE TOUT CELA N'AURAIT ÉTÉ POSSIBLE !

JE TIENS ÉGALEMENT À REMERCIER **KAREN** POUR SON ENSEIGNEMENT.

SA COMPÉTENCE, SA PATIENCE, SA PÉDAGOGIE, SON SAVOIR AINSI QUE SON EXPÉRIENCE SONT EXCEPTIONNELS. ELLE M'A PERMIS DE ME SENTIR CONFIAINT SUR SCÈNE.

IL FAUT TOUJOURS S'ENTOURER DES MEILLEURES PERSONNES POUR POUVOIR AVANCER ET PROGRESSER, J'AI TROUVÉ AVEC ELLE LA MEILLEURE.

MERCI POUR TOUT **KAREN** !!!!!

RÉMY MANCARI



URBAN DIET
BY FRED MOMPO

URBANDIET.FR

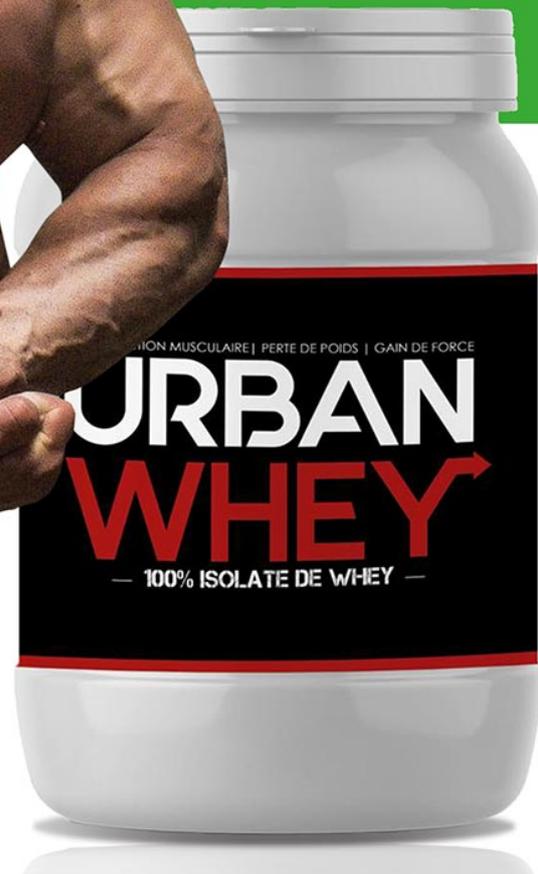
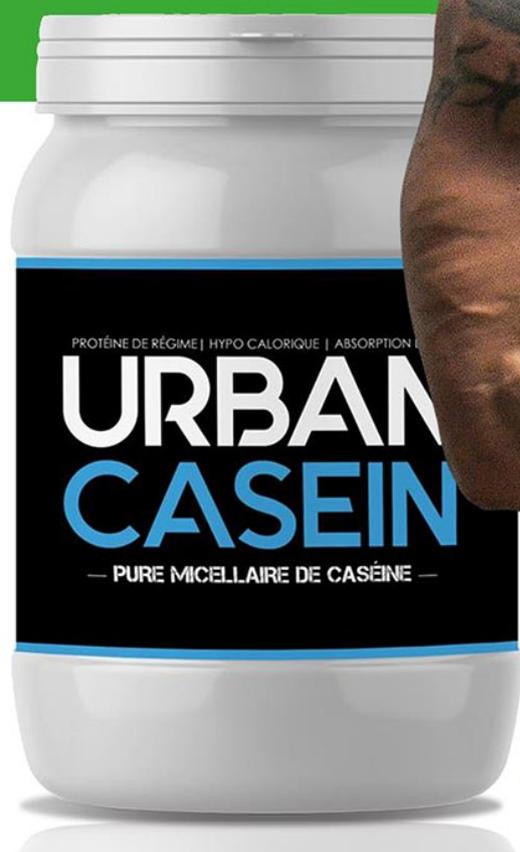


**RETROUVEZ FRED SUR
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**



- 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

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



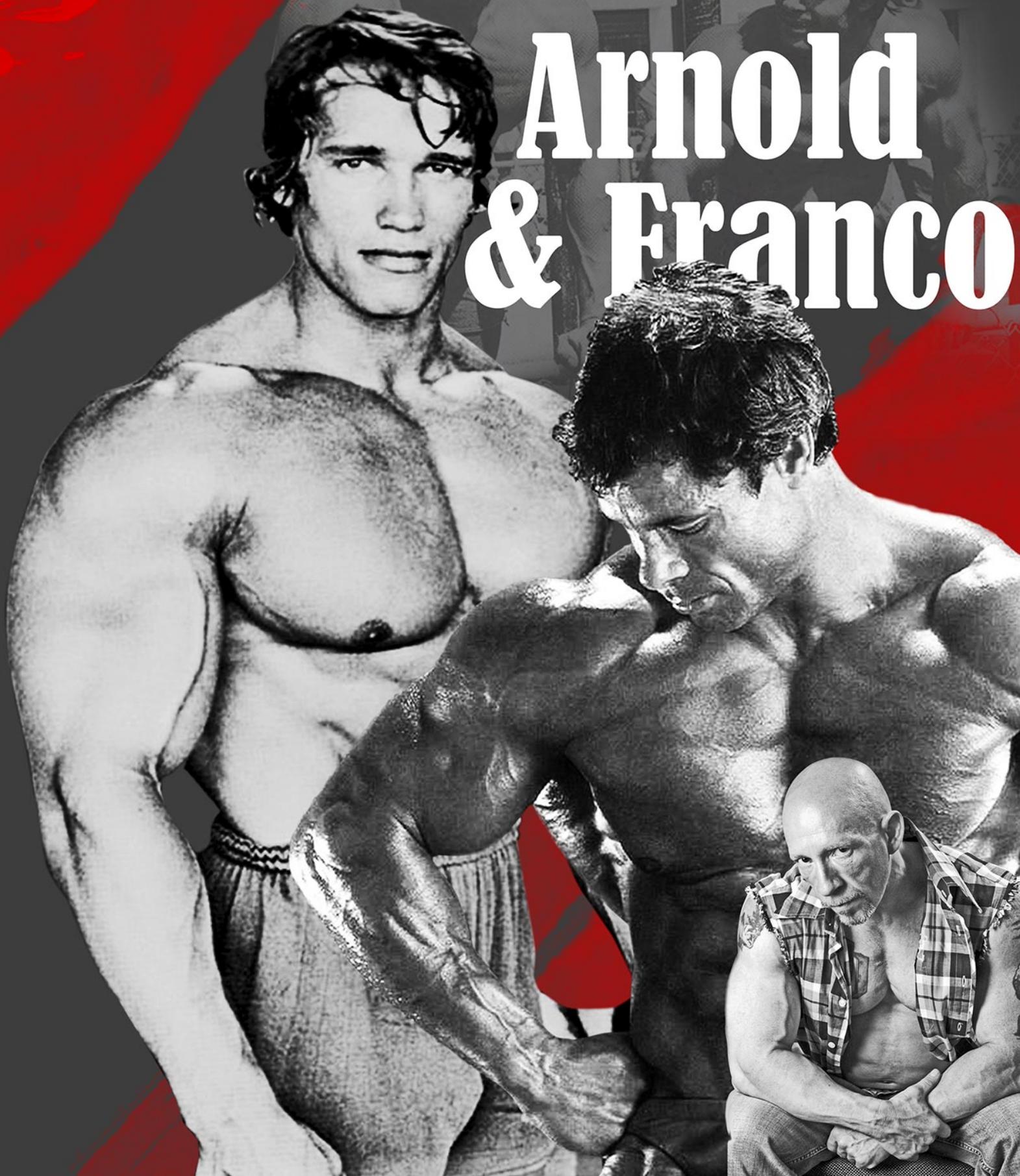


BERNARD DATO
Écrivain



*CORPS SOUFFLANT
ET SUANT*

Arnold & Franco





Symétrie !
Symétrie des positions,
Entre détente et concentration.
Symétrie des cendriers
Vides,

Car le combat qui s'annonce n'est pas consommé,
Et les cendres du combat pour l'instant brillent
Par leur absence.

Symétrie des regards
Qui s'ignorent

Et qui, il y a quelques secondes encore,
Se croisaient et se souriaient.

Proximité des mains
Qui se sont fermées.

Parce que Franco et Arnold,
Dans le quotidien de leur vie,

Dans le quotidien de la fonte et de la sueur,
Des cliquetis des machines et des séries comptées,
Sont des Amis.

D'une amitié profonde et durable...
... et qui durera.

Mais la scène qui vient fait d'eux
Des adversaires.

C'est ce moment précis,
Où l'amitié s'articule avec l'adversité,
Que le photographe a capté,
A la volée.

L'image de cette articulation est d'une extrême,
D'une extrême rareté.

« Adversier », en vieux français, signifiait
« Le Diable ».

C'est-à-dire « celui qui divise »,
« celui qui désunit ».

Mais sont-ils, Franco et Arnold,
Vraiment des adversaires ?

Oui ! mais l'articulation peut être d'une rare
Souplesse.

Dans leur affrontement sous les spotlights,
La densité de Franco révèle la classe d'Arnold,
Et la lumière d'Arnold éclaire la générosité de Franco.
C'est le même souffle qui démantèle les nuages
Et qui réunit les branches des arbres qui tanguent
A l'unisson.

Le même souffle qui fait de Franco et d'Arnold des adversaires
Et des amis.

**souffle d'été —
sous les nuages défaits
les feuillages unis**

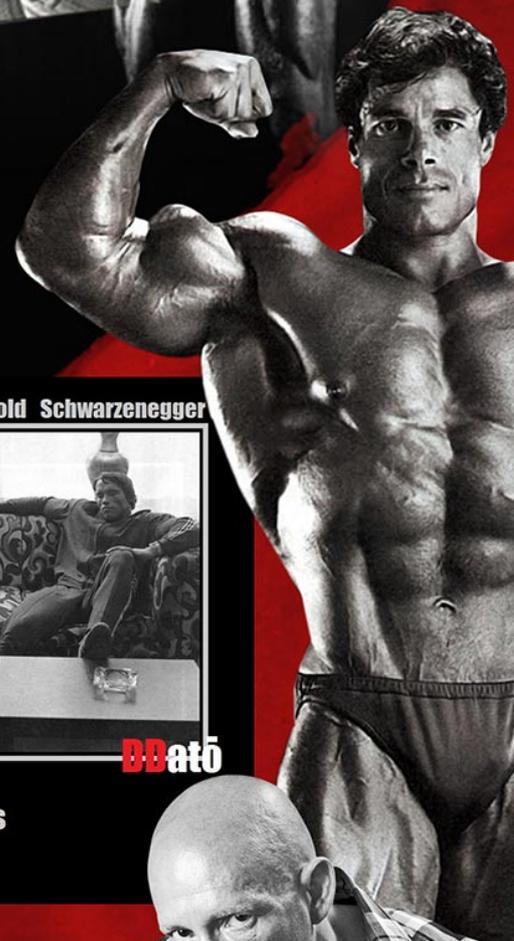
Franco Columbu & Arnold Schwarzenegger



**souffle d'été —
sous les nuages défaits
les feuillages unis**

DDato

**CORPS SOUFLANT
ET SUANT
Arnold & Franco**





IVAN
MY
FIT WORLD

Etudiant en 4e
année de médecine
Youtube musculation



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



LES DÉSACCORDS DU FITGAME 02 LA PROGRESSION CONTINUE

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SECONDE VIDÉO DES "DÉSACCORDS DU FITGAME"! Aujourd'hui, je vais essayer de t'apporter toute la théorie derrière les deux grandes écoles de progression en musculation : "La PROGRESSION CONTINUE" (aussi appelée "Surcharge Progressive"), et ce que j'ai appelé l' "Entraînement à EFFORT MAXIMAL".
L' objectif ? T'aider à y voir plus clair et à faire tes choix !





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI 
Interne en Medecine

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

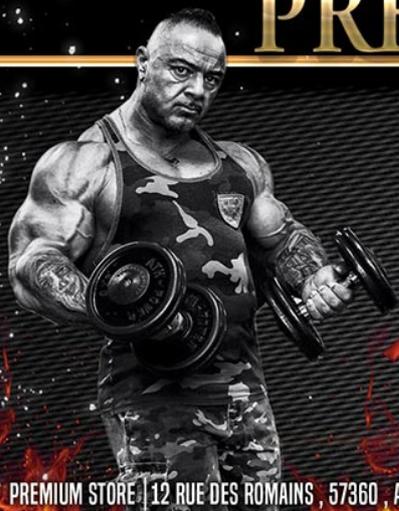
Réaction à la video de Bodytime :
"DOPAGE, ON LUI ANNONCE
QU'IL LUI RESTE
6 MOIS À VIVRE"



 CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

EXTENSION

TRICEPS



- Les extensions verticales permettent de travailler la longue portion du triceps. L'exercice consiste à tendre son bras tenant un haltère au-dessus de sa tête.



POUR ÉVITER DE VOUS BLESSER, VEILLES À BIEN VOUS ÉCHAUFFER AVANT DE PRATIQUER DES EXTENSIONS VERTICALES.

■ POSITION DE DÉPART



Asseyez-vous sur un banc et prenez un haltère dans une main.

Gardez le buste bien droit et pliez le coude de façon à amener l'haltère derrière votre tête, coude pointant vers le haut (vous pouvez vous aider de votre autre main pour stabiliser le bras et le maintenir à la verticale).

Inspirez et amenez l'haltère vers le haut en gardant le bras (partie allant de l'épaule au coude) immobile.

Tendez complètement le bras.

Contractez fortement le triceps en expirant. Revenez à la position initiale en contrôlant la descente.

Remarque : veillez à ne pas arrondir le dos.

Variantes

Le même exercice peut être réalisé à l'aide d'une poulie placée dans le dos et qu'on tracte vers le haut.

On peut faciliter l'exercice en prenant un haltère à deux mains.

Le même travail peut être réalisé avec une barre qu'on place dans le dos et qu'on remonte à deux mains.

On peut effectuer des extensions verticales sur un banc incliné à l'aide d'une barre EZ (« easy ») plus ou moins chargée.

“ Pour éviter de vous blesser, veillez à bien vous échauffer avant de pratiquer des extensions verticales. ”



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM

ZOOM

LE STICKGLIDEGYM

CATASKI™

photothèque Lionel Silvy

Lionel Silvy
inventeur du CATASKI

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



L'activité **StickGlideGym** est l'utilisation de deux bâtons par les membres supérieurs d'un pratiquant et en parallèle l'utilisation de **cataskis** positionnés sur les pieds.

LE CONCEPT

Les bâtons sont stables, légers et maniables, ils permettent d'aborder de façon différente la discipline selon son niveau. Grâce à leurs caractéristiques, les Stickglides favorisent les déplacements rectilignes

ainsi que les virages, ils peuvent être utilisés simultanément

ou alternativement.. Les cataskis sont conçu pour éviter qu'ils s'écartent et que l'assiette soit excellente et les trous de vidange permettent d'évacuer l'eau en fonction de la tâche demandée.



Le **StickGlideGym** peut aussi bien se pratiquer aussi bien de manière ludique lors de promenade que de manière intensive pour travailler son potentiel physique. Il suffit d'un plan d'eau plat comme un lac, une piscine, la mer, un plan d'eau stable ... Les produits conçus en rotomoulé possèdent une longévité importante.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Au fil des initiations j'ai développé le **StickGlideGym** afin de préparer les pratiquants au Stickglide c'est-à-dire marcher ou skier sur l'eau.

Le **StickGlideGym** reste une activité non violente qui fait fonctionner toutes les parties musculaires, bras, jambes, dos, abdos, ... Elle évite également le travail unilatéral qui occasionne souvent des blessures dorsales et/ou des tendinites. Les muscles profonds sont sollicités sans aucun traumatisme. En effet, chaque pratiquant tout en exécutant des exercices doit travailler son équilibre. Les muscles profonds sont alors sollicités en même temps que les autres muscles nécessaires à l'exercice présenté. Le pratiquant utilise énormément de calories pour répondre à toutes ces « exigences ». Isométrie, pliométrie, flexion, extension, puissance, toutes les filières peuvent être utilisées ...squat, fente, ... PPG, des jeux peuvent également être proposés, ... Je ne dévoilerais pas tous les exercices car je souhaite faire du **StickGlideGym** une marque nouvelle dans le fitness.



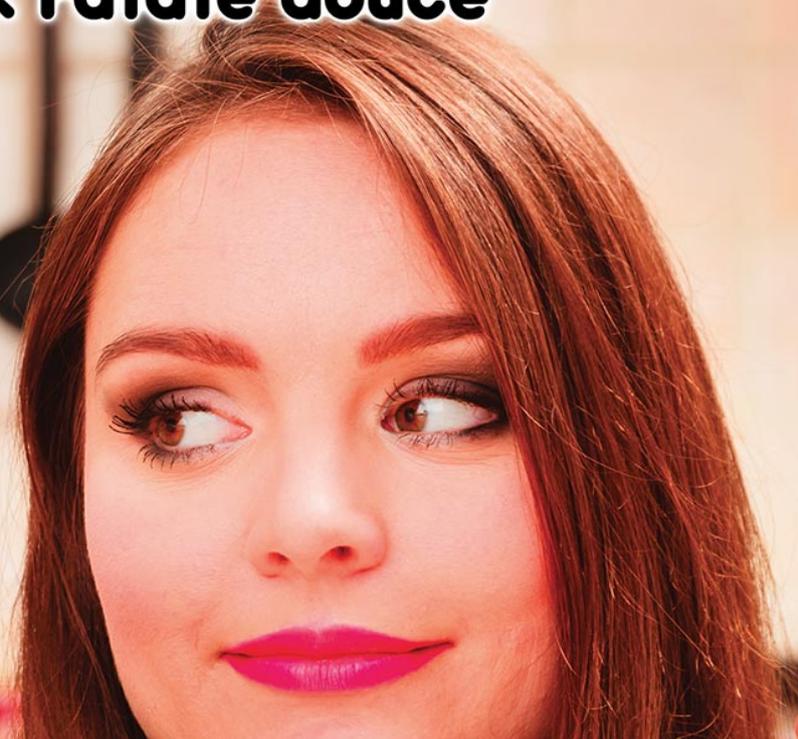
Détenteur de la marque, des brevets et formateurs en sport, je propose d'ailleurs de former des instructeurs qui pourront ensuite montrer cette nouvelle discipline C'est une activité conviviale, originale, agréable et amusante pour un travail optimum. Abonnement à 19,90 euros HT/mois et le pack (paires de stickglide + paire de cataskis) est de 680 euros HT, Exceptionnellement pour le lancement les 100 premiers packs 30% de remise soit un pack à 476 euros HT, transport en sus www.spordo.fr <http://www.spordo.fr/formation-label/>

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**



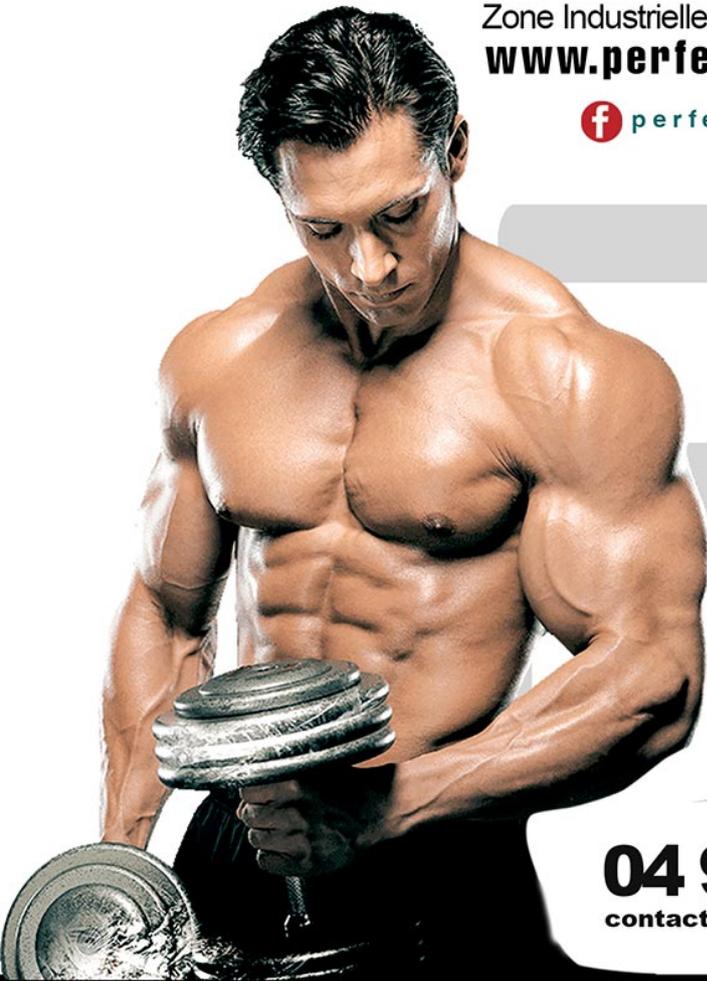
PERFECT BODIES

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



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LE CONSEIL DES PRE-POST TRAINING BY FRED MOMPO ET VINCENT ALLIOT

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

■ La légende du bodybuilding et le champion de France 2019 vous expliquent tous les secrets du pre et post training dans cette video.

Retrouvez notre gamme premium sur WWW.URBANDIET.FR

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



Midy Deal
www.midydeal.com



3 whey achetées

2 Kg de Muesli chocolat IRON MAXX

offert*

*valeur : 19e99 - dans la limite des stocks disponibles



Sur le site : www.urbandiet.fr

code : TRIOWHEY





DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



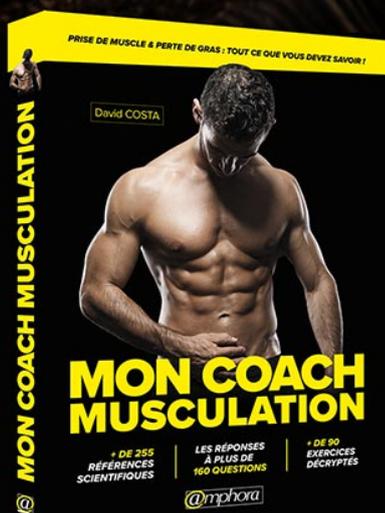
COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SECHER ? HIIT OU DU CARDIO CONTINU

LEQUEL EST LE PLUS EFFICACE POUR LA PERTE DE GRAS ?



En complément des nombreux régimes alimentaires pour sécher, les méthodes d'entraînements font elles aussi fureur. Une des plus populaires est le HIIT ! Sa renommée pour sécher est-elle à la hauteur de son efficacité ? Le cardio continu est-il moins efficace pour perdre du gras ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur ces 2 types d'entraînement cardio avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



Le cardio continu à basse intensité va consommer majoritairement des graisses car c'est la source d'énergie la plus abondante dans le corps, mais aussi des glucides et des acides aminés circulants. Le cardio, s'il n'est pas associé à une alimentation adaptée ne sera pas efficace pour sécher. De plus, sans sollicitations musculaires intenses et avec un déficit de calories élevé, vous vous exposez à une **perte de masse musculaire**.

Il est donc déconseillé de faire uniquement du cardio pour sécher.

Il est important de veiller au maintien de vos muscles pour éviter les conséquences négatives associées à la sèche (1) : altération de la production hormonales, perturbations métaboliques et dérèglements énergétiques. **C'est pourquoi dans une perte de gras il est fondamental, d'inclure de la musculation.**

HIIT OU CARDIO CONTINU POUR SÉCHER, LEQUEL EST LE PLUS EFFICACE ?



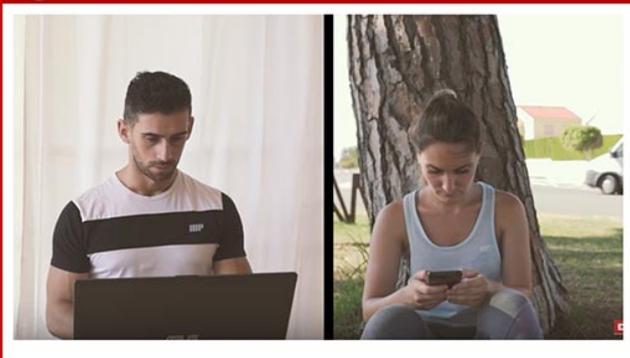
Le HIIT est un bon moyen d'allier **cardio** et **intensité élevée**. De plus, contrairement aux croyances, **les réserves de graisses seront utilisées très vite : en moins de 15 minutes (2)** et dès le début de l'effort pour les **acides gras circulants** dans le sang.

LE HIIT



LE CHOIX DU TYPE DE CARDIO : CONTINU OU EN HIIT DÉPEND VOS ENTRAÎNEMENTS. VOUS DEVEZ SIMPLEMENT GARDER À L'ESPRIT QUE VOS SÉANCES DOIVENT MAINTENIR UNE CERTAINE INTENSITÉ POUR CONSERVER VOTRE MASSE MUSCULAIRE.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



ALORS CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIRE ?

Prenons deux exemples où vous souhaitez ajouter du cardio pour augmenter le déficit de calorie et donc, sécher plus

• 1) VOUS FAITES 3 À 4 SÉANCES DE MUSCULATION PAR SEMAINE :

vous pouvez en fin de séance, soit rajouter un travail continu de 15 à 30 minutes, soit optez pour 10' de HIIT. **Notez que de par son intensité plus faible, le cardio continu peut trouver sa place plus facilement en fin de séance selon votre capacité de travail.** En effet, après une séance de musculation, certains seront « à plat » et n'auront pas le courage ou la motivation de forcer, de se faire violence sur du HIIT. Tout est question ici d'organisation et de gestion de vos entraînements. Le HIIT peut aussi se réaliser dans une séance 100% dédiée.

• 2) VOUS NE RÉALISEZ QU'UNE SÉANCE DE MUSCULATION PAR SEMAINE :

dans ce cas, je vous recommande d'intégrer 2 à 3 séances de HIIT comme cardio afin d'avoir des sollicitations musculaires intenses en complément de votre seule séance de musculation avec charges. Les séances de HIIT pourront se composer de plusieurs de blocs de 5 à 10 minutes d'efforts et incluent des mouvements de musculation, haltérophilie, CrossFit, gainage, etc.

CONCLUSION :

Le HIIT est donc le plus efficace. Néanmoins dans certains cas et parfois par « confort », on pourra lui préférer le cardio continu.

1. (1) Paillard T. Optimal strategies to loose bodyweight for weight-class sports. Appl Physiol Nutr Metab 31: 684-692, 2006.
2. (2) La bible de la préparation physique : Didier Reiss et Pascal Prevost (Amphora) 2013.

foodspring®
finest fitness food





FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



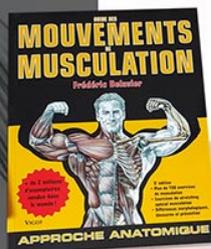
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



**SECRETS DE
MUSCU :
LA FORCE
C'EST DANS
LA TÊTE.**





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 #41 MATRICE



LA DÉCOMPRESSION VERTÉBRALE.

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



SOUPLESSE DU BASSIN : L'ÉVENTAIL.



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LES CONSEILS INDISPENSABLES AVANT L'ÉTÉ BY FRED MOMPO

les conseils avant l'été pour être en super forme grâce à la légende du body Fred MOMPO et Gérald FITOUSSI Docteur en pharmacie et co-fondateur de la marque URBAN DIET "le meilleur pour être le meilleur" www.urbandiет.fr

Retrouvez notre gamme premium sur WWW.URBANDIET.FR

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



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

Mig Deal
www.migdeal.com

Informatique & Développement

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



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



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.

■ **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

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

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



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 73 NUMÉROS DISPONIBLES

6365

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



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

LE STRETCHING



QU'EST CE QUE LE STRETCHING ?

Le stretching, qui en français signifie étirement, est l'action d'étirer un muscle jusqu'à ressentir une légère tension.

SON OBJECTIF ?

Le stretching a pour but de décompresser, décompresser les muscles mais aussi il permet que les articulations retrouvent toute leur amplitude.

Le stretching favorise aussi une meilleure récupération et évite les courbatures trop importantes. Et il participerait à prévenir les blessures.

Une autre vertu aussi des étirements est de lutter contre l'ostéoporose, la traction des muscles sur les os permet qu'ils se régénèrent mieux.

En étirant les muscles régulièrement, la circulation des liquides dans les tissus et articulations est en bon équilibre et favorise une meilleure « hydratation » des articulations qui retarderait l'apparition de l'arthrose.

POUR QUI ?

TOUT LE MONDE !

Pratiqué régulièrement, le stretching permet de garder une bonne souplesse générale, assouplir les muscles, améliorer sa posture et aussi évacuer le stress !

Pour les sportifs, il permet avant l'exercice de mettre en action les muscles en douceur (étirements dynamique) et après l'exercice un retour au calme en douceur de l'organisme et pour maintenir, voir acquérir plus de souplesse.

Toute personne en prenant de l'âge, est sujette à l'ostéoporose mais aussi à l'arthrose. Ainsi faire régulièrement du stretching « reculerait » leur arrivée.



PASSER A L'ACTION !

Quelques consignes :

Étirements **après entraînement**, on doit ressentir **une légère traction mais pas de douleur**.

S'étirer environ pendant **10 minutes** Pour chaque exercice d'étirement, **pensez à associer la respiration**.

Par exemple : Maintenir la position finale pendant 20-30 secondes, relâchez quelques secondes puis recommencer le même exercice (2-3 séries).

QUELQUES EXERCICES

1. ÉTIREMENTS DOS/ABDOS

Dos sur le ballon, jambes fléchies, pieds en appui. Pousser progressivement sur les jambes en s'allongeant sur le ballon jusqu'à l'extension de tout le corps. Respirer régulièrement.



2. ÉTIREMENTS EPAULES

Le deltoïde postérieur (muscle de l'épaule), tirer bien le bras vers l'extérieur. Respirer



3. ÉTIREMENTS ARRIÈRE DES JAMBES, OUVERTURE DU DOS, DÉTENTE DU DIAPHRAGME

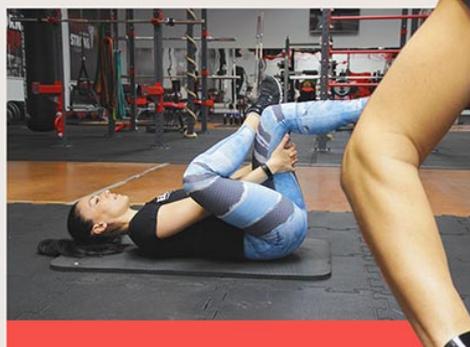
« Chien tête en bas »

Pousser votre bassin vers le haut en tendant les bras et les jambes. Les ischios montent vers le ciel. Les pieds doivent avoir l'intention de venir se poser à plat sur le sol. La tête reste vers le bas. Respirer calmement et profondément



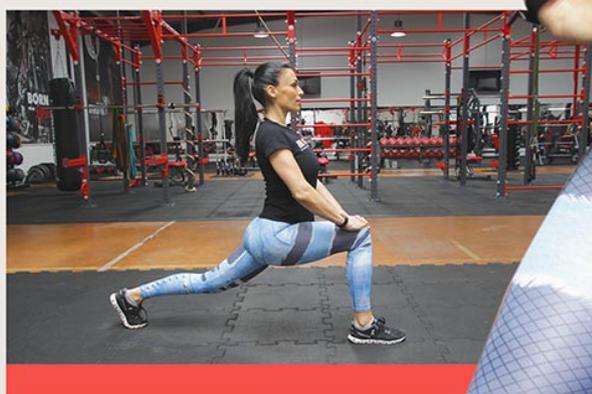
4. ÉTIREMENTS ADDUCTEURS, FESSIERS

Placer l'une de vos chevilles sur le genou opposé, et positionner vos mains sous la cuisse. Tirer vos deux jambes en direction de la poitrine. Respirer



5. ÉTIREMENTS PSOAS, QUADRICEPS

Jambe avant fléchie à 90° en appui sur le pied, avancer le bassin tout en conservant le buste droit. Respirer



6. ÉTIREMENTS QUADRICEPS

Saisir sa cheville, ramener le talon vers la fesse, puis orienter le bassin vers l'avant, en serrant les fesses. Respirer

Merci à René Même (direction séance stretching) et Alberta (prise photos) photos prise au Factory Fitness, Les Echets



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





NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRÉSIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

TRAVAIL DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Nous avons vu précédemment que les cardios MACS7 pouvaient s'exécuter avec différents thèmes comme Membres Supérieurs / Gainage / Membres Inférieurs. Ces circuits sont accompagnés de petits matériels comme des marques au sol, medecin ball, élastiques, bodyblade, swiss ball, haltères, ...

Ce circuit MACS7 Cardio du jour est sans matériel, une idée de training réutilisable partout qui nécessite peu d'espace.

Une séance complète avec renforcement musculaire, gainage et des exercices qui mettront à l'épreuve votre système cardio-respiratoire !

THEME DU MOIS EN VIDEO

La séquence présentée a pour thème l'entraînement cardio et sur le thème « pousser/tirer » membres supérieurs.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



PHOTO : L'ÉQUIPE.FR



Sur cette vidéo, retrouvé Mehdi BAALA, spécialiste du demi-fond et médaillé Olympique sur 1500m à Pékin, qui nous la présente de nouveau afin de démontrer les capacités d'adaptation de la méthode et les avantages que peuvent en tirer des athlètes de disciplines très différentes. En choisissant le thème de pousser-tirer, il a volontairement sélectionné ce qui lui semblait le moins évident afin de se faire une idée précise des variations de la fréquence cardiaque et du ressenti sur le plan musculaire.



© FITNES

PETITS CONSEILS POUR EXECUTER CE CIRCUIT :

Vous pouvez commencer par un circuit continu avec 20 secondes par exercice pour vous échauffer puis c'est à vous, augmentez votre temps d'effort régulièrement. Pensez à faire attention à vos postures en accélérant les mouvements.

EXERCICES :

1- FRONT CHOP AVEC HYPER EXTENSION (MEDICINE BALL) / 20 À 40 SEC

2- POMPES BELGES (LEBERT BAR) / 20 À 40 SEC

3- LATERAL SHUFFLE (MARQUE AU SOL) / 20 À 40 SEC

4- UP AND DOWN (STEP) / 20 À 40 SEC

5- POMPES TORTUE / 20 À 40 SEC

6- ROTATIONS FRONTALES (SLASTIX-BOSU) / 20 À 40 SEC

7- 2 ON/ 2 OFF (BOSU) / 20 À 40 SEC

REPOS -> 1 à 3 min

entre chaque circuit (selon le niveau)

Ensemble du CIRCUIT A

REALISER 3 - 6 fois

TEMPS : 12 à 15 min

Matériels utilisés :

- Medicine Ball
- Lebert bar
- Marque au sol
- Step
- Tapis de sol
- Bosu et Slastix



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 18 au 21 septembre 2019

• **Muscu** du 3 au 6 octobre 2019

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



NATHALIE MUR

Coordnatrice MACS7
Présidente de l'Association EP2S



ANISSA ZEKKOUTI
 BROOKLYN NATUROPATHE
 Naturopathe, sophrologue
 & coach nutrition
 micronutrition sportive

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

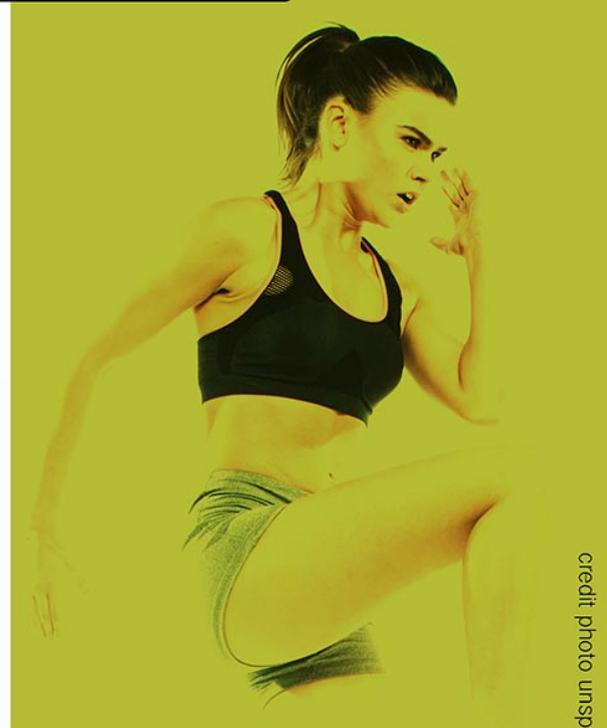
STRESS & PERFORMANCES SPORTIVES

LE STRESS: UN AMI ?

Le stress nous est essentiel. Il aide notre organisme à s'adapter à un stress psychique ou physiologique ponctuel et sert à mobiliser l'énergie physique et mentale nécessaire à l'accomplissement de performances sportives optimales via l'action d'une hormone: le cortisol.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME MOYEN DE PALLIER AU STRESS?

Faire du sport régulièrement est un bon moyen d'augmenter son niveau de sérotonine de façon naturelle (l'hormone du bien être!). En stimulant ses muscles, le cerveau sécrète de la sérotonine, qui a pour bienfait d'améliorer énergie, vitalité et dynamisme jusqu'à plusieurs heures après l'activité.



credit: photo unsplash.com



QUAND LE STRESS DEVIENT NUISIBLE...

Attention toutefois, lors d'entraînements à haute dose, l'organisme se trouve agressé à répétition. Ce stress chronique finit par épuiser les ressources de l'organisme et vient affaiblir le système immunitaire, réduisant ainsi le potentiel de performances chez le sportif.

C'est alors la porte ouverte à tous les déséquilibres dont le stress oxydatif ou stress

« radicalaire » (nécessaire à notre organisme à dose modérée en lui permettant de s'adapter, il devient un poison en excès).



STRESS OXYDATIF

Des molécules très réactives, les fameux

« radicaux libres » se lient à l'oxygène, détériorant nos molécules les plus vitales, ce qui finit par nous rendre malades.

ALIMENTATION ANTI-STRESS

Riche en oméga 3 anti inflammatoires, en vitamines B et magnésium, rééquilibrants du système nerveux.

Des protéines, précurseurs de la dopamine & et de la sérotonine .

Des aliments riches en prébiotiques et en antioxydants (**Vit E-A-C, oligo éléments: zinc, sélénium, manganèse...**)

Les plantes adaptogènes: **maca, aswhaganda, ginseng, tribulus...**

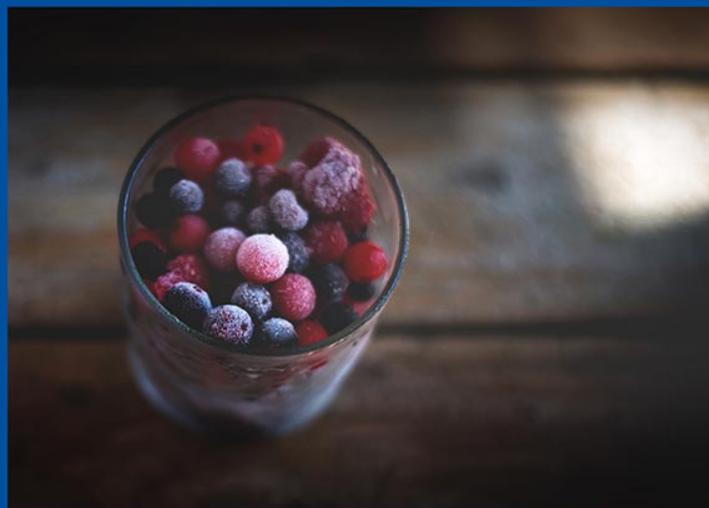


IMAGE MENTALE, YOGA & MÉDITATION

Dans un endroit calme, l'objectif est de vous imaginer dans les moindres détails votre performance réussie en Une technique redoutablement efficace.

RESPIRATION ABDOMINALE

Choisir un endroit calme, allongé sur le dos, fermez les yeux, inspirez par le nez en gonflant le ventre. Bouche fermée, gardez l'air quelques secondes puis expirez par la bouche en rentrant le ventre. Recommencez.

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: [brooklynnturo13](https://www.instagram.com/brooklynnturo13)

Fb: [Brooklyn Fit Naturopathe](https://www.facebook.com/BrooklynFitNaturopathe)

W

WOMEN4LIFE

BECOME A WONDER WOMAN*

CET ÉTÉ, C'EST BODY SCULPT**!



Boîtes 28 thé jours / 28 tisanes nuits
Thés & tisanes

Boîtes 15 jours
15 comprimés

Boîtes 30 jours
30 comprimés

ERIC FAVRE
WOMEN 4 LIFE® BY ERIC FAVRE®

RETROUVEZ LA GAMME WOMEN 4 LIFE®
WWW.ERICFAVRE.COM

SUIVEZ-NOUS!



*Devenez une super héroïne ! **Cet été, sculpte ton corps !