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

FITNESS MAG®

EDITION N°76 / 09-2019

VINCENT ALLIOT
AKA « THE LIGNE »
PHOTOGRAPHE : GÉRALD FITOUSSI

REPORTAGE
PORTUGAL IFBB PRO

CYCLE FÉMININ
& ENTRAÎNEMENT

MUSCULATION & GROSSESSE : COMPATIBLE ?

B.C.A.A ET RÉCUPÉRATION

DOSSIERS

ÉVITER LA REPRISE DE POIDS APRÈS UN RÉGIME

JE VEUX UN VENTRE PLAT

BLÉSSURES À L'ENTRAINEMENT ? RÉAPPRENEZ À RESPIRER !

ENTRAINEMENT

MACS 7® TRAVAIL DES ÉPAULES

SHAKE DE PROTEINE & OXYDATION DES GRAISSES ?

© FITNESS-MAG.FR

LE SNACKING INTELLIGENT

- DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE[1]
- EN-CAS PLAISIR

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

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

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

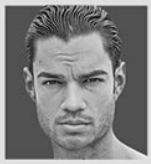
FRED
MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain

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
Bloggeur

THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

DAVID
COSTA
Coach sportif

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

WILL
JANSSENS
Exercise physiologist
personal trainer

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

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

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

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en
ostéopathie
Coach sportif

IVAN
MY FITWORLD
Etudiant en medecine
Youtuber Musculation

ROULAM
BOUDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

ANISSA
ZEKKOUTI
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive

VICTORIA
POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

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 Nicolaï

©2019 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#76 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
Marc Vouillot - Fred Mompo - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolaï - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura - Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato - Thierry Casasnovas - Sebastien Iarge - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri

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 Ieconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante
Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à Novacoms et ai protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. Fitness Mag ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

AVEC LE SOUTIEN DE LA

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

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #76 FM

1ER MAGAZINE...

...ET UNIQUE...

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

Mes chers lecteurs(trices),

Qui aurait pu le croire en 2013 ?
Qui aurait bien pu ne serait-ce imaginer qu'après plus de 6 années de travail, de rigueur, de collaborations diverses, d'échanges, de partages, de belles rencontres, professionnelles et amicales...Bodybuilding Rules Magazine AKA « BBR », deviendrait FITNESS MAG en 2016 et serait in fine, le seul et unique représentant de la musculation et du fitness en France en 2019 !

Après feu, le Monde du Muscle, Muscle & Fitness, Muscle Show, Muscle Mag... et j'en passe.
Votre magazine digital et gratuit « résiste encore et toujours à l'envahisseur ».

Mais quel(s) envahisseur(s) ? ... Une espèce en voie de mutation, étrange et difficilement cernable, motivée par la soif de notoriété et de $$ ...à tout prix !

L'avènement des réseaux sociaux a certes permis l'éclosion de Fitness Mag mais également l'émergence et la mise en avant d'une myriade de sources d'informations aussi utiles que futiles, aussi intéressantes que pitoyables.

C'est le revers de la médaille d'un phénomène que personne n'a pu prévoir, ni même imaginer.

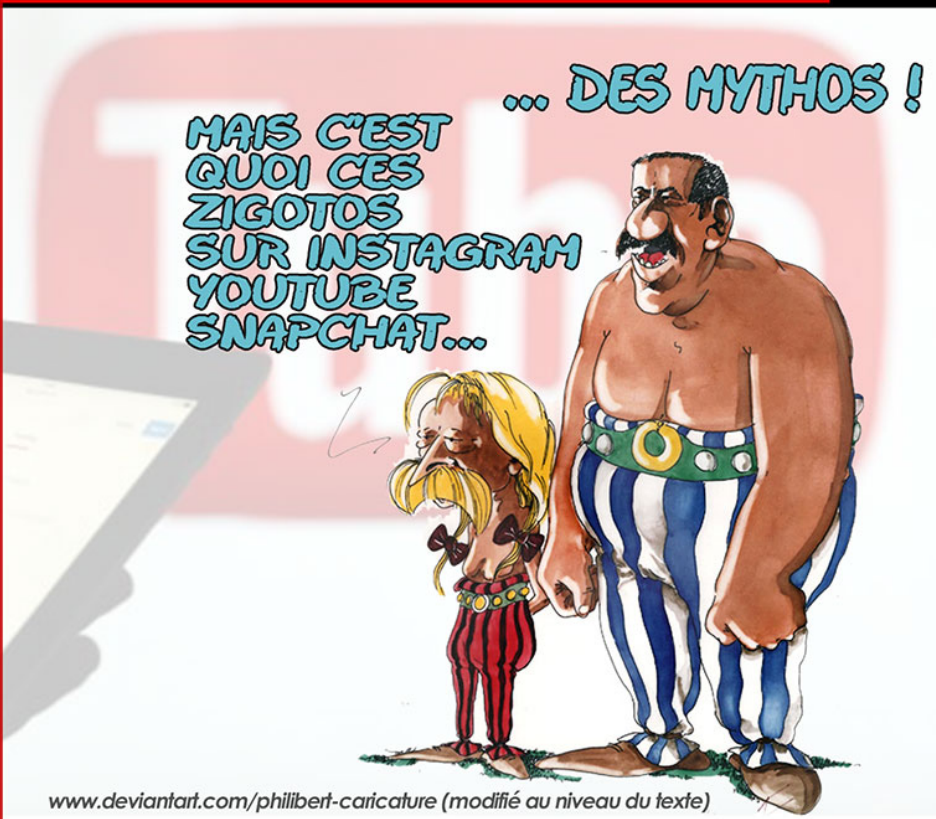
Par voie de conséquence, résister avec un magazine mensuel dans un monde hyper connecté n'est pas aisé, mais le challenge à relever n'en est que d'autant plus motivant.

PAUVRE 21E SIECLE...

Et même si dans le domaine de la musculation et du fitness, version 21e siècle (je veux parler du fameux « FITGAME ») , force est de constater que les médias main stream ont perdu de leur superbe au détriment du jeune youtuber pubère.
Avec mon équipe, nous nous mobiliserons tant que cela nous sera possible pour contrer ces nouveaux envahisseurs, ces allégations mensongères des mythos du web, ces « doués » du google research et résumés Pub med... ces détenteurs de « vérités ultimes » au bout de 6 mois d'entraînement (irrégulier) et de formations online venant d'outre atlantique.

Dans cette bataille, pas si perdue d'avance tout compte fait, que la FORZA soit avec nous.

Eric Rallo-Giudicelli



www.deviantart.com/philibert-caricature (modifié au niveau du texte)

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI 04 95 30 47 10 | Perfect Bodies Bastia

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°76
3 equipe fitness mag
5 preface
8 franco columbu
9 portugal ifbb pro
18 vincent alliot
24 un shake de protéine...
27 zoom sur les bcaa
29 interview flex wheeler
31 pro zone big ramy
40 sèche et protéine
44 coaching scénique
47 corps soufflant et suant
49 old school physiques
50 interview emmanuel weill
54 training spécial jambes
57 training pectoraux-biceps
58 zoom athlètes
59 combien de temps...
63 comment se débloquer le dos
64 emmy pereira
70 musculation et grossesse
74 physique du mois
75 cardio macs7
77 telechargez le magazine
78 eviter de reprendre du poids...
79 cycle féminin et entraînement
81 soutenez fitness mag sur tipee
82 réapprends à respirer
87 je veux un ventre plat !

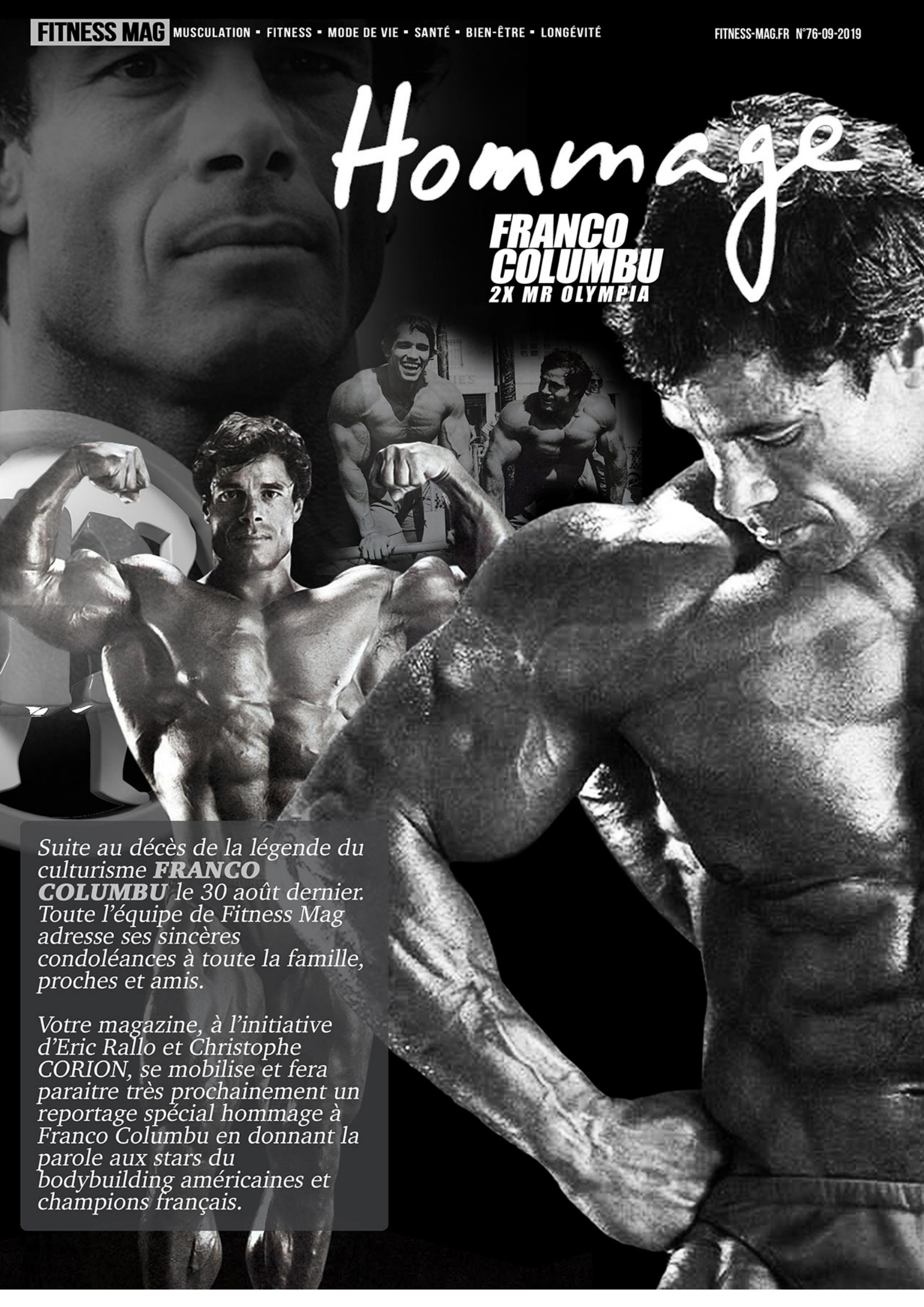
VINCENT ALLIOT

CRÉDIT PHOTO : GÉRALD FITOUSSI

Hommage

FRANCO COLUMBU

2X MR OLYMPIA



*Suite au décès de la légende du culturisme **FRANCO COLUMBU** le 30 août dernier. Toute l'équipe de Fitness Mag adresse ses sincères condoléances à toute la famille, proches et amis.*

Votre magazine, à l'initiative d'Eric Rallo et Christophe CORION, se mobilise et fera paraitre très prochainement un reportage spécial hommage à Franco Columbu en donnant la parole aux stars du bodybuilding américaines et champions français.

#ACTU #COMPÉTITIONS

DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE PHOTOGRAPHE

WEB

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

MR BIG EVOLUTION PORTUGAL PRO IFBB

UN SHOW EXCEPTIONNEL

INTITULÉ MR BIG EVOLUTION, LE PORTUGAL PRO IFBB, QUI S'EST DÉROULÉ LE 21 JUILLET DERNIER, AVAIT UN AVANT-GOÛT D'OLYMPIA. Placé quelques semaines avant le Mr O. sur le calendrier, ce concours représente une des dernières chances de qualification pour les athlètes professionnels. Le niveau y était donc très élevé, dans chacune des catégories. Avec des mises en scène incroyables et des jeux de lumières splendides, cet événement majeur de l'IFBB Pro League est devenu incontournable pour nos champions. A noter les superbes victoires de Bruna Miyagui (Figure), Ali Jaafar (Men's Physique), Ivie Rhein (Women's Physique), Francesca Stoico (Bikini) et Mohamed Shaaban (Bodybuilding). Retour en images sur ce show exceptionnel qui aura marqué l'année 2019 du bodybuilding.

***David Andrieu** en compagnie d'**Emilio Martinez Romero** et **Joao Henriques**, promoteurs de l'IFBB Pro League, en Espagne et au Portugal.*

Une catégorie Figure impressionnante pour lancer le show !

Comparaison pour le podium entre l'Italienne **Zulema Duran** (72), la Polonaise **Anna Banks** (68) et la Brésilienne **Bruna Miyagui** (78).

La joie immense de la Brésilienne Bruna Miyagui. Une victoire synonyme de qualification pour le prochain Olympia.

Superbe Top 5 en Figure ! De gauche à droite, **Duran** (4e), **Banks** (2e), **Miyagui** (1ère), **Mercz** (3e) et **Crespo Lameiras** (5e).

Performance de haut vol pour le Français Diaoune Salimou, 2e en Men's Physique.Une ligne et une qualité musculaire hors normes qui lui ont valu une belle médaille d'argent.

Maxime Villatte (à droite, classé 7e) a lutté avec les meilleurs. Il est, ici, aux côtés du Mexicain **Ismael Dominguez** (à ga
uche, 3e) et de l'Anglais **Darrel Rabess** (au centre, 5e).

Considéré comme l'un des meilleurs athlètes de la catégorie, mais fatigué par une longue saison, l'Italien **Andrea Mosti** ne s'est classé qu'en 16e position.

MR BIG EVOLUTION

PORTUGAL PRO IFBB

EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG

Victoire d'**Ali Jaafar** (Koweït) en Men's Physique ! Grâce à une belle ligne et à une largeur d'épaules impressionnante, il s'est adjugé le titre.

Voici le magnifique Top 5 de la catégorie Men's Physique !

MR BIG EVOLUTION

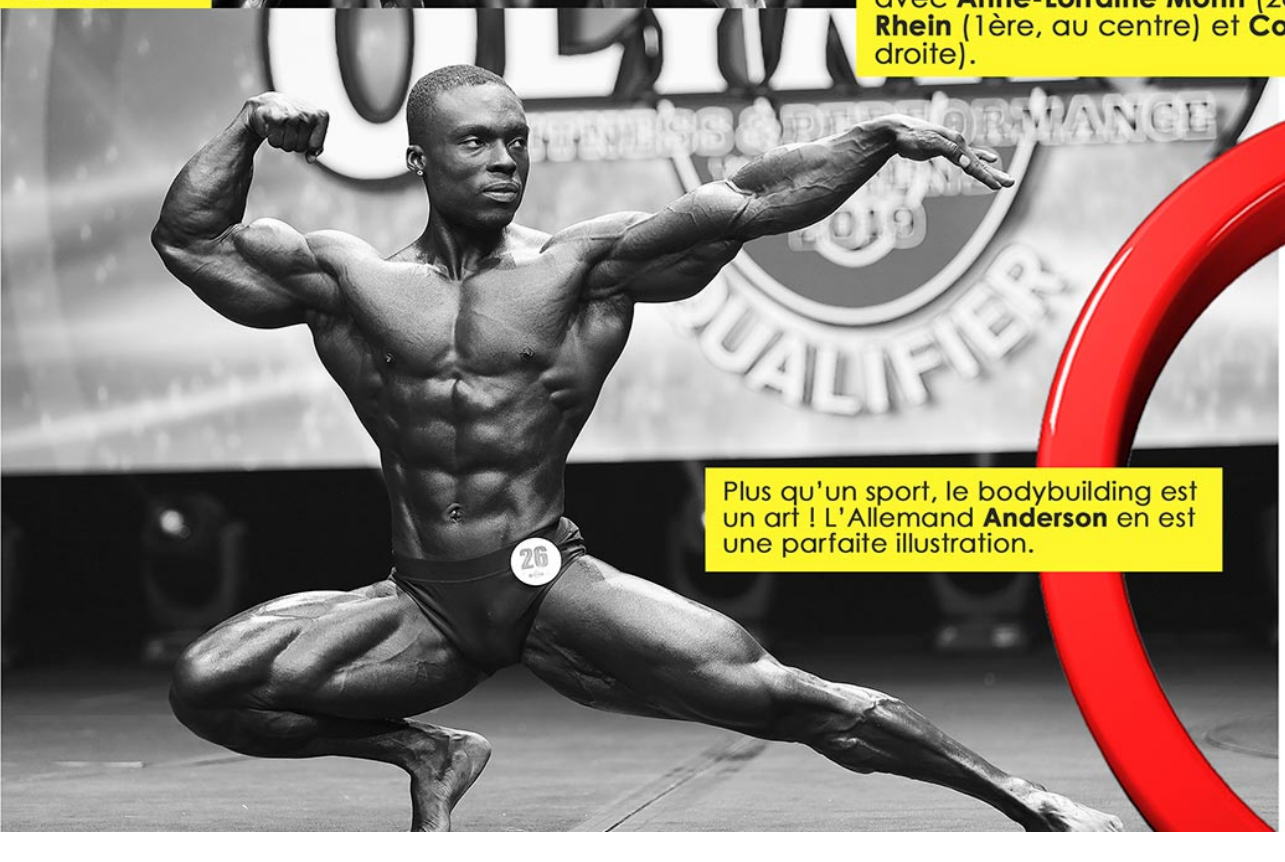
PORTUGAL PRO IFBB

EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG

Farouche combat pour la victoire, en Women's Physique, entre la Française **Anne-Lorraine Mohn** (à droite) et l'Américaine **Ivie Rhein** (à gauche).

Grâce à une musculature exceptionnelle, la Lyonnaise **Manuella Monteiro** (à gauche) a pris une belle 6e place. Dans une catégorie difficile de 21 athlètes, elle a signé un excellent résultat.

Podium de haut niveau en Women's Physique avec **Anne-Lorraine Mohn** (2e, à gauche), **Ivie Rhein** (1ère, au centre) et **Corinne Ingman** (3e, à droite).



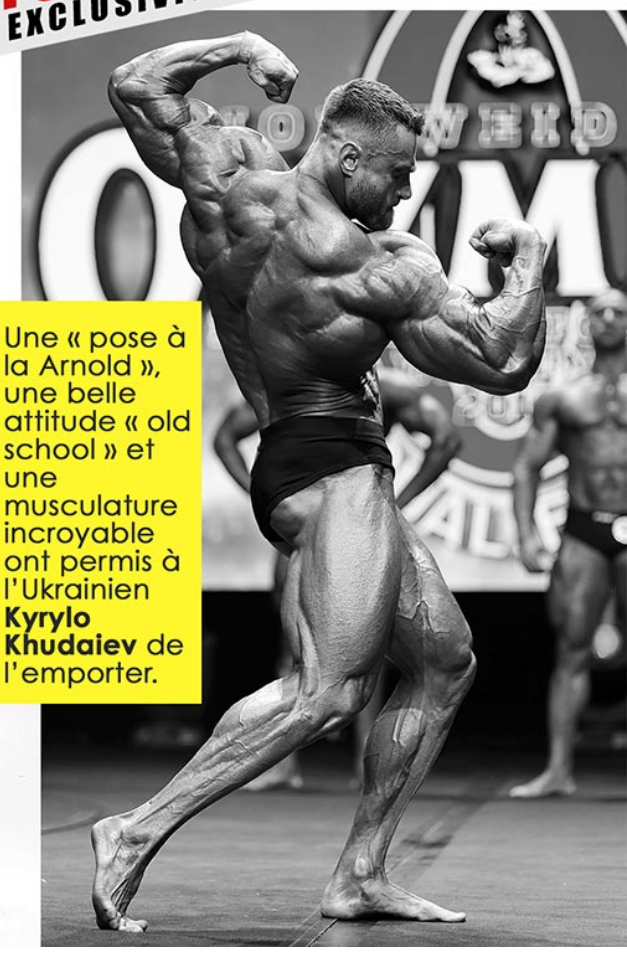
Plus qu'un sport, le bodybuilding est un art ! L'Allemand **Anderson** en est une parfaite illustration.

Comparaison pour le titre en Classic Physique. De gauche à droite, **Khudaiev** (1er), **Anderson** (3e) et **Francisca** (4e), à la lutte pour la victoire finale.

MR BIG EVOLUTION PORTUGAL PRO IFBB

EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG

Les finalistes du Portugal Pro IFBB en Classic Physique. De magnifiques athlètes !



Une « pose à la Arnold », une belle attitude « old school » et une musculature incroyable ont permis à l'Ukrainien **Kyrylo Khudaiev** de l'emporter.

Oliveira (2e, à gauche), **Khudaiev** (1er, au centre) et **Anderson** (3e, à droite) se sont partagés le podium en Classic Physique.

Comparaison pour le podium en Bikini. Une catégorie de très haut niveau, qui réunissait les meilleures athlètes du continent, au Portugal Pro IFBB.

Podium de la catégorie Bikini avec, de gauche à droite, **Alessia Facchin** (2e), **Francesca Stoico** (1ère) et **Phoebe Hagan** (3e).

Après sa victoire au Puerto Rico Pro, il y a quelques semaines, l'Italienne **Francesca Stoico** confirme au Portugal, avec un nouveau titre en Bikini.

Le passage de la catégorie Bikini, dans les compétitions de bodybuilding, est toujours un moment très attendu par le public. Ces beautés musclées font autant rêver les hommes que les femmes !

Le combat a été intense pour le podium dans la catégorie Bodybuilding. De gauche à droite, **Lukas Osladil** (2e), **Mohamed Shaaban** (1er) et **Florian Poirson** (4e) donnent le maximum pour convaincre les juges.

Des champions impressionnants, comme **Lukas Wyler** (7e, à gauche) et **Andrea Presti** (9e, à droite), n'ont pu intégrer le Top 5 du Portugal Pro. C'est dire la concurrence qu'il y avait dans ce plateau !

