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

FITNESS MAG®

EDITION N°82/ 03-2020

INTERVIEW

LUCIA MALAVAZE

Photo : David Andrieu

DOSSIERS :

MUSCULATION ET PROTÉINE EN POUDRE

GAIN OU PERTE MUSCULAIRE... COMMENT SAVOIR ?

ROUTINE ANTI FATIGUE

Interview RAMSES RAMS

AMÉLORER SON SOMMEIL : LES SOLUTIONS !

QUEL TYPE D'ENTRAÎNEMENT APRÈS 50 ANS ?

LE COENZYME Q10 ET SES BÉNÉFICES

ENTRAINEMENT MACS 7® TRAVAIL DU GAINAGE

PETITES ASTUCES POUR ÉVITER LES GRIGNOTAGES !

LE CULTURISME FRANÇAIS

© FITNESS-MAG.FR

LE PUR BEURRE DE CACAHUÈTES !

100% NATUREL | 100% PLAISIR

100% CACAHUÈTES

28% PROTEINES[1]

IDEAL REGIME CETOGENE
FAIBLE EN SUCRE

RICHE EN FIBRES

SANS SUCRES AJOUTÉS

SANS HUILE DE PALME

SANS SEL

VEGAN

J'ACHÈTE ›
10% DE REMISE*
CODE PROMO : FITMAG10

[1]Source de protéines. [2]Bon pour la santé
*Beurre de cacahuète à tartiner contenant des sucres naturellement présents.

ERIC FAVRE®
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

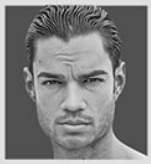
FRED
MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain

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

#82 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 - - 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 - Bernard Dato - Thierry Casasnovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri - Midj Deal - Valerie Orsoni

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit, Jennifer Dennion.

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

LUCIA MALAVAZE **CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU**

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 #82 FM

PAS DE COPIER - COLLER !

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

Mes chers lecteurs(trices),

EN CULTURE PHYSIQUE, FORCE EST DE CONSTATER QUE LE SURPLUS D' INFORMATIONS SUR INTERNET FAIT QUE LE NÉOPHYTE S'Y PERD EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT.

Les divers magazines spécialisés américains entretiennent et véhiculent depuis fort longtemps des types de training disproportionnés pour le "pratiquant lambda natty"... cible prioritaire de Fitness Mag.

Il est toujours tentant de se surpasser en essayant la "routine" favorite des champions que vous admirez ...qui ne l'a pas déjà fait ? (moi le 1er !) ... mais ne laissez rien n'y personne (sauf une personne expérimentée) vous influencer dans une zone de travail qui outrepasse vos capacités adaptatives ..

La RÈGLE N°1 pour progresser, c'est de s'entraînez avec passion, enthousiasme et acharnement également...certes, mais avec recul et objectivité !

Forcez aux limites de vos capacités physiques et mentales mais RAPPELEZ vous mon leitmotiv :
« La stimulation (aussi intense soit elle) doit TOUJOURS être INFÉRIEURE à la capacité de RÉCUPÉRATION» (hormonale, nerveuse, énergétique, tendineuse, musculaire..)

FORZA !

Eric RALLO Giudicelli

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°82
3 equipe fitness mag
5 preface
6 sommaire
7 gain ou perte musculaire ?
13 lucia malavaze
20 le culturisme français
26 le potentiel génétique
30 musculation et protéine en poudre
35 corps soufflant et suant
38 coaching scénique
41 comment renforcer sa poigne ?
42 zoom sur michael gundill
43 ramses rams
49 j'ai tout le temps faim !
53 old school physiques
54 physique du mois
55 programme dos
57 les bénéfices du coenzyme q10
60 les bienfaits des ventouses
64 cardio macs7
67 certains médicaments ne servent à rien
68 telechargez le magazine
69 la musculation après 50 ans
74 soutenez fitness mag sur tipee
75 recette fitness
76 optimiser son sommeil
81 ma routine anti-fatigue
85 astuces pour éviter le grignotage

LUCIA MALAVAZE

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

COMMENT SAVOIR SI VOUS GAGNEZ DU MUSCLE OU SI VOUS EN PERDEZ ?

PARTIE N°1

QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINE À PRENDRE PAR REPAS OU PAR SHAKE DE PROTÉINE ?

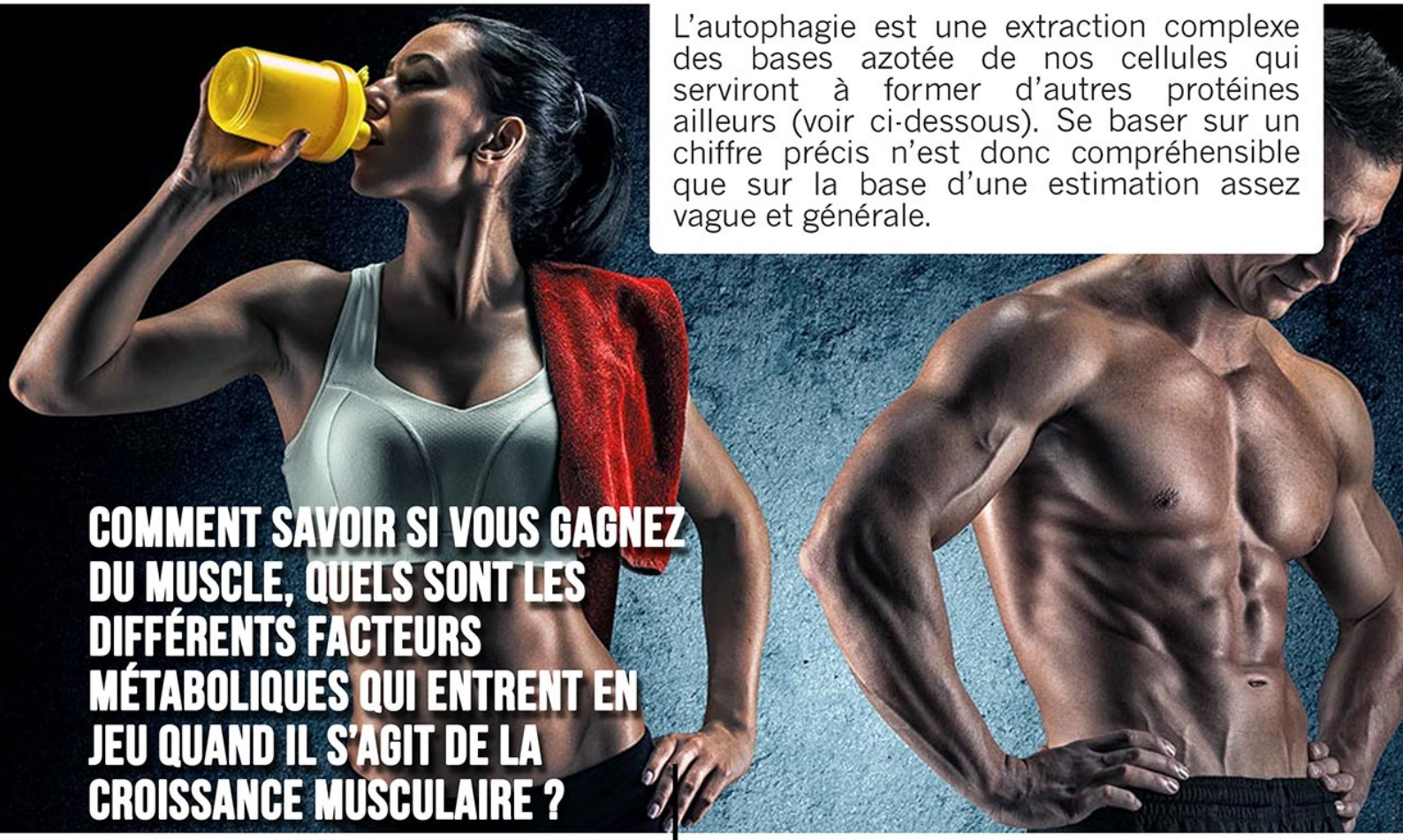
Question qui peut paraître évidente de premier abord ou au contraire, complètement floue pour la plupart des pratiquants de la musculation, je me suis dis qu'il faudrait peut-être que je vous offre quelques précisions à ce sujet.

Je vais donc vous proposer de répondre – de manière simple – à cette question, avec la science mais sans forcément rentrer dans les détails insondables de l'hypertrophie de nos myofibrilles.

La question est simple, comment savoir si vous gagnez du muscle ou si vous en perdez ? En corollaire, la notion de la quantité de protéines nécessaire à la synthèse de nos propres fibres musculaires se posera nécessairement. Nous pouvons, au regard des résultats de la recherche scientifique développés depuis une quarantaine, supposer que les besoins en protéines des athlètes de la force sont supérieurs à ceux des sédentaires.

Au plus l'intensité des exercices sera élevée, au plus les besoins en bases azotées (comprenez acides aminés) le seront aussi.

CEPENDANT, SE DEMANDER SI DANS L'ABSOLU IL SERAIT PRÉFÉRABLE DE PRENDRE 1,2 OU 1,6G DE PROTÉINE PAR KILO DE POIDS DE CORPS EST UNE QUESTION STÉRILE PUISQUE L'ÉVOLUTION DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE SE FAIT SUR 3 À 5 JOURS APRÈS UN ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION ET QUE LA PROTÉOLYSE PAR AUTOPHAGIE INTERVIENT ÉGALEMENT EN CAS DE MANQUE D'ACIDES AMINÉS POUR UNE FONCTION MÉTABOLIQUE PRÉCISE.



L'autophagie est une extraction complexe des bases azotée de nos cellules qui serviront à former d'autres protéines ailleurs (voir ci-dessous). Se baser sur un chiffre précis n'est donc compréhensible que sur la base d'une estimation assez vague et générale.

COMMENT SAVOIR SI VOUS GAGNEZ DU MUSCLE, QUELS SONT LES DIFFÉRENTS FACTEURS MÉTABOLIQUES QUI ENTRENT EN JEU QUAND IL S'AGIT DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE ?

Lors du FitXperience de Metz, je ne pouvais pas rentrer dans les détails car le temps alloué aux conférences ne nous l'autorise pas. J'avais simplement évoqué rapidement le mécanisme de la balance azotée. Nous verrons ensuite que de prendre 40, 50 ou 60 grammes de protéine par repas (voire plus) n'est pas vraiment la question à se poser lorsqu'il s'agit de croissance musculaire. Cependant, j'aurais tendance à plutôt recommander un apport de 1,8 à 2 g/kg de poids corporel de protéine pour les athlètes de résistance au lieu des 1,5 g évoqué par Will Janssens (le débat pourra ensuite s'ouvrir sur ce chiffre mais j'y reviendrai avec le résumé d'un article très complet sur ce sujet très prochainement).

Dans cet article, j'évoque des chiffres relatifs à des athlètes naturels, cela s'entend, mais même avec le dopage, il faut retenir que l'anabolisme constant est un mythe, ce qui déjà, relativise le sujet.

RETENEZ QUE D'UN POINT DE VUE ASSEZ GLOBAL, AU PLUS VOUS ALLEZ STIMULER LES MICRODÉCHIRURES DE VOS FIBRES, AU PLUS VOUS AUREZ BESOIN D'ACIDES AMINÉS (SUR LA BASE D'UNE DURÉE DE 3 À 5 JOURS EN MOYENNE).

© FITNESS-MAG.FR

A supposer que vous pesiez 85 kg (avec un TMG – Taux de Masse Grasse – moyen de 10/11% pour un homme, peut-être un peu moins) et que vous fragmentez vos apports en protéine sur 4 repas, 40g de protéines vous en donnera 160 grammes sur la journée. 50 g vous en donnera 200 g et 60 g aboutirait à prendre 240 g de protéines par jour.
A 1,8g/kg de protéine par jour, vos besoins seraient de **153 grammes.**
A 2g/kg: **170 grammes**, à 2,2 g/kg: **187 grammes.**

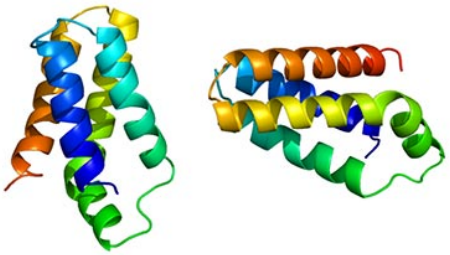
A supposer que vous pesiez 110 kg (avec un TMG moyen de 10/11% pour un homme, peut-être un peu moins) et que vous fragmentez vos apports en protéines sur 4 repas, 40g de protéines vous en donnera donc toujours 160 grammes sur la journée. Avec 50 g vous en obtiendrez 200 g et 60 g aboutirait à prendre 240 g de protéines par jour.
A 1,8g/kg de protéine par jour, vos besoins seraient de **198 grammes.**
A 2g/kg: **220 grammes**, à 2,2 g/kg: **242 grammes.**

Vous voyez déjà qu'en tablant sur un apport de 40 à 50 grammes de protéine pour un poids corporel de 85 kilos, vos apports nutritionnels seront quasiment couverts sur la journée. Si vous prenez 5 repas et que vous y ajoutez ne serait-ce que 30 grammes de protéines, vos besoins nutritionnels seront assurés. Imaginez un athlète de 1,70 m pour 85 kg avec un TMG de 10% à 11% ou un peu moins, le niveau est déjà très acceptable pour un athlète naturel. Si vous prenez une collation protéinée avant et après l'entraînement, vous voyez que 30 à 35 grammes de protéines seront peut-être suffisants mais que 20 à 25 grammes me paraissent assez peu; nous en reparlerons plus bas. Pour déterminer cette quantité minimale (ou maximale même si elle n'existe pas vraiment), nous pourrions nous fier à la mesure de la balance azotée. Cependant, cette mesure n'est qu'une estimation assez générale et trop peu fiable. Là aussi, je reviendrai sur ce point.

Évidemment, la question de l'assimilation des protéines doit entrer en ligne de compte puisque vous n'allez pas en assimiler 100%

Certains facteurs évidents dont nous devons tenir compte comme **le catabolisme oxydatif des acides aminés (que vous connaissez tous et qui n'est pas réversible) ou la protéolyse des protéines (le "catabolisme" permettant une utilisation étendue de ces mêmes acides aminés) vont modifier l'importance de ces apports à la baisse ou à la hausse.**
Naturellement, si les apports en azote (schématiquement comprenez en protéines) sont élevés, la méchante protéolyse serait sans doute moins forte par rapport à la synthèse protéique. Mais là aussi, nous devons nuancer ces propos par rapport au rôle évident du foie qui utilise une forte quantité d'acides aminés et d'autres facteurs encore (voir ci-après).

ÉVIDEMMENT, MTOR BLOQUE LA PROTÉOLYSE ALORS QUE SON ABSENCE ENTRAÎNE CE PROCESSUS ESSENTIEL À LA FOURNITURE ENDOGÈNE D'ACIDES AMINÉS



mTOR déclenche la synthèse des protéines, l'opposé exact de la protéolyse – image wikipedia

Pour simplifier, disons que mTOR interdit la protéolyse (que j'avais très brièvement évoqué avec l'autophagie) puisqu'il déclenche la synthèse protéique mais que son absence permet la dégradation des protéines. Cependant, il ne faut pas interpréter la protéolyse comme une malédiction (et non pas une Mallet-diction puisqu'elle est ici) car il s'agit d'un processus biologique essentiel pour votre organisme afin de se fournir en acides aminés. Autant l'anabolisme que le catabolisme sont les deux faces d'une même pièce; les deux sont indispensables au fait que vous soyez en vie. Autrement dit, votre corps cherche l'homéostasie à n'importe quel prix et ce dernier possède de nombreux moyens pour la maintenir.

Disons tout simplement que la synthèse protéique et son opposé la protéolyse, sont deux mécanismes qui, in fine, vous feront gagner du muscle à terme. Pour ma part, j'apprécie la règle de Gabrielle Lyon qui consiste à dire que de manière logique, un apport de 50 grammes de protéine par repas est une garantie satisfaisante, même pour ceux qui ne feraient que 3 repas par jour. **Mais qu'en est-il du catabolisme oxydatif et de la protéolyse ? Est-ce vraiment une méchanceté de Mère Nature ou un faux-ennemi ?**

LA CATABOLISME OU PROTÉOLYSE PERMET À VOTRE ORGANISME DE SE PROCURER LES ACIDES AMINÉS QUI LUI SONT INDISPENSABLES

© FITNESS-MAG.FR

Globalement, les apports en protéine constitue 25% des acides aminés contre 75% pour la protéolyse.

Incidemment, cela vous explique déjà pas mal de choses sur vos besoins en protéines (si vous m'avez suivi). **Disons que de là, vous comprenez déjà que de vous gaver en protéines ne sert à rien, sauf peut-être à accélérer l'oxydation des acides aminés par le biais de notre amie la Leucine.**

D'ailleurs, nous avions vu **qu'un apport très modéré en Leucine pouvait stimuler l'anabolisme protéique mais qu'une quantité trop élevée pouvait surtout entraîner une oxydation de ces mêmes acides aminés.**

Quant à la protéolyse elle-même, elle repose sur plusieurs mécanismes enzymatiques que je vais rappeler brièvement ci-dessous. Pensez tout simplement, que les acides aminés sont les briques et les fondements de toute la structure et du mécanisme biochimique de votre corps (enzymes, hormones peptidiques, macromolécules du système immunitaire et protéines de structure comme le collagène par exemple). Il est donc tout à fait normal que votre organisme possède de nombreuses solutions – enzymatiques – pour se procurer les acides aminés dont vous avez besoin, même en cas de jeûne – et pas seulement intermittent.

A partir d'ici, il serait assez raisonnable de conclure que les sédentaires ne doivent pas trop s'inquiéter pour leurs apports en protéines, laissons-les moisir en paix.

Pourtant, en partant à l'extrême, nous pourrions presque adopter le même discours en disant qu'un entraînement intense de musculation ne demandera qu'un apport un peu plus élevé en protéines (à condition qu'il soit significatif en protéines de qualité), non seulement à cause du catabolisme permettant à l'organisme de retrouver des acides aminés à utiliser mais aussi, à cause des processus de l'anabolisme car il nous faudrait tenir compte également de l'aspect relatif de la balance azoté que j'avais évoqué en introduction. Je ne vous parle même pas du taux plasmatique d'acides aminés qui lui, ne veut pas dire grand chose si on le place en relation à la synthèse de nos protéines myofibrillaires.
Cependant, il ne s'agit pas ici d'évoquer des extrêmes qui n'ont pas de sens pour la prise de muscle mais de coller de près à la réalité organique. Pour l'instant, revenons brièvement sur la protéolyse...

© FITNESS-MAG.FR

✓ PARTIE N°2
DANS VOTRE NUMÉRO 83 D'AVRIL 2020

BIGG ALAIN COACHING
PERSONNAL TRAINER
bayesianbodybuildingfrance

TOUT EST RÉALISABLE... NOUS SOMMES NOTRE PROPRE LIMITE !

-Remise en forme
-Transformation physique
-Coaching sportif
-Entrainement
-Suivi diététique

biggalain
biggalain

bigg-alain-coaching.webself.net

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

Power-Special Pro 90 *Luxury*

La meilleure protéine longue durée

SINCE 2003

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

#PRO ZONE

LUCIA MALAVAZE

" LE BODYBUILDING M'A SAUVÉ LA VIE "

DANS LE SILLAGE DES GRANDES CHAMPIONNES BRÉSILIENNES, LUCIA MALAVAZE EST ACTUELLEMENT LA VALEUR MONTANTE BIKINI DE LA DIVISION PRO IFBB.
Principales concurrentes des athlètes américaines, les sud-américaines prennent peu à peu le pouvoir de notre discipline. L'illustration parfaite est la victoire d'Elisa Pecini à la dernière édition d'Olympia et la 8e place décrochée par Etila Santiago, autre étoile naissante du bodybuilding.
L'année dernière, Lucia a décroché plusieurs podiums, dont une remarquable médaille de bronze aux Iron Games de Los Angeles, face à 45 concurrentes. Le 22 février, elle s'est même classée 2e au Legends Classic de Las Vegas. Des performances exceptionnelles qui reflètent parfaitement l'ascension de la jeune brésilienne sur le circuit de l'IFBB Pro League. Découverte d'une femme attachante, au parcours incroyable, qui est aussi une compétitrice au mental d'acier. Une athlète à suivre de près qui ne devrait pas tarder à se qualifier pour Olympia.

Interview et photographies | David Andrieu www.davidandrieu.com

LUCIA

EN BREF...

AGE : 27 ANS
TAILLE : 165 CM
POIDS : 54 KG hors compétition
53 kg en compétition
NATIONALITÉ : Brésilienne
LIEU DE RÉSIDENCE : Las Vegas (Nevada, USA)
COACH : @bodybyo
SPONSOR : @protanbrasil_oficial, @krystle_creations

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU DÉBUTÉ L'ENTRAÎNEMENT ET LES COMPÉTITIONS DE BODYBUILDING ? POURQUOI AS-TU CHOISI LA CATÉGORIE BIKINI ?

LUCIA MALAVAZE : En fait, je souffrais de dépression chronique et j'avais besoin de pratiquer un sport qui m'apporterait de la motivation et de la rage de vaincre. Je peux même affirmer que le bodybuilding m'a sauvé la vie !
Pour ce qui est de la catégorie Bikini, ce n'est pas moi qui l'ai choisie. C'est plutôt elle qui m'a choisi. Sans doute pour une question de morphologie.

D.A. : QUELLE EST TA PLUS BELLE RÉUSSITE ET LE MOMENT DONT TU ES LE PLUS FIER DANS TA CARRIÈRE SPORTIVE ?

L.M. : Ma plus grande réussite, c'est quand j'ai décroché ma carte Pro IFBB ! C'est l'illustration et la démonstration parfaite pour les autres athlètes qu'il est toujours possible d'atteindre ses rêves. Même quand la situation de départ est très complexe.

PALMARÈS :

2018
1ÈRE AU MUSCLECONTEST INTERNATIONAL (SAO PAULO BRÉSIL) – OVERALL (CARTE PRO IFBB)
2019
6E AU SHERU PRO CLASSIC(MEDELLIN, COLOMBIE)
3E AU MUSCLECONTESTNACIONAL PRO (SAO PAULO, BRÉSIL)
3E AU PRO PATRIOTS CHALLENGE (LAS VEGAS, USA)
13E AU TAMPA PRO (TAMPA BAY, USA)
3E AUX IRON GAMES (LOS ANGELES, USA)
2E AU LEGENDS CLASSIC (LAS VEGAS, USA)

CREDIT PHOTO : RON AVIDAN / NPC NEWS ONLINE

DAVID ANDRIEU : QUEL REGARD PORTES-TU SUR LE CONCOURS PROFESSIONNEL D'OLYMPIA ?

LUCIA MALAVAZE : Hélas, je n'ai pas eu la chance de concourir à la dernière édition d'Olympia mais j'espère bien être sur la prestigieuse scène de Las Vegas, cette année. Participer à la plus belle compétition au monde et représenter mon pays, ce serait mon rêve !

D.A. : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT PRÉFÉRÉ ?

L.M. : J'adore entraîner les épaules et le dos. Ce sont les groupes musculaires que je préfère solliciter.

D.A. : QUELS SONT TES EXERCICES FAVORIS ? ET POUR QUELLES RAISONS ?

L.M. : Je privilégie les exercices qui me permettent de développer mes muscles.J'aime particulièrement faire du squat et du gainage pour les abdos. Pourquoi ? Tout simplement parce que ce sont les plus efficaces pour faire ressortir mes fessiers, mes cuisses et mes abdominaux.

D.A. : QUEL EST L'ENTRAÎNEMENT CARDIO QUE TU AFFECTIONNES LE PLUS ?

L.M. : J'aime beaucoup utiliser le tapis de course et l'escalier mécanique à la salle de sport.

DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON SECRET POUR ÊTRE EN FORME TOUTE L'ANNÉE ? RESPECTES-TU UN PLAN ALIMENTAIRE STRICT EN PÉRIODE HORS SAISON ?

LUCIA MALAVAZE : Même si je ne suis en période de préparation à une compétition, je respecte un plan alimentaire strict. Je souhaite conserver une bonne forme physique et un beau physique, hors saison. Cependant, j'aime quelques douceurs de temps en temps, avec un faible pour le chocolat et les cookies Oreo.

D.A. : QUELS SONT LES PLATS DIÉTÉTIQUES QUE TU AIMES CUISINER ?

L.M. : J'adore cuisiner des pâtes diététiques faites à base de légumes.

Femme chic et athlète choc, Lucia Malavaze sait aussi bien se faire belle pour une soirée que se faire mal pour préparer une compétition.

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

L.M. : J'utilise des BCAA, de la protéine whey, de la glutamine, de la vitamine C, de la créatine et un pré-workout.

D.A. : AS-TU FAIT DES ERREURS À TES DÉBUTS ?

L.M. : Ma principale erreur a été de ne pas profiter assez de mes passages sur scène. Comme je suis perfectionniste, je suis toujours très critique par rapport à mes prestations. Mais il faut aussi penser à se faire plaisir !

#PRO ZONE

Lucia en compagnie de son amie Larissa Godoi, une autre jolie championne brésilienne de la NPC IFBB Pro League, dans la catégorie Bikini.

Sa beauté, sa ligne et son professionnalisme permettent à Lucia Malavaze de réaliser des shootings de grande qualité. Plus qu'une athlète, la Brésilienne est un modèle photo exceptionnel !

Crédit photos
@davandrieu

credit photo @mmensaios

DAVID ANDRIEU : QUELS SONT TES MODÈLES, LES ATHLÈTES QUI T'INSPIRENT ?

LUCIA MALAVAZE : Au niveau féminin, mon modèle est Angelica Teixeira, Bikini Pro IFBB, 2x Olympia Bikini. Côté masculin, j'apprécie beaucoup Hidetada Yamagishi, le grand champion des -212.

D.A. : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT PRÉFÉRÉ ?

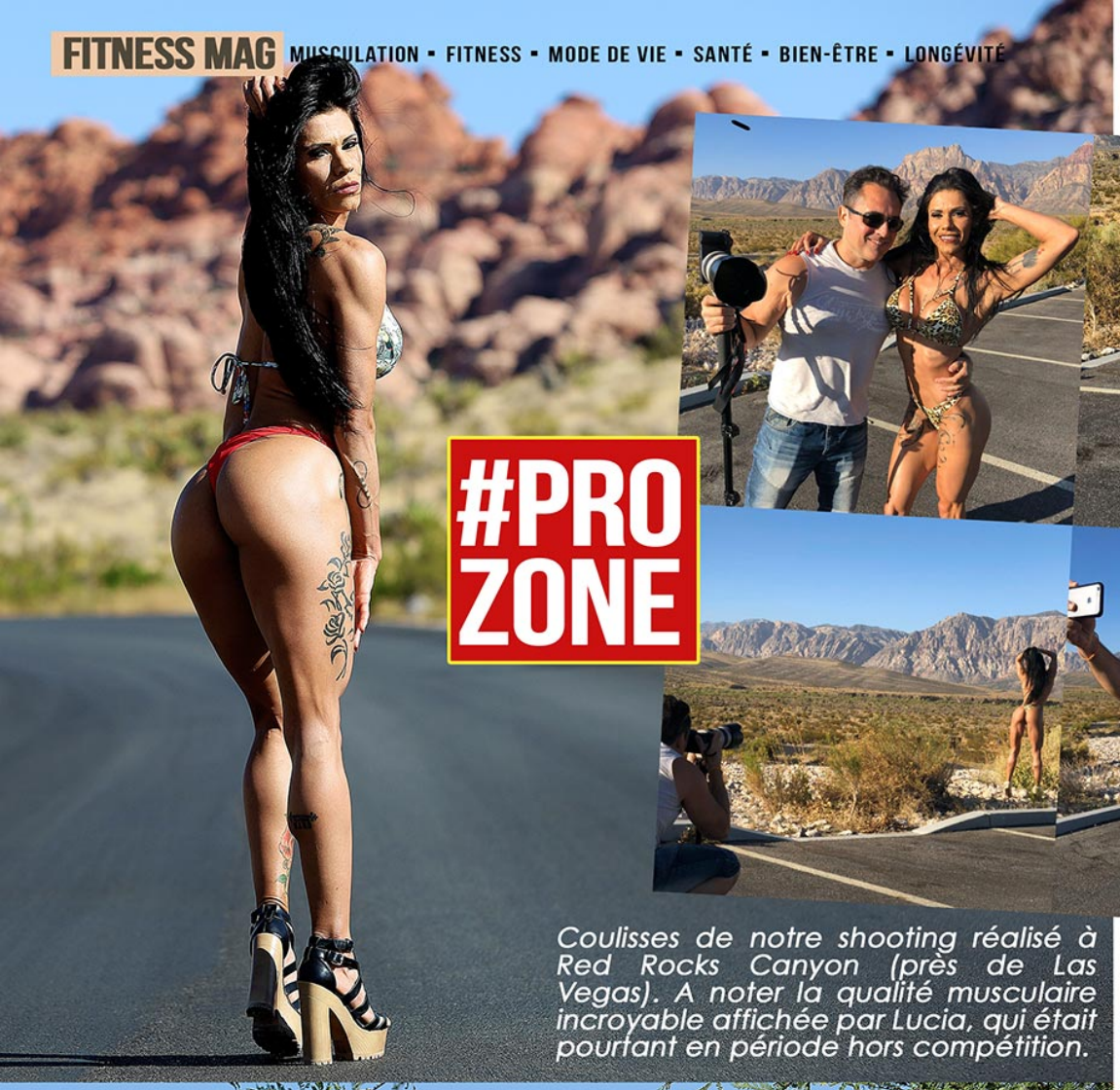
L.M. : J'adore entraîner les épaules et le dos. Ce sont les groupes musculaires que je préfère solliciter.

D.A. : QUELS SONT LES MEILLEURS CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER POUR RESTER EN FORME ET POUR PERDRE DU POIDS ?

L.M. : Pour les débutants, il est fondamental de choisir des professionnels du sport et de la santé pour vous faire conseiller. Privilégier sa santé, rester en forme toute l'année, aussi bien sur le plan physique que mental. Pratiquer le bodybuilding et le fitness doit rester un plaisir, pas une obligation !

credit photo Marcello Dezallez

credit photo @mmensaios



#PRO ZONE

Coulisses de notre shooting réalisé à Red Rocks Canyon (près de Las Vegas). A noter la qualité musculaire incroyable affichée par Lucia, qui était pourtant en période hors compétition.

Crédit photos @davandrieu

DAVID ANDRIEU : D'OÙ VIENT TA MOTIVATION ?

LUCIA MALAVAZE : Ma motivation vient tout d'abord d'une volonté de fer ! Je suis une gagnante née, mais mon objectif principal n'est pas de battre mes adversaires. C'est plutôt un combat personnel. Je veux toujours être mieux, donner la meilleure version de moi-même à chaque compétition.

D.A. : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

L.M. : Je veux continuer à concourir, à prendre du plaisir sur scène, en donnant le meilleur de moi-même, à chaque compétition. Avec cet état d'esprit, et un peu de temps, je gagnerai peut-être un jour Olympia.

➡ **POUR SUIVRE LUCIA MALAVAZE SUR INSTAGRAM @LUCIAMALAVAZE**

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

WEB

RETROSPECTIVE

LE CULTURISME FRANÇAIS

BIEN AVANT L 'ÉCLOSION DES PSEUDO CHAMPIONS DU NET, LE BODYBUILDING FRANÇAIS A TOUJOURS EU DE TRÈS BONS REPRÉSENTANTS DANS LES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES.
LE PREMIER CULTURISTE FRANÇAIS À SE DISTINGUER HORS DE NOS FRONTIÈRES EST L 'INCOMPARABLE SERGE NUBRET.

Malgré une superbe carrière, la Panthère Noire a connu le firmament en étant au côté de Lou Ferrigno et d ' Arnold dans le célèbre documentaire Pumping Iron véritable référence dans le milieu.

A la fin des années 70 , les meilleurs représentants français avaient pour nom Guy Pepin , Jean Texier

#RETRO #FITNESSMAG #BODYBUILDING #CULTURISME #FITNESSMAG #CULTUREPHYSIQUE #RETRO

Au début des années 80 , **Gerard Buinoud** et **Jacques Neuville** se distingueront en participant à Olympia 83 Pui s ce sera l'avènement des **Edouard Kawak** , **Mohamed Benaziza** , **Thierry Pastel** et **Francis Benfatto** (probablement le plus beau culturiste de tous les temps en compagnie de Frank Zane et Bob Paris) font leur apparition sur la scène internationale .
Momo Benaziza arrivera en trombe à Olympia 89 avec une superbe 5 ème place ce qui fera dire au grand Lee Haney (8 fois Mr Olympia) Momo est un tueur de géant.
En 1990, Francis Benfatto obtiendra une 6e place à Olympia mais il méritait d 'être au minimum sur le podium.
Thierry Pastel rejoindra l 'IFBB au début des années 90 mais malheureusement il n' y fera que des places d 'honneur.

RETROSPECTIVE

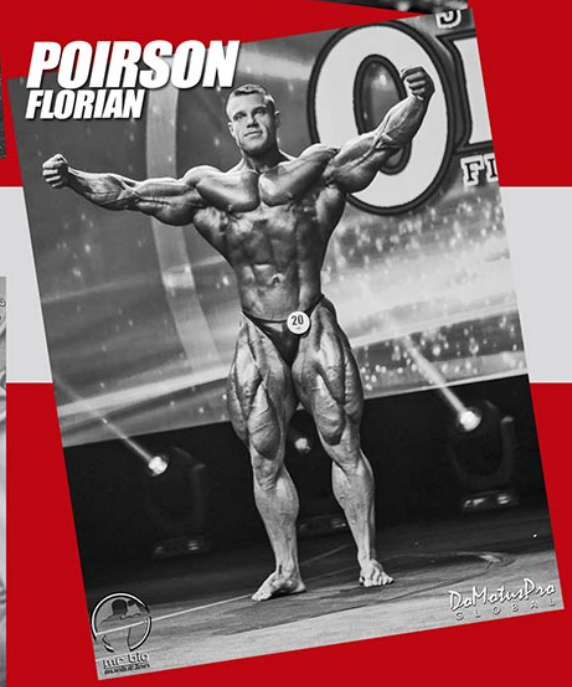
LE CULTURISME FRANÇAIS

#RETRO #FITNESSMAG #BODYBUILDING #CULTURISME #FITNESSMAG #CULTUREPHYSIQUE #RETRO

Michel Vigier avait tout pour réussir une superbe carrière au niveau mondial malheureusement ce ne fut pas le cas. Cependant après s'être éloigné du milieu, il y reviendra quelques années plus tard et aujourd'hui il démontre tout son potentiel en étant en superbe forme .

La France a toujours fourni de superbes athlètes notamment **Emmanuel Weill, Alexandre nataf, Serge Dessel, Lionel Sorin, Arnaud Plaisant, Eric Cagnard, Jeff Ballester...** qui ont su démontrer tout leur talent sur les différentes scènes.

Maintenant, les champions français ont pour nom **Lionel Béyéké , Morgan Aste , Théo Leguerrier, Florian Poirson...** qui espérons le suivrons les traces de leurs illustres prédécesseurs



RETROSPECTIVE

LE CULTURISME FRANCAIS

#RETRO #FITNESSMAG #BODYBUILDING #CULTURISME #FITNESSMAG #CULTUREPHYSIQUE #RETRO

QUELQUES FRANCAIS À LA LOUPE

– Serge Nubret La Panthère Noire a remporte de nombreux titres dans sa carrière. Serge était connu pour ses méthodes d'entrainement qui consistaient à faire un grand nombre de séries avec des poids assez légers. Malheureusement, il nous quittera en 2011.

– Francis Benfatto : Probablement, le plus beau culturiste français de tous les temps. Ses performances à Olympia 90 notamment lui auront permis de réaliser une superbe carrière. En 2006, âgé de 48 ans , il fait son come back au GP D' Australie où il prend la 6e place .

– Mohamed Benaziza
Momo débarque en 1988 à Olympia mais n 'est pas classé.
L 'année suivante, il arrive transformé grâce à une superbe préparation et fait même trembler le grand Lee Haney. Il obtient une 5e place.
En 1990, il remporte la Nuit des Champions devant le futur nouveau roi Dorian Yates.
Malheureusement deux ans plus tard, il décède après avoir pris une superbe 5e place au Mr Olympia d'Helsinki. RIP CHAMPION

- Jacques Neuville : Jacques aura eu une très belle carrière avec une participation au Mr Olympia en 1983.

- Guy Pépin : Superbe champion qui par sa ligne esthétique a su donner ses lettres de noblesse à notre discipline. Parti beaucoup trop tôt, Guy est décédé il y a quelques années.

– Jean Texier : Ce très beau champion des années 70 a été un digne représentant du bodybuilding. Après sa carrière sportive, Jean a notamment écrit de superbes articles dans le Monde du Muscle et qui resteront des modèles d'inspiration pour les lecteurs.

- Thierry Pastel Après avoir remporter tous les titres en WABBA, Thierry passe à l' IFBB dans les années 90. Malgré une superbe condition et des démonstrations de haut niveau, Thierry ne remportera aucun titre majeur en IFBB.

- Serge Dessel : Serge est un champion beaucoup trop méconnu qui a réalisé une superbe carrière. Il a participé à des MR Univers et s 'est retrouvé sur scène à coté de Ronnie Coleman.

– Michel Vigier La carrière de Michel débute à la fin des années 70 dans la catégorie junior. En 1986, il est champion de France IFBB en poids lourds et une belle carrière s'ouvre à lui. Celui que l'on surnomme à l'époque l'Arnold français pour sa ressemblance physique avec le chêne autrichien mettra un terme brutal à sa carrière suite à un problème avec la fédération de l'époque. Aujourd'hui âgé de 58 ans, il est toujours en super forme et a crée sa Team en coaching.

– Eric Cagnard Voila ce que j 'appellerai un véritable passionné qui a toujours su rester humble malgré sa réussite sportive. Champion de France et d 'Europe IFBB en 2017, Eric a reçu sa carte pro il y a quelques mois. A chaque compétition, en regardant la qualité de son physique et son visage aux traits tirés par la dureté du régime , on peut s'imaginer la détermination qui habite Eric pour atteindre le sommet et donner le meilleur de lui même . Pas le plus connu des athlètes français, mais en tout cas un vrai et authentique champion .

Chris CORION

SCITEC NUTRITION®

Les compléments recommandés par Brandon Curry

Regardez de près les suppléments favoris qu'utilise Brandon Curry durant une préparation à une compétition.

En cas de régime de compétition strict, un apport en vitamines, minéraux et acides gras est primordial. Un déficit en vitamines/ minéraux entraîne faiblesse, léthargie, fatigue nerveuse et musculaire et dans les pires cas peut vous rendre malade. Avec cette donnée à l'esprit, il est donc vital d'inclure une bonne formule vitamines/minéraux dans votre supplémentation. Le choix de Brandon Curry se porte sur le **Multi Pro Plus** qui est une formule de haute qualité avec 30 ingredients actifs hautement dosés pour couvrir les besoins des athlètes qui s'entraînent intensément.

Afin de maintenir son énorme masse musculaire Brandon se doit de consommer beaucoup de protéines quotidiennement. Il ne peut couvrir ses besoins en protéines en consommant des aliments solides (comme par exemple de la viande). Il supplémente donc son apport avec une de nos plus pures protéines, la **100% Whey Protein Isolate**.
Cette formule d'absorption très rapide, sans sucres and sans graisses contient de l'isolat et de l hydrolysat de whey qui est idéal après l'entraînement mais il est également recommandé d'en boire un shaker au réveil afin de lancer la synthèse protéique après le "jeun" de la nuit.

Les entraînements d'un niveau avancé et notamment au niveau professionnel requiert l'utilisation d'une formule à base d'acides aminés avant et durant l'entraînement. Le choix de Brandon Curry se porte sur l' **Amino Charge** qui apporte non seulement les 9 acides aminés essentiels (dont les acides aminés branchés BCAA à hautes doses) mais également des boosters de l'oxyde nitrique et des composants qui apportent de l'énergie. Il est très important de prendre suffisamment de BCAA lorsque l'on est en déficit calorique.

Durant une préparation à une compétition lorsque son niveau d'énergie physique et mentale est bas, Brandon utilise toujours la forme la plus avancée et à haute efficacité, la forme acetylée de la L carnitine, l'acetyl L carnitine qui est l'ingrédient actif de **l'Hyper Carnitine**.

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LE POTENTIEL GÉNÉTIQUE

© FITNESS-MAG.FR

On me demande souvent, à quelle vitesse prendre du muscle, perdre du poids, quel physique je peux espérer obtenir.
Je vais présenter plusieurs modèles, mais vous noterez qu'au final, ils se ressemblent tous plus ou moins.

CLIQUEZ POUR REGARDER

5 FACTEURS QUI PEUVENT AFFECTER VOTRE CROISSANCE MUSCULAIRE

1- VOTRE EXPÉRIENCE EN MUSCULATION

Selon le nombre d'année que vous pratiquez la musculation, vous prendrez du muscle plus ou moins rapidement.
Si vous êtes débutant vous prendrez du muscle plus rapidement que si vous faites de la musculation depuis déjà plusieurs années.

2- VOTRE PROFIL HORMONAL

La quantité de testostérone, d'hormone de croissance et d'autres hormones de renforcement musculaire peut varier suivant votre type de formation et votre alimentation, ou tout simplement à cause de votre système endocrinien qui produit peut être pas assez d'hormone.

3- VOTRE GÉNÉTIQUE

Certaines personnes sont prédisposées naturellement à développer beaucoup de muscle en raison de facteurs tel que l'équilibre hormonal ou l'épaisseur de leurs os, alors que d'autres ont beaucoup plus de difficultés.

Environs 68% de la population est capable de développer de la masse musculaire « normalement », 16% aura plus de difficultés et l'autre 16% aura plus de facilités.

4- VOTRE MÉMOIRE MUSCULAIRE

L'avantage c'est qu'il vous faudra peu de temps pour regagner ces muscles grâce à la mémoire musculaire de votre corps.
Si vous pratiquiez la musculation dans le passé vous gagnerez donc plus rapidement de la masse musculaire.

5- LES COMPLÉMENTS

Des compléments comme les stéroïdes ou autres potentiellement nocifs et illégaux peuvent vous aider à construire de la masse musculaire rapidement, mais encore une fois sur mon blog je ne parle que de NATUREL.

Comme compléments je veux plutôt parler par exemple de la créatine, de la protéine de petit lait ou des acides aminés qui peuvent vous aider à récupérer et développer votre masse.

EAAs MAXX

Par dose:

- √ 5,6g d'acides aminés essentiels
- √ 3,3 de BCAA 2:1:1

400g par pot
Pommes verte
Agrume

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

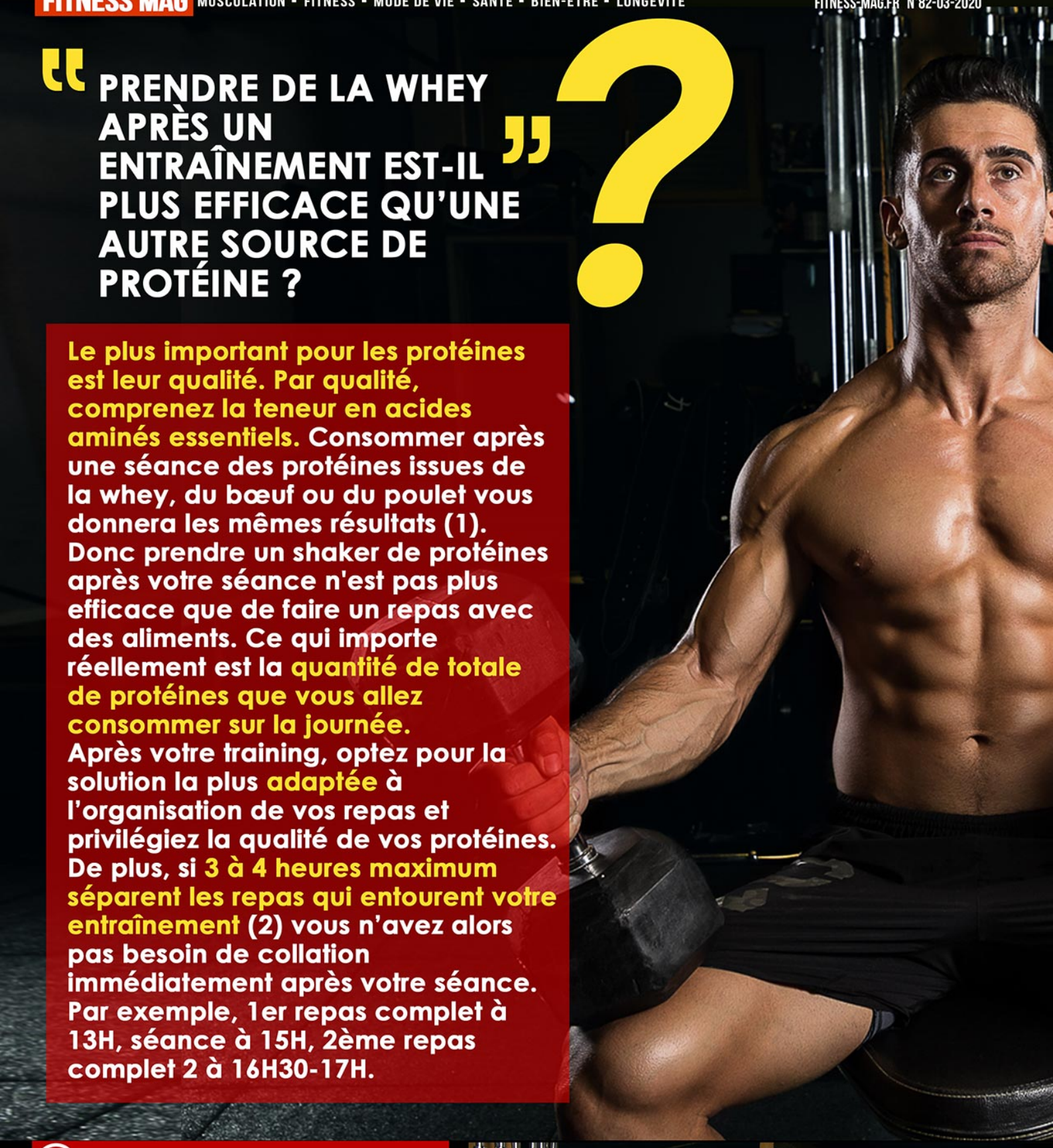
MUSCULATION & PROTÉINE EN POUDRE

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

PRENDRE DE LA WHEY PROTEINE EST-IL PLUS EFFICACE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

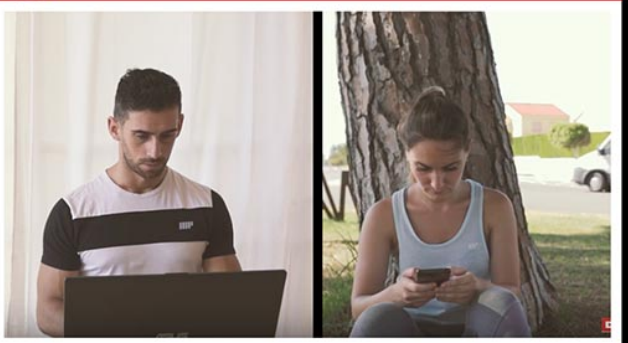
FACE À LA FOLIE AUTOUR DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, ET EN PARTICULIER DES PROTÉINES EN POUDRE, VOUS PENSEZ SUREMENT QU'ILS PERMETTENT DES MEILLEURS RÉSULTATS QUE LES ALIMENTS BRUTS ? .Que vous aller prendre plus de muscle en consommant de la whey protéine ? Ou encore que vous allez mieux récupérer grâce à votre shaker de whey pris dans les 20 minutes qui suivent votre entraînement en musculation ? Réelle efficacité ou pure arnaque ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur les protéines en poudre avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

"PRENDRE DE LA WHEY APRÈS UN ENTRAÎNEMENT EST-IL PLUS EFFICACE QU'UNE AUTRE SOURCE DE PROTÉINE ?"



Le plus important pour les protéines est leur qualité. Par qualité, comprenez la teneur en acides aminés essentiels. Consommer après une séance des protéines issues de la whey, du bœuf ou du poulet vous donnera les mêmes résultats (1). Donc prendre un shaker de protéines après votre séance n'est pas plus efficace que de faire un repas avec des aliments. Ce qui importe réellement est la **quantité de totale de protéines que vous allez consommer sur la journée.**
Après votre training, optez pour la solution la plus **adaptée** à l'organisation de vos repas et privilégiez la qualité de vos protéines. De plus, si **3 à 4 heures maximum séparent les repas qui entourent votre entraînement** (2) vous n'avez alors pas besoin de collation immédiatement après votre séance. Par exemple, 1er repas complet à 13H, séance à 15H, 2ème repas complet 2 à 16H30-17H.

CLIQUEZ POUR REGARDER



© FITNESS-MAG.FR

"DOIS-JE PRENDRE MON SHAKER DE WHEY AVANT OU APRÈS L'ENTRAÎNEMENT ?"

Peu importe car la prise d'un shaker de whey protéines avant ou après vous donnera les mêmes résultats (3, 4). Ce qui importe est votre apport total de protéine sur la journée.

"QUELLE EST LA MEILLEURE WHEY ?"

La qualité de la whey protéine se juge par sa valeur biologique. En particulier, son aminogramme doit présenter un quantité importante d'acides aminés essentiels (au moins 25%). **La whey hydrolysée** non dénaturée est **le meilleur type de protéine.** Son tarif est cependant le plus élevé.
Si le prix est un frein, optez alors pour de la whey isolate en vous assurant que sa teneur en protéines est d'au moins 90%. De façon générale, le plus votre whey sera riche en protéines, meilleur sera son aminogramme.

"LA WHEY FAIT-ELLE PRENDRE PLUS DE MUSCLE QUE LES ALIMENTS NATURELS (ŒUFS, POULET, ETC) ?"

NON consommer de la whey protéine ne donnera pas plus de résultats (5).

1. (1) Sharp MH et al. The Effects of Beef, Chicken, or Whey Protein Post-Workout on Body Composition and Muscle Performance. J Strength Cond Res. 2017 Apr 7. doi: 10.1519/JSC.0000000000001936. [Epub ahead of print].
2. (2) Alan Albert Aragon et al. Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? J Int Soc Sports Nutr. 2013; 10: 5. Published online 2013 Jan 29. doi: 10.1186/1550-2783-10-5
3. (3) Kim J et al. Effect of timing of whey protein supplement on muscle damage markers after eccentric exercise. J Exerc Rehabil. 2017 Aug 29;13(4):436-440. doi: 10.12965/jer.1735034.517.
4. (4) Tipton KD et al. Stimulation of net muscle protein synthesis by whey protein ingestion before and after exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2007 Jan;292(1):E71-6. Epub 2006 Aug 8.
5. (5) Arciero PJ et al. Protein-Pacing from Food or Supplementation Improves Physical Performance in Overweight Men and Women: The PRISE 2 Study. Nutrients. 2016 May 11;8(5). pii: E288. doi: 10.3390/nu8050288.

PURE WHEY ISOLATE

« On en est tous dingues ! »

★★★
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®
NUTRITION EXPERT

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).*

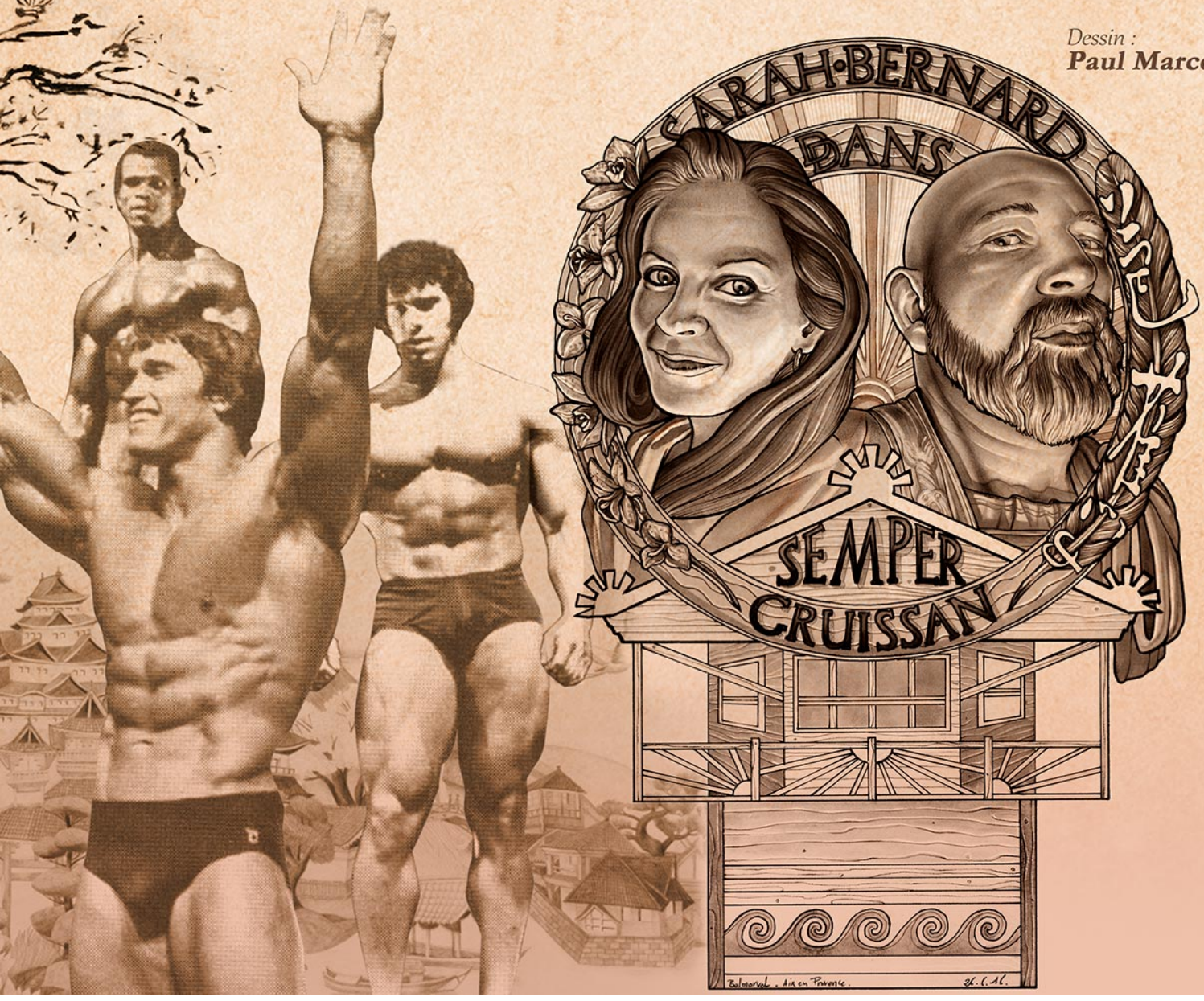
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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



BERNARD
DATO
Écrivain

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

Photos Google images / Auteurs non identifiés

LEO ROBERT

Le monde,
Le monde gagne et perd.
Mr Universe NABBA 1955,
Un canadien-français parmi les athlètes.
Le monde gagne,
Le monde gagne et perd.
Le 23 février 1955, nuages, nuages, le monde perd le poète
Paul Claudel.
Canadien-français de Montral au Québec,
Leo Robert
Enchaîne les poses au Mr Universe NABBA 1955.
Le monde gagne,
Le monde gagne et perd.
Le 12 mars 1955, nuages, nuages, le monde perd le saxophoniste
Charlie Parker.
Diplômé de grandes écoles,
Leo Robert,
Tu fus d'abord débardeur sur les docks.
Le Monde,
Le monde gagne et perd.
Le 16 mars 1955 le monde perd le peintre
Nicolas de Staël.
Puis tu quittes les docks, Leo,
Parce que, ne riez pas, ne riez pas ,
Tu n'étais pas assez fort.
Alors emploi de bureau, alors le corps qui se ramollit,
Alors la culture physique.
Mr Universe NABBA 1955,
Tu poses et poses encore,
Tu es déjà, Leo,
Tu es déjà et entre autres,
Mr Montreal, Mr Province of Quebec,
Tu es déjà et entre autres Mr Canada IFBB Pro,
Et tu poses, « again and again ».
Le monde gagne et perd.
Le 18 avril 1955 le monde perd le physicien
Albert Einstein,
Et le 30 septembre 1955
James Dean disparaît.
Nuages.
Mais en 1955, Leo Robert,
Tu remportes Mr Universe NABBA,
Et le monde gagne le premier Mr Universe canadien.
Tout cela est bien loin Leo,
Mais nous ne t'oublions pas et nous te saluons
Toi qui, Leo Robert, es toujours parmi nous, à
99 ans.

ciel en marche —
d'un nuage à l'autre
l'éclaircie

DDatō

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 **02 JANVIER 2020** 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	HIIT	LesMILLS BODYSTEP	LesMILLS RPM ★	BIKING ★ 11H
14H30 15H30	pilates	STRETCHING		LesMILLS CXWORX		
17H30 18H30	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	pilates	POUND ROCKOUT. WORKOUT.	HIIT	DIMANCHE 11H* YOGA PILATES STRETCHING KRAV MAGA *Consulter notre application pour connaitre le cours
18H30 19H30	LesMILLS BODYATTACK 18H30 LesMILLS RPM ★	LesMILLS CXWORX 18H30 LesMILLS RPM ★	STRETCHING 18H30 BIKING ★	LesMILLS BODYCOMBAT LesMILLS RPM ★	LesMILLS BODYPUMP 18H30 BIKING ★	
19H30 20H30	LesMILLS BODYJAM 19H30 BIKING ★	LesMILLS BODYSTEP	LesMILLS BODYPUMP	YOGA 19H30 BIKING ★	LesMILLS BODYBALANCE	

★ COURS SUR RÉSERVATION

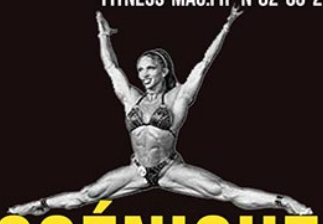
HORAIRES D'OUVERTURES | DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 21H30 SAMEDI 9H À 18H DIMANCHE 10H À 13H

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

COACHING SCÉNIQUE



JE M'APPELLE MARTINE, J'AI POUSSÉ LA PORTE DE SALLE DE SPORT AVANT TOUT POUR PERDRE DU POIDS ET L'ENVIE DE MODIFIER MON PHYSIQUE. J'AI COMMENCÉ PAR SUIVRE DES COURS COLLECTIFS ET C'EST GRÂCE À MES CONNAISSANCES QUE J'AI DÉCOUVERT LA MUSCULATION. SUITE AUX PROGRÈS QUE M'ONT APPORTÉ LES TRAININGS JE N'AI JAMAIS ARRÊTÉ.

J'AI DÉBUTÉ LA COMPÉTITION EN 2013, D'UNE NATURE INTROVERTIE, J'AVAIS BESOIN DE ME PROUVER DE QUOI J'ÉTAIS CAPABLE.

J'AI DONC DÉCIDÉ DE ME LANCER LE DÉFI DE FOULER LA SCÈNE. J'ÉTAIS LOIN DE PENSER QUE CETTE AVENTURE ALLAIT CONTINUER ! POUR MOI J'ALLAIS MONTER UNE FOIS ET AU REVOIR. ET BIEN NON LA TECHNIQUE DU « I' LL BE BACK » M'A GAGNÉE !
J'AI DONC REMIS ÇA EN 2016, 2017 ET 2019.

APRÈS MA 1ÈRE SAISON J'AVAIS CONSCIENCE DE ME LACUNES SUR MA PRESTANCE ET J'ÉTAIS À LA RECHERCHE DE LA PERSONNE QUI POUVAIT M'AIDER À ACQUÉRIR L'AISANCE ET LA CONFIANCE QUI ME MANQUAIENT...

MARTINE TARDRES

MARTINE TARDRES 1ÈRE AU TOP DE COLMAR 2019

COACHING SCÉNIQUE

IL ÉTAIT ESSENTIEL POUR MOI DE PROGRESSER CAR JE N'ÉTAIS PAS SATISFAITE DE MES PRESTATIONS. C'EST DONC UN AMI QUI M'A CONSEILLÉ D'ALLER VOIR **KAREN FÉLIX**.

PAR SON EXPÉRIENCE ELLE VOIT TOUT DE SUITE LES POSES QUI VONT VOUS METTRE EN AVANT LE JOUR J. SES CONSEILS AVISÉS M'ONT PERMIS DE POSER D'UNE FAÇON PLUS FÉMININE ET D'ÊTRE PLUS À L'AISE.

KAREN EST UNE FEMME EXTRAORDINAIREMENT PASSIONNÉE ET SANS JUGEMENT. **ELLE** MET TOUT DE SUITE À L'AISE GRÂCE À SON GRAND SENS DE LA PÉDAGOGIE.
ELLE CROIT EN TOUS SES ÉLÈVES MÊME LES PLUS DÉBUTANTS ET ÇA, ÇA MET EN CONFIANCE.

COMPÉTITEURS HOMMES, FEMMES JE CONSEILLE À TOUS DE FAIRE DES STAGES SCÉNIQUES SOUS L'ŒIL DE AVISÉ DE **KAREN**.

CLIQUEZ POUR REGARDER

PRÉPARATEUR PHYSIQUE : ALAIN ROUZEIRE

COACHING SCÉNIQUE

C'EST AVEC ENTHOUSIASME QUE JE RETOURNERAIS VOIR KAREN PARCE QUE J'AI L'ENVIE CONTINUER À ME PERFECTIONNER, L'ENVIE DE CONTINUER D'APPRENDRE ET DE TUTOYER L'EXCELLENCE.

2019 FUT POUR MOI UNE ANNÉE FABULEUSE !

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR RÉALISER SES RÊVES CAR À 50 ANS JE REMPORTE LE TOP DE COLMAR EN CATÉGORIE BODY FITNESS CE QUI ME PARAISSAIT IMPENSABLE ET INIMAGINABLE. POUR MOI CETTE VICTOIRE OÙ J'AI CÔTOYÉ SUR SCÈNE DES ATHLÈTES DE NIVEAU INTERNATIONAL EST UNE RÉCOMPENSE QUI RESTERA GRAVÉE À JAMAIS.

J'AI ENSUITE REMPORTÉ LE TITRE DE VICE CHAMPIONNE DE FRANCE NAC CATÉGORIE PHYSIQUE AINSI QU'UNE SÉLECTION DIAMOND CUP IFBB.
CE FUT DONC UNE ANNÉE EXTRAORDINAIRE, BIEN AU-DELÀ DE MES ESPÉRANCES.

CES RÉCOMPENSES JE N'Y SUIS PAS ARRIVÉE SEULE.
JE DOIS DIRE UN PROFOND ET IMMENSE MERCI À MES 2 COACHS, **MR ALAIN ROUZEIRE** POUR MA PRÉPARATION PHYSIQUE, 20 ANS DE COMPÉTITIONS ET DE VICTOIRES À SON ACTIF.

ET MERCI À **MME KAREN FÉLIX** POUR SES CONSEILS SCÉNIQUES EXPÉRIMENTÉS, OBJECTIFS ET BIENVEILLANTS.

POUR L'INSTANT PLACE À LA RÉCUPÉRATION AVEC DE PROCHAINS CHALLENGES EN TÊTE.

SATISFAITE DE MA SAISON 2019 LES PROCHAINS OBJECTIFS SERONT TOUJOURS PLUS LOIN, TOUJOURS PLUS FORT.

MARTINE TARDRES

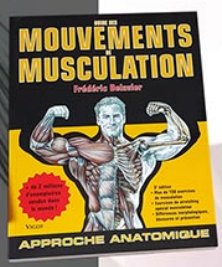
FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

WEB

CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER

MAINS
(ET AVANT-BRAS)
COMMENT RENFORCER SA POIGNE ?



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

REPORTAGE PARTIE 1

CLIQUEZ POUR REGARDER

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

MICHAEL GUNDILL

Ses études, ses entrainements, sa vie...

Voici une interview en direct de chez michael Gundill , que je connais depuis 2003 grâce au forum planetemuscle. Ici , il va partager un bout de son entrainement cuisses (si tu veux voir une séance complète, abonne toi en masse et ca sera fait) , sa vie, ses etudes, on parle de nutrition, de ses machines de musculation ... Bref Quasi 2 heures de vidéos à l'issu de la deuxième partie.

PRESTIGIOUS NUTRITION

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

#PRO ZONE

RAMSES RAMS

"J'AI RESSENTI BEAUCOUP D'EMOTION SUR LA SCENE D'OLYMPIA PRO À LAS VEGAS"

Interview & photographies David Andrieu & photothèque Ramses Rams

RÉVÉLATION EUROPÉENNE 2018 DE LA CATÉGORIE MEN'S PHYSIQUE, RAMSES RAMS MULTIPLIE LES PERFORMANCES DE HAUT NIVEAU DEPUIS PLUSIEURS SAISONS.

Quatre années seulement après ses débuts sur scène, en 2014, il a décroché sa carte Pro IFBB en remportant le titre toutes catégories à Olympia Italie. Sa participation au dernier Mr Olympia complète un parcours déjà très impressionnant. Rapide et efficace dans son ascension, l'Espagnol ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. Désormais installé aux USA, sa détermination et ses qualités physique devraient lui permettre de franchir un nouveau palier pour atteindre les sommets du bodybuilding professionnel. Rencontre avec un modèle d'esthétisme, un athlète talentueux qui n'a pas fini de nous surprendre.

RAMSES

EN BREF...

AGE : 32 ANS
TAILLE : 181 CM
POIDS : 92/99 KG (SCÈNE / HORS SAISON)
NATIONALITÉ : ESPAGNOLE
LIEU DE RÉSIDENCE : LAS VEGAS (USA)
COACH : MICHEL PEREZ
SPONSOR : BIG SUPLEMENTATION, WEAR2FIT, FORME, MANAFOOD.

Malgré un superbe physique à Olympia Amateur Espagne 2018, Ramses Rams (à gauche) n'a pas remporté la victoire sur ses terres, ce jour-là.

PALMARÈS

(Non exhaustif)

2014
1er aux Championnats des Asturies (Espagne)
1er à la Coupe d'Espagne IFBB
1er aux Championnats d'Espagne IFBB
1er aux Championnats du Monde IFBB

2015
1er aux Championnats des Asturies (Espagne)
1er à la Coupe d'Espagne IFBB
1er aux Championnats d'Espagne IFBB
1er aux Championnats du Monde IFBB

2016
1er aux Championnats d'Espagne IFBB
4e à l'Arnold Classic Europe

2018
1er à la Nuit des Champions de Californie (Overall)
2e à Mr Olympia Espagne
2e à la Ben WeiderClassic (San Marin)
1er à Mr Olympia Italie (Overall et carte Pro IFBB)
1er à la George Farah Classic (Italie)
3e à la Romania Sport Fest (Roumanie)
1er à la Kai Greene Classic (Italie)

2019
Participation à l'Arnold Classic USA
2e à la Nuit des Champions Prode Californie
6e au New York Pro
6e à la Kai Greene Classic (Venise, Italie)
3e au Monterrey Bodybuilding Pro (Mexique)
Participation à Olympia

DAVID ANDRIEU : QU'AS-TU RESSENTI LORSQUE TU ES MONTÉ SUR LA SCÈNE D'OLYMPIA, EN TANT QU'ATHLÈTE PROFESSIONNEL, AU MOIS DE SEPTEMBRE DERNIER ?

RAMSES RAMS : J'ai ressenti beaucoup d'émotion sur la scène d'Olympia Pro à Las Vegas. Tu imagines la situation ? Tu rêves de quelque chose depuis longtemps, et pendant quelques instants, tu as la chance de le vivre intensément.

D.A. : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE PRATIQUER LA MUSCULATION ET DE FAIRE DES COMPÉTITIONS DE BODYBUILDING ? ET POURQUOI AVOIR CHOISI LA CATÉGORIE MEN'S PHYSIQUE ?

R.R. : Lors de ma visite à l'Expo de l'Arnold Classic en 2013, j'ai découvert un événement incroyable avec beaucoup de célébrités de l'industrie du bodybuilding et du fitness. C'est à partir de ce moment-là que je me suis focalisé sur mes prochaines échéances en compétition. J'ai donc réalisé mes premiers pas sur scène, en avril 2014, lors d'un petit championnat IFBB, que j'ai eu la chance de remporter.
J'ai choisi la catégorie Men's Physique parce que je partais de zéro en musculation et que j'avais un physique à construire en intégralité. Je pensais avoir le potentiel pour me démarquer et faire partie des meilleurs de cette catégorie. Et je pense que je n'ai pas trop mal réussi !

Ramses Rams a présenté un physique remarquable à Olympia Pro 2019. Il a ressenti de fortes émotions sur la scène mythique de Las Vegas. Un rêve devenu réalité pour le champion espagnol.

#PRO ZONE

DAVID ANDRIEU : QUELS SONT TES 3 EXERCICES PRÉFÉRÉS ?

RAMSES RAMS : J'aime faire du vis-à-vis aux poulies hautes pour les pectoraux. J'adore voir mes fibres musculaires travailler avec cet exercice, qui me donne du volume sur cette zone corporelle.
Les élévations latérales pour les deltoïdes me procurent aussi de bonnes sensations. Grâce à cet exercice, je sollicite pleinement un groupe musculaire qui était un de mes points faibles, à mes débuts.
Sinon, j'adore faire du squat libre. Même si je ne montre pas mes cuisses sur scène, j'aime améliorer mes performances et les charges soulevées pour ce mouvement incontournable.

D.A. : QUEL EST TON EXERCICE CARDIO FAVORI ?

R.R. : J'apprécie le vélo parce que c'est un exercice qui ne traumatise pas les articulations. Je peux changer d'intensité, sans difficulté, avec un risque de blessure réduit.

D.A. : QUELLE EST TON ALIMENTATION POUR UNE JOURNÉE TYPE ?

R.R. : Normalement, je fais 6 repas en limitant l'absorption de mauvaises graisses. Je privilégie un apport en protéines et en hydrates de carbone en consommant de l'avoine, des œufs, du veau, du poulet, du tilapia, du merlu, de l'huile d'olive, du lait, des protéines en poudres, des galettes de riz et des céréales.

D.A. : EXISTE-T-IL UN REPAS DIÉTÉTIQUE QUE TU AIMES CONSOMMER RÉGULIÈREMENT ?

R.R. : J'aime beaucoup le poulet aux champignons, avec du riz, des œufs et du pain de seigle. C'est un repas équilibré et complet au niveau nutritionnel.

Malgré un superbe physique à Olympia Amateur Espagne 2018, Ramses Rams (à gauche) n'a pas remporté la victoire sur ses terres, ce jour-là.

DAVID ANDRIEU : QUELS SONT TES MODÈLES ET LES CHAMPIONS QUI T'INSPIRENT ?

RAMSES RAMS : Il y a des images et des souvenirs que je garde toujours en mémoire. En fait, je suis passionné par Arnold depuis le jour où mon père m'a offert le film de Conan. C'est là que ma passion pour les poids a commencé. Je voulais être Conan ! (rires).

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

R.R. : En 2020, je souhaite revenir sur la scène d'Olympia Pro, à Las Vegas, afin de me classer dans le Top 10 de la compétition la plus prestigieuse au monde. Cet objectif est très clair dans ma tête.

DAVID ANDRIEU : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES UTILISES-TU ?

RAMSES RAMS : J'utilise de la créatine, du CycloAminoDextrin, des enzymes digestives, des acides aminés essentiels, de la glutamine, des probiotiques, du ZMA, etc. Je compte beaucoup sur la recherche et développement de la supplémentation sportive et j'ai la chance d'avoir un sponsor, Big Supplementacion, qui couvre tous mes besoins.

D.A. : POURRAIS-TU DONNER QUELQUES CONSEILS AUX DÉBUTANTS QUI NOUS LISENT ?

R.R. : Franchement, il n'y a pas de recette miracle ! Vous devez croire en vous, donner le meilleur de vous-même à l'entrainement, en préparation et sur scène. Il faut aussi vous persuader que personne ne pourra vous empêcher d'atteindre vos objectifs et de réaliser vos rêves. Votre destin et votre réussite ne dépendent que de vous, et de personne d'autre.

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN

28g de protéines par dose

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

NATIVE PROTEIN

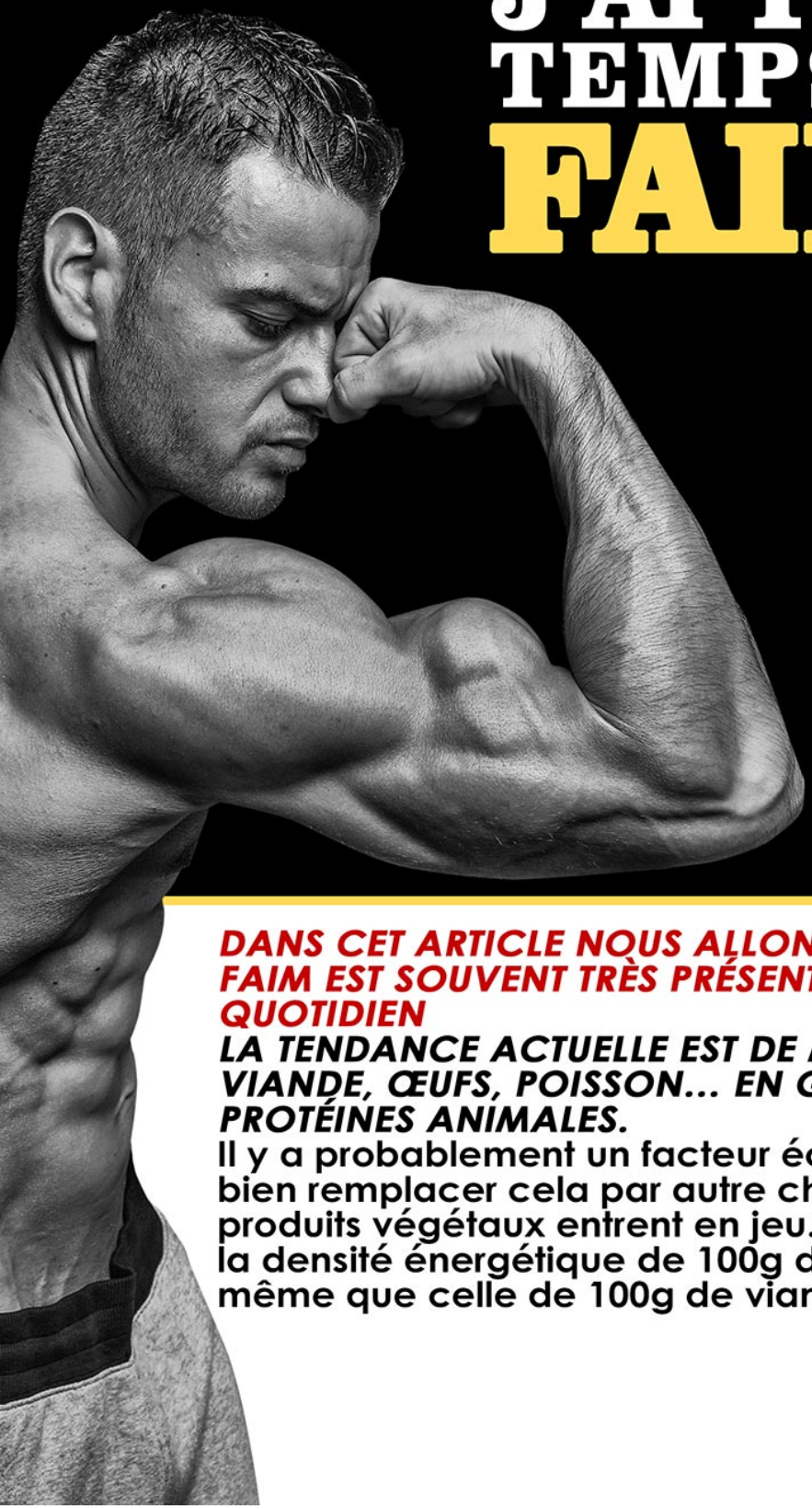
Native Whey Isolate

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

J'AI TOUT LE TEMPS... FAIM !



DANS CET ARTICLE NOUS ALLONS VOIR POURQUOI LA FAIM EST SOUVENT TRÈS PRÉSENTE DE VOTRE QUOTIDIEN

LA TENDANCE ACTUELLE EST DE MANGER MOINS DE VIANDE, ŒUFS, POISSON... EN GROS MOINS DE PROTÉINES ANIMALES.

Il y a probablement un facteur écologique, mais il faut bien remplacer cela par autre chose. C'est là que les produits végétaux entrent en jeu. Le problème est que la densité énergétique de 100g de végétaux n'est pas la même que celle de 100g de viande.

Le problème c'est que beaucoup de monde confond la viande et la charcuterie, le poisson nature avec le poisson pané.
Physiologiquement, les protéines animales sont bonnes pour l'homme et particulièrement pour l'homme actif (sportif).

© FITNESS-MAG.FR

Un végétarien y a accès avec les œufs, un végétalien non. Il faut le savoir, car cela aura un impact sur la progression et aussi la santé.

photo Patrick MASONI

SI VOUS AVEZ TOUT LE TEMPS... FAIM !

1 il est probable que vous aillez remplacé dans votre quotidien trop de protéines animales par des végétaux/féculents.

2 Votre petit déjeuner est trop faible en graisse et protéine et sûrement trop riche en glucides et produits laitiers

Il faut bien comprendre que, les végétaux apportent des vitamines, minéraux, fibres, mais aussi beaucoup d'eau et donc une faible densité énergétique au 100g.

C'est très important d'en manger, mais pas à la place des matériaux nécessaires pour le sportif qui sont les acides aminés que l'on trouve dans les protéines animales.

Trop de personnes tentent actuellement de vous faire croire que l'on peut faire beaucoup de muscle avec des haricots et du soja…et d'éliminer totalement les protéines animales, restez bien à l'écart de ceux-là, car ils ne vous veulent pas du bien ou alors n'ont aucune notion en nutrition sportive.

Si vous voulez voir comment je mange pour m'affûter, cliquez-ici

Théo

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER MASS V2

Notre gainer Luxury

SINCE 2003

- Sans lactose
- Sans gluten

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°82-03-2020

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

ANDREAS CAHLING
IFBB PRO

photos google images / Auteur non identifié

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°82-03-2020

PHYSIQUE DU MOIS

HADI CHOOPAN

IFBB PRO

@hadi_choopan

Photo David ANDRIEU
@davandrieu

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

5 EXERCICES POUR UN DOS LARGE

MES 5 MEILLEURS EXERCICES POUR UN DOS LARGE EN V

1) *tirage machine convergente avec une prise pronation pour finir en supination et j'effectue 4 séries après échauffement.*

2) *Rowing T barre buste appuyé sur banc avec poignées amovibles qui permet de cibler les muscles du dos sans douleurs*

3) *Rowing à la machine convergente basse (Arsenal Strengh) qui permet à nouveau de travailler le bas des dorsaux mais aussi l'épaisseur.*

4) *Tirage poulie basse avec les pieds surélevés ce qui permet de ne pas hyper cambrer le bas du dos et me procure moins de douleur.*

5) *pullover à la machine.*

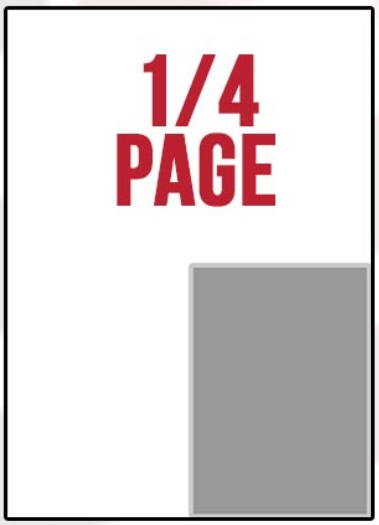
CLIQUEZ POUR REGARDER

JULIEN QUAGLIERINI

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



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

ZOOM

SUPPÉMENTATION

LE COENZYME Q10 ET SES BÉNÉFICES

Découverte et isolée dans les années 1950, aux états unis et largement étudiée peu de temps après par les japonais pour ses potentielles actions bénéfiques sur la santé cardiaque, la Coenzyme Q10 est de nos jours de plus en plus utilisée dans les compléments alimentaires.

Avec sa structure proche de celle d'une vitamine, la coenzyme Q10 existe sous différentes formes et notamment la forme Ubiquinol et Ubiquinone qui n'ont pas les mêmes avantages en termes d'assimilation. En effet, la forme Ubiquinol est la forme réduite considérée comme active car utilisable par l'organisme en l'état [1].

WWW.ERICFAVRE.COM

MAIS QUELS SONT SES INTÉRÊTS ?

L'intérêt premier de la coenzyme Q10 Ubiquinol se trouve au niveau de la production d'énergie cellulaire. Du fait de son besoin constant en énergie, le cœur est un muscle connu pour contenir une large quantité de mitochondries. Cette forme réduite de coenzyme Q10 agit comme un puissant anti oxydant aux propriétés liposolubles (soluble dans les graisses) [2]. Elle exerce son action directement dans la mitochondrie en réduisant la quantité de radicaux libres, produit en grande quantité dans les membranes suite à la dégradation des nutriments convertis en énergie [3]. De cette façon, la coenzyme Q10 Ubiquinol protège les membranes de la dégradation par les radicaux libres et donc le cœur d'une manière plus générale [3].

Le second bénéfice sur la santé cardiovasculaire apporté par la coenzyme Q10 est au niveau de la circulation sanguine. En effet, on trouve dans le sang du LDL cholestérol connu sous le nom de « mauvais cholestérol » qui a démontré être un facteur aggravant dans le développement de plaque d'athéromes dans les artères. L'une des étapes clefs du développement de l'athérosclérose est l'oxydation des molécules de LDL cholestérol qui facilite leur adhérence sur les parois des vaisseaux sanguins [4]. La coenzyme Q10 Ubiquinol, grâce à son activité antioxydante, permet de réduire l'oxydation des molécules LDL et ainsi protéger le système cardiovasculaire [5].

Les taux de coenzyme Q10 produits naturellement par chacun varient selon le niveau d'activité physique, l'âge et l'état de santé général. Se supplémenter en coenzyme Q10 permet donc de prévenir les problèmes cardiovasculaires liées, entre autre, au surentrainement où à l'âge. Et donc d'une manière indirecte, gagner en récupération, en performance, et réduire certains effets du vieillissement.

COMMENT BOOSTER SES APPORTS EN COENZYME Q10 ?

1. Par l'alimentation : La coenzyme Q10 se trouve essentiellement dans les poissons et dans les viandes, d'agneau et de bœuf en particulier.

2. Par les compléments alimentaires :
Exemple : Supra Q10 de Eric Favre Santé, contenant 100mg d'Ubiquinol.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur ericfavre.com

Bibliographie :

[1] Y. Zhang et al, «Ubiquinol is superior to ubiquinone to enhance Coenzyme Q10 status in older men.,» Food Funct. , 2018.
[2] S. Rajiv et al, «Coenzyme Q10: The essential nutrient,» Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences, 2011.
[3] I. Vladlena et al, «Coenzyme Q10 in Cardiovascular and Metabolic Diseases: Current State of the Problem,» Current Cardiology Reviews, 2018.
[4] J. Nilsson et al, «Lipid oxidation and atherosclerosis.,» Herz, 1992.
[5] D. Mohr, «Dietary supplementation with coenzyme Q10 results in increased levels of ubiquinol-10 within circulating lipoproteins and increased resistance of human low-density lipoprotein to the initiation of lipid peroxidation.,» Biochim Biophys Acta, 1992.

WWW.ERICFAVRE.COM

ERIC
RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
(Formation de Naturopathe en cours)

WEB

Bien-être & longévité

PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

Les bienfaits des VENTOUSES

Depuis plus de 5000 ans, les ventouses ont été utilisées de par le monde pour traiter un grand nombre de problèmes de santé.
C'est une thérapie effiace, sans risque, quasi indolore et à la portée de tous.

Quand je repense aux souvenirs d'enfance et plus particulièrement aux ventouses à chaud, cela me rappelle lorsque j'étais enfant, c'était le temps ou ma mère sortait sa panoplie de ventouses « familiale » réalisée avec les pots de yaourts en verre afin de les apposer sur le dos de mon père pour le soulager de nombreux maux (douleurs dorsales, bronchite, problèmes digestifs...)

C'était l'époque ou un certain savoir ancestral était encore communiqué et partagé de génération en génération.
Enfant, je ne savais pas que je m'intéresserais bien des années plus tard à cet art millénaire !

Dans le cadre de mes recherches pour améliorer non seulement mon confort,et celui de mes proches, je me suis petit à petit orienté vers la simplicité et l'efficacité des ventouses (à chaud ou sec).
Quelle que soit la technique employée, les ventouses sont de véritables alliés de choix dans la lutte contre la douleur et la remise en circulation de l'énergie !

Afin de forger ma propre expérience, j'ai pris beaucoup de notes et me suis forgés ma propre expérience tout en enrichissant mon bagage technique.

« Ventouses à chaud » « Ventouses à sec »

Une partie de mon « arsenal » dans le traitement de symptomes mineurs (rhume, cephalées, douleurs musculaires...)

photos cgoogle images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

La pose et les bienfait des VENTOUSES

La pose des ventouses se réfère à toute méthode de traitement naturel dans laquelle on utilise des flacons de succion dans un but thérapeutique.
La raison pour laquelle je m'interesse à cette pratique est de renforcer , d'activer ou soutenir le potentiel d'auto-guérison du corps (homéostasie) .

En effet, lorsque j'en ressens le besoin et que je désire agir très vite sur la cause éventuelle de la douleur , l'application de ventouses crée une décompression musculaire (ou myofascial).
Cette décompression favorise une meilleure circulation et évacuation des déchets tout en diminuant les tensions musculaires.

En activant la circulation sanguine, les ventouses ont pour but de dilater les vaisseaux sanguins.
En augmentant le débit sanguin, la pose de ventouses renforce le métabolisme et accélère le processus d'élimination des déchets responsables de douleurs et crampes.

Les ventouses en plastiques sont très simple d'utilisation, vous fixez l'embout de votre choix ,faites 3 petits pompages et laissez agir tout en bougeant la ventouse de droite à gauche et de l'avant vers l'arrière. Laissez agir entre 1 et 3 minutes en fonction de vos besoins et ressenti.

Michael Phelps est un adepte du cupping, dont on peut voir les traces sur ses épaules (Photo :David J. Phillip/SIPA)

PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

LE PLANNING FITNESS EST VALABLE À PARTIR DU 02 JANVIER 2020 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 BODYSTEP	HIIT	LesMILLS RPM	BIKING 11H
14H30 15H30	pilates	STRETCHING		LesMILLS CXWORX		
17H30 18H30	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	pilates	POUND	HIIT	DIMANCHE
18H30 19H30	LesMILLS BODYATTACK 18h30 LesMILLS RPM	LesMILLS CXWORX 18h30 LesMILLS RPM	STRETCHING 18h30 BIKING	LesMILLS BODYCOMBAT LesMILLS RPM	LesMILLS BODYPUMP 18h30 BIKING	11H* YOGA PILATES STRETCHING KRAV MAGA *Consulter notre application pour connaître le cours
19H30 20H30	LesMILLS BODYJAM 19h30 BIKING	LesMILLS BODYSTEP	LesMILLS BODYPUMP	YOGA 19h30 BIKING	LesMILLS BODYBALANCE	

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

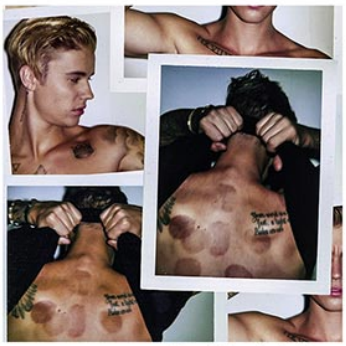
Idéales pour la récupération , la relaxation et la cellulite !!

En succion, en massage, la répétition des vas et vients effectuée avec ventouse est réputée pour dissoudre les stases, désobstruer les méridiens, calmer les douleurs et détendre en profondeur les tissus.

Ces techniques reviennent progressivement en force un peu partout en Europe et à l'international grâce à de nombreuses célébrités féminines et stars du show bizz pratiquant la Cupping Therapy !

En effet, ces dernières en sont accros pour diminuer leur fatigue, douleurs diverses mais également pour réduire leur cellulite !
Par voie de conséquence, on a pu voir ça et là des actrices hollywoodiennes affichant avec fierté le recours à cette pratique ancestrale en dénudant leur dos et laissant apparaître les traces de ventouses comme un retour à une pratique ancienne et... totalement naturelle !

gwyneth paltrow
photo Instagram



justin bieber
photo Instagram

PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

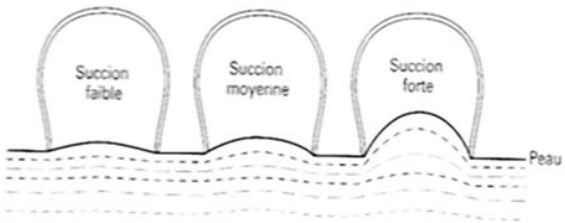
Effets sur les muscles

L'aspiration à faible pression des ventouses stimule les vaisseaux capillaires sous-cutanés, ce qui active le fonctionnement des vaisseaux sanguins musculaires.
Leur expansion facilite l'écoulement du sang et a un effet remarquable sur une épaule ankylosée par exemple, en enlevant du sang congestionné.

Effets sur les articulations

Quand l'atteinte est modérée, une guérison quasi complète est envisageable, et cela est attribué à une amélioration de **la circulation du sang dans l'articulation, de l'activité et de la sécrétion du liquide synovial.**

Les bienfaits sont nombreux, tant sur la sphère digestive que sur la stimulation du système nerveux.
Les ventouses sont comme le massage traditionnel, très efficaces pour lutter contre les cephalées chroniques, des raideurs, les rhumatismes, l'ankylose...
Comme vous avez pu le constater sur les photos précédentes, la pose de ventouse engendre souvent des ecchymoses en fonction des délais de pose et de la force de succion.
Si la couleur tourne au violet, c'est que la succion est trop forte, et il conviendra d'ajuster la force de cette dernière en libérant une partie de la pression en appuyant l'index au bord de la ventouse.



La pratique des ventouses, simple de prime abord mais il n'en est rien en vérité, car lorsque nous souffrons d'une douleur quelconque, il faut parfois remonter aux origines du déséquilibre plutôt que simplement s'occuper du symptôme.
C'est pourquoi, en cas de doute ou douleur persistante, je ne saurais trop vous conseiller de consulter un professionnel de santé.

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli

Sources : (Techniques de ventouses Piotroswki-Manz) (Utilisation des Ventouses / Dominique Schueller) La médecine des ventouses / Daniel Henry)

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

NATHALIE
MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S

WEB

DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

CARDIO MACS7

MACS 7®

MUSCULAR ANABOLIC
CARDIO SCULPTING
NOMBRE d'EXERCICES par CIRCUIT

TRAVAIL DU GAINAGE

MACS7® est une méthode d'entrainement Musculaire mais aussi Cardio qui se veut « ludique » avec de vrais résultats. Aujourd'hui, cette méthode offre son efficacité au grand public car en effet, cette méthode s'adapte efficacement à tous !
Sportifs de haut niveau, sportifs réguliers, remise en forme mais aussi aux séniors.

Exécuter 3 à 6 tours, 2 à 4 fois par semaine de cardio MACS7 et augmenter vos performances en optimisant votre capacité cardio-vasculaire tout en réduisant votre volume d'entrainement, en apportant simultanément le renforcement musculaire adapté aux disciplines d'endurance.

Aujourd'hui le thème cardio proposé est sur le travail du gainage.

photothèque MACS7 et Nathalie Mur

CLIQUEZ POUR REGARDER

THEME DU MOIS EN VIDEO

EXERCICES :

1 - ARC CHOP - MEDECIN BALL
2- ABDOS JAMBES EQUERRE - RELEVÉS DE BUSTE BRAS TENDUS
3- CISEAU - LIGNE
4- ROTATION DU BASSIN - LIGNE
5- ROTATION AVEC MEDECIN BALL ENTRE LES JAMBES
6- ROLL OUT - SWISSBALL
7 - CANNONBALL FROG LEG

ENCHAÎNEZ LES 7 EXERCICES
30"/10" R1' -
3 TOURS MINIMUM - 6 MAX

TEMPS PAR CIRCUIT :
Environ 5 minutes

Matériels utilisés :
- Medecin Ball
- Tapis de sol
- Marques au sol
- Swiss Ball

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

- *Formation MACS7 Cardio*
  15.16.17.18/04/2020 - 10.11.12.13/06/2020

- *Formation MACS7 Muscu*
  24.25.26/04/2020 - 18.19.20/06/2020

Autres dates en programmation

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

NATHALIE MUR
Présidente de l'Association EP2S
www.ep2s.org
Coordinatrice MACS7
www.macs7training.com

DÉBORAH
DONNIER
Fondatrice Prévention Santé

WEB

Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

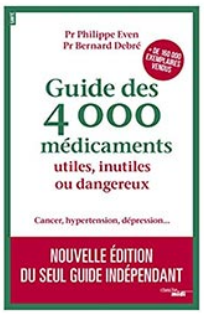
+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER

80% DES MÉDICAMENTS NE SERVENT À RIEN

PR PHILIPPE EVEN

80% des médicaments ne servent à rien, c'est votre constat ?
Ou ont été et sont fabriqués les médicaments ?
Comment est né l'industrie pharmaceutique en France ?
Quelle est la proportion de médicaments inutiles aujourd'hui ?
Face au manque d'innovation quelle est la stratégie des laboratoires pharmaceutiques ?
Il faut voir tout noir dans l'industrie pharmaceutique selon vous ?
Pourquoi est-il urgent de faire le ménage sur le marché ?
Quand l'industrie nous font preuve de scientifiques, vous pensez que c'est corrompu ?
à l'étranger, c'est différent qu'en France ?
Entretien avec Pr Philippe Even, médecin pneumologue français, Professeur émérite à l'université Paris Descartes, président de l'Institut Necker, membre de l'Association Internationale pour une Médecine Scientifique, Indépendante et Bienveillante.



amazon

FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
INTERVIEW
LUCIA MALAVAZE
DOSSIERS :
MUSCULATION ET PROTÉINE EN POUDRE
GAIN OU PERTE MUSCULAIRE... COMMENT SAVOIR ?
ROUTINE ANTI FATIGUE
AMÉLIORER SON SOMMEIL : LES SOLUTIONS !
QUEL TYPE D'ENTRAÎNEMENT APRÈS 50 ANS ?
LE COENZYME Q10 ET SES BÉNÉFICES
PETITES ASTUCES POUR ÉVITER LES GRIGNOTAGES !
ENTRAÎNEMENT MACS 7
TRAVAIL DU GAINAGE
LE CULTURISME FRANÇAIS
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

QUEL PROGRAMME DE MUSCULATION CHOISIR APRÈS 50 ANS ?

© FITNESS-MAG.F

En prenant de l'âge, certains mouvements, comme monter des escaliers ou porter des haltères, ne se pratiquent plus aussi aisément qu'à 25 ans.

Contrairement aux idées reçues, il est tout à fait possible de retrouver la forme et prendre du muscle même après 50 ans !

Que ce soit, pour vous raffermir et vous affiner, faire une prise de masse ou à l'inverse avoir une perte de gras, de nos jours l'âge n'est plus du tout une barrière pour faire du sport !

Grâce à nos conseils en diététique et un bon programme de musculation, vous allez vous refaire une jeunesse en un rien de temps !

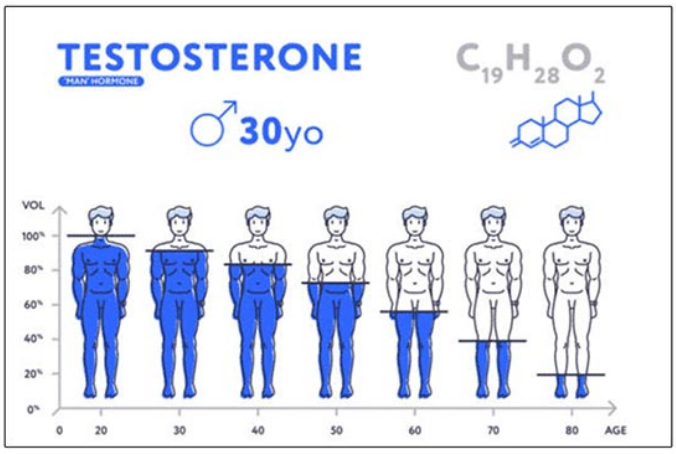
photos gratuites images (auteur(s) non identifié(s) ; nous contacter

POURQUOI PRATIQUER LA MUSCULATION LORSQUE L'ON EST SÉNIORS ?

Le corps subit de nombreux changements au cours de la vie, et pour gérer toutes ses fonctions il a besoin d'énergie.
Il faut donc adapter sa nutrition, et se préoccuper davantage de sa condition physique.
Plus vous devenez vieux, plus vous risquez de souffrir de sarcopénie, c'est-à-dire de perte de masse musculaire.
Ce changement résulte d'une modification du taux de vos hormones, due a une baisse de testostérone ainsi que de votre musculature.

Il y a aujourd'hui, plusieurs méthodes à faire même en restant à la maison. Cela requiert d'avoir un minimum de matériel et accessoires de musculation mais rien n'est impossible.

Il y a d'autres solutions comme les cours collectifs dont nous parlerons plus loin, vous permettant de vous sculpter un corps en douceur.



Les muscles sont très importants, ils assurent en partie votre mobilité physique et grâce à eux votre métabolisme reste actif.
Plus vous avez de masse musculaire, plus votre corps va brûler des calories, ce qui est très important pour éviter d'accumuler trop de graisse corporelle.

Même si c'est plus difficile en étant sénior, il existe diverses activités sportives qui vous permettent d'avoir le renforcement musculaire souhaité.
Vous n'êtes pas obligé d'aller dans une salle de sport et de soulever des poids sur un banc de musculation pour vous muscler où vous tonifier, surtout si vous avez les articulations fragiles.

POURQUOI CONSTRUIRE DU MUSCLE EST-IL PLUS DIFFICILE ?

Lorsque nous vieillissons, notre tonicité musculaire diminue.
Pratiquer des activités comme la gym, les séances d'abdos, le cardio ou le sport en général devient de plus en plus pénible.
Lorsque l'on est sénior, le mode de vie change, on est plus sédentaire du fait de notre âge.
Cela contribue à atrophier les muscles profonds de notre corps, et dans certains cas à accumuler de la graisse au niveau de la ceinture abdominale.
Il faut donc lutter pour maintenir son tonus musculaire, et muscler ses abdos.
L'usure continue des muscles se situe surtout dans les membres inférieurs, vous aurez donc plus de difficultés à marcher et plus de risques de vous blesser.
Si vous ne faites pas des exercices de musculation régulièrement, et que vous ne changez pas votre alimentation alors vous gagnez inévitablement de la masse grasse.

Passé un certain âge, il est plus difficile de construire du muscle, car le vieillissement du corps empêche le bon déroulement de la synthèse des protéines et donc du tissu musculaire. Le programme de musculation à faire doit donc être adapté à vous et vous seul.

PEUT-ON QUAND MÊME PRATIQUER LA MUSCULATION APRÈS 50 ANS ?

Il est possible de se muscler, peu importe votre âge! Que vous choisissiez la salle de musculation ou des cours de fitness, ou tout simplement un entraînement à la maison, en quelques mois vous verrez votre corps changer et vous lui donnerez une seconde jeunesse ! Tout cela associé à votre volonté et une bonne nutrition, le tour est joué. En revanche, il serait mentir de vous dire que cela va se faire en quelques semaines. Si cela est le cas pour un pratiquant de musculation de 20 à 40 ans, il vous faudra plus de temps et de patience à plus de 50 ans.

D'abord, il est essentiel de rester actif, avec un bon programme d'entraînement et quelques exercices de muscu.
Pour éviter tout risque, parlez-en d'abord à votre médecin.

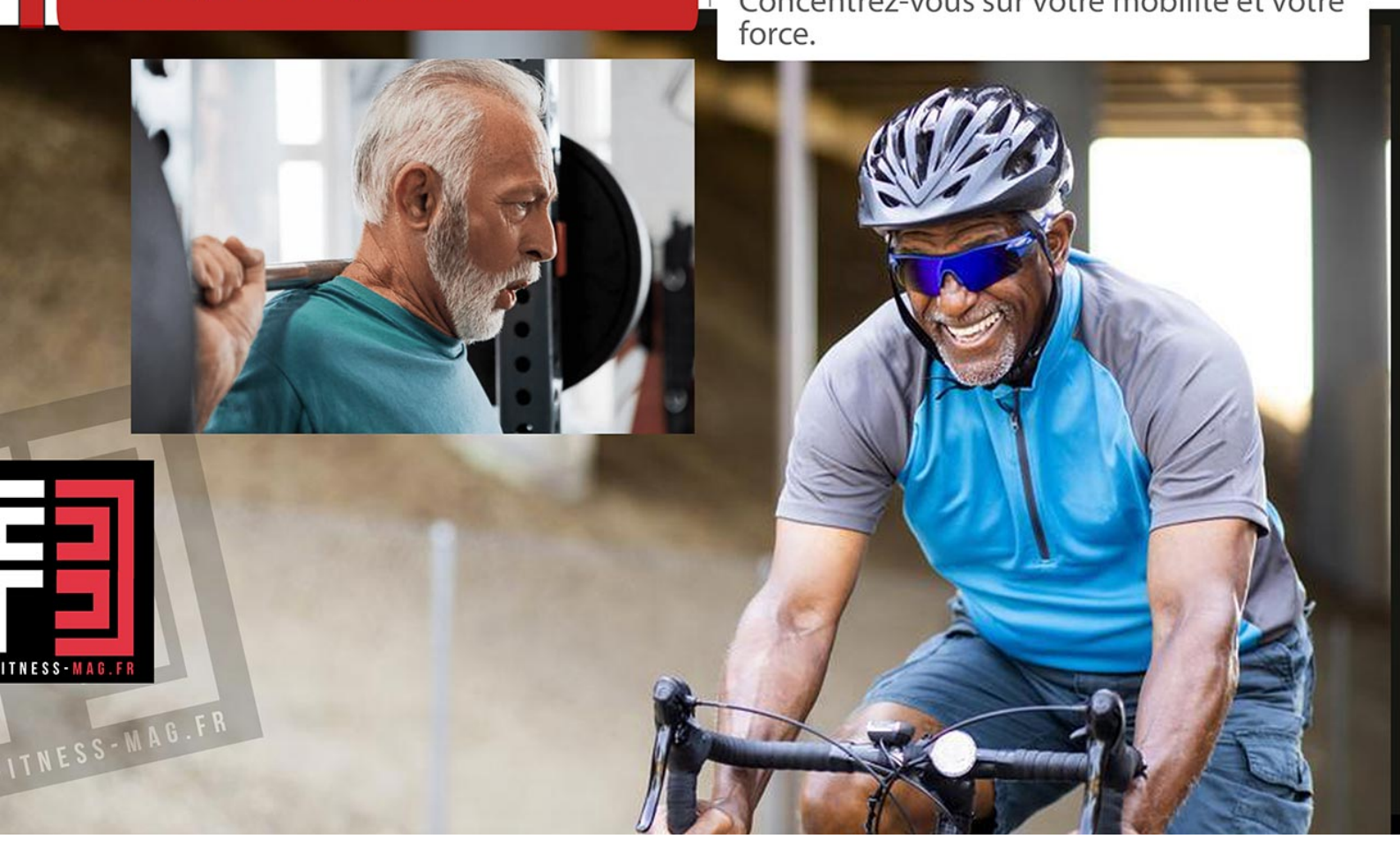
Ensuite, vous devez avoir un apport protéique suffisant, de préférence le matin, lorsque votre corps sort de son jeûne, pour développer vos muscles.
Ne restez pas assis constamment, bougez autant que vous le pouvez !

Souvent pratiqué en salle de sport, le fitness ou la musculation est très complet et permet de retrouver un tonus musculaire lentement mais sûrement.
Vous disposerez d'un coach, qui vous guidera tout le long de ce processus de remise en forme ; et de plusieurs appareils de musculation comme les tapis de course, le banc de musculation, les haltères, les vélos elliptiques ou simples, ainsi que tout le matériel nécessaire à la relaxation et aux étirements. Le fitness est adapté à tous les styles de sportifs.

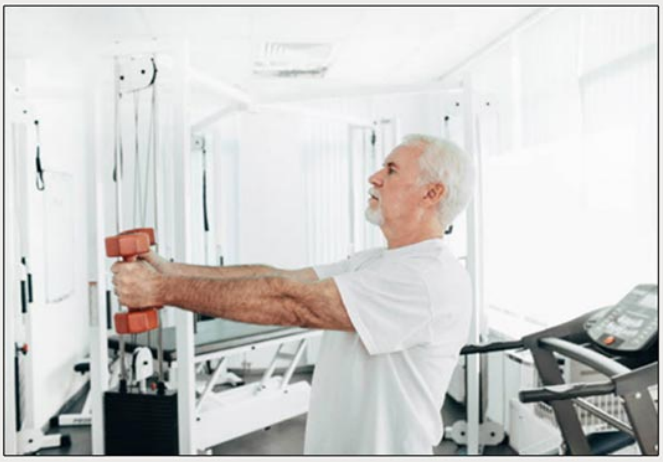
QUEL PROGRAMME DE MUSCULATION CHOISIR ?

Il existe une multitude d'exercices, d'appareils de musculation et de pratique sportive qui vous aideront à vous sculpter un corps d'athlète ou tout simplement à améliorer votre tonus musculaire.
Que vous soyez un sportif aguerri ou que vous n'ayez jamais vu une salle de sport de votre vie, il y a forcément un programme qui vous conviendra à court ou long terme.

Ne vous mettez pas de limites, des séniors arrivent à courir des kilomètres et soulever des poids lourds lorsqu'ils sont suffisamment entraînés.
Concentrez-vous sur votre mobilité et votre force.



ITNESS-MAG.FR
ITNESS-MAG.FR



Pour ceux qui souhaitent se tonifier sans passer par la pratique de musculation dans une salle de sport, il y a des alternatives très efficaces.
Avant tout, pensez à faire des échauffements pendant au moins 15 minutes, faites quelques étirements après votre entraînement, utilisez des élastiques si besoin, écoutez votre corps et ne forcez jamais un mouvement. Votre séance ne doit pas dépasser 1 heure.

Pour votre programme de musculation, le plus efficace sera toujours de varier les activités afin de mobiliser tous les groupes musculaires. Privilégiez autant que possible les exercices qui ont un impact moindre sur les articulations.

RÉPARTISSEZ PAR EXEMPLE SUR LA SEMAINE 3 SÉANCES DE MUSCULATION ET 1 SÉANCE EN COMPLÉMENT CITÉS CI-DESSOUS :

LA GYM DOUCE : méthode associant des mouvements de respiration, d'équilibre et de cardio afin de renforcer vos muscles profonds tout en douceur.
Elle est bénéfique pour ceux qui ont des problèmes d'articulations, de posture et permettent aux personnes à mobilité réduite d'avoir une activité sportive non intensive et régulière.

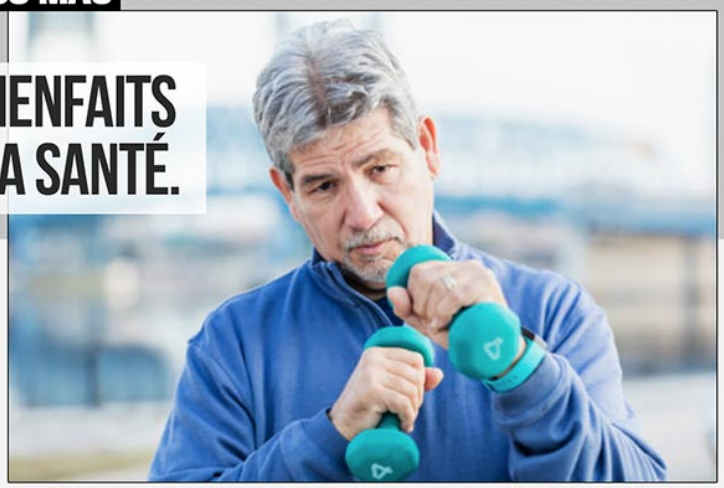
LA MÉTHODE PILATES : pour ceux qui souhaitent renforcer leur ceinture abdominale en douceur, mais efficacement, c'est l'activité à choisir.
Elle allie remise en forme, stretching et relaxation en sollicitant tous les muscles de votre corps.
Avec ou sans tapis, vous pouvez pratiquer ce sport dans des cours collectifs ou seuls(e)s à la maison. Aucun appareil n'est requis, seul le poids du corps est utilisé.

LA CORDE À SAUTER : Si vous ne souffrez pas de vos articulations, ce sport est l'un des plus complets qui existe. Il sollicite aussi bien les membres, inférieurs et supérieurs. Elle augmentera votre force et votre équilibre.
La corde à sauter améliore considérablement le souffle, vous aide à brûler les calories et participe au renforcement des muscles profonds et de la ceinture abdominale.

L'AQUAGYM : Si vous souffrez d'arthrose, d'arthrite ou de douleurs musculaires, c'est le sport qui vous conviendra en premier lieu. Vous augmenterez votre souffle en douceur à chaque séance.
En effet, l'eau agit comme une aide précieuse pour accompagner chacun de vos mouvements de gym. Pratiquée en cours collectifs, vous vous sentez en sécurité, et motivés.
C'est le programme qu'il vous faut pour vous tonifier tout en vous relaxant.

LE HIIT : ou «high intensité interval training » est une activité qui renforce tous les muscles du corps en alliant musculation, cardio et répétitions.
Il s'agit de faire un effort dans un laps de temps assez court, souvent 20 secondes, et de relâcher pendant 10 secondes plusieurs fois sur une période donnée (4 à 10 minutes).
Le sport qui vous permettra de développer votre endurance, votre force et votre explosivité (puissance, grâce au muscle qui se contracte dans un laps de temps très court).

LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PERMET DE :

- brûler des calories
- réduire le risque cardio-vasculaire
- améliorer les fonctions cognitives
- libérer les hormones du bien-être (endorphine)
- améliorer le souffle, l'endurance et la force motrice
- vous redonner un corps plus jeune et en bonne santé.

Il n'y a que des bénéfices dans le sport, votre système immunitaire sera plus fort, vous aurez moins de cholestérol et une meilleure clarté mentale.

CONCLUSION

L'âge n'est pas un frein à la pratique de la musculation, il est tout à fait possible de se muscler quand on est sénior et il existe un programme adapté à chaque personne selon ses capacités. Pour bénéficier d'un programme de musculation et nutrition 100 % sur-mesure, n'hésitez pas à visionner les formules nous contacter pour tous renseignements complémentaires.

Choisissez en premier lieu une activité qui vous donne envie de rester motivé, et voyez si elle correspond à vos objectifs de renforcement.
Couplé à une nutrition adaptée, c'est le meilleur moyen de faire gagner, à votre corps et votre mental, quelques années de plus !

JULIEN QUAGLIERINI

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

82 NUMÉROS DISPONIBLES

7150

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR 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

© FITNESS-MAG.FR

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*

Recette

PISTACHIO SPRINT

Le shaker à prendre avant votre workout.

Ingrédients principaux :

- 30 g PURE WHEY ZERO PISTACHE
- 15 ml de lait de riz
- 100 ml d' eau
- 3 dattes
- 1 c. à cafés d'amandes en poudre
- 3 Glaçons

informations nutritionnelles

Pour 100 g :
- 99,7 Kcal
- 11,8 g de glucides
- 1,94 g de lipides
- 8,16 g de protéines

ETAPE 1
Pelez et coupez les dattes en petits morceaux

ETAPE 2
Ajoutez le lait de riz

ETAPE 3
Mixez

ETAPE 4
Ajoutez la protéine et les amandes en poudre

ETAPE 5
Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux

ETAPE 6
Ajouter 2 ou 3 glaçons et mixez quelques secondes

ETAPE 7
Dégustez !

VICTORIA
POLLASTRI
Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

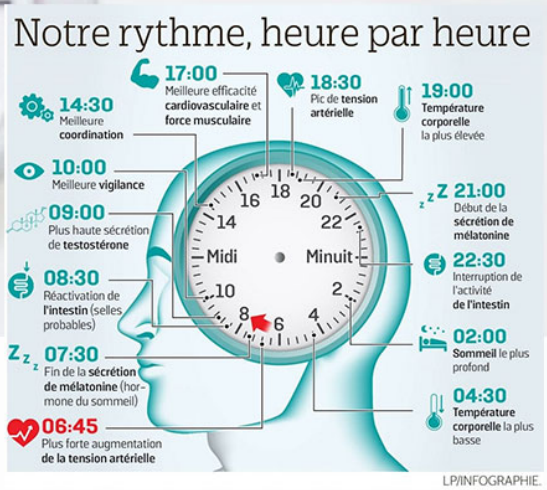
OPTIMISE TON SOMMEIL POUR MIEUX RÉCUPÉRER

PARTIE N°2 : AMÉLIORER SON SOMMEIL LES SOLUTIONS

LE MOIS DERNIER, J'ÉVOQUAIS L'IMPORTANCE DU SOMMEIL ET SON IMPACT SUR LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE. COMPRENDRE, C'EST BIEN. AGIR, C'EST MIEUX. ALORS, QUE FAIRE POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL ?

DÉFINIR TON CHRONO-TYPE

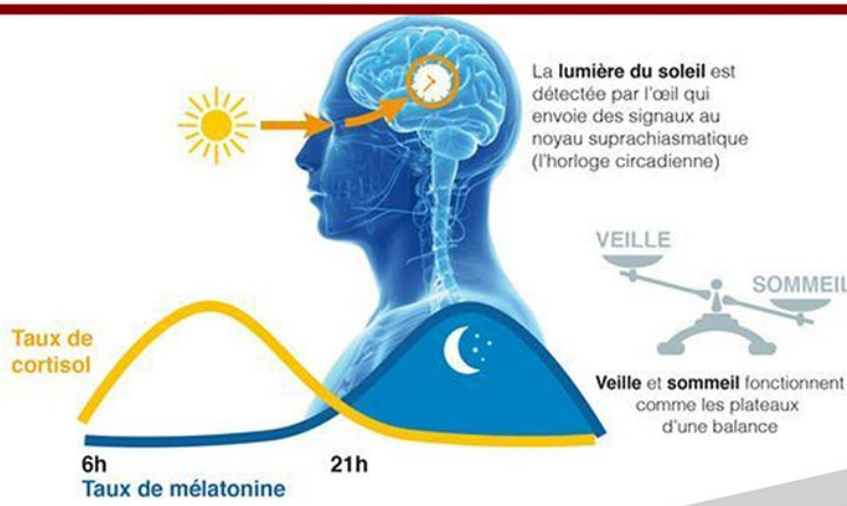
Définir ton chrono-type c'est te donner les moyens d'optimiser ton système en réglant ton sommeil sur ton rythme circadien personnel.



Le corps dispose d'une horloge interne qui régit toutes les fonctions de ton organisme. Plusieurs moteurs définissent ce rythme, mais la lumière en est le principal. Notre système est organisé autour de l'alternance jour/nuit. Diurnes, nous sommes conçus pour être actif la journée, et pour nous reposer la nuit.

© FITNESS-MAG.FR

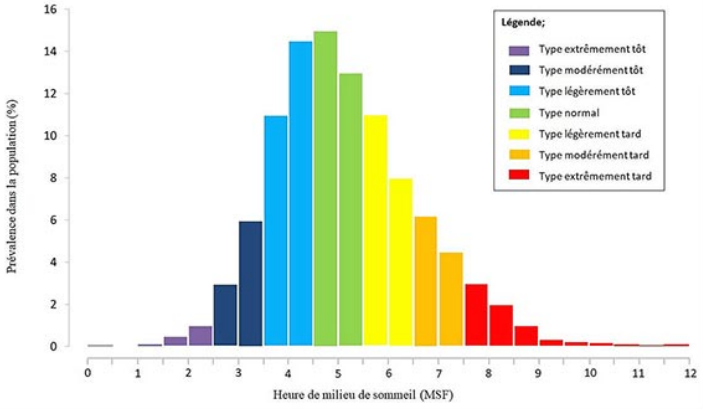
Cette horloge interne centrale existe physiquement. Elle se situe au niveau du cerveau, dans l'hypothalamus. Globalement ce sont 2 noyaux composés de 10 000 neurones chacun, dont l'activité fluctue sur 24h, d'où la notion de circadien (proche de 24h - circa = proche / diem = jour). Mais il existe aussi des horloges périphériques qui gère le rythme local des organes. Un peu comme un chef d'orchestre (l'horloge centrale) guiderait ses musiciens (les horloges périphériques).



© FITNESS-MAG.FR

Toute perturbation de cette organisation entraîne un dérèglement des fonctions hormonales et des neurotransmetteurs, qui met en danger le corps en affaiblissant le système immunitaire.

Le problème est que ce rythme n'est pas fixe : il varie entre 23h30 et 24h30. Ce qui fait que si l'homme n'intervenait pas, notre horloge interne se décalerait tous les jours. Nous aurions chaque jour envie de dormir à des heures différentes. Impossible d'imaginer une vie moderne active. En inventant l'heure, l'homme impose un rythme de 24h pour resynchroniser le corps. Mais ce rythme est artificiel. Nos corps n'en demeurent pas moins rythmés différemment, d'où l'importance d'essayer de se réapproprier un rythme individualisé.
Des questionnaires permettent d'établir son chrono-type, tout en sachant qu'un chrono-type n'est pas une catégorie fixe, mais simplement un ensemble de caractéristiques. Inné car rythmé génétiquement, mais également acquis, il peut varier avec l'âge mais aussi en fonction du mode de vie et de l'environnement. Pour simplifier l'analyse, on distingue globalement 3 grands types :



LE MATINAL :
Lève-tôt, plein d'énergie, productif en matinée, aimant s'entraîner et se coucher de bonheur.

LE VESPÉRAL :
Adepte de la grasse matinée, nécessite plusieurs réveils pour se lever, lent à se mettre en route, préfère s'entraîner le soir.

L'INTERMÉDIAIRE :
Un peu entre les deux.

BOOSTER TA MÉLATONINE

La mélatonine est une hormone secrétée par le corps, qui joue le rôle de marqueur biologique de l'heure interne. Elle régule les cycles de sommeil. Sa production augmente en fin de journée, à l'approche du coucher, pour atteindre un pic entre 2 et 4 h du matin. Puis elle diminue jusqu'à devenir quasi nulle autour du réveil. Malheureusement, nos habitudes de vie nuisent à sa production. La lumière bleue est une des sources de nuisance les plus néfastes. Elle vient perturber l'horloge interne en simulant une exposition massive à la lumière. Méfiance aux écrans et aux éclairages. Les LEDS émettent une forte quantité de lumière bleue, qui impacte le sommeil REM à la baisse.

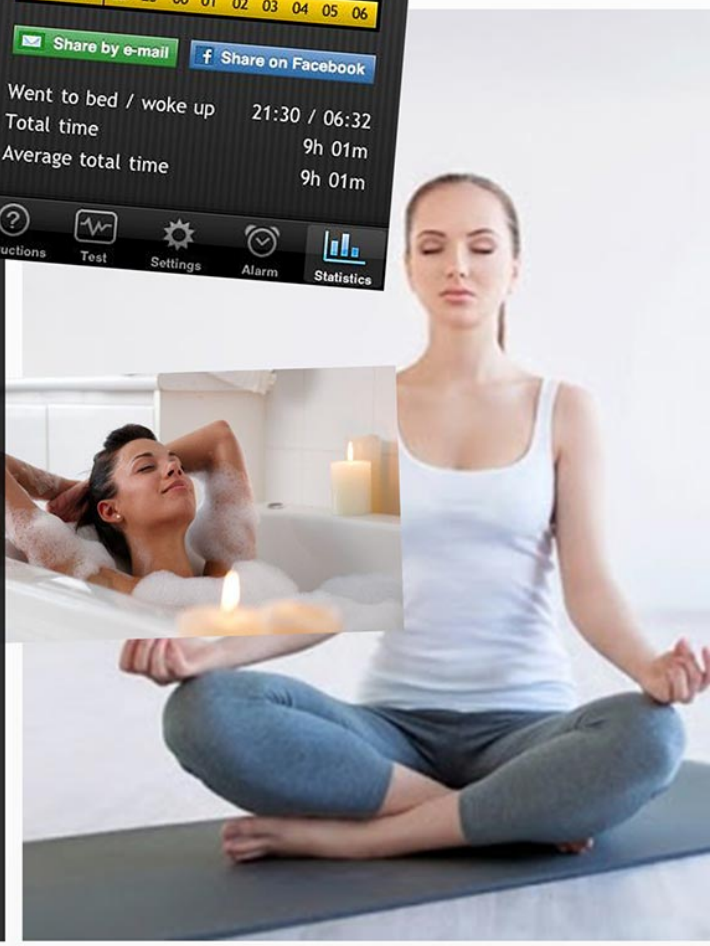
TE SUPPLÉMENTER, BONNE IDÉE ?

Chaque année, 1 Français sur 8 déclare consommer des somnifères, soit 10 millions de Français.
Pour dormir profondément, il est impératif que le cycle hormonal se fasse correctement. La synthèse naturelle de mélatonine se fait à partir du tryptophane qui est transformé en 5HTP qui à son tour est transformé en sérotonine, précurseur de la mélatonine. Cette transformation, nécessitant des agents intermédiaires, est essentielle. Pour transformer le 5HTP en sérotonine, le corps a besoin de Pirydoxine Phosphate (Vitamine B6). La sérotonine ne permet pas de rester endormi, elle permet simplement de s'endormir. Il est donc essentiel que le corps transforme ensuite la sérotonine en mélatonine pour rester endormi. Pour cela, le corps a besoin d'Acide Panthoténique (Vitamine B5).
Si se supplémenter en 5HTP, en Vitamine B5, B6, peut aider à améliorer la qualité du sommeil, d'autres compléments sont intéressants : le Zinc Monomethionine qui calme le système nerveux central, la L-theanine qui permet la production de GABA et augmente le métabolisme de la caféine (idéal pour les adeptes du café de 18h, le Magnesium Bisglycinate qui nettoie les catécholamines du cerveau (dopamine, épinéphrine).
Concernant les suppléments exogènes en mélatonine, la durée de vie de la molécule chimique est courte. Elle est éliminée en 20 à 50 minutes. Elle est donc intéressante pour favoriser l'endormissement, mais ne permet pas de rester endormi (son effet disparaît après 3 à 4 h)

MODIFIER TES HABITUDES DE VIE

- Adopte un rythme régulier : lever et coucher à la même heure.
- Au lever, expose-toi à un maximum de lumière.
- Arrête la caféine après 14h.
- Evite de t'entraîner trop tard le soir.
- Fais ta sieste avant 17h, pour ne pas interférer avec ton sommeil.
- Optimise ta sieste en la faisant juste avant de t'entraîner : la production d'hormone de croissance est boostée par l'entraînement & le sommeil. En faisant ta sieste juste avant l'entraînement tu crées un double pic de HGH.
- Consomme un maximum de protéines au coucher : elles stimulent la flore intestinale responsable du système nerveux parasympathique, régulateur de la fonction de récupération
- Adopte une nutrition stratégique : consomme des aliments riches en tryptophane – dinde, riz complet, amandes, poisson, fromage, lait, gaine de courge, œufs, banane.
- Régule la température de ta chambre à 19 degrés.
- Utilise une application de tracking du sommeil type Sleep As Android
- Favorise une pièce obscure : ferme les volets, éteins les veilleuses.
- Couvre les LEDS des veilleuses de tes appareils avec des scotchs spéciaux filtrant la lumière bleue. Tes yeux ne sont pas les seuls à les capter : toutes les cellules de ton corps sont sensibles à la lumière.
- Limite les écrans avant de dormir, ou à défaut, installe une application qui limite la lumière bleue, ou utiliser des lunettes anti-lumière bleue.
- Adopte une routine d'endormissement : prends un bain, lis un livre, médite, masse-toi.
- Tiens un carnet pour voir les corrélations entre certaines variables et la qualité de ton sommeil (caféine, alimentation, stress)
- Fais un protocole respiratoire : prends 20 grandes respirations diaphragmatiques en te concentrant dessus (inspiration nasale & expiration buccale). Cela stimule le nerf vague qui va moduler l'activité du système nerveux, en favorisant l'activité parasympathique.
- Eteins ton téléphone et désactive le routeur Wifi

© FITNESS-MAG.FR



Si tes problèmes de sommeil persistent, ou si tu souffres d' apnée du sommeil, consulte un spécialiste !

SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR[1] & JET LAG[3*]

MÉLATONINE & CYRACOS®

*Décalage Horaire. [1]Cyracos est un extrait de mélisse qui améliore la qualité du sommeil et favorise l'endormissement. [2]La Mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement (cet effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 1 mg avant le coucher). [3]Elle contribue à atténuer les effets du décalage horaire (cet effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée). [4]Le pavot de californie contribue à une relaxation optimale.

> Difficultés d'endormissement[1]

> Réveils nocturnes[1]

> Nervosité, stress[4]

> Sans accoutumance

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

**Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le code promo FITMAG10.

ERIC FAVRE®
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous

ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYN NATUROPATHE
Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

MA ROUTINE ANTI FATIGUE

QUAND ON EST SPORTIF , ON N'OUBLIE RAREMENT DE CALIBRER SES MACRONUTRIMENTS MAIS ON PENSE BEAUCOUP MOINS À GÉRER SES MICRONUTRIMENTS ET SON STRESS

`La fatigue arrive alors pour nous signaler un dysfonctionnement. Voici donc quelques conseils indispensables pour garder votre énergie au maximum.

Photo google image (auteur non identifié)

BOOSTEZ VOTRE JOURNÉE !

Mal dormi et vous sautez votre petit déjeuner ? Deux choses qui pourraient bien faire baisser votre énergie. Un petit déjeuner dynamisant vous permettra de bien commencer la journée . Misez sur des **glucides à IG bas** accompagnés d'une **portion de protéines**.

Mon petit +. une cure de jus d'argousier pendant la saison hivernale. Un pamplemousse ou un kiwi riche en vitamine C.

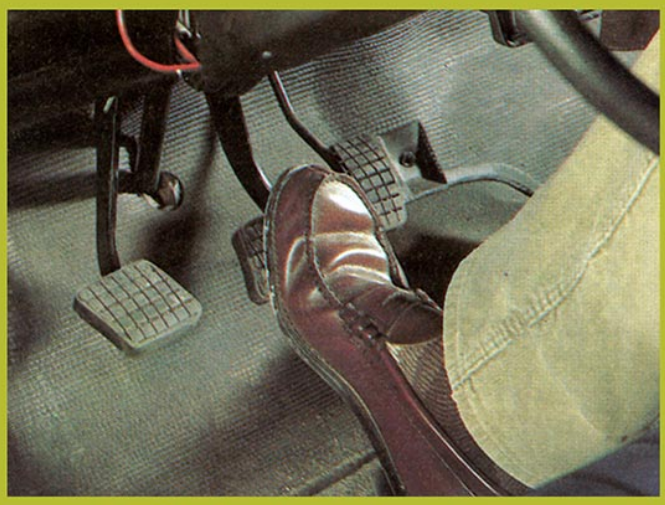
RESTEZ LÉGER MAIS PAS TROP !

Lors de la **digestion** , votre **estomac devient la priorité** , votre cerveau est alors moins irrigué . Un repas trop copieux , très riche et c'est coup de barre assuré...Pour vous assurer une énergie stable, gardez **de petites portions** et mangez **à intervalles réguliers**. Attention , **un régime low carb** peut aussi expliquer votre fatigue: manger trop peu et votre corps vient à manquer de l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement.

FATIGUE MENTALE

Les oméga 3 contenus dans les poissons dit «gras» et l'iode* (poissons, crustacés, algues...) qui gère les fonctions thyroidiennes vous seront tout aussi indispensables. Toutefois, la fatigue est parfois le résultat d'une activité intellectuelle et physique soutenue. Veillez donc à être à l'écoute de votre corps et à vous reposer si cela s'avère nécessaire. Isolez- vous au calme au moins 15 min par jour pour réduire votre dépense énergétique et restaurer votre attention.

**aucune supplémentation sans avis médical.*



DANS LES BRAS DE MORPHÉE...

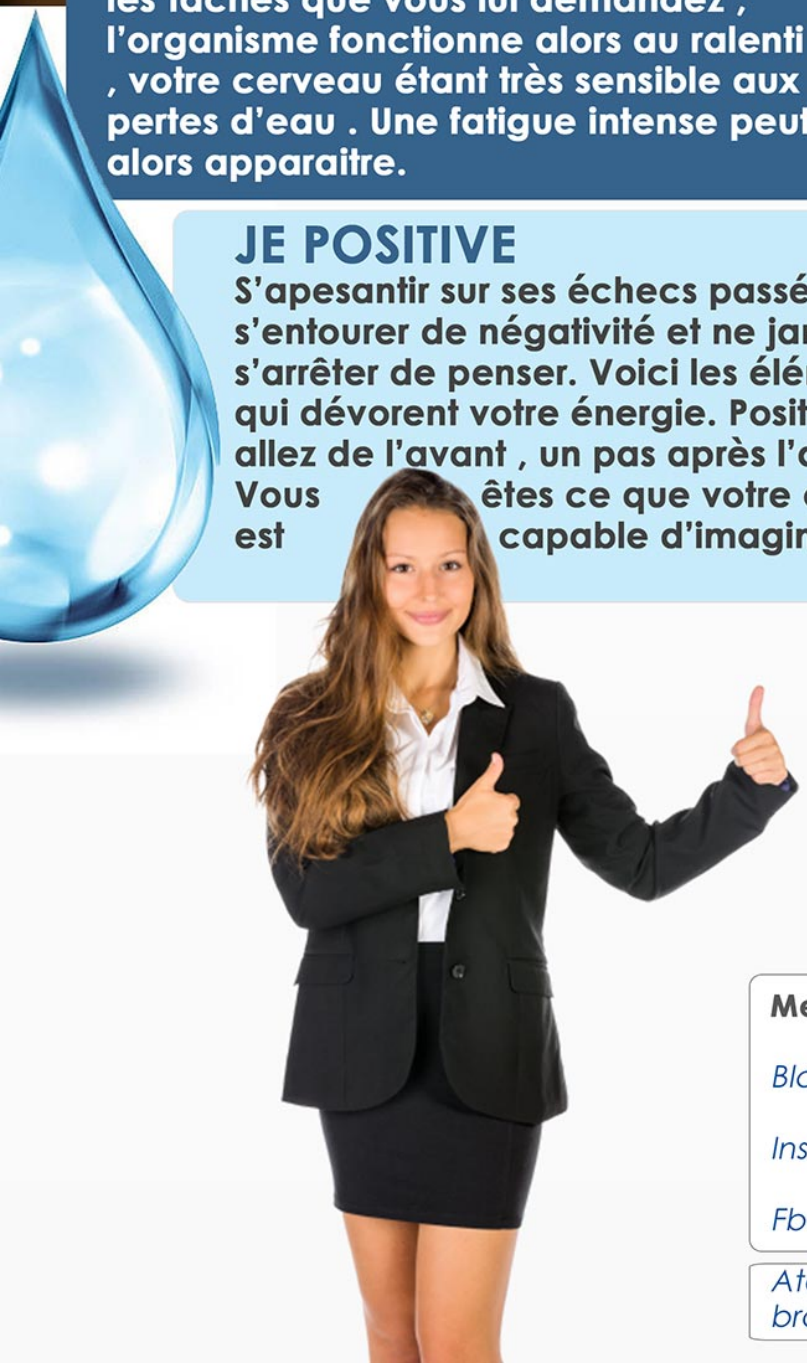
Pour bien récupérer, votre sommeil doit être de qualité. Dormez dans une parfaite obscurité et veillez à maintenir une température fraîche dans votre chambre.

L'HYDRATATION, LA BASE

En cas de déshydratation , même modérée, le corps peine à effectuer les tâches que vous lui demandez , l'organisme fonctionne alors au ralenti , votre cerveau étant très sensible aux pertes d'eau . Une fatigue intense peut alors apparaitre.

JE POSITIVE

S'apesantir sur ses échecs passés, s'entourer de négativité et ne jamais s'arrêter de penser. Voici les éléments qui dévorent votre énergie. Positivez et allez de l'avant , un pas après l'autre. Vous êtes ce que votre cerveau est capable d'imaginer.



MES COCKTAILS ÉNERGISANTS

-Une orange pressée (riche en vitamine C, elle permet par ailleurs une meilleure assimilation du fer ;)
+ 5 rondelles de gingembre (anti- inflammatoire et antioxydant)

-Une infusion au cacao *(le cacao inhibe la fatigue grâce à sa richesse en théobromine).* C'est également un excellent stimulant du système nerveux!

-le yoga dynamisant : exercices de respiration (nadi shodhana) et postures .
Je propose des cours particuliers à domicile sur la région lyonnaise .

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: brooklynnaturopathe

Fb: brooklynnaturopathe

Ateliers nutrition & yoga sur réservations par mail brooklynft13@gmail.com

BOOSTEZ VOTRE TESTOSTÉRONE[1]
ET LUTTEZ CONTRE LA FATIGUE[2]

> CONCENTRATION[2]

> ENERGIE[2]

> TESTOTÉRONE[1]

Programme de 30 jours

J'ACHÈTE >

10% DE REMISE*

CODE PROMO : FITMAG10

[1]Le zinc contribue au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire / [2]Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale, une synthèse protéique normale ainsi qu'à réduire la fatigue. Le Biaminoate™ est une exclusivité mondiale du Laboratoire LTEC. Le fer contribue à réduire la fatigue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme et à une synthèse protéique normale. Combat la douleur, vu de l'avant. Complément alimentaire.

ERIC FAVRE®
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB

BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

PETITES ASTUCES

POUR ÉVITER LES GRIGNOTAGES !

PARCE QU'ON S'ENNUIE, PARCE QU'ON A UN PETIT CREUX, PARCE QU'ON EST STRESSÉ ET MOULT AUTRES RAISONS SONT L'OCCASION POUR GRIGNOTER UN CARRÉ DE CHOCOLAT, DES GÂTEAUX, BONBONS, CHIPS...

Toutes ces prises de nourriture intempestives peuvent nous faire déraper d'un régime et sont de mauvaises habitudes à STOPPER le plus rapidement possible si vous souhaitez avoir une alimentation dite « saine » et équilibrée et réussir une perte de poids.
Lors de votre « régime » mais aussi de manière générale, le grignotage n'est pas bon dans le cadre de votre alimentation, il augmente votre apport calorique journalier de façon significative...

PHOTO GOOGLE IMAGES (AUTEUR NON IDENTIFÉ, NOUS CONTACTER)

POUR ÉVITER LES GRIGNOTAGES, QUELQUES PETITS CONSEILS :

• NE PAS SAUTER DE REPAS.

La faim provoquée par le repas que vous aurez sauté, pourra être l'occasion d'engendrer des grignotages. ORGANISEZ VOUS, faites votre tupperware. Essayer d'avoir un apport alimentaire (repas ou collation) régulier, environ toutes les 3 à 4 heures.

• FAIRE UNE COLLATION

Dite **OUI** à la collation en milieu de matinée ou après-midi.
Pourquoi ? Car elle palie à la grosse faim du soir lorsqu'on rentre à la maison, qui est un moment propice au grignotage avant le diner.

• MANGER EN « PLEINE CONSCIENCE »

Tant que possible, n'avalez pas votre repas en 5 minutes… 20 minutes sont nécessaire à votre estomac pour recevoir un message de satiété alors mastiquez bien et ayez conscience des aliments que « vous ingurgitez ».

• FAITES VOS COURSES « CLEAN »

Quand vous faites vos courses, évitez les rayons « dangereux »
Si vous évitez d'avoir des « cochonneries » dans vos placards vous serez moins tenté !

• PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport serait un coupe-faim naturel. Alors une envie de grignoter, bougez !

• SE BROSSER LES DENTS

En effet, le goût du dentifrice mentholé aurait une action « coupe-faim » et couperait l'envie de grignoter

• BOIRE

Avoir toujours avec soi, une bouteille d'eau plate de préférence.

« EVITER LE GRIGNOTAGE, C'EST VOUS FAIRE DU BIEN »

LIMITEZ LE STRESS

En effet, le stress entraine une augmentation du cortisol, hormone qui booste l'appétit… alors vous allez me dire « ce n'est pas un choix d'être stressé ! » et vous aurez raison mais dans ces périodes, vous pouvez faire des cures de magnésium, omega 3 cela vous aidera à baisser un peu vos envie compulsive de grignoter.

Compléments Eric Favre Sport recommandé -> **ZMA** (magnésium, zinc, vitamine B6), **Omega 3**

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

LE PUR BEURRE DE CACAHUÈTES !

100% NATUREL | 100% PLAISIR

100% CACAHUÈTES

28% PROTEINES[1]

IDEAL REGIME CETOGENE
FAIBLE EN SUCRE

RICHE EN FIBRES

SANS SUCRES AJOUTÉS

SANS HUILE DE PALME

SANS SEL

VEGAN

J'ACHÈTE ›
10% DE REMISE*
CODE PROMO : FITMAG10

[1]Source de protéines. [2]Bon pour la santé
*Beurre de cacahuète à tartiner contenant des sucres naturellement présents.

ERIC FAVRE®
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous