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

FITNESS MAG®

EDITION N°84/ 05-2020

INTERVIEW

ANNA BANKS

Photo : David Andrieu

DOSSIERS :

MUSCULATION & CRÉATINE

HYPERLAXITÉ
QUELLES SOLUTIONS ?

5 EXERCICES POUR AVOIR UNE POITRINE DE RÊVE

WORKOUT FESSIERS AVEC BANDES ELASTIQUES

LA MUSCULATION APRÈS 40 ANS

MORPHOLOGIE & ENTRAÎNEMENT

ENTRAINEMENT
MACS 7®
ADO / ENFANTS
LA COORDINATION

Interview
CYDNEY GILLON
3X MISS OLYMPIA FIGURE


Photo : @georgekontaxis

CONFINEMENT ... GARDEZ UNE ROUTINE SAINE !

© FITNESS-MAG.FR

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



DAVID
COSTA
Coach sportif



DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



BERNARD
DATO
Ecrivain



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur



DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



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



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



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



ANISSA
ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



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, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas,Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

©2020 FITNESS MAG



FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#84 FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -

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, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas,Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

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.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

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

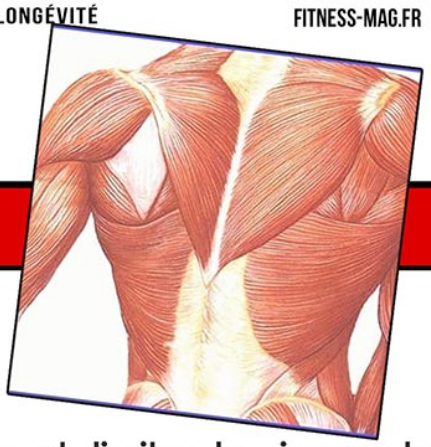
E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #84 FM

FAIRE...SIMPLE !





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

Mes chers lecteurs(trices),

EN MUSCULATION, SI L'ON NE VEUT PAS PERDRE SON TEMPS À "BRASSER DE L'AIR", IL FAUT DÈS LE DÉBUT AVOIR UN MINIMUM DE CONNAISSANCE EN ANATOMIE ET BIOMÉCANIQUE.

.

Il est nécessaire d'apprendre à minima les points d'origine des insertions musculaires et savoir dans quel axe les fibres musculaires sont naturellement « designées » pour un fonctionnement efficient *(+ un choix d'exercices et angles de travail judicieux)*

.

Cela semble anodin ? Pourtant il suffit de regarder comment les pratiquants exécutent les mouvements (débutants et parfois même "expérimentés") pour se rendre compte qu'il y a tant à faire pour optimiser le temps passé au gym et limiter le risque de blessure *(approche prophylactique)*.
Quand je me replonge dans tous mes vieux livres, même si certains passages accusent le coup de leur ancienneté, je m'aperçois malgré tout, ô combien, ceux qui se targuent d'inventer de nouveaux exercices « sont loin de la plaque » (ou de l'haltère lol) !.

En effet, tout a déjà été proposé en terme d'exercices et de techniques d'entrainement durant les 100 dernières années.
Aujourd'hui, ce ne sont ni plus ni moins que des « VARIANTES » tantôt farfelues, parfois fort utiles mais qui ne remplaceront jamais les fondamentaux aux barres et haltères, n'en déplaise aux youtubers/inluenceurs .

Eric RALLO Giudicelli

SOMADROL

TESTOSTERONE BOOSTER

AUGMENTE LA TESTOSTERONE ET LA FORCE

Si vous recherchez le meilleur booster, vous l'avez trouvé !
Somadrol est le booster de testo qui permet d'améliorer les niveaux d'igf1 et de conserver un taux d'oestrogènes relativement bas. Cela mène à une augmentation de la force musculaire et à une capacité de récupération accrue, quel que soit votre âge.



TESTÉ ET APPROUVÉ

- ✓ Améliore l'énergie et l'endurance
- ✓ Aide à la récupération musculaire
- ✓ Meilleur mental et focus
- ✓ Sensation de bien-être

LA SCIENCE DE VOTRE COTÉ

Les études scientifiques ont montré que les ingrédients qui composent le booster Somadrol fonctionnent efficacement. La formulation permet de délivrer des résultats durables, qui vont agir en synergie avec votre corps.
Que vous soyez un athlète à la recherche de performances ou un bodybuilder motivé à se dépasser ou une personne souhaitant simplement restaurer son taux de testostérone, Somadrol est une solution légale, efficace et fonctionnelle.

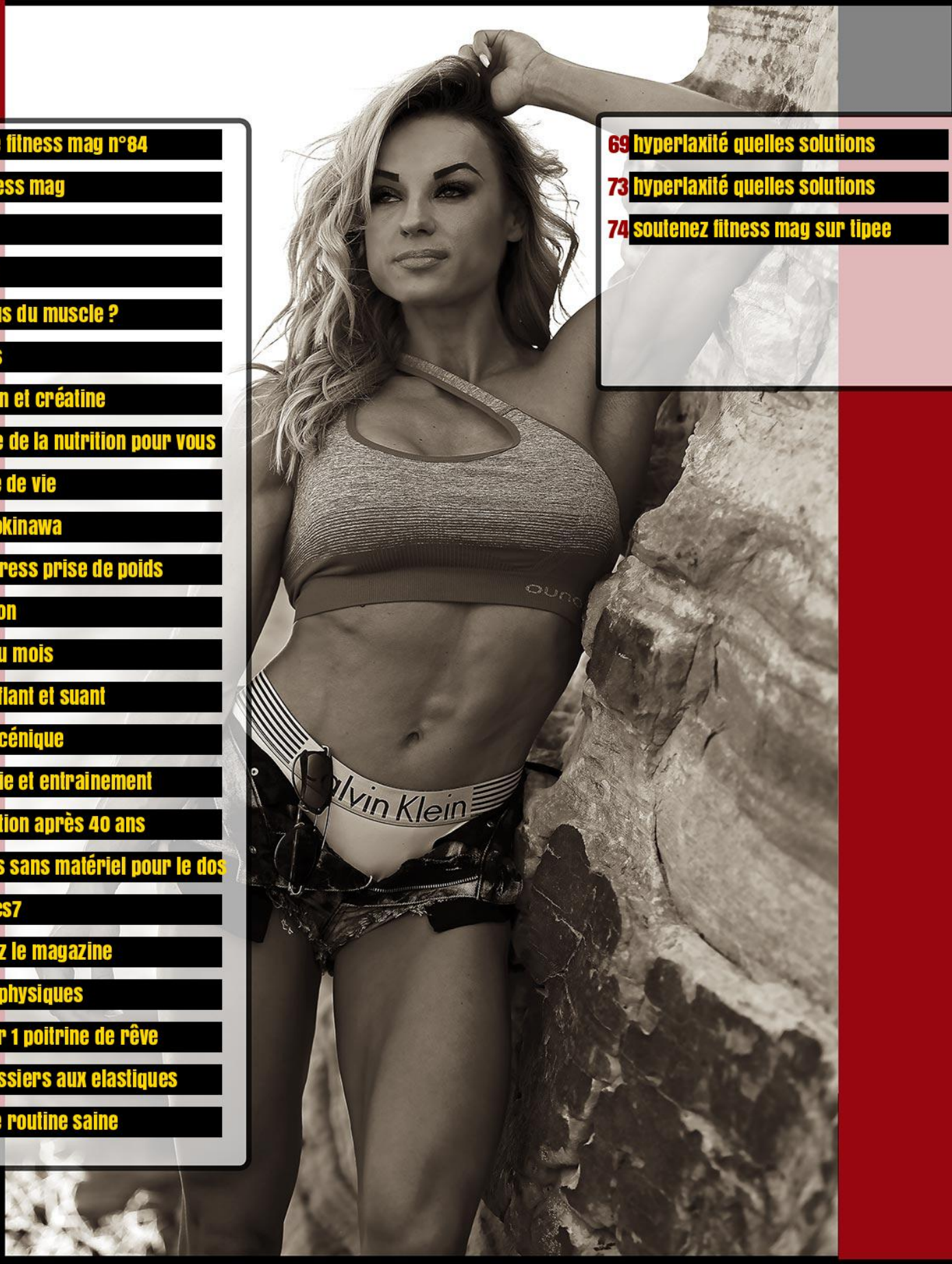


www.somadrol.fr

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



1 couverture fitness mag n°84
3 equipe fitness mag
5 preface
6 sommaire
8 gagnez-vous du muscle ?
13 anna banks
21 musculation et créatine
24 importance de la nutrition pour vous
27 eau source de vie
29 le régime okinawa
31 sommeil stress prise de poids
34 cydney gillon
42 physique du mois
43 corps soufflant et suant
45 coaching scénique
48 morphologie et entrainement
49 la musculation après 40 ans
50 7 exercices sans matériel pour le dos
52 cardio macs7
55 telechargez le magazine
56 old school physiques
57 5 exos pour 1 poitrine de rêve
63 workout fessiers aux elastiques
66 garder une routine saine
69 hyperlaxité quelles solutions
73 hyperlaxité quelles solutions
74 soutenez fitness mag sur tipee

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



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°3

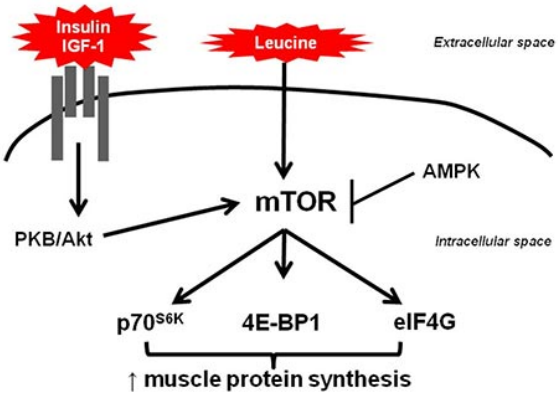
COMMENT DÉTERMINER L'ÉVOLUTION DE LA MASSE PROTÉIQUE PAR DES MESURES FIABLES ?

© FITNESS-MAG.FR

photos fitness wallpaper / Auteur(s) non identifié(s) / Nous contacter pour rajout éventuel(s) copyright ou suppression image(s)

Pour pouvoir répondre simplement à cette question, je vais devoir m'en tenir à évoquer la balance azotée qui elle-même n'est pas forcément très fiable.

Les seules mesures fiables reposent sur des mesures dynamiques plus ou moins invasives, le genre de fantaisies dont on pourra se passer dans le cadre récréatif de la synthèse des protéines chez les musclés, du moins, je l'imagine… A priori, nous ne pouvons pas quantifier la masse protéique de manière directe ni précise en l'isolant d'autres mesures comme la masse des graisses corporelles ou celle des fluides et de l'eau en particulier.



Le bilan azoté permet d'obtenir une estimation de l'équilibre en azote et de l'anabolisme de l'organisme

Pour déterminer la balance azotée, il nous faudra donc déduire l'azote urinaire plus l'azote fécal et les autres pertes azotés (dont la quantité sera plus ou moins négligeables) des apports en azote à l'organisme. Le total de ce bilan (positif, équilibré ou négatif) vous donnera une indication globale de l'évolution de votre masse protéique, si la quantité d'azote non-protéique (urée + acides aminés libres) reste stable au moment de la prise des mesures. Naturellement, des variations de cette balance en cours de journée sont prévisibles mais si vous constatez que la masse protéique relative augmente au fil du temps (sur plusieurs semaines ou plusieurs mois), c'est que vous aurez effectivement gagné de la masse. Cependant, l'évaluation de cette balance azotée est assez délicate, principalement à cause de:

- La mesure de l'azote urinaire qui se doit d'être très précise. Elle représente environ 90% de l'azote excrétée chez l'adulte. Sur le plan clinique, c'est une mesure qui peut être considérée comme suffisante dans certains cas. Chez les musclés, c'est une mesure qui pourrait déjà être considérée comme plus ou moins fiable a priori.
- La quantification de l'azote total peut cependant être envisagée (par la méthode de Kjeldhal ou pyro-chemiluminescence).
- Cependant, l'estimation précise des apports azotés est assez difficile à estimer en dehors des situations de nutrition artificielle. Objectivement, le dosage effectif de l'azote ingéré par la méthode des plateaux dupliqués sera préférée à celui de l'estimation par le biais des tables de composition alimentaire.
- L'excrétion azotée fécale est généralement faible pour les personnes en bonne santé mais représente quand même 10 à 15% des pertes en azote.
- Pour obtenir un bilan azoté assez fiable, une période de mesure **minimale de 3 à 5 jours** s'avère nécessaire mais la quantification du dosage d'azote urinaire seul pourra déjà s'avérer suffisamment informative



Le dernier point s'avère donc particulièrement représentatif pour la croissance du muscle squelettique et je ne vais donc plus m'étendre plus longuement sur cette question. Cependant, si une période de mesure qui peut atteindre 5 jours sur le plan clinique s'avère nécessaire afin d'obtenir des informations fiables sur l'évolution de la masse protéique, il faut bien vous dire que de se demander si vous devez prendre 25 ou 60 grammes de protéine par repas revêt une importance toute relative. **Votre alimentation à l'instant T est donc, comme nous venons de le constater, peu révélatrice de la croissance musculaire**. Cependant, elle est impérative dans l'instant pour stimuler cette même croissance, c'est là que se situe le paradoxe. Mais il s'agit pourtant d'un paradoxe pas si paradoxal que cela parce que nous avons vu dans les articles "Comprendre la Croissance Musculaire" que les effets induits par **la stimulation d'un entraînement de résistance pouvait se poursuivre sur une période de 5 jours**. En réalité, la croissance musculaire est un processus continu, ce qui implique que vos apports en protéines doivent l'être aussi mais qu'ils dépendent de nombreux facteurs (trop nombreux pour les citer tous ici). Pourtant, nous pourrions affirmer que:

© FITNESS-MAG.FR

1 Un apport fragmenté de 20/25 g de protéines sera sans doute insuffisant après un entraînement car à ce moment, votre organisme a besoin de refaire du glycogène. C'est un impératif physiologique absolu puisque votre corps agira en termes de survie et non pas de prise de masse musculaire. Le fait que des fibres musculaires soient endommagées après un traumatisme implique un processus d'adaptation plus difficile en l'absence de glucides. Donc, vos 25 grammes de Whey risquent surtout de vous donner faim ou au pire, de créer une hypoglycémie réactionnelle (rappelez-vous que la Leucine est insulinogène).

2 Ce constat implique qu'un apport de 25 à 30 grammes de protéine à assimilation rapide (ou même une caséine) avec des glucides après l'entraînement sera plus à même de constituer un bol alimentaire cohérent sur le plan nutritionnel pour votre organisme et pour vos muscles (pour ma part, je préfère aller manger après l'exercice).

3 Des apports de 30 à 50/60 grammes de protéine par repas ou apports fonctionnels – en fonction de votre masse corporelle – seront certainement plus à même de stimuler la croissance musculaire sur la durée, pour les raisons que nous venons d'évoquer.