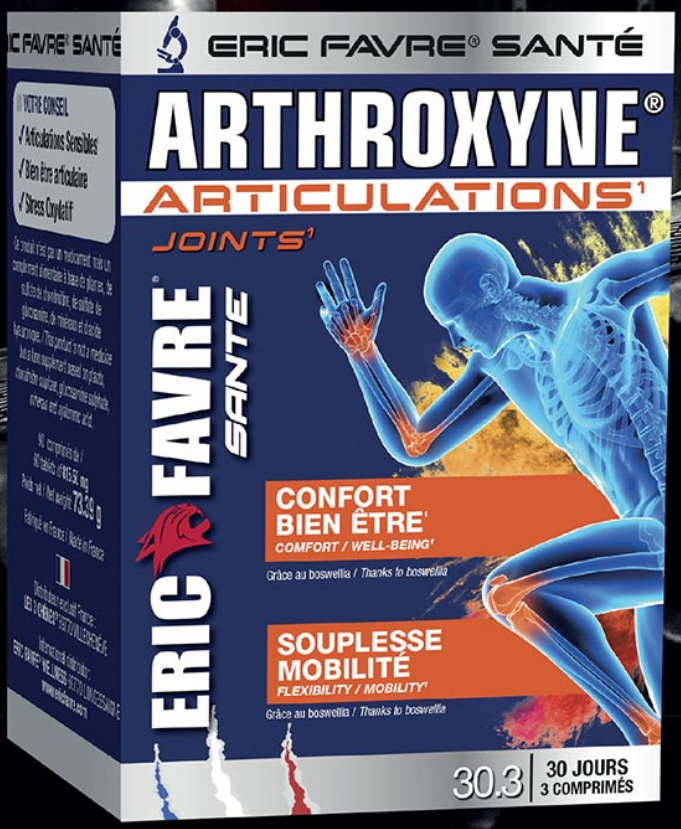
Débuts sensationnels du Français **Florian Poirson** (à droite), appelé en comparaison avec les meilleurs. Il a même rivalisé avec **Mohamed Shaaban** (à gauche), le grand vainqueur du jour.

C'est l'Egyptien **Mohamed Shaaban** qui s'impose dans la catégorie Bodybuilding. Rendez-vous en septembre, à Olympia Las Vegas, pour le sommet du bodybuilding professionnel

Avec une carte Pro IFBB obtenue la veille, **Florian Poirson** a été la révélation de la compétition, en décrochant une prometteuse 4ème place au Portugal Pro.

SENTEZ LA DIFFÉRENCE !

PLUS RIEN NE VOUS ARRÊTERA !



J'ACHÈTE >

10% DE REMISE

CODE PROMO : FITMAG10

Compléments alimentaires

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

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE® SANTE

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

REPORTAGE

VINCENT ALLIOT

LES BELLES RENCONTRES DE LA VIE : LE GRAND CHAMPION VINCENT ALLIOT ALIAS « THE LIGNE » !

Photos Gerald Fitoussi

Vincent Alliot, c'est une une rencontre, un coup de foudre et une véritable fusion grâce au bodybuilding.

Grâce au sport et à mon métier de préparateur physique, j'ai eu énormément de chance ! Au quotidien, j'entraîne de grands représentants du cinéma français. Gilles Lellouche, Benoît Magimel, François Cluzet, Dany Boon, Samuel Le Bihan, Vincent Desagnat, Tomer Sisley, Pierre Niney, Guy Lecluyse, Sonia Rolland, Sandrine Kiberlain, Virginie Ledoyen ... ! Autant de personnalités qui m'ont fait confiance. En tout, j'ai préparé physiquement plus de 30 acteurs aux premiers rôles.

© FITNESS-MAG.FR

FRED MOMPO

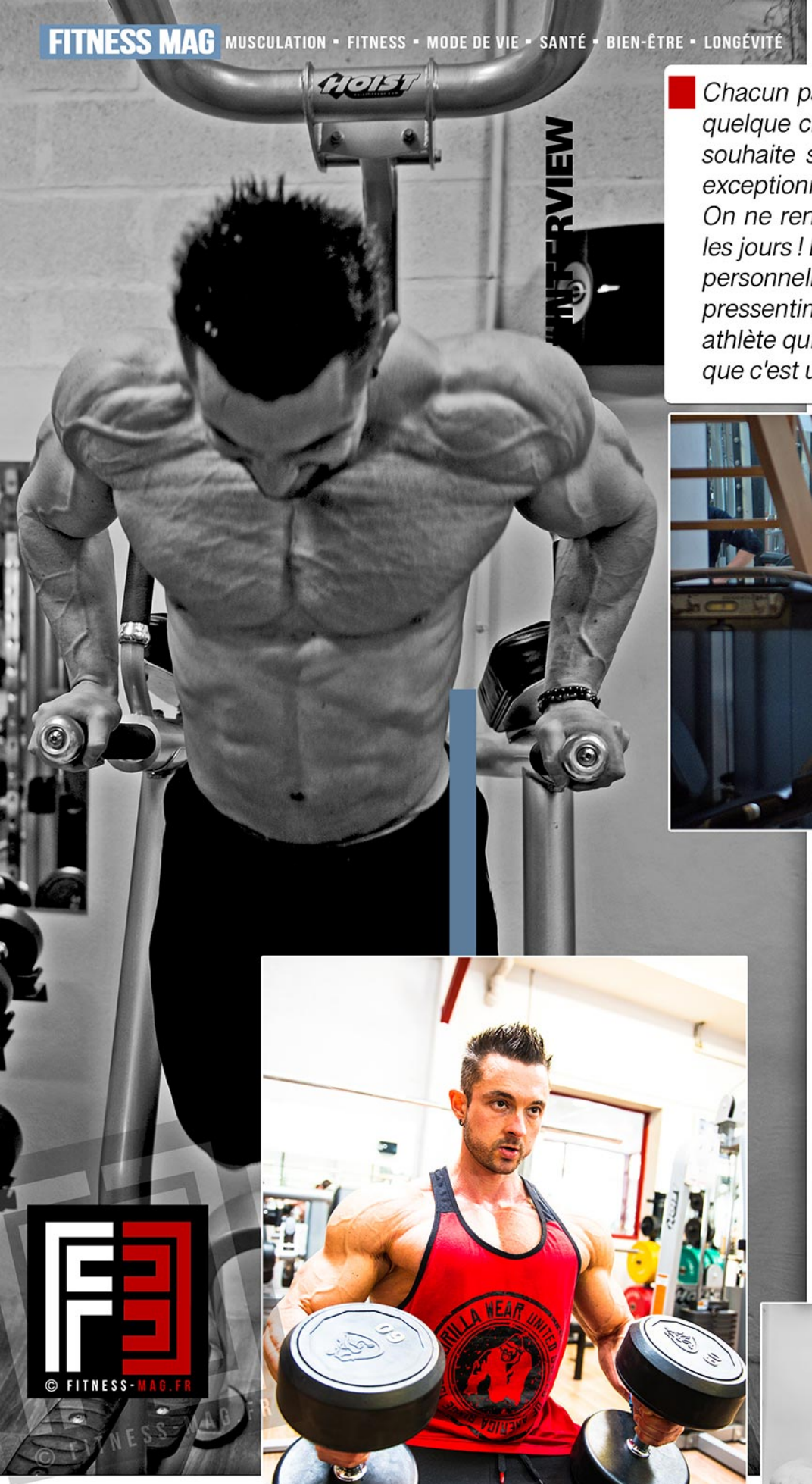
VINCENT ALLIOT

ET UN JOUR, IL Y A CETTE RENCONTRE QUI MARQUE...

Un coup du hasard, ou plutôt, un coup du destin. Je croise le chemin de Vincent Alliot en 2017, lors d'une compétition, et je suis tout de suite frappé par son incroyable physique. Ce jour-là, je fais le tour des coulisses pour saluer les différents athlètes et, à l'entracte, je tombe sur un bodybuilder hors du commun.

Sa ligne est parfaite : taille fine, épaules larges, cuisses encore plus larges… De profil, il est déjà intouchable avec son arrière de cuisse qui "dégueule" et ses biceps bouleux. Je suis très lucide quand je vois un physique exceptionnel, un physique auquel moi-même je voudrais ressembler. Cela a été plus fort que moi : je suis allé vers lui pour le complimenter. Je ne sais pas pourquoi, mais je devais lui parler !

De plus près, je regarde en détail, j'apprécie l'harmonie, la sèche et la masse musculaire. Je lui dis qu'il est exceptionnel et prêt pour la compétition. On fait une photo avec sa femme et son coach, Chris, qui me reconnaît et lance : ***« Si monsieur Mompo le dit, c'est que c'est un super compliment ».*** *Sacré Chris !*



Chacun part de son côté, mais je sens que quelque chose s'est passé et rapidement je souhaite savoir ce que va faire ce garçon exceptionnel dans ses futures compétitions. On ne rencontre pas un Vincent Alliot tous les jours ! Et encore, je ne le connaissais pas personnellement. Mais j'avais un bon pressentiment : quand tu rencontres un athlète qui reste cool en plein régime, tu sais que c'est un vrai !

Je ne l'ai pas oublié et, grâce à Instagram, je l'ai retrouvé et j'ai commencé à suivre sa saison. Il décroche une belle 3ème place au MR Universe Wabba en étant le plus léger de la catégorie et il remporte les Toutes Catégories dans des Grands Prix. En équilibrant deux ou trois petites choses, je savais qu'il ferait un carton aux Championnats de France IFFB pro-élite ! Alors un jour, je lui propose de passer au mythique Studio Sport pour une séance d'entraînement.

© FITNESS-MAG.FR

JE RETROUVE UN GARON EN GRANDE FORME : 100 KG D'ESPRIT ET D'HUMOUR !

On parle bodybuilding et on se rend rapidement compte que nos idées coïncident. Et puis, on parle de lui : son physique, ses objectifs, le Championnat de France toutes catégories IFBB pro-élite, ainsi que les Grands Prix des Pyrénéennes et de Beauvais auxquels il souhaite concourir.

Je lui donne mes conseils et les ajustements à faire sur son physique pour devenir Champion de France. Il m'entend, et surtout il m'écoute ! Se remettre en question avec un tel niveau est le signe d'un grand champion dans une discipline où la réévaluation est nécessaire pour avancer. Après une heure de discussion, on commence enfin l'entraînement !

On s'attaque au dos. Une partie légèrement en retard par rapport au reste. On travaille ses faiblesses en priorité, puis, pendant presque 3 mois, on arrête totalement de travailler son point fort : les cuisses. Le but ? Rééquilibrer le haut du corps avec le bas surpuissant. A la recherche du X parfait ! On a travaillé dessus jusqu'à ce qu'il devienne un expert. Face aux autres athlètes, bien que magnifiques dans leur catégorie, c'est toujours Vincent qui se démarque avec sa ligne hors du commun, d'où son surnom, The Ligne !

VINCENT ALLIOT

PALMARES

2012 : *Champion de France WPF -80kg*
2012 : *Champion d'Europe WPF -80kg*
2012 : *Top de Colmar 3ème -80kg*
2014 : *Vice Champion de France IFBB -85kg*
2017 : *Musclemania 3ème lourds*
2017 : *1er categorie bodybuilding -1m75 + vainqueur toutes catégories Open Saint Prix Wabba*
2017 : *1er categorie bodybuilding -90kg + vainqueur toutes catégories Grand Prix Des Volcans IFBB*
2017 : *3ème Mr Universe Wabba*
2019 : *Champion de France IFBB -85kg + vainqueur toutes catégories*
2019 : *1er catégorie bodybuilding -90kg + vainqueur toutes catégories Grand Prix Des Pyrénées IFBB*
2019 : *2ème Diamond Cup France IFBB Elite*
2019 : *1er catégorie Bodybuilding -90kg + vainqueur toutes catégories Open de Beauvais*

NOS SÉANCES ÉTAIENT BASÉES SUR « LE GESTE PARFAIT » : *le meilleur placement pour de meilleurs résultats. On a enchaîné énormément de techniques de haute intensité avec des méthodes variées, sur tous les groupes musculaires. Nos entraînements finissaient toujours par une séance de pauses imposées qui ont permis à Vincent de beaucoup progresser.*

Le pire à faire quand on est doué dans un sport, c'est de rester sur ses acquis au risque de se faire rattraper par des athlètes moins doués et plus bosseurs ! Par exemple, Ronaldo a un don pour le football et pourtant il travaille plus que les autres. C'est ce qui le rend imbattable, invincible et intouchable. C'est également le cas de Vincent. Déjà avec son passé de judoka de haut niveau, ceinture noire 2e DAN. Il le pratiquera de ses 4 à 20 ans et obtiendra des titres au niveau régional, deux titres de Champion de France, 3e au Championnat d'Europe et 3e au fabuleux Tournoi de Bercy, 5e au Championnat du monde. Ce fut suite à une blessure (hernie discale) qu'il mit fin à sa carrière de judoka aux portes des Jeux Olympiques. Déjà Vincent savait qu'il allait faire une carrière de bodybuilder après l'arrêt du judo.

C'est un surdoué et un bosseur, de la salle de sport à la cuisine, entre nutrition, entraînement et récupération. Au quotidien, avec sa femme Caro et sa fille Louise, il reste un bodybuilder. Il a aussi un métier très prenant, avec de grandes responsabilités. Il gère sa vie d'une manière exemplaire, avec beaucoup d'amour et de passion. Un équilibre primordial qui lui a permis cette année de passer un cap.

SUIVEZ VINCENT SUR INSTAGRAM
@VINZ_PRODAF

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

UN SHAKE DE PROTÉINES AVANT L'EXERCICE AUGMENTERAIT L'OXYDATION DES GRAISSES ?

Cet article d'Ergo-log évoque un constat métabolique particulièrement intéressant. En effet, tout le monde s'est un jour demandé s'il était préférable de prendre un shake de protéines avant l'entraînement ou d'y ajouter des glucides ou pas.

Mais dans tous les cas, cette étude reste très relative même si les résultats qu'elle présente sont assez parlant. En outre, j'apprécie aussi que l'on utilise de la caséine, une protéine qui vaut son pesant de cacahuètes. En effet, les protéines à libération lente semblent bien plus cohérentes sur le plan métabolique que toutes les "whey" qui vous laissent sans acides aminés dans le sang une heure après l'avoir bu.

Rappelez-vous que la récupération post-entraînement demande entre 3 et même parfois 5 jours après une séance d'exercices. C'est une réalité scientifiquement démontrée malgré tout le tapage que l'on a pu faire sur le lactosérum. Cependant, je ne vais pas remettre en cause les qualités de cette protéine, ce n'est pas la question. De là, je vous laisse avec l'article traduit d'Ergo-log.

Si vous voulez perdre du poids avec l'exercice, prenez des protéines plutôt que des glucides, et de préférence des protéines à absorption lente, comme la caséine, juste avant de commencer votre entraînement.

La supplémentation en protéines augmenterait non seulement votre dépense calorique totale mais aussi l'oxydation des graisses. Des scientifiques sportifs américains de l'Université de *Lindenwood* ont fait ce constat l'année dernière.

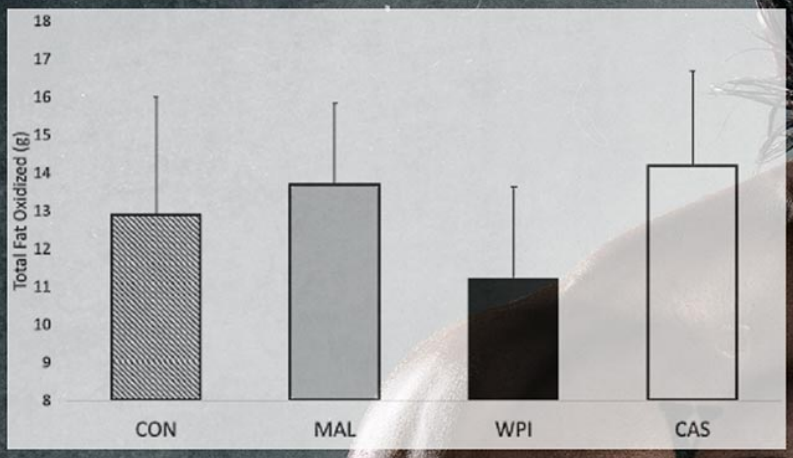
UNE ÉTUDE COMPARATIVE EFFECTUÉE AVEC DE LA MALTODEXTRINE, DE LA WHEY ET DE LA CASÉINE

En 4 occasions différentes, les chercheurs ont fait courir 11 sujets de sexe masculin pendant 30 minutes sur un tapis de course à une intensité de 50 à 60 % de leur fréquence cardiaque maximale. Si vous êtes en forme, vous pouvez maintenir cet effort pendant longtemps. Vous pouvez aussi tenir une conversation. Une demi-heure à l'avance, les sujets ont reçu un milk-shake avec 25 grammes de maltodextrine [MAL], une autre fois un shake avec 25 grammes de lactosérum [WPI], une autre fois un shake avec 25 grammes de caséine [CAS] et une autre fois juste de l'eau [CON]. Les chercheurs ont effectué leurs tests le matin. Avant que les sujets ne reçoivent leur shake de protéine, ils n'avaient rien mangé.

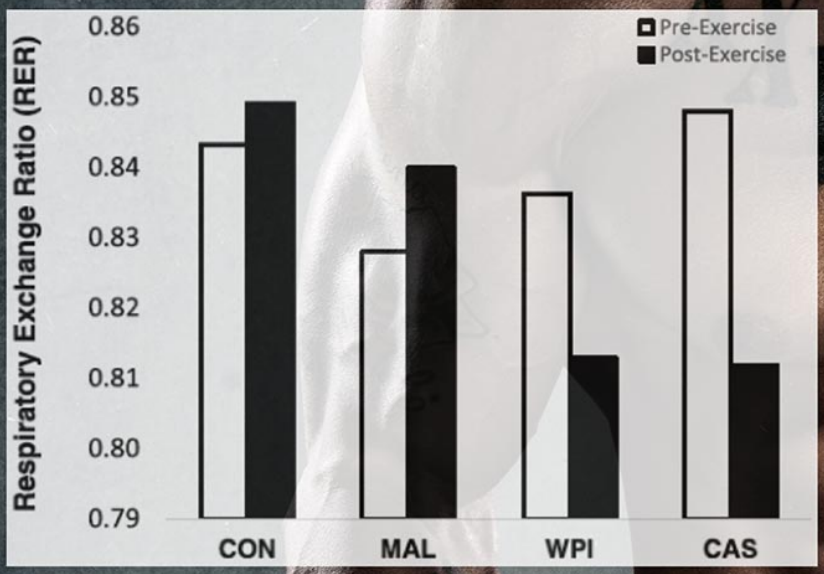
V-TYPE BCAA G-COR ISO BCAA CaK RELOAD
UNREAL #8.1.1 BCAA BLEND + POTASSIUM CALCIUM MATRIX
CORGENIC
NEW
V-TYPE BCAA
UNREAL #8.1.1 BCAA BLEND + SODIUM POTASSIUM MATRIX
BCAA + GLUTAMINE + CITRULLINE + ELECTROLYTES
4600 MG DE LEUCINE PAR DOSE
RECHARGE SODIUM POTASSIUM INTRA ENTRAINEMENT
LES NOUVEAUX GOUTS SONT ARRIVÉS
ORANGE SANGUINE ET THÉ NOIR À LA PÊCHE
TOUJOURS 100% VEGAN.
CORGENIC ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES
WWW.CORGENIC.COM

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Lorsque les chercheurs ont déterminé la quantité d'énergie consommée par les sujets de l'étude pendant l'exercice, ils n'ont constaté aucune différence entre les groupes. Il y avait des différences (mais pas très convaincantes) entre l'origine de l'énergie. Après avoir pris du lactosérum, les sujets ont brûlé un peu moins de graisses pendant la séance d'entraînement.

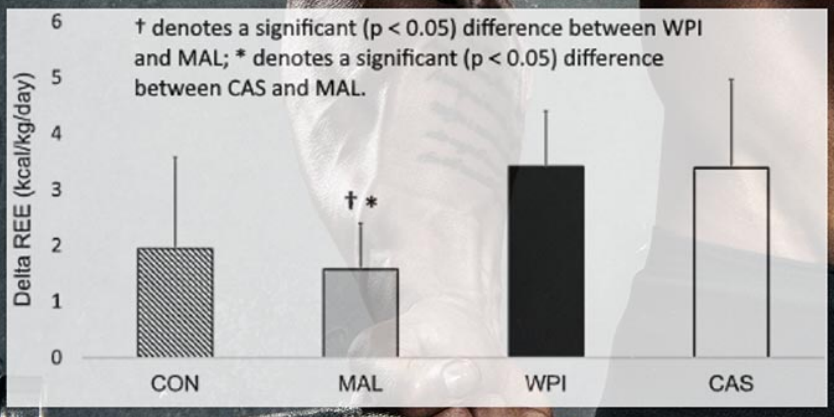


Les effets des suppléments 15 minutes après la séance ont été plus frappants. Ensuite, la dépense énergétique était plus élevée si les sujets avaient consommé des protéines. La supplémentation en protéines avait en même temps augmenté l'oxydation des graisses.



CONCLUSION PROTÉINES CONTRE MALTODEXTRINE

Les chercheurs ont fait leur étude en gardant à l'esprit la popularité croissante des méthodes de jeûne chez les athlètes et les personnes qui veulent perdre du poids. Ils mentionnent dans leur article que si vous voulez perdre du poids, l'exercice après la supplémentation en protéines pourrait mieux fonctionner que l'exercice après une période de jeûne. Cela semble convaincant, mais vous devez garder à l'esprit que la plupart des athlètes qui combinent le jeûne et l'exercice planifient leurs repas après l'exercice. Les chercheurs n'ont pas étudié l'effet d'un tel repas post-entraînement.

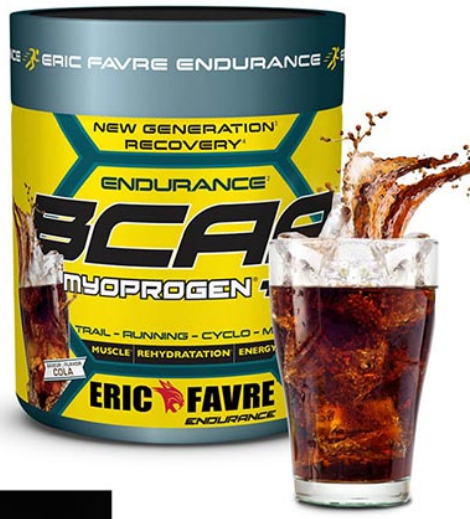


Source de l'article: Protein shake before exercise increases fat oxidation
Source Ergo-log: J Int Soc Sports Nutr. 2018 Nov 29;15(1):56.
Traduction pour Espace Corps Esprit Forme, *Eric Mallet*

EN SAVOIR + CONSULTEZ LE SITE WEB ESPACE CORPS ESPRIT FORME

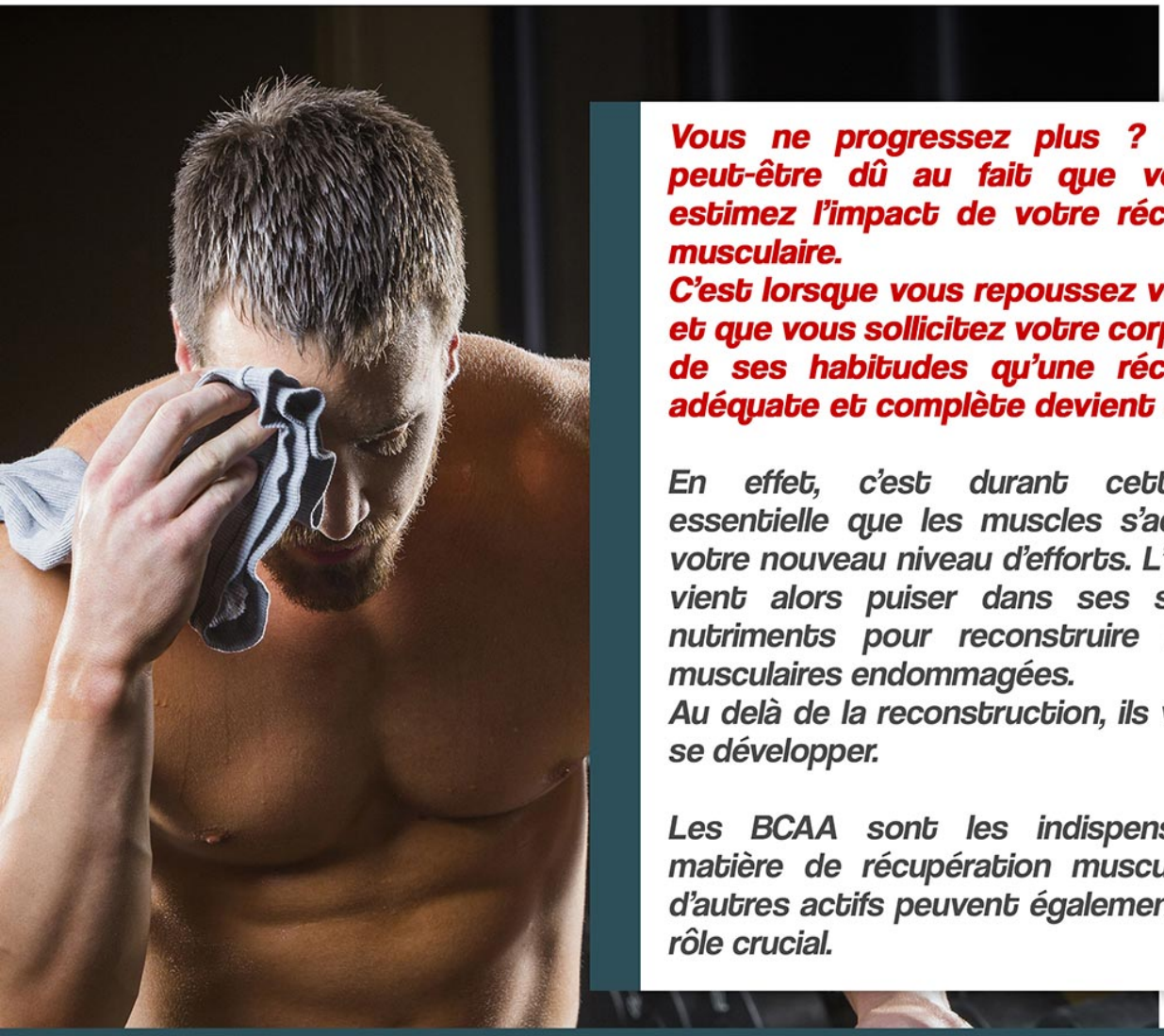
ZOOM

SUPPÉMENTATION



BCAA +15 MYOPROGEN®

VOTRE BRAS DROIT POUR UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE



Vous ne progressez plus ? Cela est peut-être dû au fait que vous sous estimez l'impact de votre récupération musculaire.
C'est lorsque vous repoussez vos limites et que vous sollicitez votre corps au-delà de ses habitudes qu'une récupération adéquate et complète devient capitale.

En effet, c'est durant cette phase essentielle que les muscles s'adaptent à votre nouveau niveau d'efforts. L'organisme vient alors puiser dans ses stocks de nutriments pour reconstruire les fibres musculaires endommagées.
Au delà de la reconstruction, ils vont aussi se développer.

Les BCAA sont les indispensables en matière de récupération musculaire mais d'autres actifs peuvent également jouer un rôle crucial.

BCAA +15 Myoprogen® du Laboratoire Eric Favre® est une formule complète associant ces trois acides aminés essentiels (leucine, isoleucine et valine) à 15 ingrédients sélectionnés pour vous assurer une récupération globale : musculaire, énergétique et physiologique.

© FITNESS-MAG

RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE :

Les BCAA (Branched Chained Amino Acid) sont des acides aminés dits essentiels qui doivent être apportés par l'alimentation ou par la complémentation puisque l'organisme ne peut les synthétiser.
Lors de vos entrainements, vos fibres musculaires ont été lésées en subissant des microtraumatismes ou micro-déchirures. Les BCAA vont alors agir comme pansement en favorisant la reconstruction musculaire et également en venant nourrir le muscle. BCAA +15 Myoprogen® vous apporte 5 g de BCAA par dose.
Pour limiter les courbatures, ont été associées aux BCAA de la pipérine et de la curcumine. Ces phyto éléments vont permettre d'éteindre le foyer inflammatoire provoqué par la pratique sportive.

RÉCUPÉRATION ÉNERGÉTIQUE :

Suite à un training, le corps a puisé dans ses réserves et a besoin de recharger les batteries. C'est à ce moment que la maltodextrine entre en jeu. C'est un sucre intelligent bénéficiant d'un IG (indice glycémique) moyen qui va permettre de recharger vos réserves en glycogène, carburant essentiel à vos muscles, tout en évitant les effets négatifs du sucre.
A cela vient s'ajouter un véritable cocktail anti-fatigue constitué de vitamines (groupes B et C) et d'une plante reconnue pour ses propriétés tonifiantes : la rhodiola.

RÉCUPÉRATION PHYSIOLOGIQUE :

Après l'effort, ce ne sont pas que vos muscles et votre énergie qui sont impactés, votre organisme doit lui aussi compenser les déséquilibres physiologiques causés par ce « traumatisme ».
La pratique sportive créée un stress pour votre corps appelé stress oxydatif, il est important de lutter contre ce dernier grâce aux antioxydants que sont la rhodiola, le zinc et la vitamine C. Elle va aussi causer une accumulation de toxines qui seront plus vite éliminées grâce à la propriété diurétique du sureau. Lors de votre effort, vous avez transpiré, ce qui a un créé une perte en minéraux provoquant les fameuses crampes. Un apport en magnésium, calcium et zinc va alors permettre de rééquilibrer tout cela.

Vous l'aurez donc compris, la récupération fait partie de l'un des facteurs clés de succès de vos entraînements et de votre gain en performance. Grâce à BCAA+15 Myoprogen® la récupération a trouvé son nom. Vous pourrez désormais enchainer vos trainings en limitant au maximum les conséquences négatives de ce dernier.

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

#PRO ZONE

FLEX WHEELER

Photothèque Flex WHEELER

Après une belle et riche carrière en tant que professionnel, celui que tous les spécialistes qualifiaient de physique parfait se lance dans le coaching en ligne.

Christophe CORION : *Bonjour Flex, tu as une grande et belle carrière en tant que professionnel, pourquoi te lances tu dans le coaching ?*

Flex WHEELER : *Bonjour à tous les lecteurs(trices) de Fitness Mag.*
Je te dirais, pourquoi pas?
En effet, je suis impliqué dans différentes entreprises liés au fitness. C'est juste une autre occasion de faire du business et de rendre au sport tout ce qu' il m'a apporté dans ma carrière sportive.

C.C. : *Concrètement, si quelqu'un veut être « coaché » par Flex Wheeler que faut il faire ?*

F.W. : *C'est très simple, ils peuvent me contacter sur mon Instagram @officialflexwheeler ou sur https://stanefferding.com/pages/online-coaching-with-stan-efferding-and-flex-wheeler*

C.C. : *Vas-tu coacher des bodybuilders ou tout le monde ?*

F.W. : *Toute personne qui désire se remettre en forme ou se lancer dans la compétition .*

#PRO ZONE

Christophe CORION : *Que faut-il pour exploiter au maximum ? Le potentiel de son physique ; le Mental + technique exécution irréprochable ?*

Flex WHEELER : *Il faut absolument avoir une technique irréprochable pour bien travailler le muscle et un mental à toute épreuve. Il faut aussi de la cohérence, le dévouement et la persévérance.*

C.C. : Quels conseils donnerais-tu à un jeune qui veut commencer une carrière dans le bodybuilding ?

F.W. : *Assurez-vous de le faire pour les bonnes raisons. Tout le monde peut être dans la meilleure forme possible mais tout le monde ne peut pas devenir un athlète professionnel.*

C.C. : A 54 ans, quelle est ta fréquence d'entrainement hebdomadaire ?

F.W. : *Je m'entraine toujours avec la même passion , actuellement 4 à 5 fois par semaine.*

C.C. : Est-ce que tu regardes encore l'actualité dans le bodybuilding ?

F.W. : *Bien sûr, je continue à suivre l'actualité. Passionné 1 jour, passionné pour toujours.*

C.C. : Pourquoi as-tu fais un comeback il y a deux ans ?

F.W. : *J'ai traversé beaucoup de choses dans ma vie. Beaucoup de hauts et de bas. Je suis retourné sur scène pour faire en sorte que tout le monde comprenne que tout est possible si on se donne les moyens. Il faut se battre pour réaliser ses rêves.*

De plus, je voudrais annoncer ma société de nutrition mondiale. Je suis l'un des propriétaires et partenaires ...

https://forrealsupplementusa.com/

merci
Flex Wheeler

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

#PRO ZONE

BIG RAMY

LE COLOSSE DES PYRAMIDES

VÉRITABLE SUPERSTAR DU CIRCUIT DE L'IFBB PRO LEAGUE, BIG RAMY EST L'UN DES GRANDS BODYBUILDERS DE LA DÉCENNIE. Avec Phil Heath et Shawn Rhoden, il aura vraiment marqué les esprits. Autant par son volume musculaire incroyable que par ses performances sportives exceptionnelles. Souvent critiqué pour sa ligne imparfaite, et parfois montré du doigt pour une condition non optimale, l'Egyptien présente un physique, certes clivant, mais qui ne laisse personne indifférent. Avec 5 victoires décrochées chez les professionnels, et 140 kg sur scène, il inspire le respect et connaît une grande notoriété. Il déclenche l'admiration des puristes de la masse et l'enthousiasme de ceux qui, avant lui, ont apprécié les physiques de Tom Platz, Dorian Yates, Ronnie Coleman ou encore Jay Cutler. Auteur d'une décevante 6e place au dernier Mr Olympia, il ne pourra pas prendre sa revanche, cette année, à cause d'une blessure à l'épaule. Une absence préjudiciable à la prochaine édition. Pour comprendre la réussite du champion, un retour sur le parcours hors normes du « colosse des Pyramides » s'impose.

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

#PRO ZONE

BIG RAMY

EN BREF...

AGE : 34 ANS
LIEU DE NAISSANCE : BALTIM, KAFR EL SHEIKH (EGYPTE)
TAILLE : 178 CM
POIDS : 140 KG (EN COMPÉTITION)
SPONSORS : DRAGON PHARMA, SCHIEK, HYDRACUP
COACH : NEIL HILL

PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

2012
1er de la Golden Cup Koweit
1er Olympia Amateur Koweit (overall)

2013
1er du New York Pro
8e à Mr Olympia

2014
1er du New York Pro
7e à Mr Olympia

2015
1er à l'Arnold Classic Brésil
4e à l'Arnold Classic Europe
2e à l'EVLS Prague Pro
5e à Mr Olympia

2016
1er au Koweit Pro
2e à l'EVLS Prague Pro
2e à l'Arnold Classic Europe
4e à Mr Olympia

2017
1er à l'Arnold Classic Europe
2e à Mr Olympia

2018
6e à Mr Olympia

LE COLOSSE DES PYRAMIDES

L'ARRIVÉE FULGURANTE D'UN PHÉNOMÈNE

Né en Egypte, Mamdouh Mohammed Hassan Elssbiay (surnommé Big Ramy) a effectué ses études dans sa ville natale de Baltim. Originaire de la région de Kafr El Sheikh, au nord du pays, il a ensuite déménagé au Koweit pour débuter sa carrière professionnelle. Son ascension dans l'univers du bodybuilding fut impressionnante. Après seulement 3 ans d'entrainement intensif au célèbre Gym Oxygen, il a remporté la Golden Cup et le titre « toutes catégories » à l'Olympia Amateur, compétitions organisées à Koweit City, en 2012. A cette époque-là, Ramy n'était pas aussi « Big » puisqu'il ne pesait que 90 kg sur scène. Une densité musculaire qui était différente de celle affichée quelques années plus tard, avec un poids sur scène dépassant les 130 kg. Mais le passage dans la division Pro est souvent délicat et demande parfois de la patience pour un athlète.

Mamdouh Elssbiay a échappé à la règle en remportant le New York Pro, dès 2013. Quelques mois plus tard, il s'est même classé 8e à Mr Olympia. Une entrée exceptionnelle sur le circuit de l'IFBB Pro League. Remporter le New York Pro, compétition de référence pour un bodybuilder professionnel, c'est déjà une énorme performance. Mais décrocher ce titre à seulement 28 ans, et de surcroît dès l'obtention de sa carte Pro, c'est tout simplement prodigieux ! 2013 représente l'arrivée fulgurante d'un grand champion. Un véritable phénomène qui va marquer la décennie. En plus de son énorme physique, l'Egyptien va se distinguer par une personnalité hors normes. Au même titre que Roelly Winklaar, ses progrès physiques vont le classer dans la catégorie des « monstres ». Le genre d'athlète qui déclenche l'enthousiasme des foules lors d'une « pose du plus musclé ».

Mais pour être performants, ces culturistes massifs doivent être bien secs, tout simplement parce qu'ils ne peuvent pas compenser avec la ligne ou la symétrie. Mais Big Ramy va montrer et démontrer qu'il sait se préparer en multipliant les performances de haut vol. Ces résultats, ajouté à son charisme, vont véritablement le propulser au rang de superstar du bodybuilding. Avant lui, on se souvient des champions comme Tom Platz, Jim Quinn, Jean-Pierre Fux ou encore Paul Dillett qui impressionnaient par leur volume, même s'ils n'ont jamais remporté le fameux Sandow. Du côté des Mr Olympia, les premiers monstres furent Dorian Yates et Ronnie Coleman. Ils ont poussé la recherche de la masse à outrance, motivés par des jugements qui allaient dans leur sens.

La victoire de Big Ramy à l'Arnold Classic Europe 2017 est l'un des sommets de sa carrière culturiste. Trophée remis en personne par le boss Arnold Schwarzenegger !

Plus « gros » que ses rivaux (Rhoden, Winklaar et Bonac, de gauche à droite) à l'ACE 2017, Big Ramy avait convaincu les juges grâce à un volume musculaire impressionnant.

L'ASCENSION RÉGULIÈRE DU CHAMPION

Après des débuts pros exceptionnels, Big Ramy va confirmer dès l'année suivante. Désireux de prouver qu'il n'est pas une étoile filante de la discipline, il va poursuivre son ascension en conservant son titre au New-York Pro et en gagnant une place à Mr Olympia. En effet, il va décrocher une 7e place à Las Vegas, en 2014, prouvant ainsi qu'il fait bien partie du cercle des grands. 2015 représente un tournant dans la carrière de l'Egyptien qui va remporter l'Arnold Classic Brésil. Il multiplie aussi des classements très prometteurs. Cette même année, il va entrer dans le Top 5 à Olympia, se classer 2e à l'EVLS Prague Pro et 4e à l'Arnold Classic Europe. Une saison pleine, très réussie, qui a permis d'accroitre sa popularité planétaire. En étant performant sur plusieurs continents, lors d'événements majeurs, Big Ramy va asseoir sa notoriété internationale et devenir une véritable icône du bodybuilding. Et ce n'est pas 2016 qui va remettre en question ce statut. Cette année-là, le « colosse des Pyramides » a remporté le Koweit Pro. Il a même enchaîné les secondes places à l'EVLS Prague et à l'Arnold Classic Europe. Une montée en puissance qui se confirmera par une 4e place à Olympia. La saison suivante sera l'apogée de sa carrière, faisant d'Olympia sa grande priorité. Et le choix va s'avérer judicieux puisqu'il ne sera jamais aussi près du Sandow. Une seconde place remportée, derrière Phil Heath, va le propulser au rang des favoris pour les éditions suivantes. L'Egyptien confirmera ses progrès et son ascension sur le circuit professionnel avec sa victoire à l'Arnold Classic Europe 2017, quelques semaines plus tard. Ce titre obtenu à Barcelone, devant William Bonac, sonne pour lui comme une nouvelle consécration. Gagner devant les meilleurs pros IFBB (excepté Phil Heath qui était absent) comme Shawn Rhoden, Roelly Winklaar et Wiliam Bonac, il fallait le faire ! Malgré une forme qui n'était pas optimale, l'Egyptien avait réussi à s'imposer grâce à sa masse et à son charisme. Les adeptes de la qualité voyaient Bonac s'imposer. Les fans de masse saluaient le titre de Ramy. Mais au-delà de ses performances remarquables, il faut souligner une popularité exceptionnelle. Qu'on aime ou pas son physique, les qualités du champion et de l'homme sont connues et reconnues aux 4 coins du monde.

UNE POPULARITÉ EXCEPTIONNELLE

Parallèlement à la progression physique et à l'ascension régulière du champion, la popularité de Big Ramy s'est accrue de manière impressionnante. Un indicateur significatif est la présence de 2 millions d'abonnés sur son compte Instagram. Ses vidéos sur Youtube peuvent dépasser les 3 millions de vues, ce qui est impressionnant.

Mis en avant par son sponsor Dragon Pharma, l'athlète poste cependant peu de vidéos sur son compte Youtube, qui rassemble près de 90 000 abonnés. C'est quand même 3 fois plus que Phil Heath, 7 fois Mr Olympia !

« Monstrueux » de face comme de dos, Ramy propose un muscle rond et dense qui fait souvent la différence avec ses concurrents de l'IFBB Pro League.

Mais son succès ne se limite pas à la sphère du web. « Le colosse des Pyramides » est également très sollicité lors de salons, séminaires et compétitions. Au-delà de ses résultats, le champion égyptien suscite un intérêt réel du public qu'il rencontre. Il faut dire que sa personnalité n'y est pas pour rien ! Accessible, souriant, humble et sensible, il cultive la proximité avec ses aficionados. Ce qui prouve que la célébrité n'est pas toujours proportionnelle au palmarès. Tom Platz, et plus récemment Kai Greene, en sont de flagrants exemples. Même sans avoir gagné Olympia, ces athlètes sont devenus des personnages légendaires et incontournables du bodybuilding. Leur densité musculaire et leur personnalité ont construit leur légende. Des physiques extraordinaires et des poses inoubliables ont fait de ces champions, des mythes. Comment oublier les poses de cuisses signées du « Golden Eagle » et les posings libres acrobatiques et très artistiques du Predator ? Ils ont marqué l'histoire de notre sport et possèdent une renommée planétaire. C'est exactement ce que Big Ramy fait actuellement, avec ses propres qualités. Les fans de bodybuilding aiment les physiques uniques et particuliers. La masse musculaire est une caractéristique qui impressionne les juges et qui émerveille les foules. La bête et le monstre fascinent. Mais pour gagner et enchainer les titres au plus haut niveau, cela ne suffit pas. La ligne, la qualité musculaire et la symétrie sont des qualités incontournables. Les « Apollons » ont eu leur notoriété dans les années 70, 80 et 90 : Franck Zane, Bob Paris, Lee Labrada, Francis Benfatto et Berry Demey, entre autres. Actuellement, ce sont des champions comme Shawn Rhoden et Rafael Brandao qui marchent sur leurs traces. Les athlètes massifs ont toujours étonné et attiré les puristes, et parfois les juges. Mais ce qui reste souvent dans les mémoires ce sont les personnalités et les physiques particuliers. L'Egyptien coche ces deux cases. C'est ce qui explique notamment sa forte notoriété. Il ne faut pas oublier non plus qu'il a gagné des titres majeurs sur plusieurs continents. Parmi les principales victoires, les 2 titres remportées au Koweit ou au New-York Pro, ses victoires à l'Arnold Classic Brésil et à l'ACE Europe ont marqué les esprits. Cette présence et ses performances élevées dans ces pays l'ont aidé à accroitre cette célébrité. A noter également qu'il a remporté au moins un titre par année, une des clés pour ne pas se faire oublier. Mais à l'édition 2019 d'Olympia, Ramy n'y sera pas.