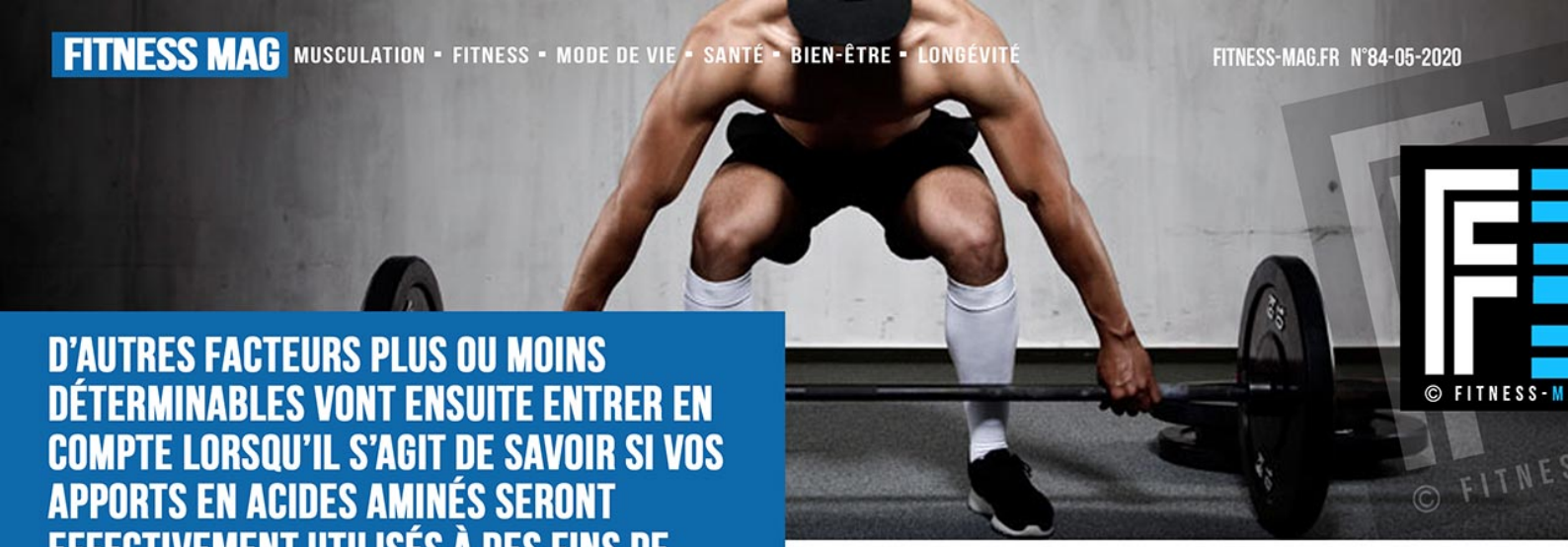
4 Des apports fragmentés en protéine peuvent se concevoir de manière régulière sur votre journée. Il s'agit d'ailleurs du meilleur moyen pour apporter à votre corps les acides aminés demandés par vos muscles. Dans ce cadre, un aliment fonctionnel comme une protéine en poudre est parfaitement envisageable. Cependant, ne négligez jamais votre alimentation ni vos apports en eau ou en glucides car ils sont, eux-aussi, indispensables à la croissance musculaire.

5 Une variation des apports protidiques peut être envisagée en fonction du poids corporel de l'athlète (rappelez-vous du petit calcul donné en début d'article). Si vous pesez 70 kg, 40 à 50 g de protéines par repas peuvent s'envisager, 50 à 60/70 g de protéines environ si vous pesez 110 kg ou plus.

6 La question des apports relatifs de 30 ou de 60 grammes de protéines à un instant T n'ont que très peu de sens puisque la croissance musculaire et l'équilibre azoté se détermine d'abord sur 24 heures et ensuite, sur plusieurs jours comme nous l'avions vu. Assurez plutôt vos besoins journaliers en protéines plutôt que de vous demander sans cesse si vous en avez mis assez dans votre shaker.

7 Même si vous obtenez une mesure globale et fiable de votre balance azotée sur 5 jours, il serait plus raisonnable de considérer cet équilibre sur une période de 4 à 6 semaines afin de savoir si vous avez réellement pris du muscle maigre.

© FITNESS-MAG.FR
© FITNESS-MAG.FR



D'AUTRES FACTEURS PLUS OU MOINS DÉTERMINABLES VONT ENSUITE ENTRER EN COMPTE LORSQU'IL S'AGIT DE SAVOIR SI VOS APPORTS EN ACIDES AMINÉS SERONT EFFECTIVEMENT UTILISÉS À DES FINS DE CROISSANCE MUSCULAIRE OU DE CATABOLISME OXYDATIF. INDIRECTEMENT, CETTE CROISSANCE DES MYOFIBRILLES SERA STIMULÉ PAR:

1 L'intensité du stress mécanique et successif porté sur les muscles travaillés. Ceci implique que vos entraînements doivent être réguliers. L'influence mécanique de l'entraînement s'évalue en semaines plutôt qu'en jours. Là aussi, l'évolution de l'intensité ou du volume d'exercices influenceront le niveau d'intensité obtenu et incidemment, les besoins en acides aminés pourront varier à la hausse.

2 La stimulation d'un environnement hormonal axé sur le gain de masse musculaire avec des apports glucidiques quotidiens adaptés, selon un timing tout aussi important, sinon plus que pour vos apports en protéine. Réfléchissez au rôle de régulateur de la thyroïde et vous comprendrez pourquoi on ne peut pas se passer des glucides.

3 Les années d'expérience d'un athlète. Un athlète d'expérience présentera une adaptation beaucoup plus élevée et rapide à l'exercice de force qu'un débutant. A l'opposé, un débutant devra s'adapter au stress spécifique des exercices de résistance, entrainant une progression très rapide en termes de masse musculaire. Cependant, ce genre de considération pourra difficilement être transposée sur le plan des besoins en protéine.

4 La prédominance de votre corps à présenter une balance azotée positive plutôt que négative en fonction de critères spécifiques liés à votre génétique. Ce point a sans doute plus d'importance que ce que vous croyez. D'abord, nous savons que sur le plan phylogénétique, il est probable que si votre grand-père (ou grand-mère) a profité d'une alimentation de qualité suffisante et qu'il/elle a eu une vie active – de même pour vos parents – votre capacité à développer votre physique soit plus aisée que si vos parents et grand-parents ont passé leur vie dans un bureau tout en étant proche de l'obésité ou du diabète. Ce sont des critères que la recherche scientifique commence à évaluer très sérieusement aujourd'hui sur le plan de l'épigénétique.

5 Ne confondez pas jeûne intermittent et prise de masse musculaire. Vous ne pouvez pas construire du muscle et réduire vos apports protéiques, glucidiques, lipidiques et caloriques en même temps. Par contre, le jeûne intermittent pourrait très bien s'envisager sur des périodes déterminées pour vous aider à sécher et à assainir naturellement votre corps.

6 L'âge est un critère à prendre en compte puisque la synthèse protéique sera plus simple et plus forte à 20 ans qu'à 45 ans. Avec l'âge, favorisez les acides aminés qui stimulent l'anabolisme musculaire, essentiellement la L-Leucine mais aussi la Glycine (ainsi que pour la synthèse du collagène et de la créatine). Cependant, si vous avez toujours fait de la musculation durant toute votre vie, il existe peu de raisons de vous inquiéter à ce sujet. Des expériences cliniques sérieuses ont même constaté une synthèse protéique provoquée par des entraînements de musculation chez des sujets qui avaient atteints l'âge de 90 ans (!).

ASSUREZ-VOUS QUE VOS PRISES DE PROTÉINES SOIENT ASSEZ RÉGULIÈRES ET D'UNE QUALITÉ NUTRITIONNELLE ÉLEVÉE (AMINOGRAMME ÉQUILIBRÉ)



Pour conclure, disons que tout ce que j'avance ici avec la science de la nutrition sportive doit vous amener à relativiser l'importance des macronutriments entre eux. De prime abord, il s'agirait d'apporter à votre corps des sources alimentaires (ou fonctionnelles) de protéines de qualité nutritionnelle élevée se situant plutôt aux alentours des 1,8 à 2,2 g/kg de poids corporel pour les entraînements de résistance. Cette quantité de protéine par repas évoluera forcément en fonction de votre progression en masse musculaire mais les nombreux éléments de variation que nous avons évoqués devront vous inciter à tenir compte de bien d'autres variables que cette simple question de quantité de protéines prises à un instant T.

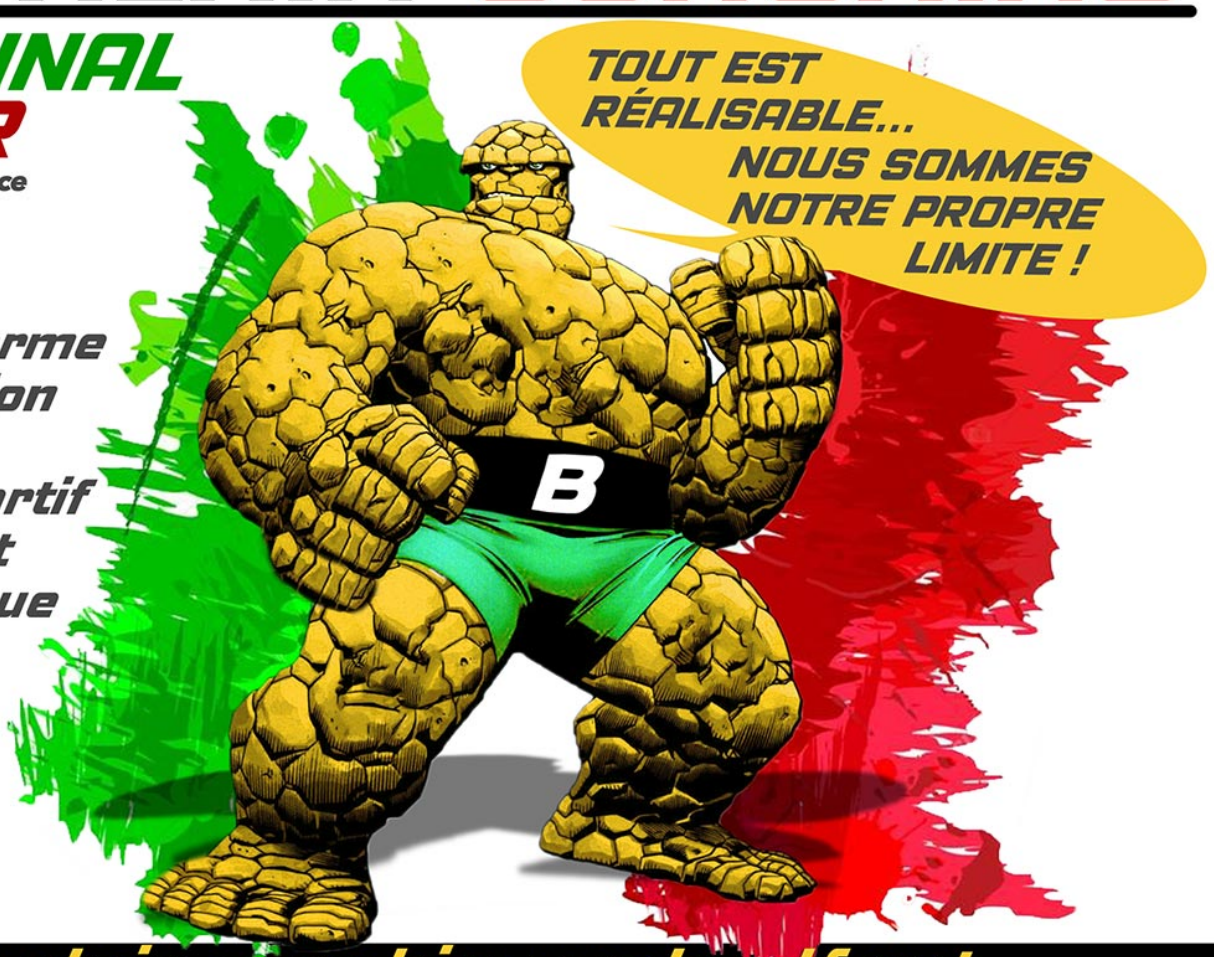
Eric MALLET



BIGG ALAIN COACHING

PERSONNAL TRAINER

bayesianbodybuildingfrance



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

biggalain

biggalain

bigg-alain-coaching.webself.net

Interview et photographies | David Andrieu www.davidandrieu.com et photothèque Anna BANKS



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ANNA BANKS



#PRO ZONE

photo @davandrieu

« ETRE PARMI LES MEILLEURES ATHLETES DU MONDE EST UN REVE DEVENU REALITE »

RÉVÉLATION EUROPÉENNE NPC DE LA CATÉGORIE FIGURE AMATEUR, EN 2017, ANNA BANKS NE CESSE DE PROGRESSER DANS LES CLASSEMENTS DE L'IFBB PRO LEAGUE

En réalisant des performances de très haut niveau, l'an dernier, avec deux victoires en Italie et au Canada, la superbe Polonaise s'est brillamment qualifiée pour Olympia 2019. Et sa 5e place à l'Arnold Classic 2020 démontre qu'elle n'a pas encore fini son ascension ! Elle se positionne comme l'une des meilleures championnes du continent, capable de rivaliser avec les américaines qui dominent la catégorie depuis bien longtemps. Mais Anna est bien plus qu'une athlète. C'est quelqu'un de posé et de réfléchi qui analyse tout. Sa progression et son physique actuel ne sont pas le fruit du hasard mais d'une détermination sans faille et d'une stratégie bien définie. Une stratégie qui fonctionne parfaitement. Au travers de cette interview, vous découvrirez une personnalité rigoureuse et pointilleuse. Mais également une athlète très ambitieuse.



ANNA
EN BREF..

AGE : 32 ANS
TAILLE : 169 CM
POIDS : 60 KG sur scène 68KG off
NATIONALITÉ : POLONAISE
RÉSIDENCE : ROYAUME UNIS
COACH : NORBERT TYMCZAKT
TEAM : FENIX TEAM PL

PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

2017
1e à Olympia Amateur San Marino (Obtention de la carte Pro IFBB)
10e au San Marino Pro
2018
3e au Romania Muscle Fest Pro
2019
1e au Vancouver Classic
1e au Kai Greene Classic
2e au Toronto Pro Supershow
2e au Mr Big Evolution Pro
16e à Olympia Figure
2020
5e à l’Arnold Classic USA

>> David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de pratiquer le bodybuilding et de participer à des compétitions ?

Anna Banks : J'ai toujours aimé soulever des poids ainsi que l'ambiance dans les salles de gym. J'ai donc décidé de participer à une première compétition de bodybuilding pour voir jusqu’où je pouvais pousser mon physique, et ce qui était réalisable musculairement parlant.

>> D.A. : Pourquoi as-tu choisi la catégorie Figure ?

A.B. : J'ai débuté dans la catégorie Bikini, mais j'ai rapidement réalisé, après quelques concours, que ce n'était pas pour moi ! Je trouvais que c’était trop limité au niveau musculaire. Et comme j'aime voir mon physique progresser régulièrement, j'ai décidé de monter de catégorie pour concourir en Figure.





photo @davandrieu

Grâce à un physique de grande qualité, toujours bien affûté, **Anna Banks** a réalisé une superbe saison 2019. Ici, au Mr Big Evolution Pro du Portugal, elle était en comparaison avec **Zulema Duran** (4e, à gauche) et **Bruna Miyagui** (1e, à droite), avant de décrocher la seconde place du concours.

>> David Andrieu : Quelle est ton meilleur souvenir sur scène et le résultat dont tu es le plus fier ?

Anna Banks : Remporter 2 grands prix Pro IFBB (Italie et Canada), en 2019, et me qualifier dans la foulée pour le prestigieux concours d'Olympia. C'était magique !

>> D.A. : Que penses-tu de ton classement lors du dernier Olympia? Ton sentiment après avoir foulé cette scène mythique ?

A.B. : Être parmi les meilleures athlètes du monde est un rêve devenu réalité. Je regarde et j'admire certaines athlètes, qui étaient sur scène à mes côtés, depuis mes débuts. Malheureusement, je n'ai pas été classée dans le Top 10, cette fois-ci. Mais cela me donne une motivation supplémentaire pour travailler mes points faibles et améliorer mon physique.

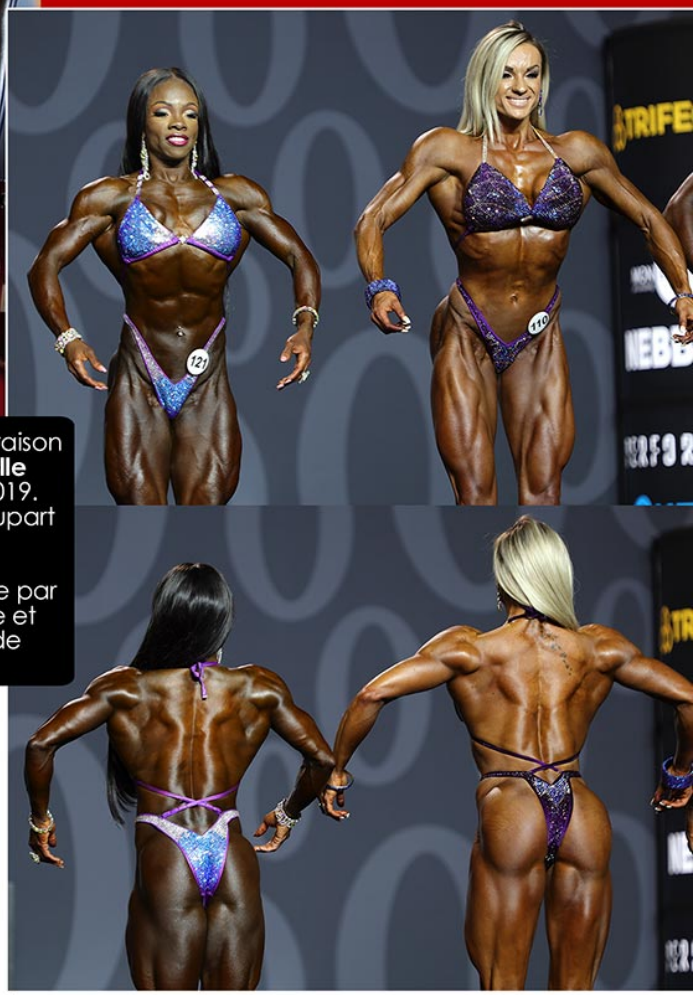


Anna Banks au « Meet the Olympians » 2019, à Las Vegas. Le moment privilégié des fans et des médias pour rencontrer les champions avant la grande bataille pour le titre suprême.

photo @davandrieu



> « LE CARDIO C'EST TOUJOURS À JEUN POUR MOI ! »



Anna Banks en comparaison avec l'américaine **Laurelle Martineau**, à Olympia 2019. Moins massive que la plupart des championnes outre-atlantiques, la Polonaise s'est distinguée par une ligne exceptionnelle et une qualité musculaire de très haut niveau.

>> David Andrieu : Quelle méthode d'entraînement fonctionne le mieux pour toi ?

Anna Banks : Cela dépend de la période où je me trouve. Mes entraînements sont différents quand je suis en préparation ou en période hors compétitions. Mais dans l'ensemble, je sépare mes groupes musculaires et je pratique toujours des développés, des tirages et des entraînements pour les jambes.

>> D.A. : Quels sont tes 3 exercices préférés ? Et pourquoi ?

A.B. : Question difficile ! Je passe par des phases où j'aime certains exercices, puis je ne les aime plus. Mais si je devais choisir, je dirais les élévations latérales, les flexions de jambes assis (ou leg curl assis) et les relevés de bassin (ou hip thrusts).

>> D.A. : Quel est ton entraînement cardio favori ?

A.B. : Le cardio, c'est toujours à jeun pour moi ! C'est la première chose que je fais le matin quand je me réveille. Cette séance me met en forme pour la journée. C'est aussi un moment qui me permet de réfléchir sur la planification de mes entraînements. Sinon, j'aime aussi faire du vélo, si je suis à la maison, ou faire des montées d'escalier, si je suis à la salle de sport.

>> D.A. : Quelle est ton alimentation pour une journée type ?

A.B. : Je fais habituellement 5 à 6 repas par jour, tous équilibrés, avec la bonne quantité de protéines, de glucides et de lipides.



>> David Andrieu : De quoi sont constitués les repas qui jalonnent tes journées ?

Anna Banks : Au petit déjeuner, je prends un bol d'avoine. Au fil de la journée, je consomme des aliments simples : patate douce, poulet, bœuf maigre et légumes. Et les crêpes protéinées sont toujours délicieuses à l'heure du dîner !

>> D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu au quotidien ?

A.B. : Chaque jour, je consomme des BCAA, de la glutamine, de l'isolat de protéine whey, un complexe multivitaminé, des Oméga 3, de l'ashwagandha et des probiotiques, en particulier. Ces compléments sont utiles à la récupération, au bien-être et ils m'aident à minimiser les blessures.

>> D.A. : Quels précieux conseils pourrais-tu donner à des débutants ?

A.B. : Le bodybuilding est un parcours, un processus. Soyez prêt avant de faire le grand saut. Donnez tout et restez cohérent dans chacune des étapes. Mettez 100% et non 99,9% ! Les résultats n'iront pas toujours dans votre sens mais continuez à travailler. Et ne vous inquiétez pas, votre jour viendra…

© FITNESS-MAG.FR

photo @davandrieu



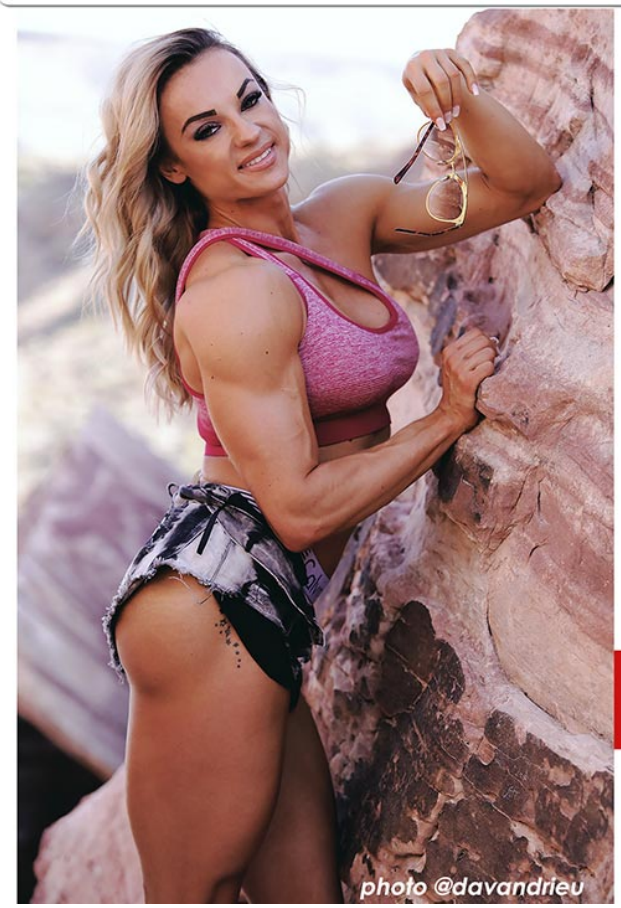
Anna Banks au prejudging d'Olympia 2019, parmi les meilleures athlète du monde. Un rêve devenu réalité pour la jolie Polonaise. Elle a aussi présenté un superbe physique avec une ligne magnifique et une qualité musculaire exceptionnelle.

>> David Andrieu : As-tu fait des erreurs à tes débuts ?

Anna Banks : Pour être honnête, j'ai fait peu ou pas d'erreurs au début. En fait, je me suis assuré que j'avais le bon soutien et le bon conseil, dès le départ. Sinon, je dirais peut-être que je me concentrais tellement sur ma forme et mon physique que je ne prêtais pas autant attention qu'aujourd'hui au processus de récupération. Une phase déterminante dans la progression musculaire.

>> D.A. : Tu as toujours une sèche incroyable sur scène, une forme qui laisse apparaître une qualité musculaire exceptionnelle. Quels conseils donnerais-tu à nos lecteurs pour perdre ces fameux derniers kilos avant la compétition ?

A.B. : L'objectif est d'arriver coupé au rasoir le jour J. Visualisez votre physique idéal. Faites confiance au facteur de récupération sinon votre corps ne réagira plus comme vous voulez. Et vous ne pourrez plus rien faire ! Respectez votre plan alimentaire avec précision. Pas une tranche supplémentaire, pas un gramme supplémentaire. Tout comptera le jour de la compétition.


photo @davandrieu



>> D.A. : D'où vient ta motivation exceptionnelle ?

A.B. : J'adore voir les progrès par rapport aux photos des échéances précédentes. Cela me permet de me projeter sur mes saisons futures et de définir les objectifs à atteindre si je continue dans cette voie-là.

#PRO ZONE

> D.A. : Quels sont tes objectifs sportifs pour 2020 ?

A.B. : Je souhaite que 2020 soit encore meilleur que 2019. C'est bien parti avec mon Top 5 à l'Arnold Classic, en mars dernier. Mon mot d'ordre est de progresser, progresser, et toujours progresser. Pour cela, j'analyse tout et je mets l'accent sur mes points faibles et mes lacunes. L'objectif final est d'être compétitive au prochain Olympia.

➡ **POUR SUIVRE ANNA BANKS SUR INSTAGRAM @B4NKSY1**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Nos stimulateurs naturels luxury



Augmentez votre force et votre masse musculaire

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
COSTA
Coach sportif
& Auteur

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

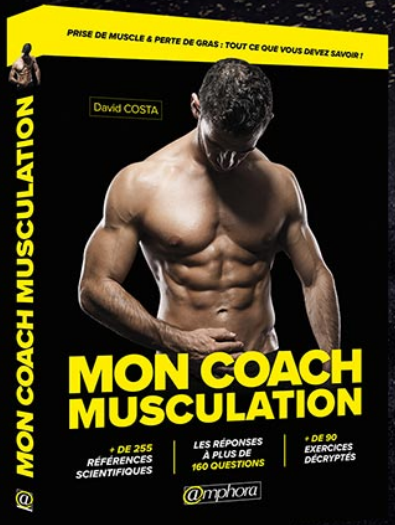


MUSCULATION

→ & CRÉATINE

LA CREATINE PERMET-ELLE DE PRENDRE PLUS DE MUSCLE ?





SUJET À DE NOMBREUX DÉBATS LA CRÉATINE RESTE UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE TRÈS RÉPANDU EN MUSCULATION QUAND ON SOUHAITE PRENDRE DU MUSCLE ET DE LA FORCE. Est-elle réellement efficace ? Quels sont effets ? Comment la consommer ? Le coach expert en musculation David Costa vous explique tout sur la créatine en musculation avec un extrait de son livre Mon Coach Musculation, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

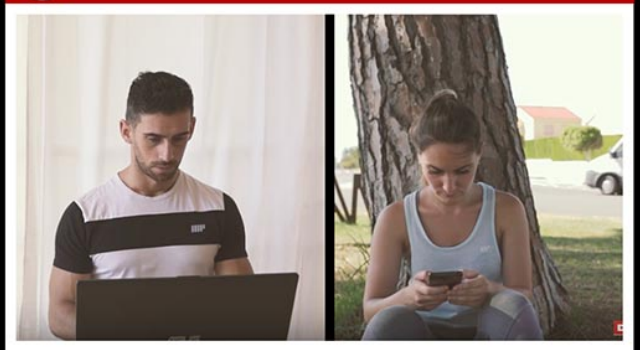
photos david Costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

QUEL TYPE DE CRÉATINE EST LA PLUS EFFICACE ?



La créatine monohydrate est la plus efficace comparée au citrate de créatine (1), à la créatine ethyl ester (2) ou à la créatine liquide (3).
Pour plus de résultats en termes de performances **combinez- la avec du bicarbonate de sodium** (4) à environ 0,5 g par kilos de poids corps réparties sur la journée en plusieurs prises de 0,125 g par kilos de poids de corps.
La créatine est aussi naturellement présente dans de nombreux aliments de consommation courante dont voici ceux qui en contiennent le plus : hareng (0,65 à 1 %), boeuf (0,45 %), saumon (0,45 %) et thon (0,40 %).
Cependant, **tout le monde n'est pas sensible à la créatine. Le plus vous êtes de type explosif et fort, le plus vous y serez sensible.** Alors que si votre profil est de type endurant, ce ne sera pas le cas (5).
Important : avant toute utilisation consultez l'avis de votre médecin.

CLIQUEZ POUR REGARDER





LA PRISE DE VOLUME AVEC LA CRÉATINE EST-ELLE UNIQUEMENT DE L'EAU ?

La créatine induit une rétention d'eau mais pas uniquement. Elle permet un meilleur stockage du glycogène musculaire, elle augmente l'ATP disponible à l'effort, elle a une action anti-oxydante, elle augmente la force et permet une augmentation du nombre de cellules satellites (indispensables au développement musculaire , 6). Ainsi, le volume gagner se partage entre eau, glycogène stocké, tissus conjonctif et muscle.

COMMENT DOSER LA CRÉATINE ?

Consommez **3 à 5 g** par jour répartis en plusieurs prises de 1g au moment des repas par exemple. Sa prise autour de l'entraînement n'est pas plus efficace, et encore moins avant car elle a une légère action hypoglycémiante.

1. (1) Jäger R et al. Comparison of new forms of creatine in raising plasma creatine levels. J Int Soc Sports Nutr. 2007 Nov 12;4:17.
2. (2) Mike Spillane et al. The effects of creatine ethyl ester supplementation combined with heavy resistance training on body composition, muscle performance, and serum and muscle creatine levels J Int Soc Sports Nutr. 2009; 6: 6.
3. (3) Gill ND et al. Creatine serum is not as effective as creatine powder for improving cycle sprint performance in competitive male team-sport athletes. J Strength Cond Res. 2004 May;18(2):272-5.
4. (4) Barber JJ et al. Effects of combined creatine and sodium bicarbonate supplementation on repeated sprint performance in trained men. J Strength Cond Res. 2013 Jan;27(1):252-8. doi: 10.1519/JSC.0b013e318252f6b7.
5. (5) Syrotuik DG et Bell GJ. Acute creatine monohydrate supplementation: a descriptive physiological profile of responders vs. nonresponders. J Strength Cond Res. 2004 Aug;18(3):610-7.
6. (7) Olsen S et al. Creatine supplementation augments the increase in satellite cell and myonuclei number in human skeletal muscle induced by strength training. J Physiol. 2006 Jun 1;573(Pt 2):525-34. Epub 2006 Mar 31.

WWW.MEGA-GEAR.NET

MEGA GEAR



CUSTOMER SATISFACTION 100% GUARANTEED

AUGMENTATION DE LA MASSE

ACTION ANTI CATABOLIQUE RENFORCÉE

MEILLEURE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

Livré chez vous en 48H par colissimo

MEGAGEAR, LES PRODUITS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Les xéno-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne humaine qu'est la testostérone et de ses dérivés. A l'heure actuelles xéno-androgènes connus comprennent les tocophérols et les tocotriénols modifiés, les nicotinamides modifiées telles que la tributyltine et la triphénylitine (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) (MT)2. cophérols et les tocotriénols modifiés, les nicotinamides modifiées telles que la tributyltine et la triphénylitine (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) (MT)2.



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

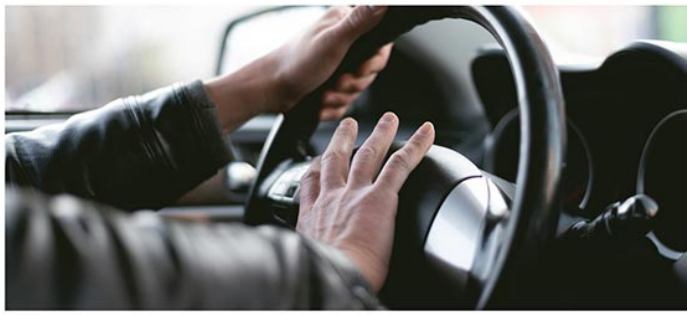
QUELLE EST





L'IMPORTANCE DE LA NUTRITION POUR VOUS ?

JUSTE AVANT LE CONFINEMENT, LORS DE DÉPLACEMENTS EN VILLE POUR RAISON PROFESSIONNELLE, IL M'ARRIVAIT DE CONSTATER VERS 15H00, QUELQUE CHOSE DE TROUBLANT.
EN PASSANT DEVANT UN MC DONALD'S , IL Y AVAIT DÉJÀ LA QUEUE AU DRIVE...



Rien de dramatique me diriez-vous, mais, c'est peut-être parce que l'on s'est habitué à voir ça que c'est devenu la norme. Moi-même je m'offre un fast-food de temps en temps mais pas de manière imprévu, uniquement quand je peux réellement l'apprécier, sans stress entre amis par exemple

POURQUOI EST-CE UN PROBLÈME ?

En règle général les personnes qui sont libres d'aller au drive à 15H00 sont :

*** des commerciaux itinérants**
*** des chômeurs (oui à 15H00 c'est rare d'être disponible)**
*** des personnes qui travaillent en horaires décalés**
*** des cadres qui ont eu une réunion qui a tardé et qui doivent se ravitailler avant de reprendre le travail**



Dans tous les cas, une petite récurrence entre ses cas peut s'observer, le grignotage calorique en milieu d'après midi. Le maçon, le plaquiste, le garagiste ou le paysagiste n'eut pas se permettre de faire ça, car à cette heure-là il est sur un chantier, sous une voiture ou en train de monter un mur. Il est probable qu'il puisse aller y manger de temps en temps, mais ce sera dans ce cas à l'heure du déjeuner classique.

LE PROBLÈME DE LA TRANSFORMATION N'EST PAS TOUJOURS LA NUTRITION

Beaucoup de personnes pensent que la nutrition fait 80% du travail en musculation, mais c'est faux et voici pourquoi.
Après avoir aidé en consultation des centaines de personnes à comprendre et à adapter leur style de vie pour obtenir des transformations parfois radicales, je peux dégager deux grosses tendances.

1. Les personnes sédentaires ne peuvent pas réduire leur alimentation à l'infini pour perdre du gras, la clé réside dans l'ajout de sport ou de dépense physique.
2. Les personnes très actives la journée ne devraient pas pousser plus lourd à la salle pour prendre de la masse musculaire, mais sortir de leur zone de confort en mangeant mieux et plus de calories sur la journée.



Évidemment le sport et la nutrition sont très importants pour les deux groupes, mais il faut comprendre quel est le levier qui donne le plus de résultats en fonction de son style de vie.

© FITNESS-MAG.FR



JE VOIS BEAUCOUP DE PERSONNES PEU ACTIVENT QUI N'ARRIVENT PAS À PERDRE LE PETIT GRAS RESTANT SUR LE BAS VENTRE, LA SOLUTION N'EST PAS DANS LE RÉGIME ENCORE PLUS RESTRICTIF, MAIS DANS UN STYLE D'ENTRAÎNEMENT PLUS FRÉQUENT (ET PLUS CIBLÉ) POUR RÉUSSIR.

Le programme Hard reset version 1.0 est super pour ça, et pour les personnes qui ont du mal à prendre du poids je leur recommande de regarder "une autre façon de voir la prise de masse" dans ma médiathèque de formation.
Bon courage durant cette période de confinement, prenez soin de vous.
Théo

tographie © Patrick Masoni



ERIC
RALLO
Créateur-Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe
Conseil en transformation physique

WEB

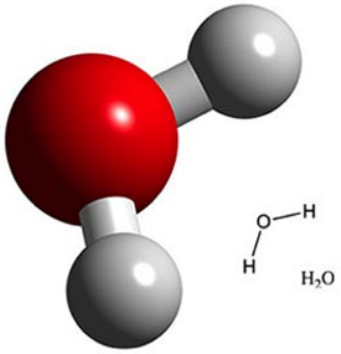
Bien-être & longévité

L'EAU SOURCE DE VIE



PENSEZ À BIEN VOUS HYDRATER !

Comme vous le savez probablement l'eau est comme sa formule chimique l'indique, composée d'éléments d'oxygène et d'hydrogène : plus précisément, la molécule d'eau est composée d'un atome d'oxygène (représentée par une boule rouge) et de deux atomes d'hydrogène (représentés par une boule blanche) , sa formule chimique est donc H_2O



L'eau se retrouve partout autour de nous sous **trois formes bien distinctes**, trois états physiques : **gazeux** (vapeur d'eau présente dans l'atmosphère), **liquide** ou **solide** (glace).

L'eau est essentielle à tous les organismes vivants sur terre dont elle est un constituant biologique.

On parle de caractère vital de l'eau, car **l'être humain adulte est composé d'eau à environ 70%** (le nourrisson, 75% , les embryons de quelques jours 95%).

Ces taux tendent à diminuer avec les années, car plus les tissus vieillissent, plus ils se déshydratent, l'eau étant remplacée par de la graisse.

On trouve d'ailleurs certaines analogies avec la planète, en effet, 72% de la surface de la terre est composée d'eau (océans, rivières, lacs, calottes glacières…)

La plus grande majorité est salée (97%) représentant une surface de 1400 millions de km3, contre 3% d'eau douce uniquement !



AVANTAGES

Notons avant toute chose, que l'ensemble des réactions biochimiques du corps se fait en présence d'eau. Par conséquent, lorsque l'on pratique une activité sportive régulière, en fonction de l'intensité de cette dernière, il est possible de perdre rapidement une grande quantité d'eau impactant notre fonctionnement métabolique. Le danger de la déshydratation peut nous guetter, provoquant dans un premier temps, une diminution de la performance physique et une augmentation de la température corporelle qu'il faut à tout pris maîtriser. (surtout dans les pays chauds et humides)

Je conseille souvent de s'hydrater régulièrement par petites gorgées tout au long de la journée et augmenter la quantité en cas de forte chaleur et activité intense.

Post entrainement, l'eau sera un allié non-négligeable pour éliminer les divers déchets métaboliques.

De même, l'organisme sera en mesure de fournir la quantité d'eau nécessaire à votre estomac et intestin grêle pour faciliter la circulation et la digestion des aliments qui vous aideront à récupérer de votre séance sportive !

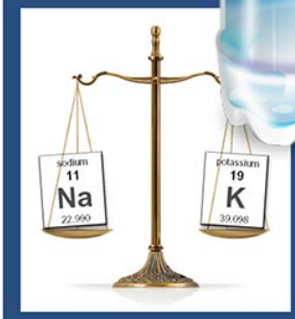
//////////////// EAU PLATE, GAZEUSE, MINÉRALE... ?





Pour fuir volontairement un débat très controversé du fait que le commerce de l'eau est l'objet d'énormes enjeux économiques, Je ne saurais vous conseiller de consommer une eau la plus pure possible.
Si vous buvez beaucoup d'eau du robinet, privilégiez l'utilisation d'un filtre à charbon actif *(veillez à remplacer régulièrement le filtre !).*

Quelle eau choisir ? C'est une question qui crée de nombreux débats et je m'en référerais à un constat purement biologique.
Dans votre organisme, le potassium collabore avec le sodium pour maintenir l'équilibre hydrique.
(attention, quand j'évoque le sodium , je ne parle pas du sel raffiné blanc de table ! si vous voulez saler vos plats privilégiez uniquement le sel de mer … intégralement bio).
Pensez également à avoir une alimentation suffisamment équilibrée et riches en minéraux (vous les trouverez principalement dans les végétaux, fruits, légumineuses, poissons ect..)





Certaines croyances et dogmes font croire à certaines femmes qu'elles « gonfleront » si elles boivent énormément d'eau. C'est même le plus souvent le contraire (sauf en cas de pathologie) car le corps à tendance par osmose inverse à retenir l'eau en cas de manque, privant par la même occasion les céllules de leur élement physiologique de base.
Le problème n'est donc pas l'eau, mais le sel (sodium), en effet ce dernier est responsable de l'équilibre des fluides dans le corps. Sans une quantité suffisante de sel, l'eau du sang passe dans les tissus, qui gonflent... et plus on manque de sel, pour schématiser, plus on gonfle. A l'inverse, trop de sel peut provoquer de l'hypertension et des AVC. Attention donc à respecter l'équilibre sodium - potassium avec une alimentation équilibrée.
Prenez garde : Si vous souffrez d'hypertension, il faut éviter les eaux minérales, qui contiennent de fortes proportions de sels minéraux, comme du sodium et privilégier l'eau de source qui a une faible quantité de sels minéraux.

////////////// QUELLE QUANTITÉ ?



Là aussi, on peut lire et entendre tout et son contraire.
Mais en résumé, la quantité globale d'eau nécessaire à un adulte de gabarit moyen, n'ayant pas une activité physique particulière est d'environ 2, à 2,5 litres d'eau par jour dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons. Ces chiffres seront revus à la hausse en cas d'activité physique intense et environnement chaud (hors problèmes médicaux).

Bienfaits

MAINTIENT DE L'ÉQUILIBRE HYDRIQUE PHYSIOLOGIQUE
AIDE AU RÉGIME
FACILITE LA DIGESTION
DÉTOXIFIANT
AMÉLIORATIONS DES CAPACITÉS MENTALES
BON POUR VOS MUSCLES

Soyez conscient qu'il est indispensable de bien s'alimenter et s'hydrater régulièrement tout en pratiquant une activité physique pour rester en bonne santé. Mais il est primordial de consulter un professionnel de santé en cas de troubles divers, modification alimentaire majeure ou reprise d'une activité physique.

L'hydratation sera donc est une des clefs de voûte d'une activité physique optimale, mais par-dessus tout le moyen de respecter l'équilibre physiologique du corps humain !

Prenez soin de vous !
Eric Rallo

photos google images



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



.LE RÉGIME OKINAWA

PRÉVENTION DES MALADIES DE CIVILISATION, AVEC LE DR JEAN PAUL CURTAY

Se déroulait à Paris le congrès IPSN sous la thématique "la santé au naturel, tout au long de la vie". Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Dr Jean Pierre Curtay, Médecin de renommée internationale, l'un des pionniers de la nutrithérapie.

Il a créé en France la première consultation dans cette discipline médicale nouvelle. Il enseigne depuis 1989 dans plus de vingt pays. Il a formé plus de 6 000 médecins. Il est Président de Greenhealth, un mouvement pour la santé globale (alimentation, comportement, environnement), membre de l'Académie des Sciences de New York et fait partie de l'équipe éditoriale du Journal of Nutritional and Environmental Medecine. Il a écrit de nombreux ouvrages à destination du grand public.

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



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

MANQUE DE SOMMEIL
STRESS
PRISE DE POIDS

© FITNESS-MAG.FR

Selon des chercheurs du King's College de Londres, le fait de dormir plus longtemps chaque nuit est un moyen assez simple pour réduire sa consommation d'aliments sucrés et peut aider à avoir une alimentation plus saine.



À LONG TERME, LE STRESS PROVOQUE UNE ÉLÉVATION DU CORTISOL, CE QUI PROVOQUE À SON TOUR L'EXCÈS DE POIDS.

Une des raisons fréquentes du stress est sans aucun doute le manque de sommeil. Il augmente de beaucoup les probabilités de développer un surplus de poids. En général, moins on dort, plus on prend du poids! En effet, le manque de sommeil est un stresseur envers notre organisme, ce qui stimule la sécrétion de cortisol (hormone du stress). Cela provoque une augmentation de l'hormone insuline et, à long terme, **une résistance à l'insuline**, donc une **moins bonne assimilation des glucides.**



Selon une étude récente, plus de 30% des adultes entre 30 et 64 ans mentionnent dormir moins de 6 heures par nuit!

Selon une autre étude, une restriction de sommeil à seulement 4 heures par nuit sur des sujets en santé provoque **une diminution de 40% de la sensibilité à l'insuline**, même après une seule nuit!

Après 5 nuits de suite à dormir 4 heures, la sensibilité à l'insuline diminue encore de 20%. Le cortisol, quand à lui, augmente de 20%!

6 MÉTHODES EFFICACES QUE VOUS POUVEZ UTILISER AU QUOTIDIEN POUR VOUS AIDER À RÉDUIRE LE STRESS ET À BIEN DORMIR :



- LA MÉDITATION ET LE YOGA
- LES MASSAGES THÉRAPEUTIQUE
- L'EXERCICE PHYSIQUE (PAS TROP PRÈS DU COUCHER)
- LA MARCHE, LA LECTURE
- LE MAGNÉSIUM
- RÉDUIRE LE TEMPS SUR LES ÉCRANS (SURTOUT AVANT LE COUCHER)



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

#PRO ZONE

CYDNEY GILLON

MISS FIGURE OLYMPIA



« MON PRINCIPE DE BASE EST DE TRAVAILLER EN SILENCE »

CYDNEY GILLON EST LA MISS FIGURE OLYMPIA EN TITRE, DEPUIS 3 ANS DÉJÀ. DEPUIS LE PREMIER TITRE SUPRÊME REMPORTÉ À 24 ANS, ELLE RÈGNE SANS PARTAGE SUR LA CATÉGORIE.

Un palmarès impressionnant et un physique qui l'est tout autant. Le parcours de la championne américaine est tout simplement exceptionnel. Elle est dans la lignée de,Nicole Wilkins, Erin Stern et Latory Watts, des championnes légendaires Figure. Rien d'étonnant quand on connait sa rigueur et sa détermination pour accéder et rester au sommet. Sauf surprise ou rebondissement, Cydney sera encore favorite pour l'édition 2020 d'Olympia, au mois de septembre. Découverte d'une athlète exemplaire, qui ne fait pas de bruit, mais qui déploie une stratégie précise et très efficace pour conserver sa suprématie.

Interview et photographies :
David Andrieu |
www.davidandrieu.com
& Photothèque Cydney Gillon

DAVID ANDRIEU. : QU'AS-TU RESSENTI SUR LA SCÈNE DE L'ORLEANS ARENA DE LAS VEGAS POUR TON 3E TITRE D'OLYMPIA FIGURE, AU MOIS DE SEPTEMBRE DERNIER ? ETAIT-CE L'UN DES PLUS BEAUX MOMENTS DE TON EXISTENCE ?

CYDNEY GILLON : Remporter Olympia pour la troisième fois consécutive est l'un des plus grands moments de ma vie. J'ai travaillé très dur et je savais que j'allais présenter un nouveau physique à cette compétition. Et quand mon nom a été appelé pour la victoire finale, j'ai ressenti un immense bonheur m'envahir.



*Troisième titre consécutif à Olympia 2019 qui fait entrer **Cydney Gillon** dans la légende de la catégorie Figure. **Latorya Watts** (2e, à gauche) et **Nadia Wyatt** (3e, à droite) complètent*



PHOTOGRAPHER @GEORGEKONTAXIS

__Cydney Gillon__ interviewée sur scène par __Bob Chicherillo__, la célèbre voix d'Olympia. Un grand moment de plaisir et de partage avec les fans, juste après l'annonce de sa victoire.



CYDNEY EN BREF...

AGE : 27 ANS
TAILLE : 162 CM
NATIONALITÉ : AMÉRICAINE
LIEU DE RÉSIDENCE : ATLANTA (USA)
COACH : DAMIAN SEGOVIA
TEAM : THE PROS (AZ)

PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

2017
1ère à l'Arizona Pro IFBB
1ère à Ms. Figure Olympia
2018
1ère à l'Arizona Pro IFBB
1ère à Ms. Figure Olympia
2019
1ère à l'Arizona Pro IFBB
1ère à Miss Figure International
1ère à Ms. Figure Olympia

« REMPORTER OLYMPIA POUR LA TROISIÈME FOIS CONSÉCUTIVE EST L'UN DES PLUS GRANDS MOMENTS DE MA VIE. »



*Lors du dernier Olympia, **Cydney Gillon** (à gauche) a souvent été en comparaison avec **Latorya Watts** (à droite), son athlète modèle. La largeur d'épaules et la densité musculaire de Cyd ont fait la différence*

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

CYDNEY GILLON :

En fait, mes parents étaient bodybuilders et j'allais voir les compétitions, dès l'âge de 6 ans. A l'époque, la catégorie Figure n'existait pas encore mais je regardais les femmes de la catégorie Bodybuilding évoluer sur scène. Quelques années plus tard, la catégorie Figure a été créée. J'ai vu les strass et les chaussures à talons et « boum », j'ai été conquise ! J'ai donc débuté les compétitions à l'âge de 14 ans. Je souhaitais même commencer quand j'avais 13 ans mais ma maman et les promoteurs voulaient que je sois vraiment prête pour débuter cette grande aventure. Et depuis mes débuts, je n'ai jamais cessé la pratique intensive du bodybuilding.

D.A. : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT PRÉFÉRÉ ? ET TES 3 EXERCICES FAVORIS ?

C.G. :

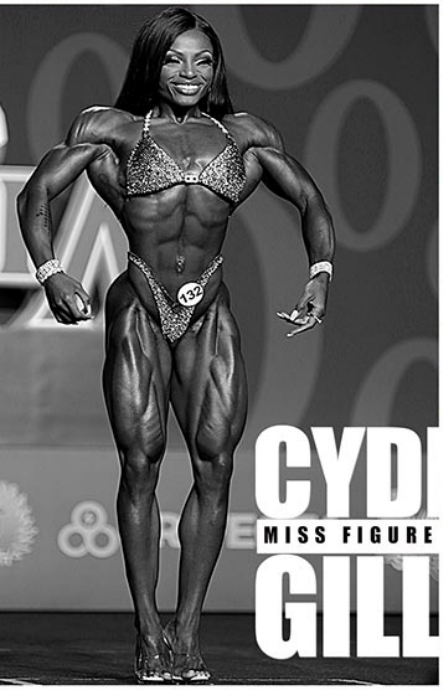
J'utilise beaucoup de méthodes d'entraînement dans l'année. Mais un de mes entraînements préférés, et qui fonctionne très bien sur moi, reste l'entraînement de powerlifting que j'ai pratiqué à l'université de Pennsylvanie, pendant 4 ans.
Sinon, mes 3 exercices favoris sont le leg extension, le leg curl et le push press (développé avec barre au dessus de la tête).





*Présentation toujours parfaite de **Cydney Gillon** lors de la finale du dernier Olympia. Un posing impeccable et un physique remarquable, synonymes d'un **3e sacre** pour l'Américaine.*





CYDNEY GILLON

MISS FIGURE OLYMPIA

Cydney Gillon est un parfait mélange d'esthétique et de féminité. Sa ligne magnifique en X et ses proportions en font une redoutable concurrente. Sa présentation, comme ici au prejudging d'Olympia 2019, est toujours très soignée. Sous tous les angles, Cyd est vraiment magnifique !





DAVID ANDRIEU. : QUEL EST L'ENTRAÎNEMENT CARDIO QUE TU AFFECTIONNES LE PLUS ?

CYDNEY GILLON :
Mon entraînement cardio préféré est avec la battle rope (corde ondulatoire). Cela ne parait pas comme cela mais c'est mortel !

D.A. : DU POINT DE VUE ALIMENTAIRE, QU'EST-CE QU'UNE JOURNÉE TYPE POUR TOI ? AS-TU DES PLATS SAINS QUE TU CONSOMMES RÉGULIÈREMENT ?

C.G :
Mon plat préféré est un bol de courgettes sautées avec du riz blanc et du poulet. Je mangerais cela à chaque repas si je le pouvais.



PHOTOGRAPHER
@IDRUTHAT

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

C.G : Les compléments alimentaires de base que j'utilise sont la glutamine, le ZMA, les acides aminés et la protéine whey.

D.A. : PENSES-TU AVOIR COMMIS DES ERREURS À TES DÉBUTS ?

C.G : Je ne dirais pas que j'ai fait des erreurs à mes débuts, tout simplement parce que notre sport était très « old school ». On m'a toujours appris à ne pas utiliser les régimes hypocaloriques parce que cela faisait devenir trop maigre. C'est ce que j'ai appris. Désormais, je suis capable de maintenir mon régime alimentaire toute l'année sans prendre trop de poids après la compétition. C'est le meilleur moyen pour être en forme sur scène et en dehors. Avant, je mangeais souvent trop après les concours, à cause de régimes extrêmement restrictifs. Et ce n'était pas top !





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

CYDNEY GILLON :
Je n'ai jamais admiré personne dans notre sport jusqu'à ce que Latorya Watts fasse son apparition sur scène. Elle a fait partie intégrante du changement de la catégorie Figure. Avant elle, il n'y avait personne avec qui je pouvais vraiment m'identifier physiquement. Alors une fois que je l'ai vue arriver au sommet, j'ai été inspirée. L'autre personne qui m'inspire, c'est ma maman ! Vous ne connaissez jamais vraiment le degré d'influence des gens tant que vous n'avez pas regardé en arrière et réfléchi aux moments que vous avez passés avec eux.

D.A. : QUELS SONT LES MEILLEURS CONSEILS QUE TU POURRAIS AUX DÉBUTANTS?

C.G :
Éliminez le bruit et faites vos propres recherches. Beaucoup de débutants sont submergés d'informations et de désinformation. Il est important de faire vos propres recherches et de construire votre parcours sportif par rapport à vos besoins. Cela peut être plus long et difficile, mais cette méthode vous permettra de suivre le chemin de vie que vous avez vraiment choisi.

© FITNESS-MAG.FR

D.A. : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

C.G : Mon principe de base est de travailler en silence. Je planifie tout dans ma tête et puis j'exécute. Puis, je vois où cela me mène.

→ ***POUR SUIVRE CYDNEY GILLON SUR INSTAGRAM @VYTAMIN_C***

PHOTOGRAPHER @DOMINIQUEVIEN360

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**.

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

FITNESS-MAG.FR N°84-05-2020



WILLIAM BONAC

IFBB PRO
VAINQUEUR
ARNOLD CLASSIC

@william_bonac

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu

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).*

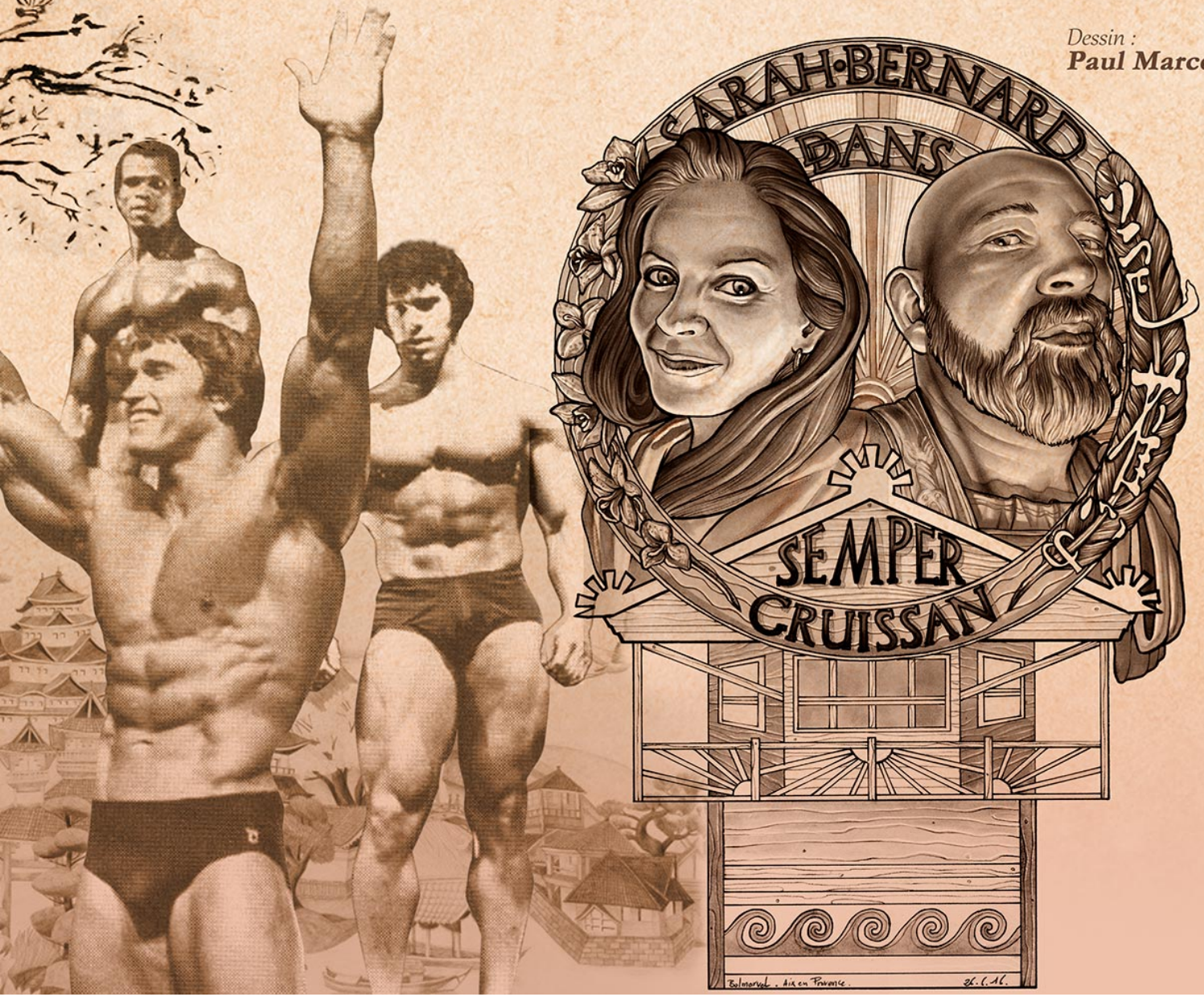
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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

CLAUDE BESSON

Un enfant en noir et blanc
Court,
Sur une île grecque,
Mais que le temps passe,
Et passe le temps.
Il court sur les pierres polies,
Il court dans la blancheur fulgurante
Des façades grecques,
Au-dessus de cette lumière qui fait les vagues,
Mais que le temps passe,
Et passe le temps.
1988.
Le film d'une génération.
Quand le père en noir et blanc se prépare
A plonger,
Il a plus de 67 ans,
Son triceps, on le voit bien,
Est celui d'un ancien culturiste
Sculpté dans l'esthétique rocheuse
De la Grèce antique.
Et passe, passe le temps.
Qui sait encore qu'au début des années 60
Il était en France l'un des meilleurs de la culture physique ?
Qui sait encore qu'en 1961 il devient
Champion de France de la discipline ?
Qu'il tenait une salle réputée, Santé et Force, aux haltères à même le sol,
Qu'il publiait une revue du même nom ?
Claude Besson était votre père Luc,
Il vous quitte et il nous quitte en 2015,
95 ans !
Merci Luc Besson
Pour ces quelques scènes, dans votre film d'une génération,
Qui ont fait remonter en surface
Notre mémoire perdue.
Et merci, Claude,
Merci Claude Besson !



le temps
cet enfant qui n'arrête pas
de courir

DDatō

(le haïku qui clôt le texte est signé du hajin contemporain Christian Cosberg, extrait du recueil Pop Corn, à paraître chez Via Domitia éditions)

Photos Google images / Auteurs non identifiés

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°84-05-2020



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

WEB

COACHING SCÉNIQUE



Avant de me mettre au body à 18 ans j'ai fait 10 ans de basket et 2 ans de kickboxing.
J'ai commencé ce sport car quand tu grandis en banlieue, devenir plus fort et plus imposant est une bonne chose...

Et lorsque je fais un sport c'est toujours pour être le meilleur possible et donc j'ai voulu le pratiquer en Compétition.

En 2006 J'ai directement été voir les «gros» de ma salle comme Gérard Buinoud et Ludo Piccinato qui m'ont Appris les bases et les vrais entrainements Old School.

VINCENT DOMINATI

VINCENT DOMINATI 3ÈME



TOP DE COLMAR 2019

COACHING SCÉNIQUE



TOP DE COLMAR 2019

NOUS AVONS FAIT APPEL À KAREN FELIX AVEC LAURIANE FAYARD, MA COMPAGNE ET ATHLÈTE MISS BIKINI, POUR NOTRE COACHING SCÉNIQUE.

Nous savons à quel point savoir se mettre en valeur est une chose indispensable et donc une véritable nécessité qui compte autant que la sèche et la Shape.



CE COACHING SCÉNIQUE M'A VRAIMENT PERMIS D'ÊTRE À L'AISE, À NE PAS GASPILLER MON ÉNERGIE EN ÉVITANT DE CONTRACTER MES MUSCLES PLUS QUE NÉCESSAIRE DURANT MES IMPOSÉES.

Il m'a permi d'amener plus de fluidité dans les enchaînements et à profiter pleinement de mon passage !

En 2015 Je rencontre **Raphaël Chevailler** un amateur chevronné passé pro aujourd'hui, ainsi que **José Anta** dans la salle où je m'entrainais à l'époque.
C'est eux qui m'ont donné envie de passer le pas de la scène.

Raphaël m'a donc pris sous son aile pour préparer le TOP de Colmar 2016.
Depuis 2018 je suis avec **FLORENT DORIZON** pour aller chercher la pro card.

Sur scène, je ressens de la fierté d'être arrivé jusqu'ici quel que soit le résultat car j'ai fait le job Et encore plus depuis que je le fais en couple.

Satisfait d'être monté sur la 3ème et 2ème marche du podium mais un goût amer de ne pas avoir été 1er.

L'objectif ultime pour moi serait la carte pro car celle-ci serait comme avoir mon diplôme de fin d'études.



COACHING SCÉNIQUE





KAREN CONCERNANT TON COACHING, MA COMPAGNE LAURIANE FAYARD ET MOI AVONS VRAIMENT APPRÉCIÉ TA PÉDAGOGIE, LE FAIT QUE TU NOUS METTE À L'AISE TOUT DE SUITE ET AUSSI TA BONNE HUMEUR !

Nous avons vraiment eu le sentiment que tu as parfaitement répondu à nos attentes.

Et surtout j'ai découvert les étirements grâce à toi, ou à cause de toi... mdr !!!

Je pense que j'ai eu beaucoup de chance de débuter dans des salles old shcool avec des anciens qui s'entrainaient dur avec des charges ultra lourdes.

Ce sont de vrais guerriers prêts à en découdre ou «every rep count», c'est ce qu'il m'a plu dans ce sport.

Le body m'a apporté énormément dans mon quotidien à commencer par observer une réelle hygiène de vie saine. Ca m'a obligé à m'instruire énormément sur la diététique et le fonctionnement du corps humain.

Grâce au Body j'ai appris à toujours me remettre en question et surtout que le travail de fond paye un jour ou l'autre.

J'ai eu la change de rencontrer ma compagne **Lauriane** en salle de sport !

Le seul conseil que j'aimerais donner c'est que pour réussir, je pense qu'il faut savoir s'entourer des bonnes personnes, toujours mesurer le ratio risque /récompense et faire les choses correctement car l'objectif peut être atteint seulement lorsque tous ces facteurs sont réunis.

VINCENT DOMINATI



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

WEB

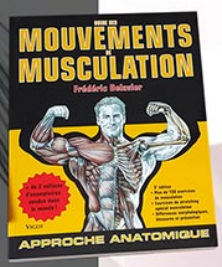
CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



MORPHOLOGIE
ET ENTRAÎNEMENT
CLAVICULES COURTES CLAVICULES LONGUES







TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

CLIQUEZ POUR REGARDER



SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LA MUSCU APRÈS 40 ANS



Un sujet assez demandé avec une personne que j'apprécie (et que vous avez déjà aperçu sur sharefitness) : Nico alias MIKOZER. La musculation après 40 ans , il donne son avis en répondant à mes questions.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



7 EXERCICES POIDS DE CORPS
MUSCLER LE DOS
SANS MATÉRIEL

MES 7 MEILLEURS EXERCICES / DOS SANS MATÉRIEL

Muscler son dos sans matériel : Dans cette vidéo je partage avec vous mon entrainement dos au poids du corps dans mon Home Gym à Miami pendant cette période de confinement avec mes meilleurs exercices dos sans matériel.

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

JULIEN QUAGLIERINI

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B® MEAL REPLACE *Luxury*



1kg



2.5kg



2,550kg
30 sachets de 85g







Une tri-protéines de haute qualité avec peu de glucides

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



NATHALIE
MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S

WEB

DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7®

MUSCULAR ANABOLIC
CARDIO SCULPTING
NOMBRE d'EXERCICES par CIRCUIT

photothèque MACS7

CARDIO MACS7

ENFANTS / ADO
LA COORDINATION

LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE POUR LES ADOLESCENTS ET LES PLUS JEUNES DE 5 À 18 ANS.

CES AVANTAGES SONT MAINTENANT RECONNUS ET BEAUCOUP MIEUX ACCEPTÉS car de nombreuses études confirment son importance en tant qu'investissement pour les performances futures, la prévention des blessures, le développement moteur et la mise en place de bonnes habitudes notamment concernant la posture et la bonne exécution des exercices



C'est ce que propose la méthode **MACS7 Enfants/Ado** dans sa partie cardio où les notions de gainage, de coordination, d'agilité, de proprioception, de réactivité sont omniprésentes et dans sa partie fonctionnelle où les notions de force musculaire, d'endurance musculaire, de puissance et de posture vont permettre d'associer le travail avec résistance au développement moteur.

Si les consignes, il y a quelques années, étaient avant tout de s'amuser et de se faire des amis, ce qui reste toujours vrai, on y a ajouté les termes d'efficacité, de prévention et de performance... ce qui représente un bon investissement pour l'avenir.

CLIQUEZ POUR REGARDER



THEME DU MOIS EN VIDEO



EXERCICES :

1 - 2 IN 2 OUT
2- LATERAL SHUFFLE
3- SERPENT À L'ÉCHELLE
4- STACK OUT
5- STRADDLE ECHELLE
6- SIDE RUN STEP
7- 2 BACK 2 FRONT ECHELLE

THÈME DE CETTE SÉANCE : LA COORDINATION

Le travail de la coordination est un élément essentiel du développement moteur de l'enfant, c'est la raison pour laquelle la sollicitation de cette qualité physique est omniprésente dans toutes les séquences de la méthode MACS7 CARDIO, quelque soit le thème abordé.

La coordination permet d'enchaîner harmonieusement les différentes séquences des mouvements volontaires. Elle permet donc aux jeunes d'être plus adroits et grâce à un travail régulier, de résoudre des problèmes posés dans des situations motrices plus complexes.



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*
  - *10.11.12.13 /06/ 2020*
  - *16.17.18.19 /09/ 2020*
  - *18.19.20.21 /11/ 2020*
- *Formation MACS7 Muscu*
  - *18.19.20 /06 / 2020*
  - *24.25.26 /09/ 2020*
  - *26.27.28 /11/ 2020*

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



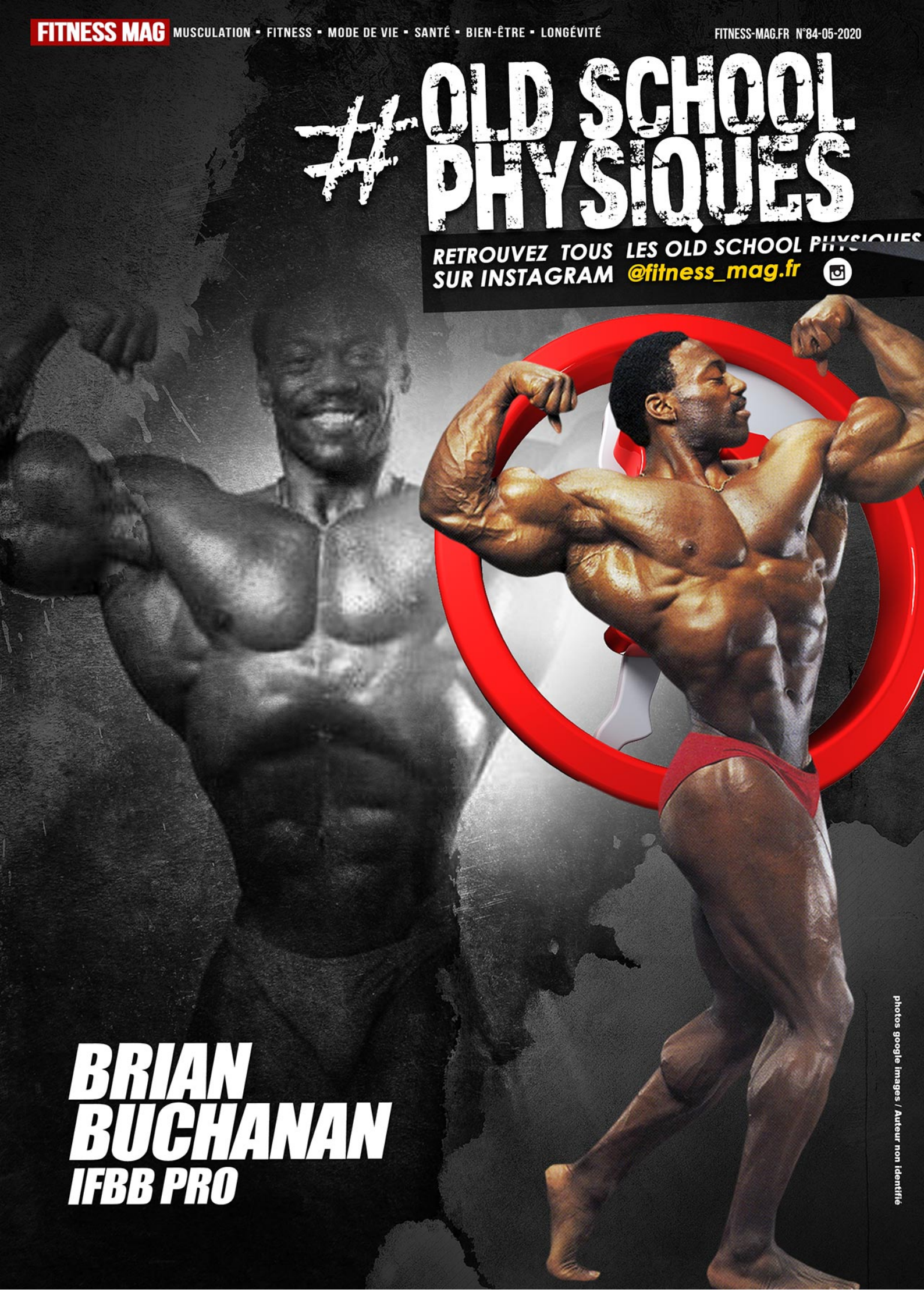
NATHALIE MUR
Présidente de l'Association EP2S
www.ep2s.org
Coordinatrice MACS7
www.macs7training.com


FITNESS MAG
BODYBUILDING RULES
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
INTERVIEW
ANNA BANKS
DOSSIERS :
MUSCULATION & CRÉATINE
5 EXERCICES POUR AVOIR UNE POITRINE DE RÊVE
HYPERLAXITÉ
QUELLES SOLUTIONS ?
WORKOUT FESSIERS AVEC BANDES ELASTIQUES
LA MUSCULATION APRÈS 40 ANS
MORPHOLOGIE & ENTRAÎNEMENT
ENTRAÎNEMENT MACS 7
ADO / ENFANTS LA COORDINATION
CONFINEMENT... GARDEZ UNE ROUTINE SAINE !

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°84-05-2020

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



BRIAN BUCHANAN
IFBB PRO

photos google images / Auteur non identifié



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

5 EXERCICES À FAIRE POUR AVOIR UNE POITRINE DE RÊVE

© FITNESS-MAG.FR



Atout de séduction infaillible et signe de féminité, la poitrine peut parfois causer énormément de complexes.

En effet, toutes les femmes rêvent d'une belle poitrine ferme et bien galbée. Outre les soutiens rembourrés et la chirurgie esthétique, il existe des méthodes parfaitement naturelles pour tonifier vos seins. En effet, avec des exercices bien ciblés, un coaching adapté et beaucoup de persévérance, il est tout à fait possible d'atteindre ce résultat dans les meilleurs délais.

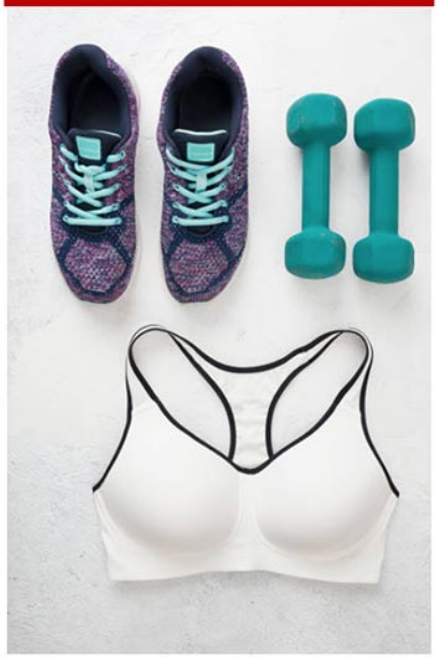
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

CHOISIR UN SOUTIEN-GORGE ADAPTÉ

Sachez que les soutiens-gorges classiques ne sont pas les meilleures options à envisager pour la pratique du sport. Lorsque vous faites du fitness, votre corps est enclin à subir des chocs et des impacts au niveau de la poitrine. Sur le long terme, ces désagréments sont souvent la source d'un affaissement des seins ou d'une déformation. Raison pour laquelle il est important de choisir une brassière souple permettant un mouvement plus naturel du sein. Cela favorise entre autres la tonification des muscles au niveau des suspensions de la poitrine. Pour améliorer votre confort, vous devez également faire attention à la matière que vous choisissez pour votre brassière.

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

5 EXERCICES À FAIRE POUR AVOIR UNE POITRINE DE RÊVE



PRÉPARER LES BONS ÉQUIPEMENTS

Pour garder un joli décolleté, vous devez disposer du matériel de sport nécessaire. Vous aurez besoin d'équipements pour raffermir les muscles des pectoraux, qui soutiennent les seins. Entre autres, vous aurez besoin d'aller en salle de sport, d'avoir à votre disposition des poids ou d'haltères, d'une barre et de machines de musculation spécifiques.



ADOPTER UNE ROUTINE DE VIE

Vous aurez également à adopter quelques habitudes de vie pour atteindre rapidement vos objectifs. Il a été prouvé que la douche froide aidait à raffermir la poitrine, en dehors des exercices physiques réguliers. Le principe est que vous devez terminer chaque douche par un jet d'eau froide pour tonifier la peau. Le froid va raffermir les tissus et favoriser la circulation sanguine. Vous n'avez pas l'obligation de prendre une douche gelée. Vous pouvez cibler les parties que vous souhaitez raffermir en appliquant dessus quelques jets d'eau froide.

BOOSTER LES RÉSULTATS À L'AIDE DE PRODUITS NATURELS

Pour aider votre poitrine à réveiller son éclat, la pratique du massage est à intégrer dans vos habitudes. Il faut savoir que le massage des seins, fait de manière quotidienne, apporte beaucoup de bienfaits à votre corps. Cela permet entre autres d'éliminer les toxines et de réduire les tensions mammaires. Pour votre massage, ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de santal à une base de 100 ml d'huile d'argan.

À la sortie du bain ou de la douche, massez-vous délicatement le buste et la poitrine pour entretenir l'élasticité de votre peau. L'application de l'huile doit se faire de bas en haut. Vous partez de la base des seins jusqu'à votre clavicule. Vous devez ensuite placer vos doigts au niveau du sternum. C'est à poitrinece moment que vous tournez 3 fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites le mouvement inverse pour compléter le massage.

RÉALISER DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENT

Il est important d'échauffer vos muscles avant de réaliser des exercices physiques. Bien que vous souhaitiez cibler votre poitrine, il est recommandé d'échauffer le haut du corps : les épaules, les bras, le dos, etc. Cela aidera avant d'entamer les exercices ci-après.

LES EXERCICES À RÉALISER POUR MUSCLER SA POITRINE

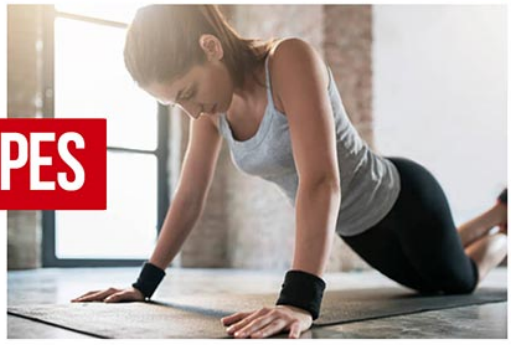


La poitrine est l'une des parties du corps féminin les plus fragiles. Raison pour laquelle vous devez en prendre soin.

Sachez que les seins ne sont pas des muscles. En fait, ils sont principalement formés de tissus glandulaires, fibreux et adipeux. Les ligaments et la peau du buste leur servent de maintien. Au fil du temps, vous remarquerez que les seins ont tendance à s'affaisser et la peau perd de son élasticité.

Cela s'accentue également avec les changements hormonaux et les fluctuations de poids. Pour y remédier, il y faut ainsi réaliser quelques exercices qui vous permettront de garder une belle poitrine au fil des années. Faire des exercices de musculation régulièrement vous permettra d'optimiser votre rythme cardiaque, d'affiner le reste de votre silhouette et d'améliorer la circulation sanguine. Les séries d'exercices suivants vont vous aider à prendre un peu de masse au niveau des pectoraux et avoir une belle poitrine.

LES POMPES



Cet exercice ne nécessite aucun matériel puisqu'il est au poids du corps. Pour développer vos pectoraux, faire des pompes reste l'un des moyens les plus efficaces. En effet, cet exercice a l'avantage d'utiliser une grande partie des muscles du haut de votre corps.

Si vous n'êtes pas encore familière avec cet exercice, vous pouvez d'abord le faire à genoux. Vous devez placer vos mains aussi loin que possible de votre buste. Faites un mouvement de bas en haut avec vos mains en appuyant sur le sol. Vous verrez que vos coudes glisseront doucement vers l'extérieur.

Pour n'importe lequel de ces exercices, vous devez faire un certain nombre de répétition pour que les résultats soient plus visibles.

Lorsque vous réussirez à les faire correctement et que vous aurez réussi à soulever le poids de votre corps à genoux, vous rajouterez de la difficulté en faisant les pompes normales.

ECARTÉ COUCHÉ AUX HALTÈRES



Pour cet exercice, vous devrez prendre 2 haltères que vous allez mettre dans chacune de vos mains en prise neutre et un banc de musculation. Afin d'avoir une position plus confortable pour réaliser l'exercice, vous devez placer votre banc de musculation complètement couché. Vos pieds sont à 90 degrés. Tendez les bras avec les haltères au dessus de votre torse puis descendez les haltères de chaque coté en gardant les bras semi-fléchis avec un angle constant pendant toute la durée du mouvement. Puis faite le mouvement inverse en remontant.

BUTTERFLY



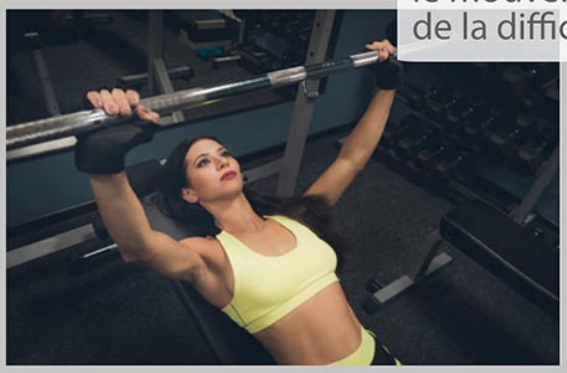
Le butterfly, ou papillon et même appelé pecs deck se fait obligatoirement sur une machine prévue à cet effet. Il rejoint un peu l'exercice vu plus haut écarté couché aux haltères. Apres avoir réglé la hauteur du siège, de façon à ce que les articulations des épaules et des coudes forment un angle droit, asseyez-vous et saisissez les poignets, l'avant-bras contre les supports. Les pieds bien à plat sur le sol, amenez les poignets l'une contre l'autre en soufflant puis revenir à la position de départ en expirant.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ SÉRRÉ

Prenez vos 2 haltères que vous tenez dans chaque mains, bras tendus au-dessus de votre poitrine. Il n'y a pas d'écartement des mains, elles doivent être serrées en laissant un intervalle de l'équivalent de deux poings entre vos mains. descendez doucement en restant serré puis remontez. Votre mouvement doit se faire en gardant la contraction. Cela s'appelle le temps sous tension. Lorsque vos poids seront trop légers, vous pourrez prendre des plus lourds.

photos fitness wallpaper / Auteur(s) non identifié(s) / Nous contacter pour rajout éventuel(s) copyright ou suppression image(s)

DÉVELOPPÉ INCLINÉ BARRE



Réglez le banc à environ 30 à 45 degrés puis allongez-vous sur le banc de développé incliné, saisissez la barre avec une prise en pronation d'une largeur légèrement supérieure à celle des épaules puis décollez la barre des supports et descendez là vers le haut de la poitrine. Vous pouvez commencer par la barre à vide pour assimiler le mouvement puis rajouter des petits poids à celle-ci pour rajouter de la difficulté au fur et à mesure que vous prendrez de la force.

CONCLUSION

Vous pouvez faire ces exercices dans n'importe quel ordre, à partir du moment où les échauffements ont été faits.

Il y a d'autres exercices à effectuer avec les poulies notamment mais si vous faites déjà ceux-là, vous pourrez vous muscler la poitrine. En fait vous ciblerez plutôt les pectoraux qui tiennent votre décolleté. Le plus important est de comprendre et bien exécuter les exercices de musculation pour éviter tous risques de blessure. **Notez également qu'après votre séance, les étirements sont tout aussi importants.**

JULIEN QUAGLIERINI

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





RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB

BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

WORKOUT FESSIERS

AVEC BANDES DE RÉSISTANCE





LES BANDES DE RÉSISTANCE SONT TERRIBLEMENT PRATIQUE, FACILE D'UTILISATION, FACILE RANGER ET SUPER EFFICACE !

Les séances d'entraînement avec bandes élastiques sont vraiment top pour venir cibler les muscles fessiers : à savoir le grand fessier ainsi que le moyen et petit fessier.

Je vous propose aujourd'hui une séance d'entrainement, type cardio renforcement musculaire MACS7, qui vous prendra 20 à 30 min selon le nombre de tour que vous ferez, vous aurez besoin pour faire cette séance, d'une seule bande de résistance et d'un tapis de sol.

© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

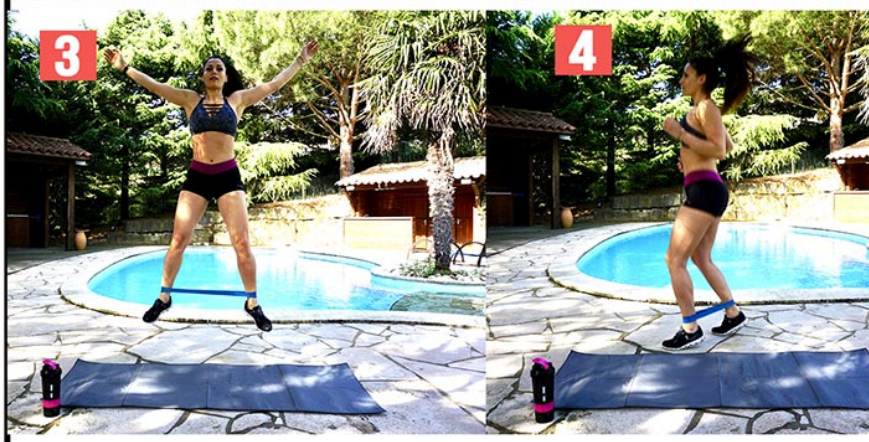
PETITS CONSEILS POUR COMMENCER

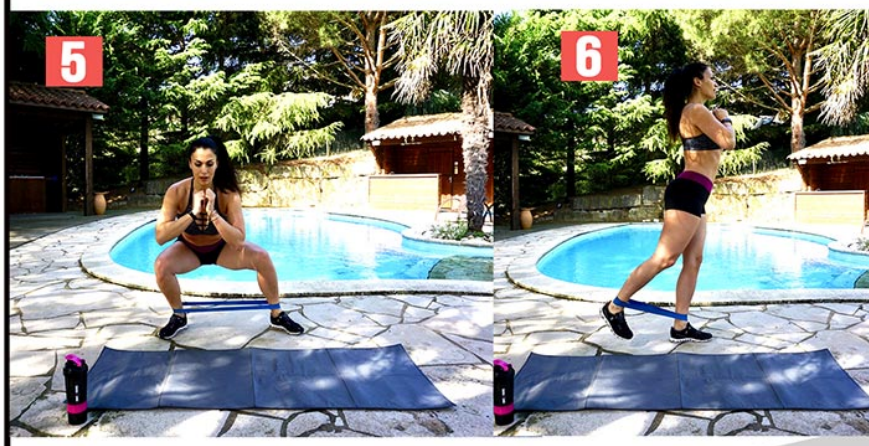
Pour vous échauffer et aussi vous familiariser avec le circuit, faites quelques répétitions de chaque exercice à votre rythme.

CIRCUIT FESSIERS AVEC BANDE DE RÉSISTANCE

1- Glute bridge + écartés genoux
2- Fentes AV alternées
3- Jumping Jack
4- Ciseaux
5- 2 pas squat marché latéral à droite puis à gauche etc ...
6- Kick back
7- Planche Écarté serré au sol









CONSIGNES

20 à 40 secondes par exercice
10 à 20 secondes pour passer d'un exercice à l'autre
45 secondes à 2 minutes de repos après les 7 exercices
Faire minimum **3 tours jusqu'à 6 tours**

VOUS N'AVEZ PAS DE BANDE DE RÉSISTANCE ÉLASTIQUE ?

Vous pouvez en trouver sur
LA BANDE FRANÇAISE
Boutique -> https://boutique.valatex.fr

-> **Produits performants et naturels**
Pour remise en forme, échauffement, maintien d'activité physique ou de rééducation musculaire progressive autour de bandes en latex. L'intégralité de la gamme est conçue à partir de latex, matière 100% naturelle issue d'un arbre, l'hévéa et a donc un faible impact écologique lors de sa production.

-> **Fabrication Française**
100% de notre production Made in France dans notre atelier de Haute-Loire en Auvergne Rhône-Alpes.



© FITNESS-MAG.FR



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

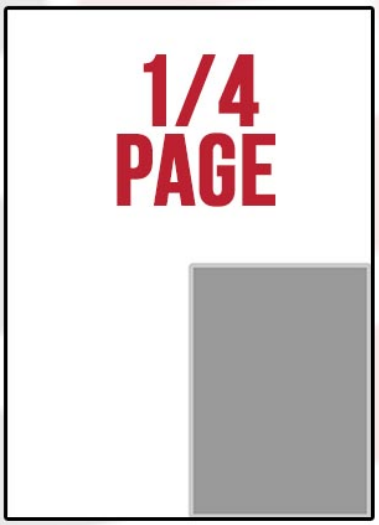
PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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











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



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

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

GARDER UNE ROUTINE SAINE



Photo google image (auteur non identifié)

CONFINEMENT ET POST-CONFINEMENT , UNE SITUATION INÉDITE ET UNE ROUTINE ENNUI-FRIGO-DODO QUI NOUS FAIT DE L'OEIL...SALLES DE SPORT FERMÉES, ANXIÉTÉ, DES CHANGEMENTS QUI NÉCESSITENT DE L'ADAPTATION ET GÉNÈRENT DU STRESS. COMMENT ALORS DÉVELOPPER UNE NOUVELLE ROUTINE HEALTHY?

DU SPORT CHEZ SOI

Nombreux sont conditionnés à la salle de sport et pourtant il y a une vie en dehors de la salle ! Rien ne vous empêche de vous entrainer de la même manière sinon mieux depuis chez vous. C'est le moment d'améliorer vos compétences grâce à des entrainements HIIT , avec élastiques, des sessions de vinyasa/ power yoga avec ou sans Animal Flow . Ainsi, vous travaillerez vos muscles différemment qui devront alors s'adapter : rien de mieux pour développer votre résistance et travailler vos muscles profonds. Je vous conseille tout particulièrement de vous mettre au vinyasa/ power yoga et d'essayer le Animal Flow qui vous permettront de travailler des parties du corps que l'on ne travaille plus et de découvrir des positions naturelles que l'on ne pratique plus à tort...

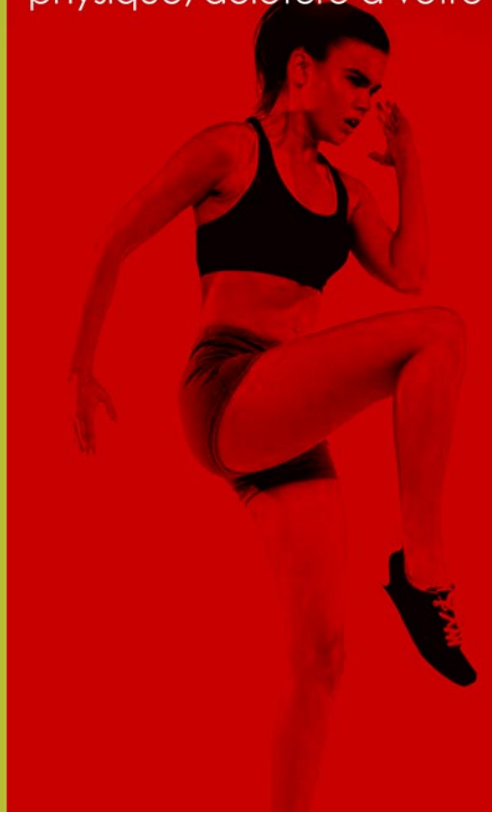
ANIMAL WHAT?

Le Animal Flow repose sur LE VINYASA YOGA crée par Shri K.pattabhi Jois , une pratique dynamique basée sur un enchainement de postures (les asanas) . Il calque les mouvements fluides et instinctifs des animaux. Un vinyasa/ Animal Flow sera donc idéal pour travailler sa souplesse, sa mobilité et renforcer sa musculature en toute conscience.

Cours de yoga live, retrouvez- moi sur Facebook: https://www.facebook.com/groups/brooklynyoga

HIIT IT HOME !

Vous avez envie d'une session courte pour faire monter votre cardio ? Optez pour un **HIIT (High Interval Intensity training)** . Cet entrainement fractionné intense n'exige pas de plus de 10 à 30 min de temps et boostera votre métabolisme . Petit rappel: même en salle, les longues séances de cardio sont inefficaces ! Le HIIT est un bon moyen d'**améliorer vos capacités respiratoires, métaboliques et fonctionnelles !** A raison de 2 à 3 séances max par semaine pour éviter le stress physique, délétère à votre santé.





DON'T WORRY BE HAPPY

Mettez de la musique, éloignez-vous des médias , prenez au moins 10 min pour pratiquer **la respiration en conscience ou la méditation .**



photos fitness wallpaper -google images / Auteur(s) non identifié(s) / Nous contacter pour rajout éventuel(s) copyright ou suppression image(s)

ET MA ROUTINE NUTRITION ?

Facile de vouloir compenser la perte de nos habitudes en mangeant sauf si on se recentre les choses qui nous font du bien. Le confinement, c'est l'occasion de cuisiner plus, de manger en conscience (plus de repas sur le pouce). Concernant l'équilibre énergétique, on risque de moins bouger . Il est donc important de réduire un peu ses apports alimentaires en gardant un apport en protéines à chaque repas/ collation pour conserver sa masse musculaire et ne pas faire baisser son métabolisme. Misez sur les fruits et légumes, réduisez vos apports en glucides (sans les supprimer !) et rythmez vos repas comme vous aviez l'habitude de le faire ! Enfin, organisez vos placards pour ne pas combler le vide via le sucre et le gras qui pourraient vous apporter un faux apaisement mental et vous faire prendre des kilos ...Par contre , zéro interdit ! Vous avez envie de quelque chose, mangez-le en prenant plaisir et en conscience !

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: brooklynnaturopathe

Fb: brooklynnaturopathe

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



VICTORIA
POLLASTRI
Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

HYPERLAXITÉ
QUELLES SOLUTIONS

POURQUOI EST-ON HYPERLAXE ?

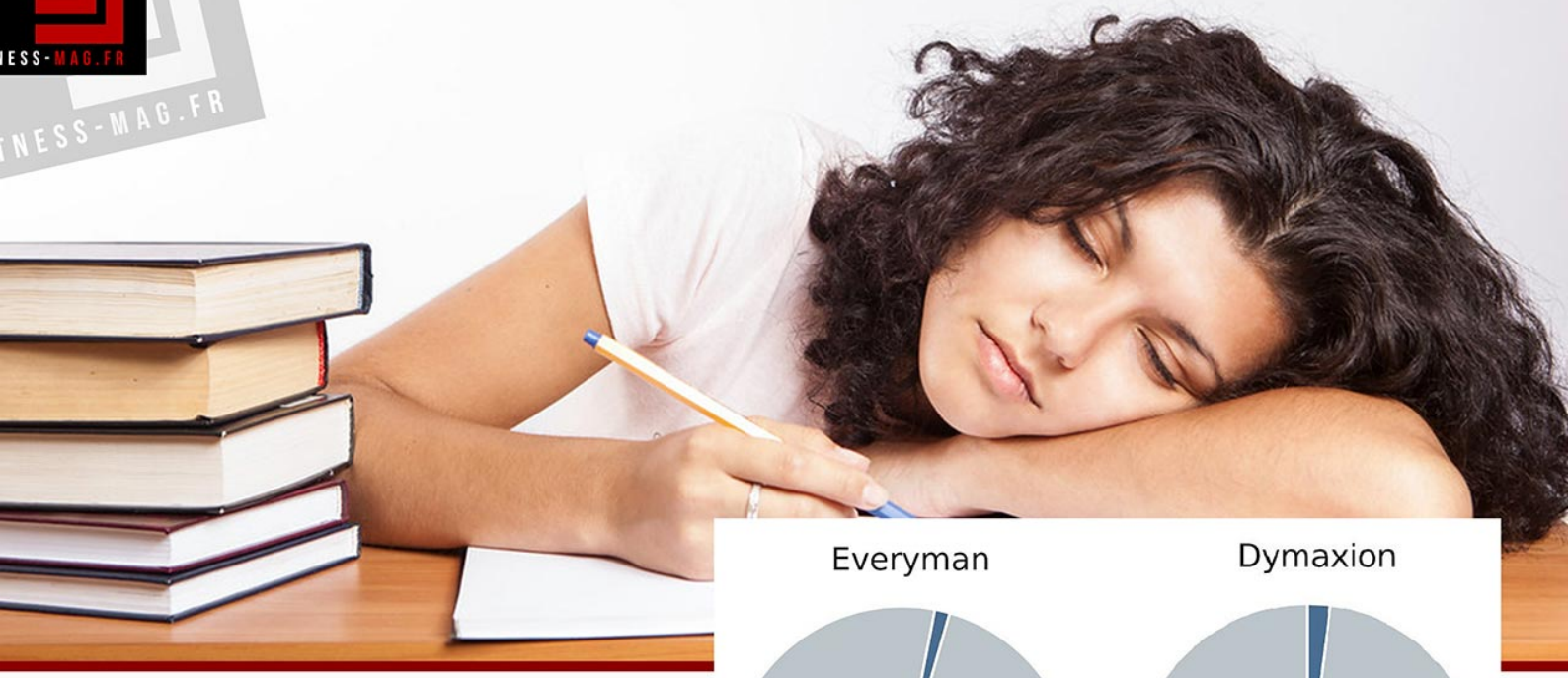


© FITNESS-MAG.FR

DE LA MÊME MANIÈRE QUE CERTAINES PERSONNES FABRIQUENT PLUS OU MOINS D'HORMONES, CERTAINS ATHLÈTES SONT PLUS EFFICIENTS QUE D'AUTRES POUR SYNTHÉTISER DU COLLAGÈNE.

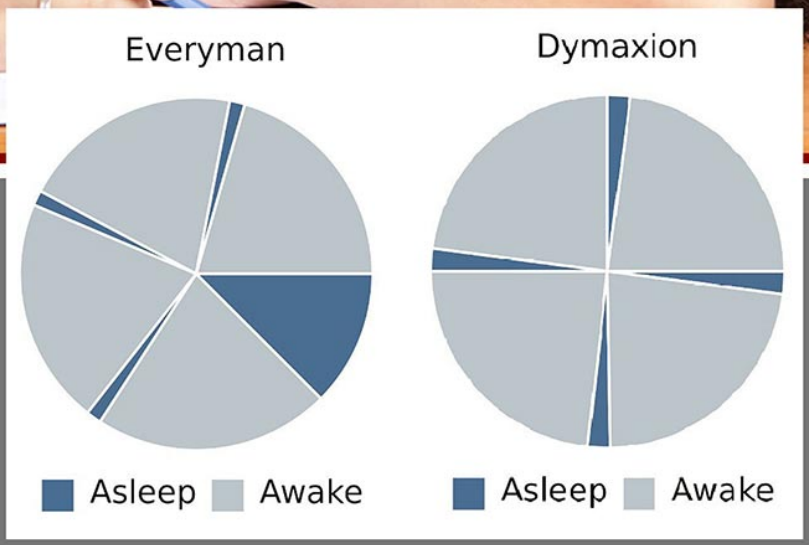
Le collagène est la protéine la plus abondante dans le corps humain. Sans rentrer dans les détails, il faut savoir qu'on la retrouve partout : dans les os, les dents, les disques intervertébraux, les vaisseaux sanguins, la peau, la cornée, les ligaments, les tendons, ect. Les hyperlaxes, sont des individus qui ne parviennent pas à synthétiser le collagène aussi bien que le reste de la population. Ils bénéficient ainsi d'une plus grande amplitude de mouvement articulaire.

Très utilisée par certains sportifs aux contraintes particulières, navigateurs, militaires, travailleurs de nuit, elle permet de diminuer le temps de sommeil tout en maintenant une activité très soutenue, voir intensifiée, en fractionnant une nuit de sommeil complète en plusieurs périodes de sommeil très courtes. Mais loin de se contenter d'une simple réorganisation, elle en raccourcie la durée totale : les dormeurs polyphasiques se contentent ainsi de 2 à 5 heures de sommeil par jour.



COMMENT ? C'est simple.

Certaines théories revendiquent que seul le sommeil paradoxal est indispensable à la récupération. Or, si un dormeur moyen dort entre 6 et 8h par nuit, avec 40% de sommeil profond et 60% de sommeil léger, le dormeur polyphasique accumule de très courts épisodes de sommeil où il obtient à chaque fois 60 à 70% de sommeil profond. Ainsi, il dort moins, mais la durée totale accumulée de sommeil profond est identique au dormeur monophasique. De cette façon, il sacrifierait uniquement les phases de sommeil légères, jugées moins importantes.



Difficile de savoir qui le premier en eut l'idée, mais quelques noms ont développé des protocoles spécifiques. On parle ainsi de la méthode d'Uberman (six siestes de vingt minutes toutes les quatre heures), de la méthode Everyman (une sieste de trois heures ainsi que trois siestes de vingt minutes), et de celle de Dymaxion inventée par R. Fuller qui a passé 2 ans à dormir uniquement 2 heures par jour, en accumulant une sieste de 30 minutes toutes les 6 heures.



AVANTAGE OU FACTEUR DE BLESSURE ?

Si dans certains cas, c'est un réel avantage. Gymnastes, patineurs artistiques, nageurs, contorsionnistes sont avantagés par une telle prédisposition génétique. Ce n'est pas toujours le cas. Une hyperlaxité extrême peut entraîner de multiples complications musculosquelettiques : luxations à répétitions, douleurs du genou, manque de contrôle musculaire, entorses, hernies, fractures de fatigue. Comme on l'a dit, le collagène se situe partout, et donc lors d'une production anormale, les complications affectent de multiples endroits. Parfois, ces complications se généralisent, comme dans le cadre d'un syndrome d'Ehler-Danlos (« maladie » génétique ou plutôt syndrome rare qui affecte le tissu conjonctif) : troubles digestifs, décollement de la rétine, ect.
En cas de symptômes multiples, il est indispensable, de consulter un docteur pour écarter tout syndrome, qui nécessiterait une approche médicalisée. Dans cet article, on traitera donc uniquement de la forme classique d'hyperlaxité, hors syndrome ou maladie rare.

CONSÉQUENCES SUR LA PERFORMANCE ?

Ce qu'il faut comprendre c'est qu'un individu hyperlaxe manque de repères. Il n'a pas de point de référence, c'est un peu comme s'il flottait dans l'espace. Or le corps, est en recherche permanente de sécurité. Sans repères, il se sent en danger.

Ainsi, les réflexes qui normalement le protégeraient par exemple, lorsqu'il explore des amplitudes extrêmes, ne sont plus actifs. Si l'individu se tord le pied, les réflexes myotatiques ne s'actionnent pas assez tôt.



Elena Ramos Contorsionniste

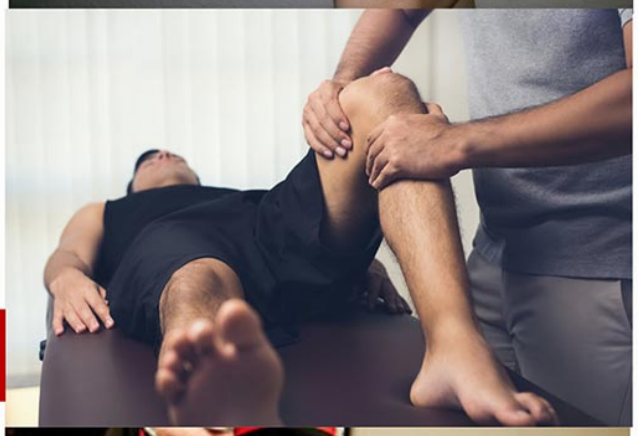
Le seuil de réaction est augmenté. Il faut atteindre des amplitudes plus extrêmes que chez un individu non-hyperlaxe, pour que le corps active son système de sécurité. Qui plus est, en raison d'une structure conjonctive peu efficiente, l'hyperlaxe se repose sur sa structure passive osseuse, le risque de blessure est ainsi augmenté.

Un autre point important à prendre en compte, est la sphère de la récupération. Contrairement à un individu lambda, la récupération est plus lente chez un hyperlaxe. Les temps de remodelage sont allongés, en raison de la production diminuée de collagène. La régénération des tissus est moins efficiente. Plus que pour quiconque, il faut réguler avec soin le volume, l'intensité et la fréquence des entraînements, ainsi que veiller à respecter une récupération suffisante.

HYPERLAXITÉ & SPHÈRE ÉMOTIONNELLE ?



Sur le plan émotionnel, l'hyperlaxité est passionnante. Un(e) hyperlaxe, vit dans un état nerveux sympathique. En manque de repères, il se sent en danger en permanence, même si ce sentiment est inconscient. Cela se traduit par une anxiété chronique. En effet, face à un danger, l'anxiété nous prépare à lutter ou à fuir. En soi, ce qu'on peut considérer comme un problème, est en réalité une réponse adaptée de l'organisme face à l'environnement pour assurer sa survie. En revanche, lorsqu'elle dure, l'anxiété devient problématique. C'est ce qui se produit souvent chez les individus hyperlaxes. Il est donc indispensable de prendre en compte cette spécificité et d'adapter l'entraînement, pour rééquilibrer le système nerveux, en favorisant l'activité du système nerveux parasympathique.



ALORS, COMMENT S'ENTRAÎNER ?

La clé pour aider un hyperlaxe est de l'aider à retrouver ces repères, qui sont absents chez lui.
Il faut développer sa proprioception et se concentrer sur le travail de stabilisation. Pour cela, on favorise un travail en tempo avec des isométries. Il faut que l'individu se réapproprie le mouvement. Qu'ils créent ses ancrages. Il faut communiquer avec lui, pour l'aider à créer des sensations.
Aussi, on introduit travail respiratoire spécifique, surtout à la fin de l'entraînement, pour ramener l'individu vers un état parasympathique.



Attention : Adieu bosu, swiss ball, bamboo/earthquake bar. On ne parle pas ici de créer une fausse proprioception via des outils qui introduisent de l'instabilité. L'individu est déjà instable, rajouter de l'instabilité serait contre-productif. Au contraire, il faut déjà l'aider à créer de la stabilité, sur une surface stable. Par la suite, on introduit progressivement de la vitesse et des charges lourdes, pour accroître la demande de stabilisation.



Dans la même logique, fini les étirements, qui ne vont faire qu'aggraver la situation, en inhibant le peu de repères dont disposes l'individu. Si les massages et le foam roller sont les bienvenus, on évite à tout prix de tirer sur les structures hyperlaxes.
Certains peuvent demander comment cela se fait-il que je sois hyperlaxe et que pourtant je me sente hypo-mobile, et que j'ai beaucoup de tensions ? C'est simple.



Che les hyperlaxes, ce qu'on appelle « trigger points » constitue en réalité une stratégie au court-terme du corps pour créer la stabilité qui lui manque, dans cet environnement instable. Si le corps n'a pas de repères, il va essayer d'en créer à tout prix, pour se rassurer. A l'instar d'un bateau qui jette une ancre pour se stabiliser, le corps créé des triggers pour s'ancrer.

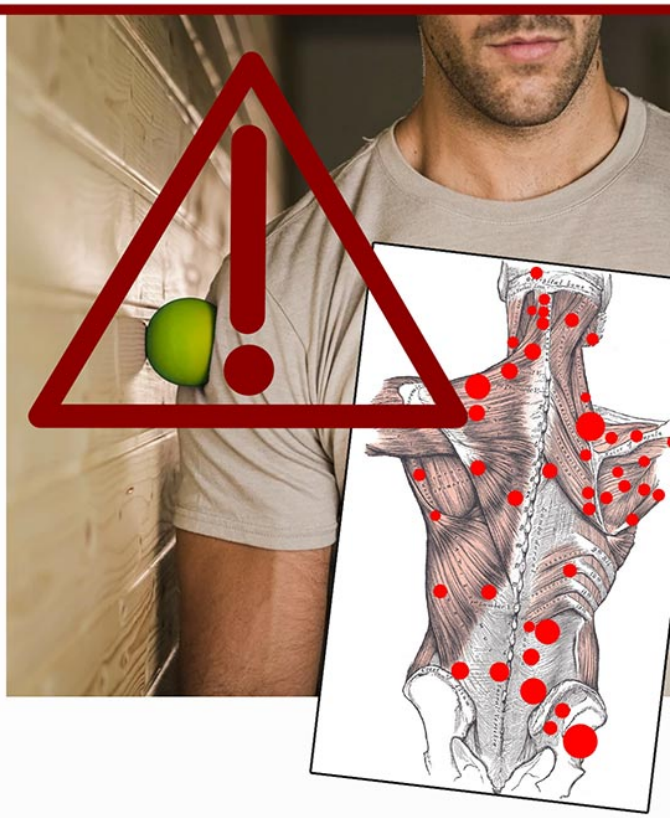
L'erreur que font la plupart des athlètes hyperlaxes, est de venir étirer ces zones tendues.

Ce qu'ils ne comprennent pas, c'est qu'ils viennent anéantir la stratégie de défense du corps.

Et le corps est têtu. Si tu lui retires son plan A, il va mettre en place un plan B.

Comment ? En augmentant le message nociceptif, en créant de nouveaux triggers, par exemple, jusqu'à ce que l'athlète l'écoute, et agisse réellement sur le problème.

Traiter les triggers, sans traiter l'instabilité (source du problème) ne mène à rien, et ne fait que reporter le problème, voir l'aggraver.



COMME TOUJOURS, IL FAUT S'EFFORCER DE TRAITER LA CAUSE, ET NON LE SYMPTOME. L'hyperlaxe nécessite une approche individualisée, spécifique, adaptée, pour lui permettre de performer, tout en limitant le risque de blessure associé à sa particularité.

SOMADROL

TESTOSTERONE BOOSTER

AUGMENTE LA TESTOSTERONE ET LA FORCE

Si vous recherchez le meilleur booster, vous l'avez trouvé !
Somadrol est le booster de testo qui permet d'améliorer les niveaux d'igf1 et de conserver un taux d'oestrogènes relativement bas. Cela mène à une augmentation de la force musculaire et à une capacité de récupération accrue, quel que soit votre âge.



TESTÉ ET APPROUVÉ

- ✓ Améliore l'énergie et l'endurance
- ✓ Aide à la récupération musculaire
- ✓ Meilleur mental et focus
- ✓ Sensation de bien-être

LA SCIENCE DE VOTRE COTÉ

Les études scientifiques ont montré que les ingrédients qui composent le booster Somadrol fonctionnent efficacement. La formulation permet de délivrer des résultats durables, qui vont agir en synergie avec votre corps.
Que vous soyez un athlète à la recherche de performances ou un bodybuilder motivé à se dépasser ou une personne souhaitant simplement restaurer son taux de testostérone, Somadrol est une solution légale, efficace et fonctionnelle.



www.somadrol.fr

84 NUMÉROS DISPONIBLES

7312

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal ou 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*