#PRO ZONE

JOE WEIDER'S OLYMPIA

BIG RAMY

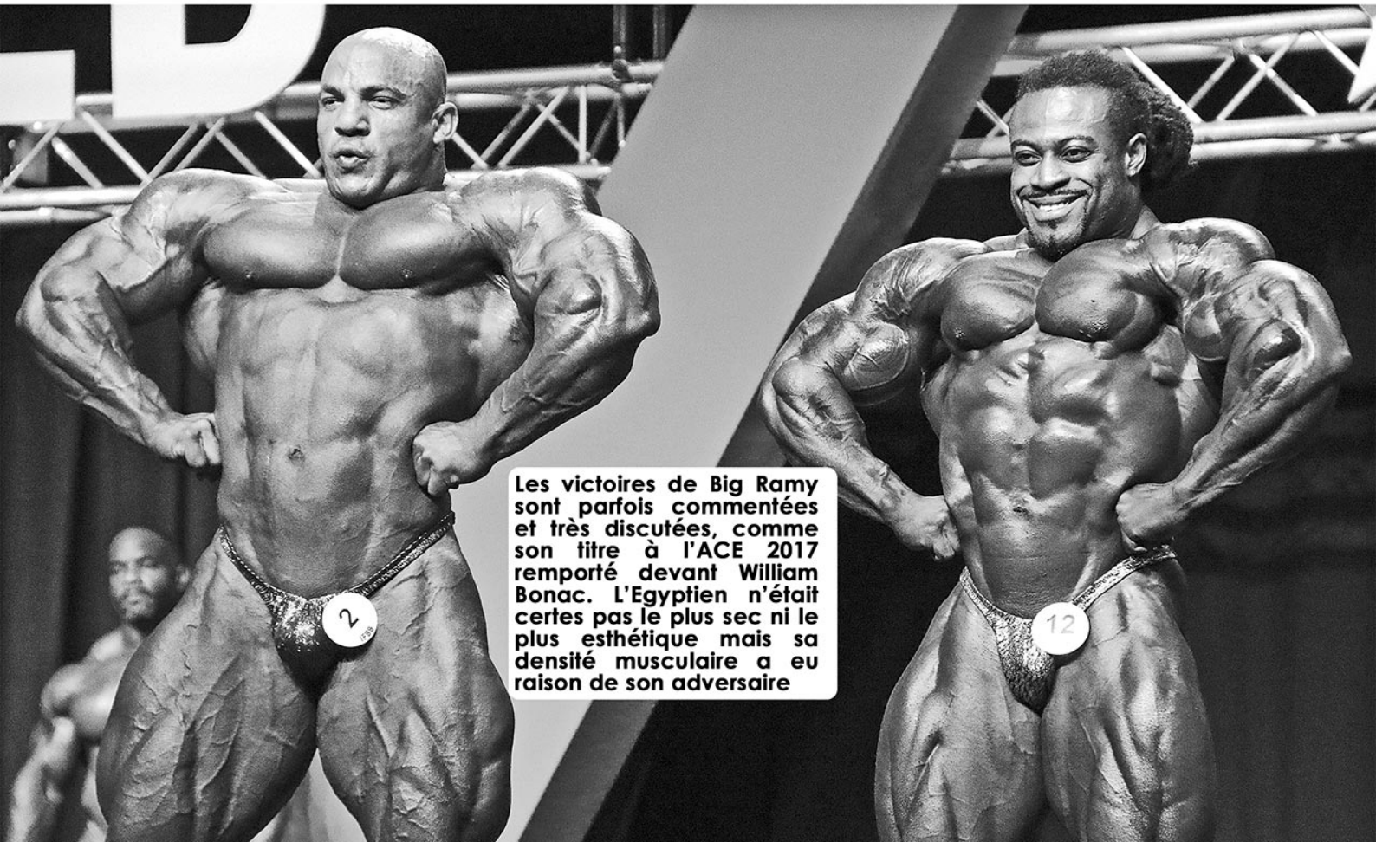
LE GRAND ABSENT D'OLYMPIA 2019

Même si Big Ramy n'a pas annoncé officiellement sa non-participation à Mr Olympia 2019, plusieurs sources convergent dans cette direction. Ce forfait ne risque-t-il pas de nuire à sa carrière et à sa popularité croissante ? Certes, il s'agit d'une blessure, et plus précisément d'une déchirure des ligaments de l'épaule, qui provoque cette absence. Tout le monde regrette qu'il ne soit pas sur la scène de Las Vegas, cette année. Hors Top 5 à l'édition passée, il n'était pas automatiquement qualifié. Il s'était d'ailleurs excusé publiquement de sa méforme et de cette contre-performance. Mais il avait les moyens d'aller chercher une qualification, quelques semaines avant, ayant à cœur de se racheter. Avec la décevante 6e place acquise en 2018, « le colosse des Pyramides » souhaitait prendre sa revanche, au mois de septembre. Originaire de ces contrées où l'honneur est roi, Mamdouh Elssbiay se serait battu pour le Sandow. Compte tenu de sa popularité et de sa carrière, sa présence au prochain M. O aurait été une plus-value à l'événement. La bataille pour le Top 5 aurait été encore plus excitante. Mais le destin (et le corps de Ramy) en a décidé autrement. Shawn Rhoden et Phil Heath s'affronteront pour le titre suprême et le sextuple vainqueur voudra sa revanche. Et même si l'absence du champion égyptien est à regretter, on peut compter sur Brandon Curry, Roelly Winklaar, ou encore William Bonac, pour faire le spectacle et jouer les trouble-fête. Mais le physique spectaculaire de Ramy va manquer ! Sa masse et ses poses qui déclenchent les clameurs du public augmentent l'intensité de l'événement. C'est bien dommage pour le show et pour les fans. Mais le premier déçu est bien entendu l'athlète lui-même. Il est clair que ce forfait ne rentrait pas dans les plans que Neil Hill, son coach, lui avait préparé. Il devait être présent au Tampa Pro, en août, où il aurait pu se confronter à Dexter Jackson, également engagé dans cette compétition. Le coach et son champion misaient clairement sur une qualification à Olympia pour y frapper un grand coup. Il faudra certainement attendre 2020 où il devrait effectuer son retour. Ce repos forcé devrait être bénéfique à son organisme bien qu'une pause en pleine ascension ne soit pas toujours un facteur positif dans une carrière sportive. Il a su développer sa masse musculaire tout en alignant des victoires à chaque saison. Et ceci n'est pas donné à tous les bodybuilders ! Son corps, mis à rude épreuve depuis 10 ans, a sans doute besoin de repos. Le retour annoncé en 2020 sera-t-il gagnant ?

RAMY VERSION 2020 : SURSAUT OU DÉCLIN ?

Comme l'avait si bien dit Lee Haney (8 x Mr Olympia), propos repris par Kai Greene dans Generation Iron 3 : « Les grands champions ne reviennent pas. Ils sont là ». Big Ramy a déjà prouvé qu'il faisait partie de ce cercle très fermé. Reste à savoir s'il sera performant à son retour. On connaît les qualités physiques et mentales du champion. Ses origines ethniques sont également un formidable atout. Personne n'ignore la génétique et le tempérament des athlètes du Moyen Orient. Que ce soit en Iran, en Egypte ou en Turquie, par exemple, des bodybuilders redoutables et monstrueux apparaissent très régulièrement. Hadi Chopan et Ahmad Ashkanani sont les valeurs montantes du culturisme de cette région. Des champions en pleine ascension. Très performants sur scène, ils s'imposent très souvent sur tous les continents. Historiquement, ces hommes sont des guerriers. L'état d'esprit et la foi en font des êtres combatifs et déterminés. Avec son mètre 78, Mamdouh Elssbiay fait partie de ces gaillards. Robuste et motivé, il est certainement déjà concentré sur Olympia 2020. Et même si « Big Ramy » a quitté le team Oxygen l'an dernier, pour retourner chez lui en Egypte, il a bénéficié de cette structure et de cet élan pour atteindre le plus haut niveau. Concentré sur les Etats-Unis, et en particulier en Californie, le centre de gravité du bodybuilding se déplace peu à peu vers l'Asie et le Moyen Orient. Les événements se multiplient et des champions émergent dans cette partie du globe. Oxygen en est un parfait exemple. Big Ramy pourrait donc bénéficier de cette évolution géopolitique du bodybuilding. Autre élément de taille, son âge. Ramy n'a que 34 ans. Il a encore de belles années devant lui pour progresser en qualité et s'imposer. A noter aussi ses changements de coach qui peuvent l'aider à affiner ses préparations. Après une collaboration avec Chris Aceto, il a décidé de travailler avec Neil Hill. Choisira-t-il un autre préparateur en 2020 ? Toujours est-il que si Big Ramy et son coach réalisent une préparation optimale et parviennent à trouver le bon équilibre physique, il pourrait retrouver le Top 5, et pourquoi pas conquérir le titre suprême. Pour conclure, un dernier paramètre est à prendre en considération. Il s'agit de la nature des jugements. Après la victoire de Shawn Rhoden et la 6e place de Big Ramy, au dernier M. O, un signal fort a été envoyé aux athlètes et au public. Il semblerait que l'IFBB Pro League privilégie à nouveau des physiques avec de belles lignes, secs et symétriques. Une prime à la qualité plutôt qu'à la quantité. A moins que le titre de Flexatron soit une exception, comme celui de Dexter Jackson de 2018, simple interruption dans le règne de Jay Cutler. Attendons donc le résultat de cette édition pour voir si un changement de cap se confirme. Si tel était le cas, le come-back gagnant du « colosse des Pyramides » serait plus compliqué que prévu.

POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DE BIG RAMY, @BIG_RAMY SUR INSTAGRAM.



Les victoires de Big Ramy sont parfois commentées et très discutées, comme son titre à l'ACE 2017 remporté devant William Bonac. L'Egyptien n'était certes pas le plus sec ni le plus esthétique mais sa densité musculaire a eu raison de son adversaire

NEW GENERATION RECOVERY*

- ✓ 16 INGRÉDIENTS DONT 5g DE BCAA
- ✓ RÉCUPÉRATION[2] MUSCULAIRE[1]
- ✓ REMINÉRALISATION[1]
- ✓ RÉCUPÉRATION[2] FATIGUE[2]

VEGAN

*RECUPERATION NOUVELLE GÉNÉRATION. [1]Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale, à l'équilibre électrolytique. [2]La vitamine C contribue à réduire la fatigue.

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

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

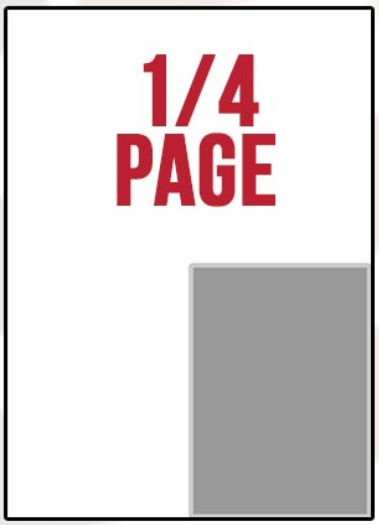
www.ericfavre.com

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



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

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°76-09-2019

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur

WEB

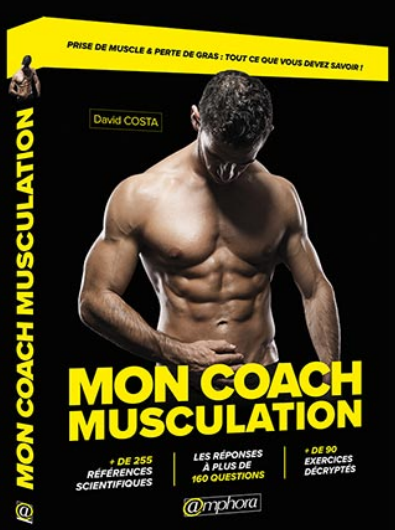
COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

SECHE ET PROTÉINE

COMBIEN DOIS-JE CONSOMMER DE PROTEINES PAR JOUR POUR PERDRE DU GRAS PLUS RAPIDEMENT ?



LE BUSINESS DE LA PROTÉINE : LES MARQUES DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES VOUS VANTENT LES MÉRITES DE LA CONSOMMATION DE PROTÉINES À HAUTE DOSE POUR S'ENRICHIR, CERTAINS RÉGIMES SONT DEVENUS CÉLÈBRES POUR LEUR GRANDE TENEUR EN PROTÉINES. Cependant, est-il nécessaire de consommer beaucoup de protéine pour perdre du gras plus rapidement ? Que disent les sciences de la nutrition ? Le coach expert en musculation David Costa vous donne la vérité avec un extrait* de son livre Mon Coach Musculation, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

COMBIEN DE PROTÉINES PAR JOUR DOIS-JE CONSOMMER POUR SÉCHER ?

Plusieurs études recommandent entre **1,6 et 3 g de protéines par kilos de poids de corps, soit entre 25 et 40%** de votre apport calorique total (1, 2, 3, 4). Attention cela ne veut pas dire, tout comme vous le verrez dans de futurs articles sur la prise de masse, que plus vous consommez de protéines, plus vite vous sécherez. Bien au contraire !

fotomelia.com

QUELLE EST ALORS LA RÉPARTITION CALORIQUE IDÉALE POUR SÉCHER ?

Notez que les écarts considérables des recommandations sont dus aux différences interindividuelles et à l'objectif final de la sèche.

En effet, pour atteindre un taux de graisse très bas (compétition), vous devrez faire varier nettement plus vos macronutriments que pour une simple perte de poids de type « esthétique, bien être ». **Vous devrez alors opter pour des dosages en protéines élevés, voir "trop" élevés mais sur des courtes périodes** (1 mois maximum).

foodspring®
finest fitness food

Pour des pratiquants avancés, veillez à ne "pas trop" réduire votre consommation en glucides lors de votre sèche afin de préserver votre masse musculaire. Préférez une réduction des lipides (5, 6), tout en assurant la quantité minimum recommandée et en veillant à privilégier les bonnes graisse (mono et poly-insaturées). Pour atteindre taux de graisse très bas (pour une compétition) et préserver au mieux votre masse musculaire, la répartition sera à contrôler avec attention comme indiqué précédemment.

COMME DÉJÀ PRÉSENTÉ DANS LES PRÉCÉDENTS ARTICLES SUR LA SÈCHE, EN DEHORS DES COMPÉTITIONS, **UNE ALIMENTATION "NORMALE", AUTREMENT DIT ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE PERMET UNE NETTE PERTE DE POIDS ET DE GRAISSE SANS RENCONTRER LE BESOIN DE SE PLACER DANS DES CONDITIONS EXTRÊMES** ET AVEC UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE, NON DURABLE ET NON SALUTAIRE.

1.(1) Mettler et al. Increased protein intake reduces lean body mass loss during weight loss in athletes. Med Sci Sports Exerc. 2010 Feb;42(2):326-37. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181b2ef8e.

2.(2) Carbone JW et al. Effects of energy deficit, dietary protein, and feeding on intracellular regulators of skeletal muscle proteolysis. FASEB J. 2013 Dec;27(12):5104-11. doi: 10.1096/fj.13-239228.

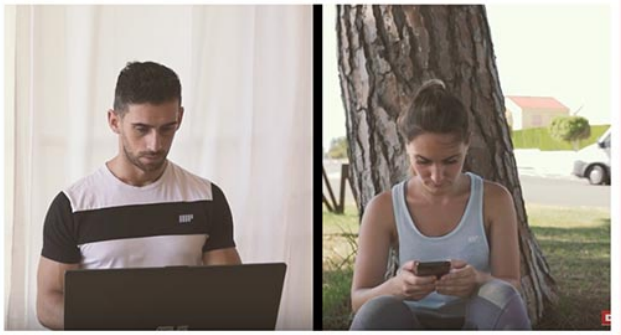
3.(3) Phillips SM et Van Loon LJ. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S29-38. doi: 10.1080/02640414.2011.619204.

4.(4) Aragon AA et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. J Int Soc Sports Nutr. 2017 Jun 14;14:16. doi: 10.1186/s12970-017-0174-y.

5.(5) Helms ER et al. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr. 2014 May 12;11:20. doi: 10.1186/1550-2783-11-20.

6.(6) Walberg-JL et al. Macronutrient content of a hypoenergy diet affects nitrogen retention and muscle function in weight lifters. Int J Sports Med. 1988 Aug;9(4):261-6.

CLIQUEZ POUR REGARDER



PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI **04 95 30 47 10** | Perfect Bodies Bastia

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

LE PLANNING FITNESS EST VALABLE À PARTIR DU **09 SEPTEMBRE 2019** ET PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15 10H15	LesMILLS RPM ★	LesMILLS CXWORX		LesMILLS BODYPUMP		TOTAL ABDOS 10H
12H30 13H15	LesMILLS BODYPUMP	pilates	LesMILLS GRIT	LesMILLS BODYSTEP	LesMILLS RPM ★	BIKING ★ 11H
14H30 15H30	pilates	LesMILLS RPM ★		LesMILLS CXWORX		
17H30 18H30	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	pilates	POUND ROCKOUT, WORKOUT	LesMILLS GRIT	
18H30 19H30	LesMILLS BODYATTACK 18h30 LesMILLS RPM ★	LesMILLS CXWORX 18h30 LesMILLS RPM ★	LesMILLS BODYJAM 18h30 BIKING ★	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYPUMP 18h30 BIKING ★	
19H30 20H30	TOTAL ABDOS 19h30 BIKING ★	LesMILLS BODYSTEP	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS CXWORX 19h30 BIKING ★	STRETCHING	

DIMANCHE

11H* YOGA PILATES STRETCHING KRAV MAGA

*Consulter notre application pour connaitre le cours

★ COURS SUR RÉSERVATION

HORAIRES D'OUVERTURES | DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 21H30 SAMEDI 9H À 18H DIMANCHE 10H À 13H

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI 04 95 30 47 10 | Perfect Bodies Bastia

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

WEB

COACHING SCÉNIQUE

J'AI 33 ANS, JE PRATIQUE LA MUSCULATION DEPUIS 3 ANS. JE PRATIQUAIS ESSENTIELLEMENT LES COURS COLLECTIFS ET DU CARDIO EN SALLE AUPARAVANT MAIS DÉJÀ TRÈS JEUNE J'AIMAIS LA RÉGULARITÉ ET UNE CERTAINE RIGUEUR DANS MES HABITUDES SPORTIVES ET ALIMENTAIRES.
APRÈS MA GROSSESSE J'AI PERDU BEAUCOUP DE POIDS ET DE MUSCLES ET JE ME SUIS INTÉRESSÉE À LA MUSCULATION DANS LE DÉSIR DE RETROUVER MES COURBES.... TRÈS VITE JE ME SUIS PRISE AU JEU. J'AVAIS ENVIE D'APPRENDRE, DE COMPRENDRE, D'ÉVOLUER. CE SPORT EST DEVENU MON ÉQUILIBRE.

LA COMPÉTITION S'EST PRÉSENTÉE À MOI COMME UNE SUITE LOGIQUE, RÉPONDANT À MON DEGRÉ D'INVESTISSEMENT. PASSIONNÉE ET TRÈS ASSIDUE DANS CE SPORT JE VOULAIS ALLER PLUS LOIN, ME RÉALISER DAVANTAGE ET PROUVER À MON ENTOURAGE QUE J'EN ÉTAIS CAPABLE.

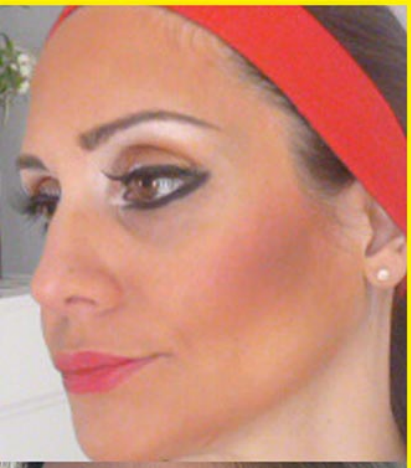
C'EST À CE MOMENT LÀ QUE J'AI RENCONTRÉ **JOSÉ MARIANI** QUI, AVEC L'AIDE DE **LIONEL WOLLBRETT CAMPANA** CHAMPION DE FRANCE CLASSIC IFBB 2015 M'ONT AIDÉE À PROGRESSER. ILS M'ONT ACCOMPAGNÉE JUSQU'À MA 1ÈRE COMPÉTITION : LA FINALE FRANCE IFBB 2019 OÙ JE ME CLASSE 5ÈME !

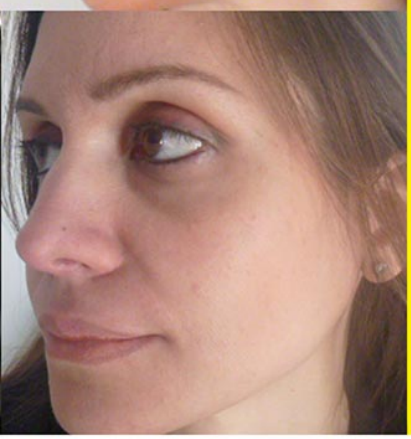
ROXANE ORSONI

ROXANNE ORSONI PAULINE ESCANDE MANON VILLARD MARIE FRITZ

COACHING SCÉNIQUE

AVEC UN POSING SIGNÉ KAREN FELIX QUE J'ADMIRE DE PAR SON PARCOURS, SON TALENT INDÉNIABLE ET SA SIMPLICITÉ DANS UN MILIEU OÙ L'HUMILITÉ SE PERD, JE ME SUIS DIT « SOIS SÛRE DE TOI, TU AS TOUTES LES CARTES EN MAIN, FAIS TON MAXIMUM POUR NE RIEN REGRETTER ! »





POUR ÊTRE TOTALEMENT AUTONOME J'AI PRIS UNE LEÇON «*MAKE UP BODY*» AVEC KAREN FELIX !

POURQUOI LE COACHING SCÉNIQUE ? EN SUIVANT LES ATHLÈTES VIA LES RÉSEAUX SOCIAUX JE ME SUIS TRÈS VITE APERÇUE QUE L'UNE DES CHOSES QU'IL NE FALLAIT PAS NÉGLIGER POUR NOUS DÉMARQUER ÉTAIT LE POSING, LA FAÇON DE SE METTRE EN VALEUR, D'ENCHAINER LES POSES, L'ATTITUDE , LA GRÂCE SUR SCÈNE. CE SONT DES POINTS DE LA PRÉPARATION INCONTOURNABLE ! ÇA FAIRE BASCULER LE CLASSEMENT !

DANS TA TÊTE SUR LA SCÈNE LE TEMPS S'ARRÊTE, C'EST L'INSTANT OÙ JE NE VOIS PLUS MES CONCURRENTES, C'EST LE MOMENT OÙ JE DOIS BRILLER. J'AI ADORÉ ÊTRE SUR LES PLANCHES, JE ME SUIS SENTIE VIVANTE ET SURTOUT EN CONFIANCE GRÂCE AUX PROFESSIONNELS QUI M'ENTOURENT. EN EFFET JE SUIS PRÉPARÉE PAR **FLORENT DORIZON** EN QUI J'AI PLEINEMENT CONFIANCE, IL M'A PRIS EN MAIN EN COURS DE PRÉPARATION, IL A AMORCÉ CHEZ MOI UNE ÉVOLUTION EN PEU DE TEMPS.

JE N'AI JAMAIS EU UNE AUSSI BELLE LIGNE QUE SOUS SA PRÉPARATION, IL EST TRÈS HUMAIN, PASSIONNÉ ET TRÈS PRÉSENT AUPRÈS DE SES ATHLÈTES ET D'AUTANT PLUS À L'APPROCHE D'UNE COMPÉTITION QUI EST... ... L'ABOUTISSEMENT DE TELLEMENT D'EFFORTS, DE SACRIFICES, DE SOUFFRANCES, DE STRESS ET J'EN PASSE. JE SUIS MAMAN ET HÔTESSE DE L'AIR CE QUI SIGNIFIE QUE MES JOURNÉES SONT EXTRÊMEMENT ORGANISÉES, MAIS QUAND ON VEUT... ON PEUT ! PAS D'EXCUSES, PERSONNE NE NOUS FORCE, C'EST NOTRE CHOIX. J'ÉTAIS SUR UN PETIT NUAGE, TELLEMENT HEUREUSE, TELLEMENT RECONNAISSANTE DE CET ENCADREMENT. J'AI BEAUCOUP DE CHANCE !
JE L'AI FAIT!!!!!!!!!!!!
CE QUI M'A POUSSÉ À MONTER SUR SCÈNE : PEU DE TEMPS APRÈS LA NAISSANCE DE MON FILS, J'AI PERDU MON NEVEU SUBITEMENT, IL AVAIT 3 ANS ET DEMI, C'EST POUR LUI QUE JE SUIS DEVENUE SI FORTE ET SI COMPÉTITRICE, UNE SORTE DE REVANCHE SUR LA VIE, UNE HAINE QUI ME FAIT ME SURPASSER, CHAQUE VICTOIRE SUR MA VIE JE LA LUI DÉDIE. JE VEUX AUSSI MONTRER À MON FILS QUE RIEN N'ARRIVE SEUL, QU'IL FAUT TOUJOURS S'ACCROCHER À SES RÊVES ET SE BATTRE POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS.

« CELUI QUI COMBAT PEUT PERDRE, MAIS CELUI QUI NE COMBAT PAS A DÉJÀ PERDU ».

COACHING SCÉNIQUE

PRÉPARATEUR PHYSIQUE : **FLORENT DORIZON**

KAREN EST UNE FEMME SIMPLE ET TELLEMENT ENRICHISSANTE, AVEC UN PALMARÈS QUE PEU DE PERSONNES PEUVENT ATTEINDRE. ELLE EST ADMIRABLE, JE SUIS RAVIE QU'ELLE SOIT MA COACH SCÉNIQUE.

J'AI FAIT 2 COMPÉTITIONS ET À LA SUITE DE CES DEUX PASSAGES LES JUGES M'ONT PARLÉE DE MON POSING TRÈS FÉMININ, DE LA CLASSE QUE JE DÉGAGEAIS ET DE MA PRESTANCE SUR SCÈNE.

JE NE CONNAISSAIS ABSOLMENT RIEN EN MATIÈRE DE POSING ET LE BOUCHE À OREILLE CONDUIT INÉVITABLEMENT À RENCONTRER **KAREN FELIX**...

ELLE A SU DÈS LE 1ER COURS ME FAIRE COMPRENDRE QUE LA FÉMINITÉ ET LA SENSUALITÉ DEVAIENT TRANSPARAITRE À TRAVERS DE MA PRESTATION.

ON A FAIT LE TOUR DES POSES IMPOSÉES ET JE N'AI PAS PU PARTIR AVANT DE FAIRE, SEULE, UN ENCHAINEMENT COMPLET ET FILMÉ ! C'EST EST UN EXCELLENT SUPPORT POUR S'ENTRAINER ET NE RIEN OUBLIER. KAREN M'A DONNÉE 2 CONSEILS PARMI D'AUTRES : LE 1ER QU'IL FALLAIT QUE JE ME METTE PSYCHOLOGIQUEMENT DANS LE PEAU DE « JESSICA RABBIT » TOUS LES JOURS CAR ON NE S'IMPROVISE PAS SENSUELLE JUSTE LE TEMPS DE NOTRE PASSAGE.

LE 2ÈME QU'IL FALLAIT QUE JE RÉPÈTE SOUVENT, PAS LONGTEMPS, MAIS RÉGULIÈREMENT POUR QUE MON CORPS INTÈGRE LES MOUVEMENTS À FAIRE LE JOUR « J » COMME UNE HABITUDE.

LES MOIS QUI ONT SUIVI J'AI FAIS MES POSES AU QUOTIDIEN, EN ME LAVANT LES DENTS, EN PYJAMA, EN CUISINANT, EN REGARDANT LA TÉLÉ.....

AVANT DE ME LANCER DANS CE MONDE, JE N'AVAIS ABSOLUMENT PAS CONSCIENCE DE CE QUE CET INSTANT SI COURT SUR SCÈNE POUVAIT REPRÉSENTER COMME TRAVAIL POUR UN ATHLÈTE.

AUJOURD'HUI J'ADMIRE CHACUN D'ENTRE EUX !

TENIR UNE PRÉPARATION JUSQU'AU BOUT EST ÉPROUVANT AINSI QU'AFFRONTER UN JUGEMENT FINAL QUI PEUT AUSSI BIEN RENDRE HEUREUX QUE FAIRE MAL.

IL FAUT UN SACRÉ MENTAL ET BEAUCOUP DE DÉTERMINATION CAR UNE PRÉPARATION EST FORCÉMENT FAITE DE HAUTS ET DE BAS.

DEPUIS 3 ANS JE ME RÉALISE PLEINEMENT À TRAVERS CE SPORT QUI DEMANDE ÉNORMÉMENT DE DISCIPLINE À TOUS LES NIVEAUX MAIS LORSQU'ON EST PASSIONNÉ ON TROUVE DES SOLUTIONS POUR CONCILIER VIE PRIVÉE, PROFESSIONNELLE ET SPORTIVE.

JE SUIS TRÈS SOUTENUE PAR MA FAMILLE, C'EST UN PUR BONHEUR. MON MARI ENTRE AUTRE, A ÉTÉ TRÈS PRÉSENT DURANT LA PRÉPARATION, IL M'APPORTE BEAUCOUP, ON SE SOUTIENT MUTUELLEMENT DANS NOS PASSIONS, ON SE COMPREND.

UN PETIT MOT POUR MA SALLE DE SPORT « **PERFECT BODIES** » À ***BASTIA*** GÉRÉE PAR **CHARLES ANTONA** ET **JEAN FRANCOIS**, 2 PERSONNES TRÈS À L'ÉCOUTE DE LEUR CLIENTÈLE. ILS ONT EU LA GENTILLESSE DE M'AIDER EN M'OUVRANT LA SALLE LES JOURS FÉRIÉS ET EN ME DONNANT DROIT À DES RÉDUCTIONS SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. JE LEUR EN SUIS TRÈS RECONNAISSANTE !!!

ROXANE ORSONI

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

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

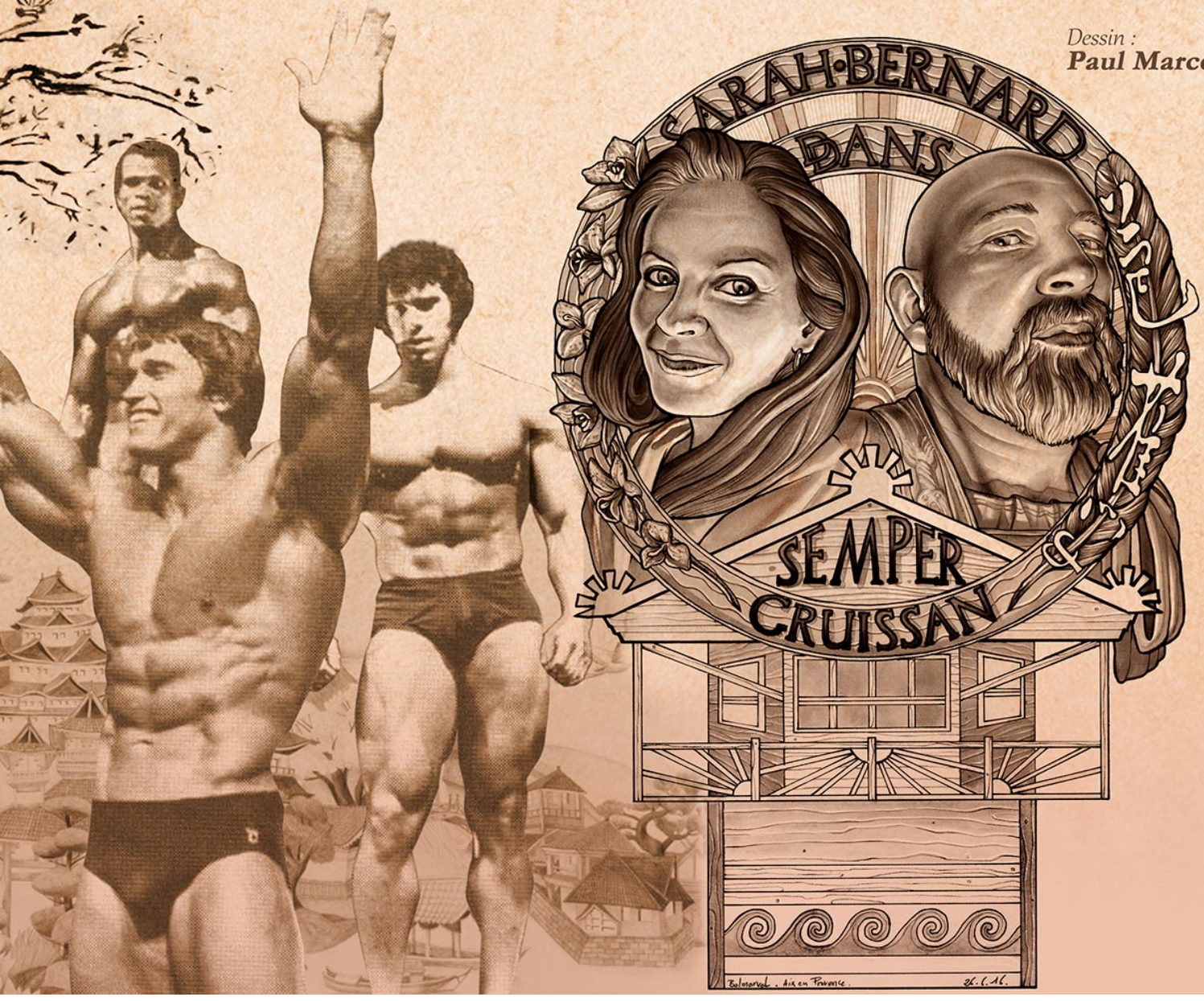
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel



CORPS SOUFFLANT ET SUANT

BERNARD DATO
Écrivain

WEB

Photos Google images / Auteurs non identifiés

ARTHUR ROBIN

Ercole nero…
Ercole nero !
L'Hercule noir.
C'était
Et c'est encore,
Encore et toujours votre surnom, Arthur.
Hercule est demi-dieu.
Hercule sert à la fois
Les Dieux et les humains.
Né en 27 en Guadeloupe,
Arthur,
Entraînement avec des cailloux,
Avec des cailloux !
Arthur, tout jeune,
Tout jeune et fin comme un brin d'herbe.
Venu en France en 39,
Entraînement avec la fonte, avec la fonte enfin.
Et puis l'usine, chez Citroën, et puis M. Paris,
En 53, en 54,
Et puis Mr Universe NABBA à Londres en 57
Arthur.
Mr universe :
Vous avez bien servi les Dieux, Arthur,
Et puis après le cirque.
Clowns, acrobates et hommes forts.
Humilité.
Tournées dans le monde entier.
Humilité, Arthur, humilité,
Au cirque vous avez bien servi les hommes, Arthur,
Et les petits d'hommes,
Aussi.
Cirque veut dire cercle,
Et le cercle c'est l'union
Du Terrestre et du Divin.
Hercule noir,
Hercule noir !
Pile entre les deux,
Pile entre la terre et les cieux,
Vous avez bien servi les Dieux et les Humains,
Arthur.
92 ans aujourd'hui.
Vos vieux jours s'écoulent paisiblement en Italie,
Avec dans vos veines de demi-dieu
La fonte encore incandescente.
Arthur Robin.
Ercole nero…
… Ercole nero !

la force d'Hercule
pile entre mur et trottoir —
le petit brin d'herbe

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°76-09-2019

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

JACQUES NEUVILLE
Bodybuilding champion

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr

Sources photos :
Pierre MAZEREAU ,Lucien DEMEILLES

CHRISTOPHE CORION
Reporter

WEB

#PRO ZONE

EMMANUEL WEILL

Photothèque Emmanuel Weill

« Mourir et renaître »

L'ancien champion de France et pro IFBB a fait son retour à la compétition cette année en participant au Mr Olympia amateur qui se déroulait en Espagne .

Emmanuel a accepté de revenir sur l'ensemble de sa carrière, de nous expliquer pourquoi il est revenu à la compétition et quels seront ses futurs objectifs .

#PRO ZONE

EMMANUEL WEILL

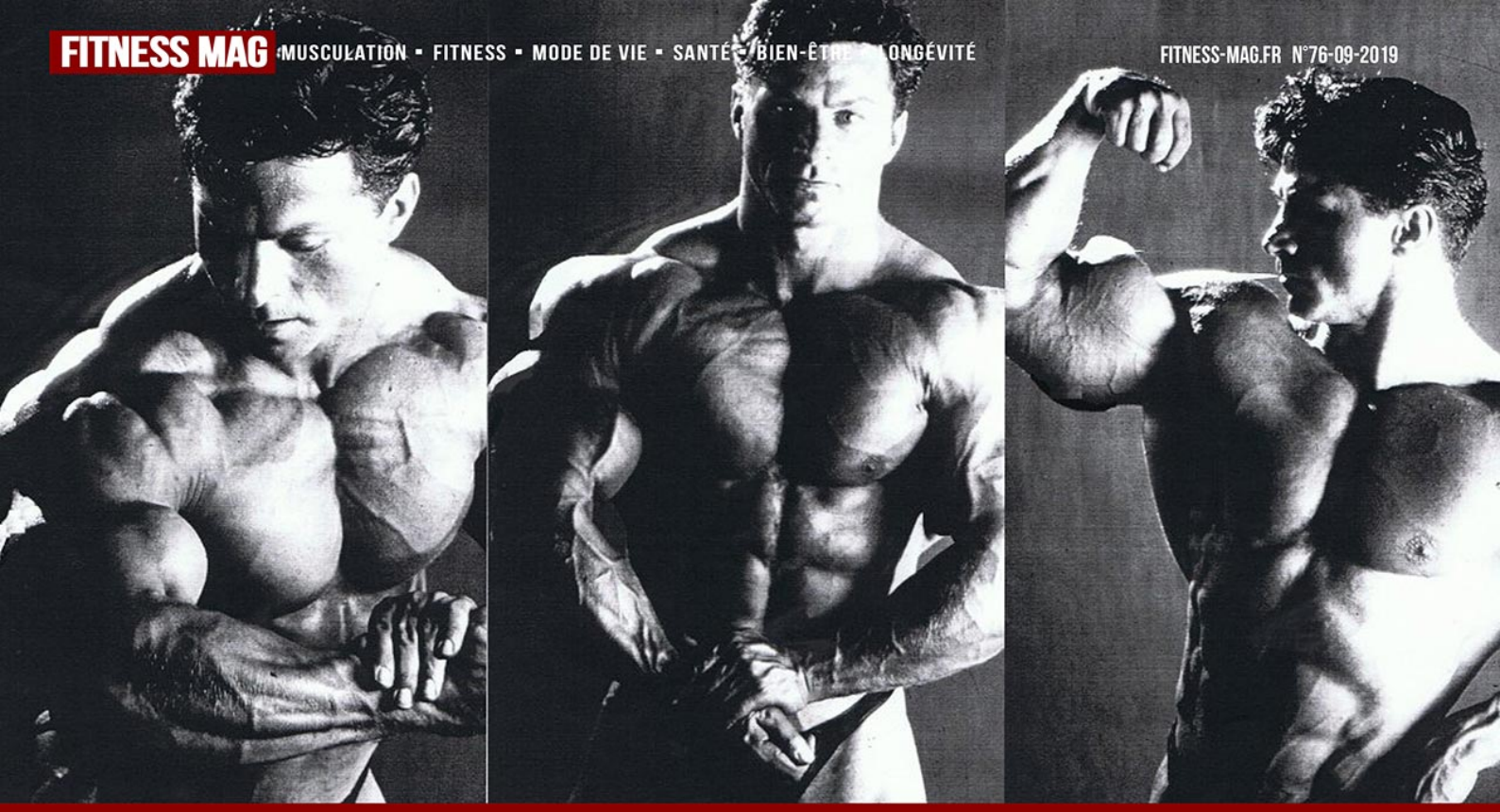
> « LE BODYBUILDING A ÉTÉ POUR MOI UNE THÉRAPIE PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE »

Christophe CORION :
Bonjour « Manu », dans les années 90, tu as été pro IFBB, peux-tu nous parler de ton parcours pour les plus jeunes lecteurs ?

***Emmanuel WEILL :** J'ai été professionnel dans les plus belles années du body-building, j'ai concouru contre les plus beaux athlètes ! Mon but à cette époque n'était pas d'être le plus gros est le plus sec, mais le plus beau possible par rapport à mon physique. Peux importe le classement le but était d'être dans l'image que j'avais du body-building !*

***C.C :** En 1997, tu reçois une invitation spéciale pour participer à Mr Olympia pourquoi l'as-tu refusée ?*

***E.W. :** Le bodybuilding a été pour moi une thérapie psychologique et physique ! L'invitation que j'ai eu à Monsieur Olympia 1997 est arrivé au moment où je n'avais plus rien à me prouver ! J'avais besoin de passer à autre chose, écrire des livres, reprendre les études etc. Donc je pense que je n'aurais pas eu la motivation nécessaire pour aller chercher le physique digne de Monsieur Olympia.*



Christophe CORION : *Comment juges-tu l'évolution de notre discipline ?*

Emmanuel WEILL : Comme un vieux, c'était mieux avant ! Les physiques ont changé, les mentalités aussi, il faut s'adapter, mais non sans regret !

C.C : *En 1998 après l'arrêt de ta carrière tu reprends Planète Fitness à Nîmes puis tu ouvres W for fitness peux-tu nous parler de ton parcours professionnel*

E.W. : J'ai la chance d'avoir un parcours professionnel très riche et très varié. J'ai créé et géré deux salles. J'ai eu un cabinet d'ostéopathie et de médecine chinoise. J'ai créé la formation AGFF sur Nîmes. Aujourd'hui en parallèle de mon centre de remise en forme et de mes coaching je suis formateur en entreprise pour la sécurité et le bien-être.
J'interviens dans la France entière pour les plus grosses sociétés comme EDF GDF, AREVA, VINCI, AIRBUS, etc.

C.C : *En juin 2019, tu participes à Mr Olympia amateur pourquoi es-tu revenu à la compétition ?*

E.W. : Mon accident de la route m'a permis d'aller chercher des ressources insoupçonnées mentalement et physiquement. Dans mes recherches pour sortir de mes handicaps physiques je me suis re-passionné pour l'entraînement et l'alimentation.
J'ai réactualisé mes connaissances pour avoir les dernières préparations et je les ai testé sur moi !

#PRO ZONE

EMMANUEL WEILL

« Mourir et renaître »

Christophe CORION : *Ton corps a subit de nombreuses blessures et notamment un grave accident de moto comment as tu fait pour revenir au sommet ?*

Emmanuel WEILL : ***Après être décédé et revenu à la vie le corps médical m'a classé comme handicapé (101 fractures) et incapable de pouvoir refaire quelque sport que ce soit ! Je n'avais plus rien à perdre, je n'avais plus qu'à avancer !***
Heureusement que j'ai repris la musculation car elle me permet de gérer mes douleurs et de pouvoir avoir un physique qui me permet de tenir le coup à 56 ans.

C.C : *Comment s'est déroulée ta préparation au niveau entrainement ?*

E.W. : Mes entraînements sont toujours aussi intensifs, bien évidement avec moins de charge, mais plus de techniques et de contraction différente.
Au niveau diététique, mon alimentation a énormément changé !
Elle est beaucoup plus personnalisée qu'elle ne l'était quand j'étais professionnel. Je me connais beaucoup plus, je connais beaucoup plus de choses et cela me permet de pouvoir mieux me préparer et plus facilement.
Enfin, au niveau du cardio, j'en fais le matin, tous les jours et je rajoute une session le soir si j'en ai besoin.

C.C : *Quels sont tes objectifs à venir ?*

E.W. : Participer à Monsieur Olympia amateur à Las Vegas en open car il n'y a pas de catégorie Master. Me faire plaisir sur scène !

C.C : *Quels sont tes objectifs à venir ?*

E.W. : Les événements actuels sont bien tristes et je ne préfère pas en parler car pour l'instant, ils ne sont que spéculations !
Cela ouvre la porte à Curry, Bonac, Jackson.

C.C : *Un mot pour finir ?*

E.W. : Le bodybuilding français a perdu une occasion en or de sortir de l'ombre avec l'événement qui devait y avoir à Nice. Je trouve choquant et détestable la façon dont s'était déroulée l'affaire Éric Favre !
Un simple contrôle fiscal aurait pu suffire ! Le reste n'est là que pour salir l'image d'un mécènes et passionné de bodybuilding en la personne d'Éric Favre !

SUIVEZ EMMANUEL WEILL SUR INSTAGRAM
@WEILLEMMANUELCOACH

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

ENTRAINEMENT SPECIAL JAMBES

LE SQUAT

C'est l'exercice majeur pour le développement du bas du corps, celui où l'on peut mettre le plus lourd et ainsi mettre un maximum d'intensité et de stress sur les muscles.
Cet exercice cible tous les muscles du bas du corps et est à la base de tout programme à la fois pour la FORCE et la MASSE générale.
Il existe différentes variantes possibles du squat, le geste de base est un BACK SQUAT et le FRONT SQUAT. Tous ne seront pas égaux face à la cinématique de mouvement et amplitude.

LA PRESSE

Elle permet de bien cibler les muscles des jambes et c'est certainement l'exercice où l'on ressent le plus les jambes travailler. La congestion est très présente et les jambes sont bien isolées, de plus le mouvement étant guidé le travail se fait en sécurité tout en soulevant de lourdes charges.

LE DEADLIFT

Pour les jambes le soulevé de terre est également très efficace en ciblant notamment les fessiers et les ischios-jambiers. Les variantes du soulevé de terre ciblent encore plus les jambes, je pense au SVT sumo, SVT jambes tendues, SVT Roumain

FENTES AVANT

Un exercice efficace en complément qui permet d'ajouter de la diversité à l'entraînement. Egalement un exercice où les sensations sont excellentes et la congestion au rendez-vous ! Vous pouvez effectuer les fentes avant avec barre, a la cage guidé, avec haltères, sur place ou en déplacement.

LEG EXTENSION/LEG CURL

Les 2 exercices d'isolations principaux pour les jambes. Le leg extension permet de cibler les quadriceps, le leg curl permet de cibler les ischios-jambiers. Effectuez ces exercices en fin de séance après les exercices principaux, généralement avec des charges modérées/légères à la brûlure musculaire.

© FITNESS-MAG.FR

POWERTEC

WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

@SALOMON URRACA PHOTOGRAPHY

TRAINING PECTORAUX BICEPS HARDCORE

DANS CETTE VIDEO VLOG MUSCU, JE VOUS EMMENE À MEGA TRAINING, UNE SUPER SALLE DE MONTPELLIER ÉQUIPÉE PANATTA

Je vous propose un entrainement pectoraux et biceps avec quelques techniques d'intensification de l'entraînement pour augmenter son volume musculaire rapidement et vaincre la stagnation notamment grace au super lent et à la méthode 21.

EXERCICES PECTORAUX :

EXERCICES
POULIE VIS À VIS (PRÉ FATIGUE)
DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA BARRE
DÉVELOPPÉ COUCHÉ MACHINE CONVERGENTE EN BISET AVEC ÉCARTÉ INCLINÉ AUX HALTÈRES.
DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE GUIDÉE EN SUPER LENT
ECARTÉ INCLINÉ AUX POULIES BASSES

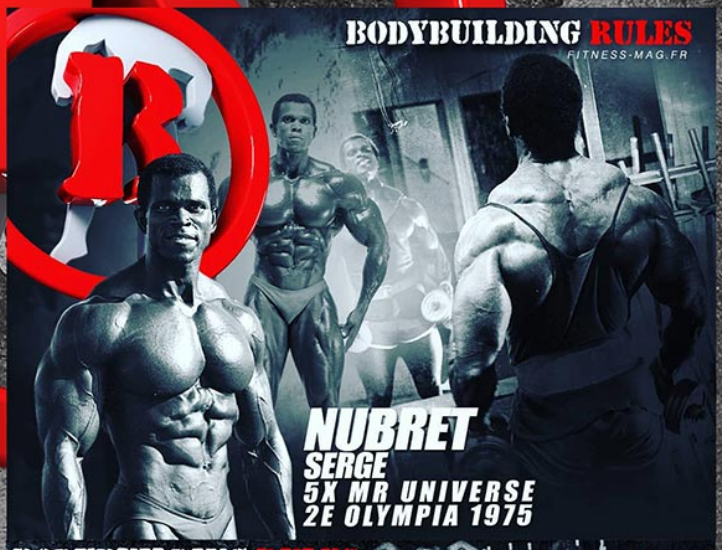
EXERCICES BICEPS :

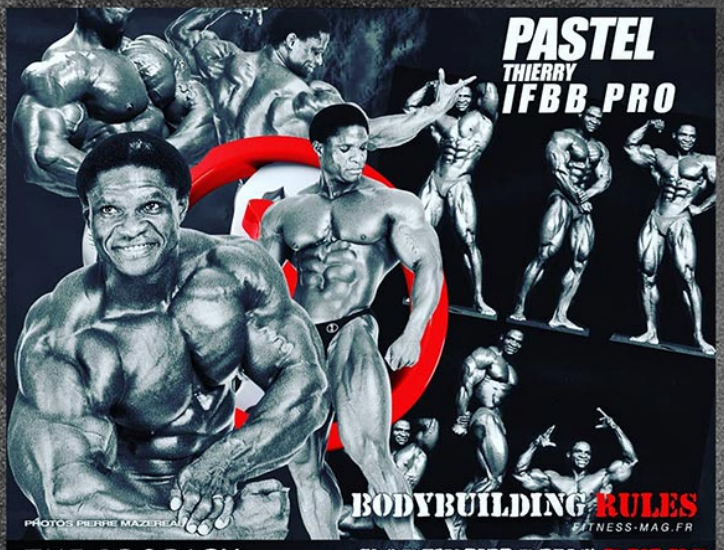
EXERCICES
CURL BARRE EZ AU PUPITRE
CURL UNILATÉRAL À LA MACHINE EN SUPERLENT
DOUBLE BICEPS AUX POULIES

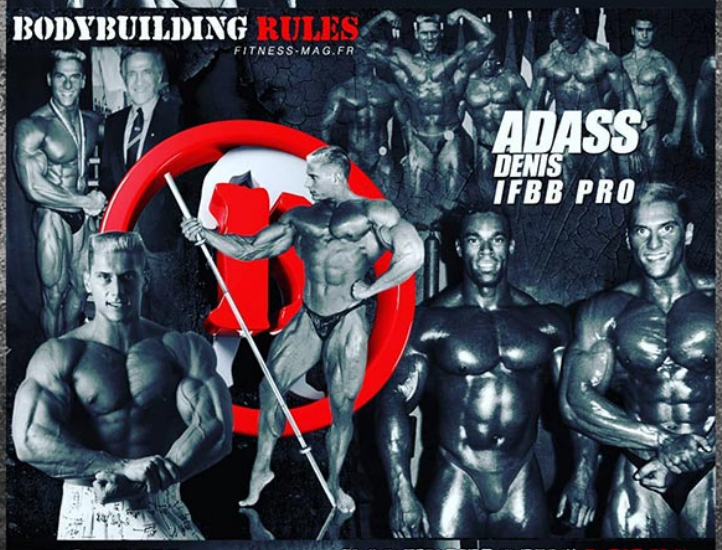
JULIEN QUAGLIERINI

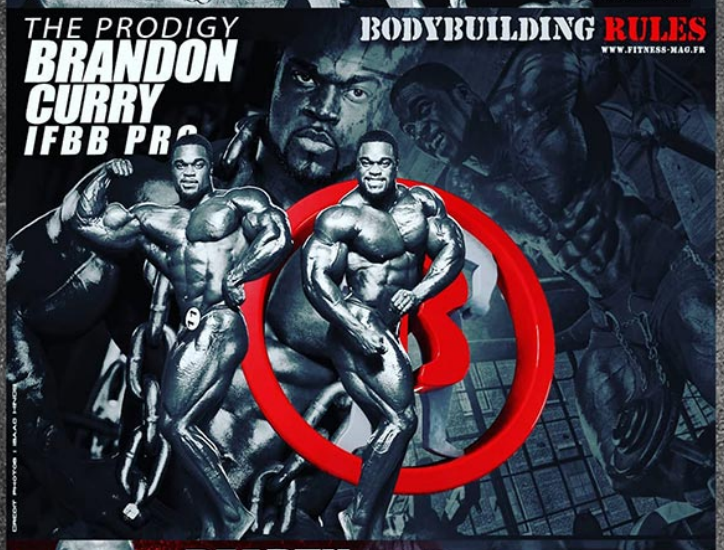
#BBR
#BODYBUILDINGWORLD

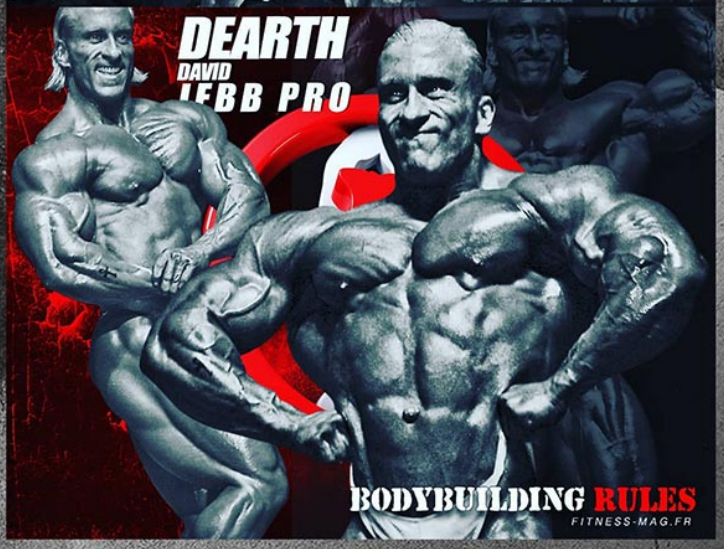
RETROUVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
@fitness_mag.fr











Photos google images

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

FITNESS-MAG.FR N°76-09-2019

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING

Musculation & Fitness

COMBIEN ?

...COMBIEN DE JOURS DE REPOS DOIS-JE PRENDRE POUR BIEN RÉCUPÉRER ?

COPYRIGHT PATRICK MASONI

Combien de jour de repos, c'est une des questions que je reçois très régulièrement en consultation.

LA RÉPONSE NE PEUT-ÊTRE GLOBALE, CAR NOUS AVONS TOUS NOTRE PROPRE RYTHME DE VIE.

Comme je l'expliquais précédemment, nous pouvons nous surentraîner avec une seule séance par semaine si la récupération est incomplète (mauvais sommeil, stress, nutrition non adaptée).

Programmer ses jours de repos voudrait dire que nous connaissons à l'avance notre rythme de vie pour les jours à venir. Pour moi cela n'est pas possible, ma vie sociale et professionnelle impose parfois des imprévus et donc une journée plutôt relaxe peut se transformer en journée stressante et l'entraînement n'y trouverait plus sa place.

Quand on me demande si je m'entraîne tous les jours je réponds : **les jours où je ne peux pas , je prends du repos.**

Cette semaine j'ai pris deux jours de repos (samedi et dimanche), car j'avais envie de profiter d'un ami et de ma famille à 100%. Il m'arrive par contre de faire 7 entraînements en 7 jours.

POWERTEC
www.powertec-musculation-france.com

Multi-Gym
WB-MS17

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

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

Nous ne sommes pas des sportifs de haut niveau payé pour nous entraîner donc, nous devons faire le maximum pour pratiquer notre sport. Le rythme de nos vies imposera naturellement des jours de repos sans que nous ayons besoin de les programmer.

Si vous êtes réglé comme une horloge et que vous pouvez vous entraîner 7/7 je recommande de prendre une journée OFF au moins tous les 10 jours et d'inclure des journées avec uniquement du cardio léger et des étirements.

Pour apprendre encore plus sur la récupération, je vous recommande de suivre **cette formation sur mes compléments pour la récupération**

Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M

CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

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

ou par email à contact@lnginfo.com

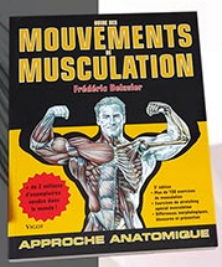
FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

WEB

CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER

COMMENT SE DÉBLOQUER LE BAS DU DOS



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ZOOM SUR

EMMY PEREIRA

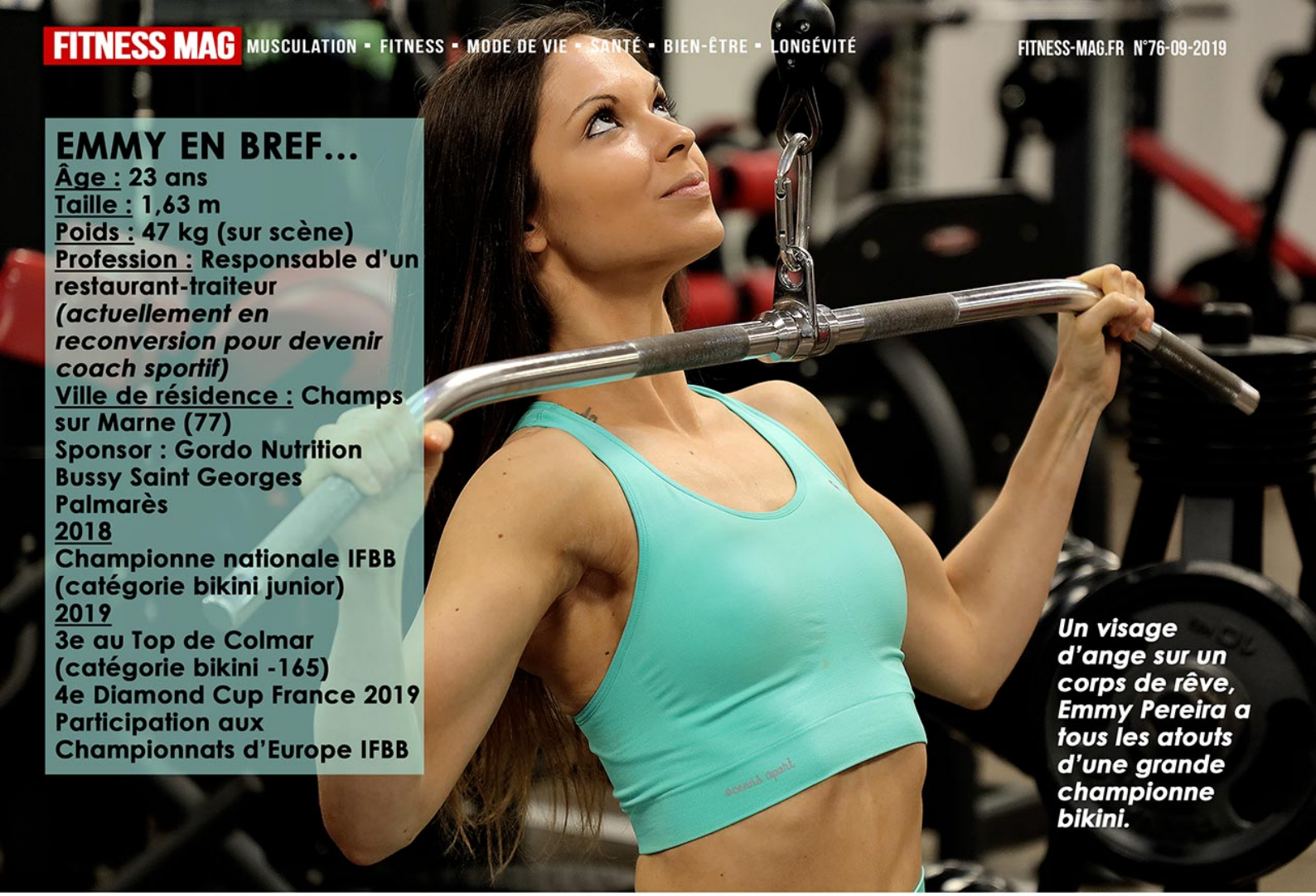
Interview et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com
Photos d'entraînement réalisées à Mega Training (34 Le Crès)
Remerciements : Jean Mega

"JE PRIVILEGIE LES POIDS LIBRES A L'ENTRAINEMENT"

RÉVÉLATION BIKINI JUNIOR DE L'ANNÉE DERNIÈRE, EMMY PEREIRA N'A PAS TARDÉ À SE DISTINGUER SUR LE CIRCUIT INTERNATIONAL IFBB.

Après une belle 3e au Top de Colmar 2019, elle s'est classée 4e à la Diamond Cup France. Elle a même participé aux derniers championnats d'Europe, au mois de mai dernier. A seulement 23 ans, la Francilienne a vécu deux années riches en émotions. Elle a également accompli d'excellentes performances, en très peu de temps. Plus qu'une athlète, Emmy est une jeune femme pétillante et attachante. Rencontre avec une sportive passionnée qui ne manque pas de peps, de beauté et de personnalité.

© FITNESS-MAG.FR



EMMY EN BREF...

Âge : 23 ans
Taille : 1,63 m
Poids : 47 kg (sur scène)
Profession : Responsable d'un restaurant-traiteur *(actuellement en reconversion pour devenir coach sportif)*
Ville de résidence : Champs sur Marne (77)
Sponsor : Gordo Nutrition Bussy Saint Georges
Palmarès
2018
Championne nationale IFBB (catégorie bikini junior)
2019
3e au Top de Colmar (catégorie bikini -165)
4e Diamond Cup France 2019
Participation aux Championnats d'Europe IFBB

Un visage d'ange sur un corps de rêve, Emmy Pereira a tous les atouts d'une grande championne bikini.

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

EMMY PEREIRA : J'ai toujours été très sportive. Mais lorsque je suis entrée en école hôtelière, avec les horaires de la restauration et les temps de trajet sur Paris, je n'avais plus le temps d'aller aux entraînements. J'ai pris plus d'une dizaine de kilos pendant cette période. J'ai réussi à les reperdre, tant bien que mal, mais il fallait vraiment que je me muscle à nouveau. Je me suis donc inscrite dans une salle de sport, pour la première fois, fin 2015. Les premiers résultats sont apparus assez vite, même en m'entraînant seule. C'est à ce moment-là que j'ai entendu parler des compétitions de bodybuilding.

DA : POURQUOI AS-TU CHOISI LA CATÉGORIE BIKINI POUR CONCOURIR ?

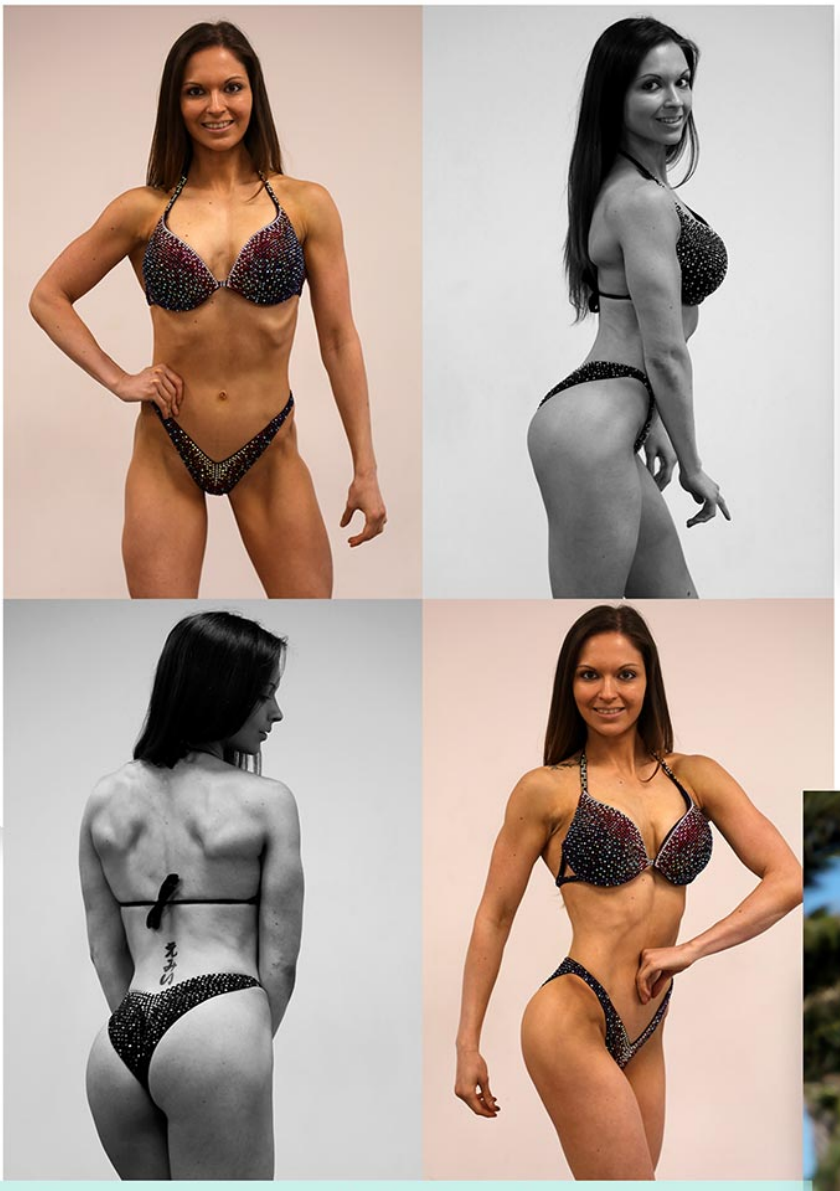
E.P. : J'ai choisi de concourir dans la catégorie bikini car les critères physiques me plaisent et me correspondent, de par ma morphologie. En fait, j'ai énormément de mal à prendre de la masse et je suis très fine. Par conséquent, je me voyais mal concourir en Wellness ! C'est aussi plus facile de concourir naturellement dans la catégorie bikini.

DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SUR SCÈNE ?

E.P. : Mon plus beau souvenir est sans aucun doute ma victoire à la finale France IFBB 2018. C'était tellement inespéré pour moi !

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

E.P. : Oh que si ! Tout d'abord, de par mon travail, je passe plus de deux heures par jour dans les transports en commun. Je travaille 40 heures par semaine avec un planning qui change chaque semaine. Et pour finir, j'ai également ma formation Bayesian Bodybuilding à laquelle je consacre énormément de temps. À côté de cela, il faut aussi s'entrainer, préparer ses repas pour la semaine, etc. Je dois avouer que je n'ai pas assez de 24 heures dans une journée pour faire tout ce que j'aimerais !



Emmy présente une belle ligne et un physique tonique, sous tous les angles.
A seulement 23 ans, elle est déjà une magnifique athlète.

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

EMMY PEREIRA : Je pense que c'est un débat qui n'a pas lieu d'être. Certes, je privilégie les poids libres à l'entraînement, mais j'utilise également certaines machines. Cela permet de varier un peu le travail et de s'entrainer différemment.

DA : FAIS-TU DU CARDIO-TRAINING TOUTE L'ANNÉE OU SEULEMENT EN PRÉPARATION À UNE COMPÉTITION ?

E.P. : JEn général, je ne recommande pas le cardio en période de préparation à une compétition, ou alors en dernier recours, lorsqu'il faut pousser la sèche plus loin et qu'il n'est plus possible de diminuer son total calorique. Hors compétition, je le pratique seulement à une certaine fréquence mais je privilégie la musculation. En revanche, je mets un point d'honneur à avoir un N.E.A.T * le plus élevé possible et à m'activer tout au long de la journée.

** Acronyme provenant de l'anglais « Non Exercise Activity Thermogenesis ». Ce terme peut se traduire par « Activité Physique Spontanée ». Cela correspond à toutes les dépenses caloriques qui ne sont pas directement liées au sport*

Plus qu'une athlète bikini, Emmy est avant tout une jeune femme, sexy, chic, et très jolie.

DAVID ANDRIEU : TOUJOURS SUR LE PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT, QUELS SONT LES TROIS CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER À UNE FUTURE COMPÉTITRICE ?

EMMY PEREIRA : Tout d'abord, il ne faut pas hésiter à mettre de l'intensité dans ses trainings. La période de sèche n'est pas propice à faire des performances, mais on doit au moins réussir à maintenir un maximum ses charges tout en évitant de se blesser, bien évidemment. Ensuite, il ne faut pas entrainer que le bas du corps. Le haut est tout aussi important si on veut développer le fameux physique en X. Et enfin, je déconseille de solliciter directement ses abdominaux. Cela ne permet pas d'obtenir un ventre plat. Au contraire, cela ne fait qu'épaissir la taille. Mieux vaut privilégier le travail de gainage.

DA :QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES TE SEMBLENT INDISPENSABLES POUR UN(E) ATHLÈTE EN PRÉPARATION ?

E.P. : Personnellement, je dirais les oméga 3, le magnésium et les vitamines.

© FITNESS-MAG.FR

DA :QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

E.P. : Pour l'instant, je compte mettre les compétitions de côté afin de me focaliser sur mes projets professionnels et personnels. Il y a un temps pour tout dans la vie ! Je pense reprendre la pratique d'autres sports en complément de la musculation. Pourquoi ne pas essayer le CrossFit ! J'aimerais me diversifier au maximum, ce qui me sera bénéfique dans ma reconversion professionnelle. Au niveau physique, je souhaite continuer à m'améliorer. J'aimerais beaucoup développer mes cuisses qui sont mon point faible et élargir mon dos. Mais quoi qu'il en soit, je souhaite avant tout obtenir un corps qui me plaise et dans lequel je me sens bien. Pour moi, c'est cela le plus important.

Sportive accomplie et futur coach, Emmy est un peu chez elle à la salle de gym !

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

EMMY PEREIRA : Il y en a énormément ! Forcément, les bikinis Pros déjà. J'aime beaucoup le physique de Melina Keltaniemi, championne du Monde Pro 2018, ou encore ceux de Yana Kuznetsova et Oksana Oleynik. Mais j'apprécie aussi des athlètes amateurs comme Arida Muru, Irina Pimenova ou Alina Voronova qui présentent un palmarès impressionnant malgré leur jeune âge.

DA :SI TU N'AVAIS PAS FAIT DE BODYBUILDING, QUEL SPORT AURAIS-TU PRATIQUÉ ?

E.P. : Les arts martiaux sans hésiter ! J'en ai fait pendant 10 ans.

SUIVEZ EMMY SUR INSTAGRAM → @EMMY_PER

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source d'énergie naturelle

Fit et Gourmand !
Snackfit

Retrouvez-nous chez :

COMPLEMENTS & PROTEINES
www.complementsetproteines.com

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

BODY IRON
www.body-iron.fr

FITNESS BOUTIQUE
www.fitnessboutique.fr

Marque Française

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

MUSCULATION ET GROSSESSE
COMPATIBLE OU PAS ?

Cet article s'adresse aux sportives déjà expérimentées et aguerries. Si c'est votre cas, vous devrez prendre sur vous pour ralentir considérablement votre rythme.

Les femmes enceintes sont souvent considérées comme des personnes fragiles. En général, ce n'est pas le cas et il est même recommandé pendant la grossesse de faire de l'exercice physique pour maintenir la forme. Si la possibilité de continuer à faire de la musculation est une polémique pour la grossesse, les experts parlent plutôt d'une question de dosage. Découvrez les informations utiles et les conseils pour profiter des séances de musculation pendant la grossesse.

LA MUSCULATION : UNE ACTIVITÉ COMPATIBLE AVEC LA GROSSESSE

Par mesure de précaution, les femmes enceintes sont nombreuses à penser que la période de grossesse est une période de repos. C'est une fausse croyance, car une femme qui porte un bébé n'est pas malade ni handicapée. Elle est en pleine possession de toute sa force, et ce à chaque stade de la grossesse. La période du premier mois est délicate mais si vous avez l'accord de votre médecin ou de votre gynécologue, vous pouvez faire un peu de sport. Parce qu'il y a des contre-indications pour certaines femmes qui par exemple font de l'hypertension, celle qui attendent des jumeaux ou qui ont déjà fait des fausses couches entre autres. D'ou l'importance de demander l'accord d'un professionnel de santé et de l'écouter avant de se lancer dans cette activité physique.

photos google images (auteur(s) non identifié(s) : nous contacter

TOUT EST QUESTION DE MODÉRATION.

Inutile de soulever des haltères ou de faire du soulevé de terre ou encore de faire du CrossFit dans les salles de sport en étant enceinte. Vous pouvez faire des exercices au poids du corps ou éventuellement avec des poids légers. Si vous ne souhaitez pas continuer la musculation, vous pouvez aussi vous tourner vers d'autres sports comme : La marche, le yoga, la méthode pilâtes ou même la nage en piscine. Ces activités sont très bonnes pour votre santé et moins intenses que la musculation. De plus, cela vous prépare à l'accouchement.

Cependant, si vous souhaitez continuer vers le fitness, il est important d'écouter son corps et d'adapter les exercices de musculation à votre rythme. Tout est une question de limite, une femme qui fait de la musculation peut continuer de la pratiquer même avec un bébé dans le ventre. Il faudra adapter l'entrainement. Enfin, seulement 2 à 3 séances courtes par semaine sont largement suffisantes.

De plus, chaque femme est unique et il est prouvé qu'une activité physique régulière facilite l'accouchement. Pour une séance de musculation pour femme enceinte, l'assistance d'un coach est recommandée. Ce dernier connaît les muscles sollicités pour chaque série d'exercices. Pour une grossesse qui débute ou même avancée, il est préférable de ne pas faire les exercices qui travaillent les lombaires et les abdos.

LES EXERCICES DE MUSCULATION ADAPTÉS À UNE FEMME ENCEINTE

Pour profiter de la musculation pendant la grossesse, il est conseillé de commencer par des séances plus légères.
Qu'il s'agisse des exercices de musculation, de gym ou fitness, le plus important est d'écouter votre corps. Pour un programme de renforcement musculaire, une femme enceinte peut commencer à travailler avec des séances de natation pour augmenter sa force.

Après, le coach peut lui proposer des exercices de squats au poids du corps ou utiliser des élastiques pour renforcer vos muscles. Les squats, les fentes, les élevations latérales assis sur un banc et les curls avec charges légères pour cibler les bras sont tout a fait faisables.

© FITNESS-MAG.FR

L'intensité de l'entraînement pour une femme enceinte n'est pas la même que pour une femme normale. Elle sera plus douce avec des exercices lents et bien ciblés. Des séances courtes de 30 minutes, avec échauffements avant votre séance, et bien sur, quelques étirements après votre sport. Certains mouvements ne seront pas adaptés à la grossesse. C'est pour cela qu'il est important de se faire accompagner par un coach. Il sera là pour vous dire quels exercices de fitness vous pouvez faire et ceux que vous ne devez pas. En tous les cas, quasiment tous les exercices au poids du corps sont compatibles avec la grossesse.

Le choix d'un coach qui a déjà de l'expérience avec les femmes enceintes est une bonne idée pour votre recherche. Vous pouvez pratiquer la musculation à votre rythme, et ce jusqu'à votre huitième mois de grossesse toujours avec l'accord du docteur. Les activités physiques sont conseillées pour qu'à l'accouchement, la future maman ait toute la force nécessaire pour expulser le bébé. Il est prouvé qu'une femme enceinte qui pratique un sport est plus forte le jour J, que celle qui n'en fait pas.

VOICI LES BIENFAITS QUE CES PETITES ACTIVITÉS PEUVENT VOUS APPORTER :

Une meilleure circulation sanguine
Apporte de l'énergie
Les exercices comme le squat est assez proche de la position d'accouchement. Celà améliore la souplesse pour se préparer au jour J
Vous prendrez moins de kilos que si vous n'exercez aucune activité
L'exercice et la bonne nutrition renforcent le placenta
Améliore la récupération après l'accouchement puisque votre corps est toujours préparé à l'effort
Réduit la rétention d'eau

CE QUI N'EST PAS CONSEILLÉ : LE VÉLO CAR RISQUE DE CHUTE, L'ÉQUITATION, LES SPORTS DE COMBAT, LE HIIT CARDIO…

N'oubliez pas de vous alimenter correctement et hydratez-vous un maximum, c'est aussi primordial pour rester en bonne santé.

© FITNESS-MAG.FR

Enfin, renseignez-vous pour la rééducation et le renforcement musculaire du périnée qui se dérouleras apres votre accouchement. L'exercice du plancher pelvien est a faire à la maison par exemple.

Lors de la reprise du sport, il faudra continuer à faire des exercices légers, car votre corps aura besoin de se réadapter. Enfin, si vous avez du temps libre, chose qui ne sera pas facile.

Désormais, vous savez que faire du sport et être enceinte sont compatibles mais sous certaines conditions. L'effort est utile pour la préparation à l'accouchement. Pendant votre grossesse, allez-y doucement, car pratiquer une activité sportive ne sera jamais pareil que d'habitude. Enfin il n'y a pas de programme sportif parfait puisqu'il sera différent d'une femme à une autre. **Ecoutez votre corps et adaptez vos minis entrainements.**

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

JULIEN QUAGLIERINI

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°76-09-2019

CRISTOBALINA PAJARES

@criss_pajares

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu

NATHALIE
MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S

WEB

DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7®

MUSCULAR ANABOLIC
CARDIO SCULPTING
NOMBRE d'EXERCICES par CIRCUIT

CARDIO MACS7

photothèque MACS7

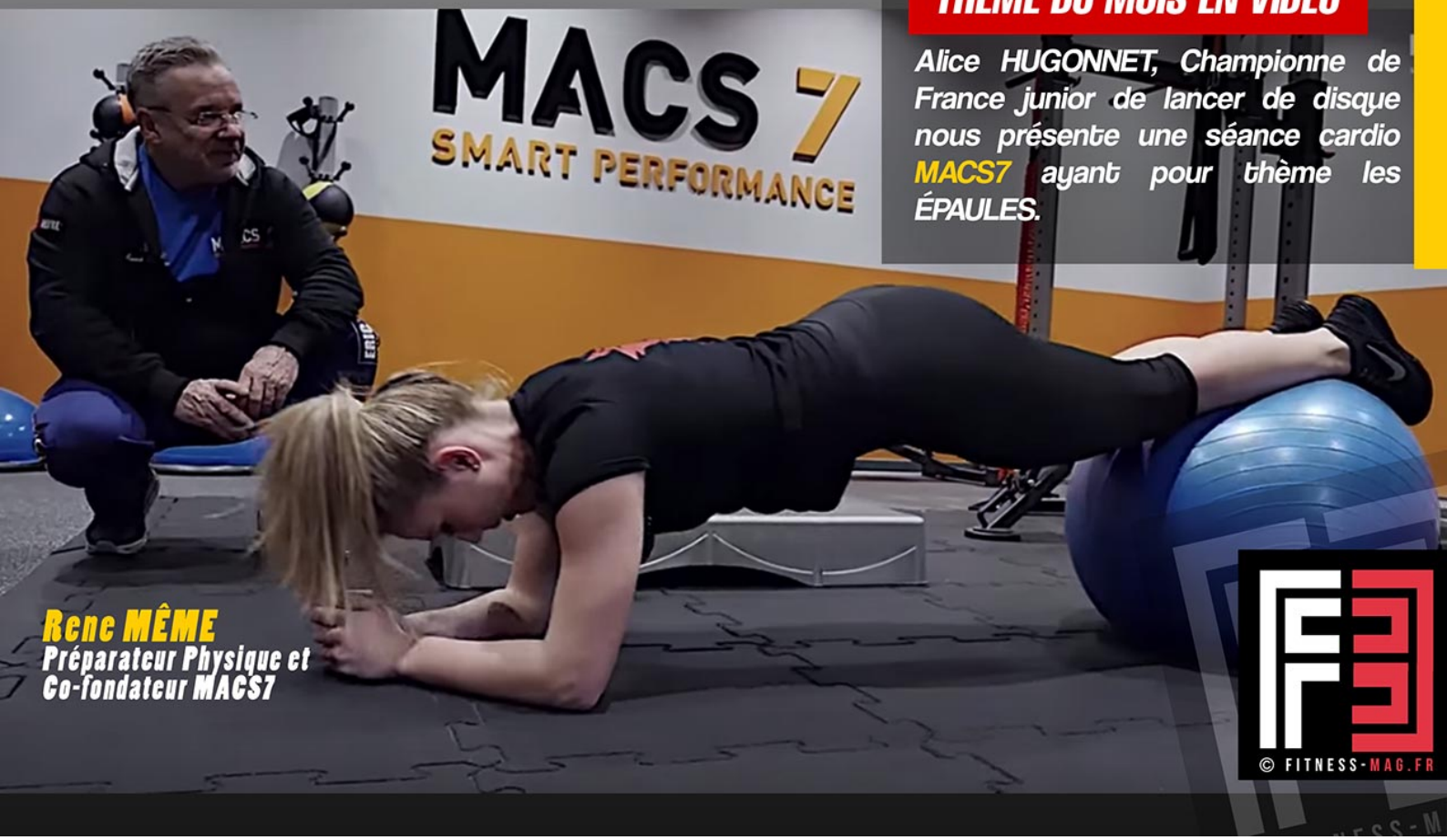
TRAVAIL DES ÉPAULES

UNE SÉANCE COMPLÈTE AVEC RENFORCEMENT MUSCULAIRE, GAINAGE ET DES EXERCICES QUI METTRONT À L'ÉPREUVE VOTRE SYSTÈME CARDIO-RESPIRATOIRE !

CLIQUEZ POUR REGARDER

THEME DU MOIS EN VIDEO

Alice HUGONNET, Championne de France junior de lancer de disque nous présente une séance cardio MACS7 ayant pour thème les ÉPAULES.



Rene MÊME
Préparateur Physique et
Co-fondateur MACS7

© FITNESS-MAG.FR

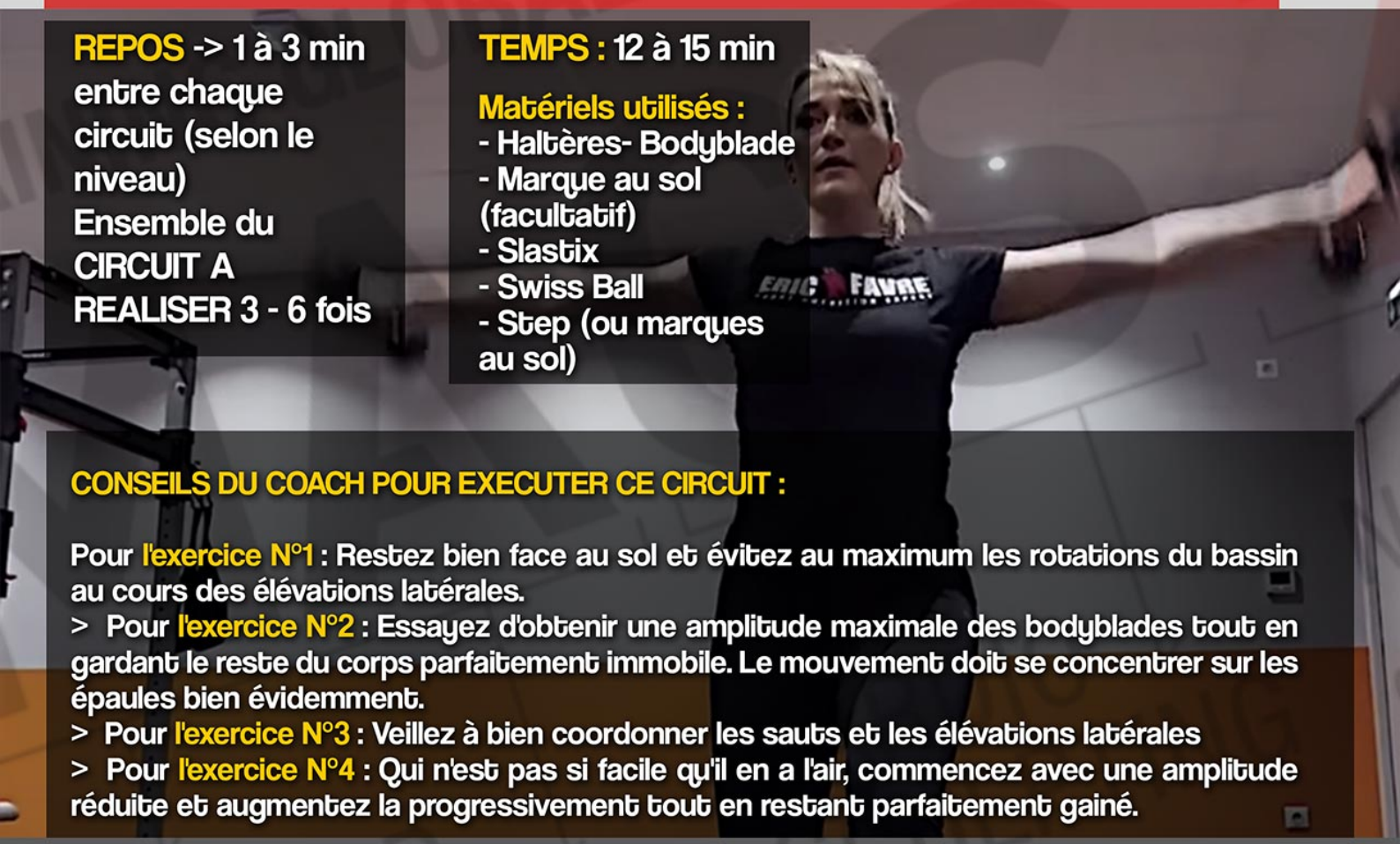
EXERCICES : CHAQUE EXERCICE DURE 30 SECONDES ET 15 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE EXERCICE

1- PLANCHE AVEC ÉLÉVATIONS LATÉRALES *(15 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ - ENVIRON 8 À 15 REPS SELON LA VITESSE D'EXÉCUTION)*
2- BODYBLADE BRAS TENDUS LATÉRALEMENT
3- SPLIT SQUAT JUMP + ÉLÉVATIONS LATÉRALES T
4- CANNONBALL + POMPES
5- ROWING AVEC SLASTIX
6- LA SCIE AVEC SWISS BALL
7- STRADDLE AVEC ÉLÉVATIONS LATÉRALES

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 :
- Haltères- Bodyblade
- Marque au sol (facultatif)
- Slastix
- Swiss Ball
- Step (ou marques au sol)



CONSEILS DU COACH POUR EXECUTER CE CIRCUIT :

Pour l'exercice N°1 : Restez bien face au sol et évitez au maximum les rotations du bassin au cours des élévations latérales.
> Pour l'exercice N°2 : Essayez d'obtenir une amplitude maximale des bodyblades tout en gardant le reste du corps parfaitement immobile. Le mouvement doit se concentrer sur les épaules bien évidemment.
> Pour l'exercice N°3 : Veillez à bien coordonner les sauts et les élévations latérales
> Pour l'exercice N°4 : Qui n'est pas si facile qu'il en a l'air, commencez avec une amplitude réduite et augmentez la progressivement tout en restant parfaitement gainé.

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO
MACS 7
MUSCULAR ANABOLIC CARDIO SCULPTING NOMBRE d'EXERCICES par CIRCUIT

MÉTHODE D'ENTRAINEMENT 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 25 au 28 septembre 2019*
- *Muscu du 3 au 5 octobre 2019*

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

NATHALIE MUR
Coordinatrice MACS7
Présidente de l'Association EP2S

FITNESS MAG®
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR
SOUTENEZ LE MAGAZINE
SUR tipeee
.com/fitness-mag
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION
PDF
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
VINCENT ALLIOT
AKA « THE LIGNE »
REPORTAGE PORTUGAL IFBB PRO
CYCLE FÉMININ & ENTRAÎNEMENT
MUSCULATION & GROSSESSE COMPATIBLE ?
B.C.A.A ET RÉCUPÉRATION
ÉVITER LA REPRISE DE POIDS APRÈS UN RÉGIME
JE VEUX UN VENTRE PLAT
BIÉSSURES À L'ENTRAÎNEMENT ? REAPPRENEZ À RESPIRER !
MACS 7 TRAVAIL DES ÉPAULES
SHAKE DE PROTEINE & OXYDATION DES GRAISSES ?

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

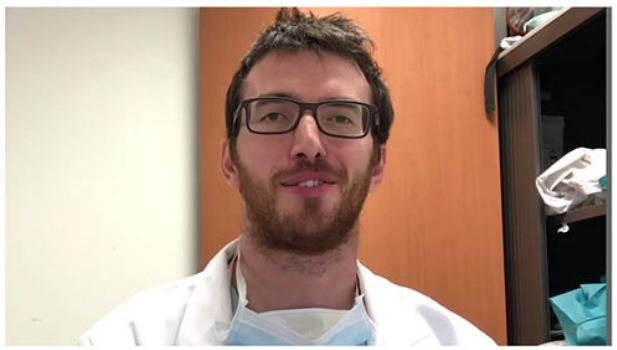
Eviter la reprise de poids après un régime

APRÈS UNE SÈCHE OU UN SIMPLE RÉGIME AVANT L'ÉTÉ, IL EST TRÈS FRÉQUENT DE RAPIDEMENT REPRENDRE LES KILOS PERDUS.

Les bodybuilders peuvent ainsi reprendre plusieurs kilos en une semaine après leur compétition, et échanger leur physique écorché pour des abdos plus voilés.

Dans cette vidéo, J'aborde une partie des mécanismes qui expliquent pourquoi les régimes se soldent souvent par un échec si la réaugmentation des calories n'est pas finement préparée.

CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION

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

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

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

CYCLE FÉMININ & ENTRAÎNEMENT

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOS HORMONES Le Toute sportive se trouve confrontée à des variations hormonales tout au long de son cycle menstruel ce qui influe sur son énergie, son mental et son métabolisme. Comprendre ses cycles permet ainsi de **plannifier ses séances et son alimentation** de la manière la plus adéquate.

S'ENTRAÎNER SELON LES MOMENTS DU CYCLE

Phase folliculaire (suit immédiatement les règles). Après quelques jours, le niveau d'oestrogènes augmente vous apportant **un boost d'énergie.** Les oestrogènes **anti inflammatoires favorisent alors votre récupération**. Vous métabolisez aussi plus facilement les glucides: c'est le moment de gagner en intensité par des efforts accrus lors de vos entraînements. Favoriser le **travail d'explosivité et de développement musculaire.**

PHOTO FITNESS WALLPAPER

Phase ovulatoire (milieu de cycle).Votre métabolisme augmente : passez à la vitesse supérieure tout en restant vigilante aux fringales qui peuvent survenir. Motivation is key !

Phase lutéale: le taux de progestérone est à la hausse et les symptômes prémenstruels apparaissent pour de nombreuses femmes: ballonnements, migraines, irritabilité , prise de poids et fatigue...L' appétit augmente alors que la production de sérotonine (l'hormone du plaisir) baisse. Les sucres sont moins bien assimilés. Privilégiez les lipides et les activités d'aérobie (course, cardio training...).

Vos règles sont là : ne forcez pas les jours où le flux est intense. Allégez vos séances et intégrez une séance de yoga ou de pilates à votre routine.

Une surcharge d'entraînement peut entraîner une baisse d' oestrogènes (diminution du taux de masse grasse) et causer des aménorrhées (absence de règles).Restez à l'écoute de votre corps et souvenez vous que c'est vous qui contrôlez votre corps !

LES HORMONES , C'EST QUOI ?

Le cycle mentruel est orchestré par le système endocrinien grâce aux hormones, messagers chimiques produits par les glandes endocrines et transportées dans le sang jusqu'aux organes et glandes dont elles vont stimuler ou inhiber le fonctionnement.

LE RÔLE DES HORMONES

Les hormones contrôlent **notre énergie, la résistance de nos os et de nos muscles** ainsi que notre **métabolisme.**

VARIATIONS HORMONALES

Les hormones fluctuent **chaque jour et à chaque étape de notre cycle**. Veillez à comprendre leur fonctionnement pour qu'elles ne prennent pas le contrôle de votre vie !

MES ASTUCES POUR UN CYCLE AU TOP !

Veillez à avoir vos heures de **sommeil .** Gardez une alimentation **riche en protéines, en bonnes graisses et en micronutriments.** Fonçez sur les graines (lin , tournesol..), l'ananas, la betterave , la patate douce et l'avocat pour leurs vertus anti inflammatoires !

Boostez votre énergie en vous assurant de manger des aliments riches en **vitamines B** (légumineuses) et épicez votre quotidien (gingembre, curcuma, piment de cayenne, cumin).

Les petits + : guarana & maté !

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: brooklynnaturopathe

Fb: brooklynnaturopathe

SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR tipeee .com/fitness-mag

"*Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble*"

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité

DÉJÀ 76 NUMÉROS DISPONIBLES

6607

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entrainement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli *- CEO Founder / Rédacteur en Chef*

VICTORIA
POLLASTRI
Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

MARRE DE TE BLESSER ? REAPPRENDS A RESPIRER !

DANS L'ÉDITION DE JUILLET ET D'AOÛT 2019, JE T'AI PARLÉ DES EFFETS DE LA RESPIRATION SUR LA PERFORMANCE. CET ARTICLE VIENT CLÔTURER LE SUJET, EN ABORDANT LA PARTIE PRATIQUE DE CETTE THÉMATIQUE. CONCRÈTEMENT, QUE PEUX-TU FAIRE POUR AMÉLIORER TA POSTURE PAR LA RESPIRATION ET PERFORMER ?

Je vais ici te proposer un petit protocole à réaliser avant et après tes entraînements, sur 5 minutes à chaque fois, pour normaliser ta posture et accroître ta performance, tout en diminuant tes risques de blessures qui seraient dus à des déséquilibres posturaux.

© FITNESS-MAG.FR

POURTANT, PEU DE PERSONNES Y PRÊTENT ATTENTION, ET LE TRAVAILLENT.

Je comprends bien, que ce n'est pas le muscle le plus esthétique visuellement, et puis les athlètes ont du mal à saisir son intérêt dans le levage de charges maximales. Il est difficile de se dire, que ton diaphragme va te permettre de squatter 250 kg ! C'est compréhensible !

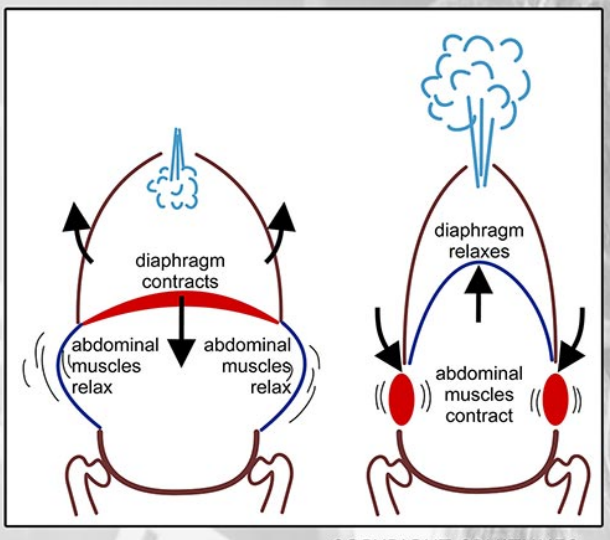
POURTANT, TU FERAIS BIEN DE T'Y INTÉRESSER !

L'OBJECTIF EST SIMPLE :

Améliorer la stabilisation de ton "core" comme l'appellent les anglophones (sangle abdominale et lombaire + fessiers) pour créer un support solide et stable pour soulever tes charges, et limiter les éventuelles fuites de force qui découleraient d'une instabilité du tronc.

Pour cela : il faut apprendre à contrôler ton diaphragme.

Comme je te l'ai expliqué dans les parties précédentes, ton diaphragme est ton muscle inspiratoire principal. Il est essentiel pour stabiliser ta posture.

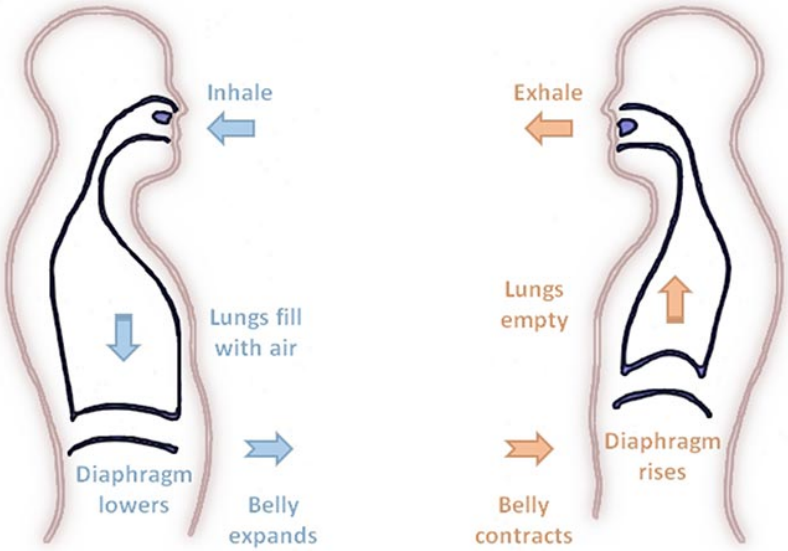


COPYRIGHT CRUITHNE9

POURQUOI ?

Avant de t'expliquer, fais ce petit test : ASSIEDS-TOI, ET PRENDS UNE PROFONDE RESPIRATION. Ne lis pas la suite. Maintenant... Observe ce qu'il vient de se passer.
Quel type de respiration as-tu ? Ton ventre et ta poitrine gonflent-ils vers l'avant ? Ou bien... Ton ventre rentre-t-il, pendant que ta poitrine gonfle vers le haut et l'avant ?

COMMENT DEVRAIS-TU RESPIRER ?

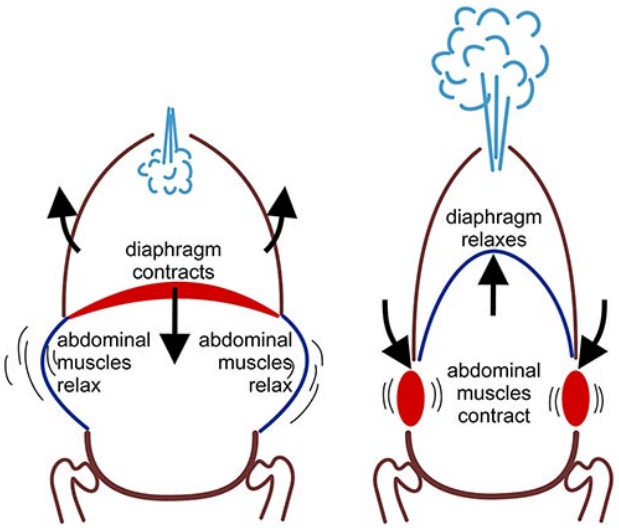


COPYRIGHT MARIANNE M. COTHERN

Ton abdomen devrait gonfler dans un premier temps, suivi par ta poitrine, sans solliciter ton cou ! Tes épaules devraient rester basses.
Tu devrais inspirer par le nez. Et ta respiration devrait être calme et silencieuse. Si ce n'est pas le cas, alors cet article va t'être utile.

POURQUOI NOTRE RESPIRATION SE DÉRÈGLE-T-ELLE ?

En raison de nos rythmes de vie, du stress quotidien, d'éventuels traumatismes passés, et de notre mauvaise posture, la majorité de la population présente des troubles respiratoires.



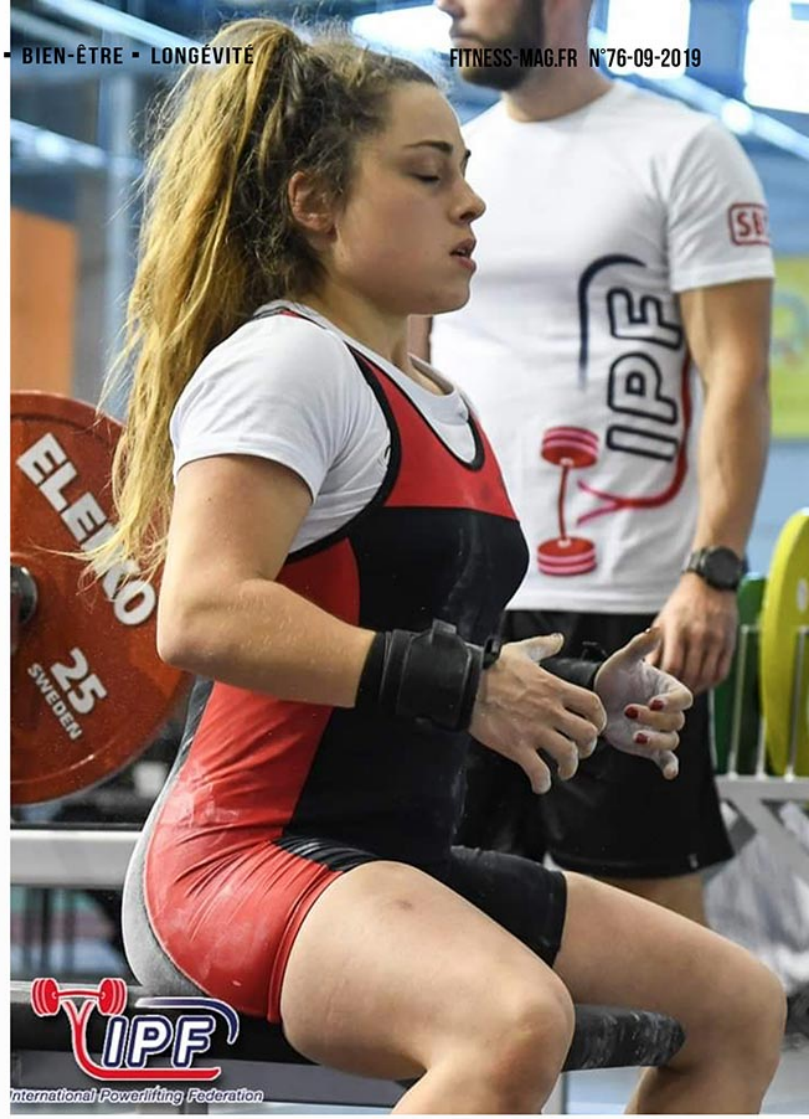
COPYRIGHT À ATTIBUÉ À CRUITHNE9

Tu ne t'en rends pas forcément compte, mais très peu de personnes savent respirer comme il le faut. La plupart d'entre-nous respirons par la poitrine.
Or, si tu arrives à la corriger, tu vas nettement améliorer ta capacité à stabiliser ton tronc pour soulever des charges à l'entraînement.
Non seulement, tu vas améliorer tes performances, mais tu vas aussi diminuer considérablement ton risque de blessures !
Et tu pourrais même te surprendre à améliorer ta mobilité. Parfois la différence est non-négligeable, notamment au niveau des épaules (zone musculaire fortement liée au diaphragme avec les dentelés) et des ischios en raison de la normalisation du bassin.

Réapprendre à respirer ne va pas être immédiat. Patience et travail sont nécessaires. Mais l'effort en vaut le résultat.
Les premiers résultats seront visibles très rapidement.
Tu vas te sentir mieux, plus stable. Et peut-être même que si tu as des douleurs lombaires, elles s'atténueront.
Mais pour que cette acquisition puisse être durable, il va falloir une certaine rigueur de travail.

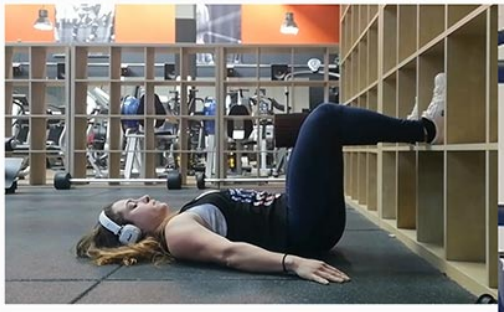
EN QUOI RESPIRER DIFFÉREMMENT PEUT-IL M'AIDER ?

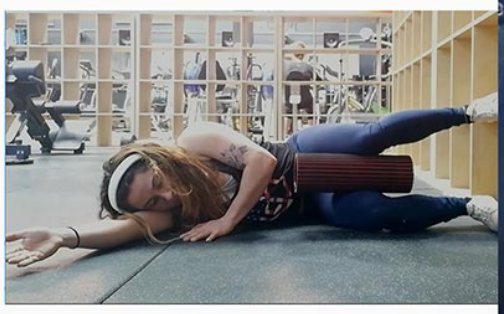
Le corps humain est asymétrique. De fait, il y a des déséquilibres, et des compensations musculaires prévisibles sur lesquelles on peut agir pour recentrer le corps et normaliser la posture et la respiration. Le but est de bouger de la manière la plus neutre possible. Résultat : une oxygénation optimisée, un diaphragme stimulé, des muscles inspirateurs secondaires moins sollicités. En conséquence, les douleurs inexpliquées de dos, cou, ou de tête liées à l'état antérieur risquent d'être fortement atténuées, voire de disparaître avec le temps.



Beaucoup d'exercices existent mais je t'ai sélectionné mes préférés (vidéos et explications mon site www.thehumanmovementtherapy.com et sur Youtube :

CLIQUEZ POUR REGARDER





Par la suite, ce sera à toi de les essayer, de les varier, et de garder ceux que tu trouves les plus efficaces. Un exercice qui m'apporte beaucoup de résultats peut très bien ne pas te correspondre aussi bien. Alors comme toujours, je ne peux que te conseiller de tester, re-tester, imaginer des variantes (si tu as des idées pour améliorer les exercices, n'hésite pas à me les partager), et te faire ton propre protocole.

ATTENTION

Pendant ces exercices, veille à expirer 2 fois plus lentement que ton inspiration. Cela va solliciter tes obliques et ton transverse.
Essaie d'expirer entièrement l'air de tes poumons. C'est une expiration active, forcée, et non passive.
Petit conseil : Procure-toi un ballon ou une paille pour faire les exercices. Ce n'est pas obligatoire, mais c'est d'une grande aide.
Cela va énormément t'aider à engager les muscles souhaités.
Lors de l'expiration, tu dois réussir à gonfler le ballon. Si tu ne le gonfles pas, c'est que ton expiration n'est pas assez active.
La paille est une autre astuce, en réduisant le canal d'air, elle te permet de créer plus de pression intra-abdominale.
Autrement, **la technique avec lèvres pincées** est aussi très efficace.
Enfin, favorise des vêtements confortables : évite les tenues sportives compressives.

Pour conclure, ce protocole d'exercices ne suffit pas. Il ne remplace aucunement l'ensemble des méthodes qui existent pour recalibrer la posture (NB : un avis médical -posturologue diplômé - est indispensable !) . C'est un outil supplémentaire parmi d'autres, que je trouve très efficace.
Mais je ne préconise en aucun cas de remplacer vos exercices par ceux-ci, ni ne conseille de ne faire que cela. Comme pour toutes les méthodes existantes, je pense qu'il faut en extraire ce qui nous intéresse, en tirer ce que l'on en attend, et adapter/intégrer/s'approprier les nouveaux éléments pour répondre à un besoin individuel spécifique.

Maintenant que tu as un nouvel outil à ta disposition, à toi de l'explorer, et de décider de ce que tu en retiendras !

Victoria Pollastri
Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation
Auteur de :
www.thehumanmovementtherapy.com

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB

BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

JEUX VEUX UN VENTRE PLAT !

© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

PHOTO GOOGLE IMAGES (AUTEUR NON IDENTIFÉ, NOUS CONTACTER)

PLUSIEURS RAISONS PEUVENT ÊTRE LA CAUSE D'UN PETIT VENTRE REBONDI OU L'EFFET D'ÊTRE « BALLONNÉ », MAIS DEUX EN SONT LES PRINCIPALES :

- LE MANQUE D'ACTIVITÉ
- UNE MAUVAISE ALIMENTATION

LE MANQUE D'ACTIVITÉ

Le manque d'activité peut entrainer la constipation, jouer sur le bon fonctionnement de votre transit, augmenter votre stress, vous faire prendre du poids…

QUELQUES ÉLÉMENTS BASIQUES :

- Travailler régulièrement vos abdos mais point trop n'en faut !
Ce qui compte c'est la régularité, par exemple 3 fois par semaine, environ 10 minutes par séance suffisent.

Cela améliorera la tonicité de votre sangle abdominale et participerait à un meilleur transit.
Faites des circuits, c'est plus ludique, par exemple :
- x15 crunch + x15 relevés de jambes + x15 abdos rameur + 20 secondes de planche basique + 20 secondes de planche lever une jambe + 20 secondes de planche lever l'autre jambe
⟶ prendre 30 secondes de repos puis recommencer le circuit 4 fois

- **Marchez**, prenez les escaliers mais aussi pour aller au magasin du coin, faire votre marché, promener le chien, faites vos courses d'un bon pas, ne trainez pas dans les rayons ! **BOUGEZ !**

- **L'Automassage** régulier de votre ventre, vous permettra une désinfiltration des tissus mais favorisera également l'élimination des gaz, activera le processus de digestion et améliorera votre transit ce qui favorisera un ventre plus plat.

© FITNESS-MAG.FR

UNE MAUVAISE ALIMENTATION :

Une mauvaise alimentation peut entrainer un excédent de masse grasse, une accumulation de toxines, un dysfonctionnement de votre intestin et vous faire sentir « ballonné » ...

Pour retrouver le chemin d'une bonne alimentation, elle doit se composer d'aliments tels que les protéines, les céréales complètes, les légumes, les fruits secs, les fruits frais, les huiles végétales mais aussi les aromates et sans oublier une bonne hydratation.

POUR LES PROTÉINES :

Préférez les viandes « maigres », avec moins de 20% de matière grasse. Variez votre alimentation avec du poisson frais ou congelé mais aussi pensez aux oeufs.
Le tout bien sûr, à cuisiner avec un minimum de matière grasse.

POUR LES CÉRÉALES COMPLÈTES :

Elles participent à la diminution des risques cardiaques tout en favorisant un ventre plat par leur richesse en fibres. Pensez au quinoa, épeautre, riz brun, avoine, millet... variez les plaisirs !

POUR LES LÉGUMES :

Les légumes frais ou congelés apportent de l'eau, des vitamines, des sels minéraux, des fibres, des antioxydants et peu de calories. Variez le plus possible

POUR LES FRUITS SECS :

Les noix, amandes, noisettes, noix de cajou, pruneaux, abricots secs sont un véritable concentré d'énergie, riche en minéraux et oligoéléments, ils boostent l'activité intestinale. Cependant ils sont assez caloriques donc à consommer avec modération.

POUR LES FRUITS FRAIS :

Préférez les agrumes, pommes, fruits rouges, ananas, papaye. Riche en vitamines et fibres, ils contribueront à un bon transit, consommé régulièrement.

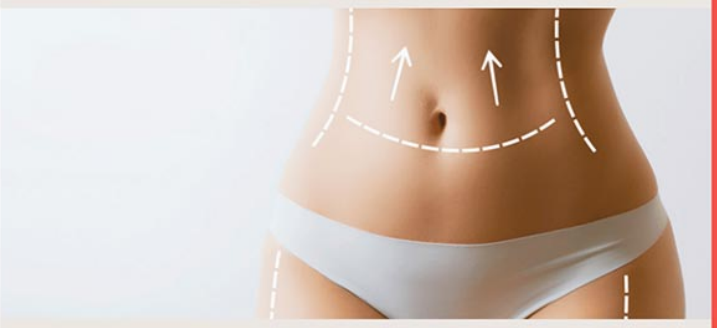
POUR LES HUILES VÉGÉTALES :

Choisissez des huiles non raffinées, de première pression à froid. Le mieux est de varier, afin de vous apporter tous les nutriments, oméga 3 et oméga 6 dont votre corps a besoin. Il existe beaucoup d'huiles différentes tel que l'huile de tournesol, de colza, d'olive, de noix.

POUR LES AROMATES :

Aromates mais aussi épices tels que la cannelle, ail, coriandre, gingembre frais, cumin, noix de muscade, thym, fenouil, romarin sont réputés pour leurs vertus digestives. Alors sublimez vos plats sans complexe !

Pour bien vous hydrater, Buvez environ 1,5L à 2L par jour, vous aurez une meilleure élimination et un meilleur transit, eau plate, tisanes, éviter les sodas même light, ils contiennent du sodium qui pourrait favoriser la rétention d'eau.



En résumé, pour favoriser un ventre plat, le tout est de varier votre alimentation, avec des portions adaptées et de bouger régulièrement ! Et votre petit ventre, fondra comme neige au soleil !

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

CHOISISSEZ L'EXCELLENCE !

★★★ QUALITÉ CERTIFIÉE

isolac WHEY PROTEIN ISOLATE Optipep®

J'ACHÈTE >

10% DE REMISE

CODE PROMO : FITMAG10

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

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT