

FITNESS MAG[®]

EDITION N°107 / 04-2022

INTERVIEW

MORGAN ASTE

IFBB PRO

« **THE BIG ROCK** »

Photo Gilles THIERCELIN

7

CONSEILS NUTRITION POUR TRANSFORMER VOTRE PHYSIQUE

DÉTOXIFIER SON CORPS NATURELLEMENT

THÉ VERT & GRAISSES BRUNES

À QUOI SERVENT LES TEMPS DE REPOS EN MUSCULATION

**INTERVIEW
CRIS
PARAJES**
IFBB PRO
Photo David
ANDRIEU

LES POINTS CLEFS POUR APPRENDRE À SECHER

CE NUMÉRO VOUS EST OFFERT PAR
FOCUS EVOLUTION



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B PANCAKES V2

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Pour une collation sans culpabiliser

J-M.B's luxury **power-food's**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / 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 QUAGLIOLINI

Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA

Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR

IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET

Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS

Blogueur



THÉO FITNESSMITH

Coach sportif
Blogueur



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 scénique



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 Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#107
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / 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, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, 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 **Novacom** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#107
FM

PAS DE MATÉRIEL ?

essayez les pompes



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

Mes chers lecteurs(trices),

VOUS ÊTES EN VACANCES, PAS DE CLUB DE GYM À PROXIMITÉ ? PAS DE MATÉRIEL MAIS L'ENVIE DE STIMULER VOS PECTORAUX ? FAITES DES POMPES !

En tant que pratiquant(e) passionné(e), vous avez déjà pratiqué les pompes et sans doute également ses nombreuses variantes. Mouvement roi de la musculation sans matériel, les pompes vous permettront de solliciter vos muscles sous tous les angles pratiquement n'importe où (hotel, plage...)

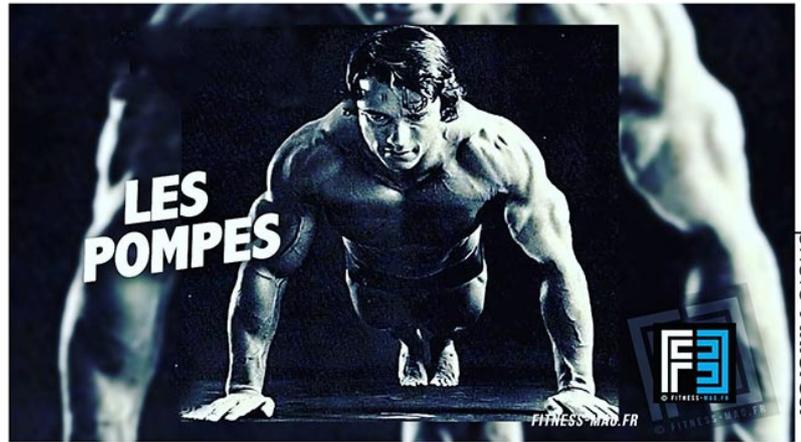


photo Pinterest

Travail anisométrique, isométrique, pliométrique ... vous avez le choix !.

Pompes à l'horizontal, mains écartées, prise serrée et ou « diamond push up », prise neutre, pied surélevés, genoux à terre pour les plus faibles d'entre vous ou jambes tendues. Vous avez un large choix, ne recopiez pas à l'identique ce que vous voyez sur le net et tâchez de trouver le type d'exécution qui vous convient le mieux.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREAKICK Plus

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Augmente immédiatement l'énergie, la force, l'endurance et favorise la construction musculaire...



J.M.B.'s luxury
power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Sa force : combiner 4 créatines

J.M.B.'s luxury
power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Mes conseils :

- Restez gainé, ne laissez pas votre bassin s'affaisser en vous mettant en hyperlordose.

- Durant le mouvement Prenez garde de ne pas faire pivoter vos épaules en rotation interne

Une mauvaise posture sur un mouvement « en apparence » simple, peut conduire à la blessure ou à un manque d'efficacité !

Eric RALLO Giudicelli

photo wallpaper flare

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°107
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 13 morgan aste
- 23 thé vert et graisses brunes
- 27 culturissime
- 29 old school physiques
- 30 telechargez le magazine
- 31 l'imec est dépassé
- 36 recette fitness
- 37 gérer les soucis au training
- 39 force athlétique
- 44 cris parajés
- 50 7 conseils nutrition
- 51 pourquoi les régimes ne marchent pas ?
- 54 je détoxifie mon corps naturellement
- 57 les temps de repos en muscu
- 62 les points clefs de la sèche
- 67 soutenez fitness mag sur tipee

**MORGAN
ASTE** IFBB PRO

MON GROUPE SANGUIN EST

ITALIEN



100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

CASEIN MAXX

PROTEIN POWDER
WITH SWEETENER

LOW
SUGARS

FAT
FREE



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

AKTU KULTU

L'actualité des athlètes francophones de la NPC / IFBB Pro League

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer
Photos d'entraînement réalisées à One Fitness Strasbourg et au Fitness Park de Metz



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Lydia Kebli Nouvelle pro IFBB wellness

Compétitrice depuis 2017, Lydia Kebli a débuté à l'IFBB dans la catégorie bikini. Et même si cela a été un bon apprentissage pour découvrir le posing et la scène, ce n'était pas sa vraie catégorie. A partir de 2019, la Rhodanienne a commencé à travailler avec Juliana Esteso Mota. Depuis, la championne française n'a cessé de progresser et de se distinguer en compétition. « Avec Juliana, on s'était donné 3 ans pour décrocher

ma carte Pro IFBB en wellness. L'objectif a été atteint fin 2021 au Pro Qualifier NPC de Metz » précise Lydia. Lydia souhaite effectuer ses premiers pas en fin d'année dans sa nouvelle division. Pour l'heure, elle continue de travailler très dur pour affronter dans les meilleures conditions les plus grandes championnes de l'IFBB Pro League qu'elle admire.



Vincent Alliot & Caroline Fauvel. Le partage d'une passion à 200%

Caroline et Vincent se sont rencontrés il y a 5 ans. De leur union est née leur fille Louise qui est désormais leur première supportrice. Après avoir pratiqué la natation à haut niveau, Caroline a choisi la musculation, il y a 8 ans. Après de bons résultats aux NPC régionaux de Lille et Strasbourg 2021, elle envisage de participer à un Pro Qualifier en fin d'année. Quant à Vincent, après une carrière de judoka international, il a décroché la carte Pro IFBB au Conquerer Classic de Metz, fin décembre. « Je ne ferai pas de compétition cette année afin de



construire du muscle, je souhaite progresser pour débiter en IFBB Pro League » déclare le Francilien. Uni sur scène comme dans la vie, ce couple a des objectifs communs mais ce qui réunit avant tout Caroline et Vincent c'est le partage de notre passion à 200%

Après une enfance difficile au sein d'un milieu modeste, Doria n'a pas toujours été gâtée par la vie. La réalité est parfois plus difficile que l'impression de facilité et le bonheur affiché par les athlètes sur scène ou sur les réseaux sociaux. « Une tumeur cancéreuse m'a été diagnostiquée il y a 3 ans et deux options s'offraient à moi : être dépressive ou me battre. J'ai choisi la seconde solution » confie l'Alsacienne. Après une opération chirurgicale avec greffe, Doria a choisi comme refuge la musculation. Et ce n'est pas tout ! Préparée par Valentina Alpha, elle a remporté de nombreuses médailles sur les scènes NPC françaises en 2021. Une belle revanche sur la vie et sur la maladie... A 37

Doria Schlagdenhauffen L'itinéraire complexe du phénix alsacien



ans, Doria poursuit sa progression pour décrocher au plus vite une carte Pro IFBB en Angleterre, en Italie ou en France. C'est tout le bien qu'on souhaite à notre sublime phénix alsacien.

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION
BY PATRICK OSTOIAN

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



Alexis Delobel

Aux portes d'une carte Pro IFBB

Après plusieurs titres remportés à l'IFBB, Alexis Delobel a rejoint l'IFBB Pro League en 2018. Et le Montpelliérain n'a pas tardé à briller dans sa nouvelle fédération en décrochant le titre à Olympia UK et en s'imposant aux Pro Qualifiers d'Islande et du Portugal en bodybuilding -80 kg. « Mon objectif est de devenir Pro IFBB mais cela est difficile en poids moyen. 2021 a été difficile sur le plan physique et mental donc j'ai décidé de faire un break cette année pour revenir plus fort en 2023 » révèle Alexis. Au regard de son palmarès et de ses qualités athlétiques, nul doute que le champion français devrait encore faire des étincelles sur les scènes de la NPC. Et pourquoi pas obtenir le précieux sésame dans les prochaines années.

Mathilde Novak

Débuts prometteurs pour la jolie Catalane



Mathilde Novak pratique la musculation depuis seulement deux ans. A seulement 26 ans, elle a fait des premiers pas prometteurs en NPC, l'an passé, en présentant un très joli physique. Comme certains d'entre nous, elle s'est inscrite dans une salle de fitness pour perdre un peu de poids. Et au fil des mois et des rencontres, la jolie Catalane a décidé de se lancer dans les compétitions. « Le NPC Pro Qualifier de Metz 2021 a été ma plus belle scène. Mon physique était plus abouti et j'ai fait de très belles rencontres, tout particulièrement Laura et Vanity avec qui je suis en contact très régulièrement » déclare-t-elle. Avant d'ajouter : « L'objectif de cette année est axé sur une prise de masse musculaire au niveau des fessiers ». Vivement la prochaine scène de Mathilde pour découvrir son nouveau physique !



Romuald Ménager

Un espoir venu de la Mayenne

Après des débuts dans la catégorie Classic Physique Junior au Régional de Bordeaux et au Pro Qualifier de Metz, en 2021, Romuald Ménager souhaite mettre à profit cette année pour bâtir du muscle. Son objectif est de concourir dans la catégorie bodybuilding en 2023. Et à plus long terme, il vise même une carte Pro IFBB ! A seulement 22 ans, et avec une telle détermination, tous les espoirs sont permis pour le jeune Lavallois. Romuald présente déjà une excellente structure physique avec de solides jambes et une bonne symétrie. Le temps et le travail lui permettront de développer sa musculature et son niveau de sèche afin d'être encore plus compétitif. « Le bodybuilding est pour moi un style de vie qui permet d'échanger, de partager et de vivre de belles expériences » affirme le jeune Mayennais. Comme quoi l'intelligence, la clairvoyance et l'état d'esprit d'un bodybuilder n'attend pas le nombre des années.



© FITNESS-MAG

RIP

CEDRIC MCMILLAN

**17 Août 1977
12 Avril 2022**



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

FOCUS EVOLUTION



LE SPONSOR VESTIMENTAIRE OFFICIEL DE LA WABBA FRANCE SERA PRÉSENT AVEC UN STAND LORS DES COMPÉTITIONS SUR LE TERRITOIRE NATIONAL DE LA WABBA FRANCE.

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



WABBA FRANCE SAISON 2022

www.facebook.com/gpdespyrenees.balat/



1ier partie saison 2022		2iem partie saison 2022	
14 MAI	Gp de Provence a Gardanne 13 Sélection monde et Europe Carte pro	03 SEPT	Gp de la montagne noire A Mazamet 81 Sélection univers
28 MAI	Gp des Pyrénées à lavelanet 09 Sélection monde Carte pro	22 OCT	Gp d'athlas A Carpentras84 Sélection univers
04 JUIN	France wabba Lavelanet 09 Licence obligatoire Sélection monde	30 OCT	Gp d'Occitanie A lavelanet 09 Sélections univers
		15 OCT	National wabba A Gardanne 13 Licence obligatoire Sélection univers
		30 OCT	Gp de st prix A st prix 95 Sélections univers



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



MORGAN ASTE

« THE BIG ROCK »

Interview Eric RALLO | Photothèque Morgan Aste

■ **Véritable force de la nature, plusieurs fois champion de France Strongman, le colosse originaire de Clermont-Ferrand, surnommé « The Big Rock »** a réussi le pari unique en son genre, passer d'homme fort à bodybuilder et parvenir à décrocher la carte PRO IFBB ! Tête à tête tout en performance avec le géant et surpuissant **Morgan ASTE** !

Photo @Julenstral

MORGAN

EN BREF...

AGE : 38 ans
TAILLE : 1,92 M
POIDS : 155-160 kg off saison
 140-145 kg sur scène.
LIEU DE RÉSIDENCE :
 Clermont-Ferrand (FRANCE)
PROFESSION : Responsable
 développement chez KDC
 NUTRITION
COACH : Chris ACETO
SPONSORS : KDC NUTRITION -
 FOCUS EVOLUTION



Eric RALLO : Bonjour Morgan, très honoré de t'interviewer « enfin » pour Fitness Mag ! Tu es réputé pour être un des culturistes les plus puissants de la planète.

Avec des mensurations hallucinantes tu as défrayé la chronique et le berceau même du bodybuilding lors de tes voyages aux États-Unis.

Avant de parler de ce parcours exceptionnel, peux-tu nous expliquer à quelle occasion tu as soulevé ta première fonte ?

Morgan ASTE : Bonjour Eric, tout d'abord merci de l'intérêt que tu me portes et de me donner l'occasion d'apparaître dans Fitness Mag à travers cette interview.

Je crois qu'aujourd'hui la plupart des gens savent où tout a commencé, d'autant que je fais toujours un petit partage sur les réseaux quand j'ai l'occasion de retourner dans cette salle...

Cette salle, c'est tout simplement chez mon père. Il avait confectionné une petite salle dans sa cave avec des appareils « fait maison » où il s'y entraînait. Je m'en souviens comme si c'était hier et pourtant il y a plus de 20 ans.

Le **DAD GYM** comme je l'appelle, est toujours d'actualité. Il a même bien évolué, mon père s'y entraîne toujours ainsi que mes frères et des amis.

Tellement fier d'avoir levé mes premiers poids dans cette salle.

« **DAD GYM** »

PALMARÈS

BODYBUILDING

2021 :

Indy Pro (6ème)
 New York Pro (8ème)
 Romania Muscle Fest Pro (>10ème)
 Big Man Weekend Pro (6ème)

2020 :

Arnold Classic Pro Columbus (6ème)

2019 :

Arnold Classic Amateur Columbus +100kg (1er) / Overall (1er) CARTE PRO
 Olympia Amateur Tunisie +100kg (2ème)

2017 :

Olympia Amateur San Marino +100kg (3ème)
 Olympia Amateur India +100kg (5ème)
 Diamon cup Dubaï +100kg (1er) / Overall (3ème)

2015 :

Fit World Culver City L.A. +100kg (1er) / Overall (1er)

2014 :

Arnold Classic Barcelone +100kg (9ème)
 - Championnats de France IFBB +100kg (1er) / Overall (1er)

2011 :

Championnats du monde IFBB +100kg (14ème)
 2010 : Grand Prix de Slovaquie +100kg (2ème)

2008 :

Championnats d'Europe IFBB +100kg (9ème)

2006 :

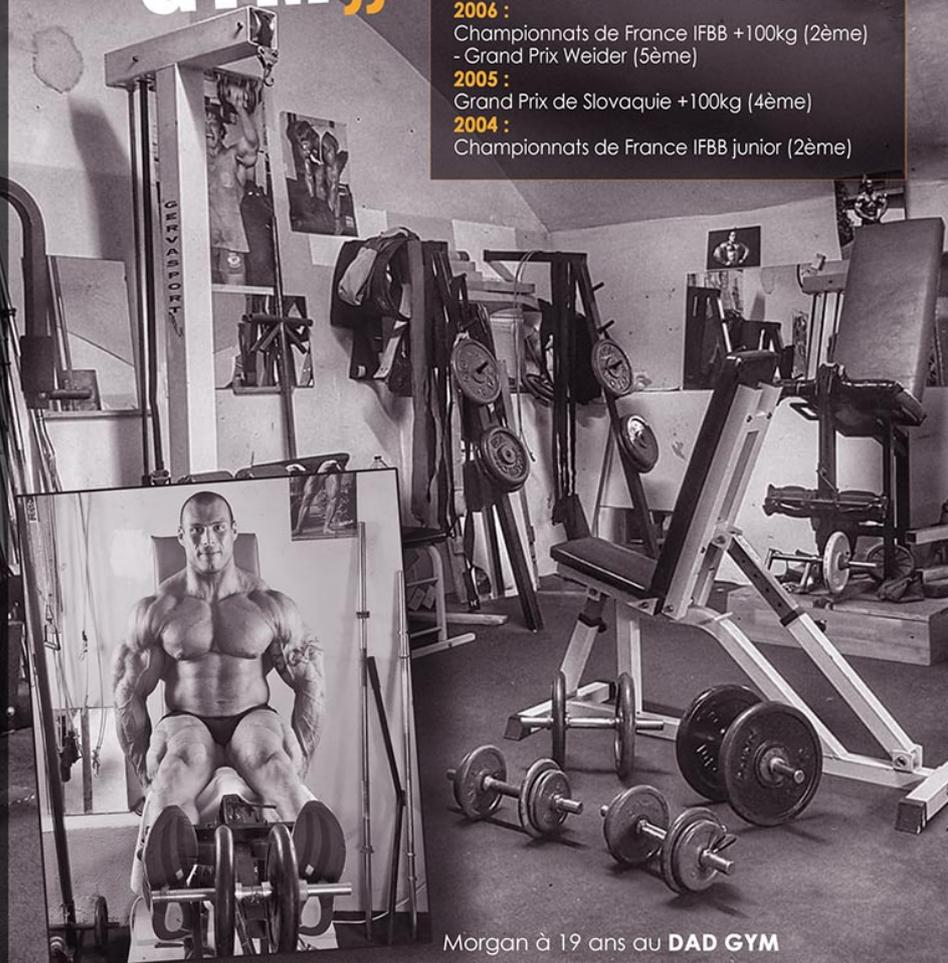
Championnats de France IFBB +100kg (2ème)
 - Grand Prix Weider (5ème)

2005 :

Grand Prix de Slovaquie +100kg (4ème)

2004 :

Championnats de France IFBB junior (2ème)



Morgan à 19 ans au **DAD GYM**

Eric RALLO : *Entre Culturisme et Strongman, je crois savoir que ton cœur balançait déjà. Pourquoi avoir choisi la fédération française des hommes forts (FFHF) ? Que représentait pour toi le fait d'affronter d'autres titans dans des épreuves de force codifiées.*

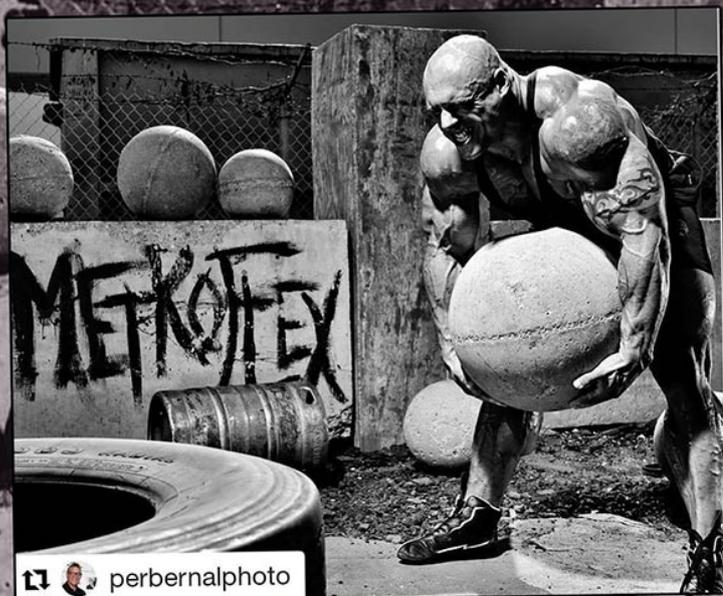
■ **Morgan ASTE** : Quand j'étais gamin, pour moi, avoir des muscles n'était pas représentatif d'esthétisme mais uniquement de force. C'est ce qui me faisait rêver quand je regardai les films d'**Arnold SCHWARZENEGGER** et **Sylvester STALLONE**.

Aujourd'hui encore, pour moi l'un ne va pas sans l'autre. D'ailleurs ma première compétition, a été une compétition de force (L'homme le plus fort du Forèze), où j'ai remporté le titre à l'âge de 19 ans. Ensuite je me suis dirigé vers les compétitions de body. Junior, puis senior au sein de l'IFBB. Après plusieurs compétitions de body, du fait que ce soit un sport où le jugement se fait sur l'esthétique et non sur la performance, me dérangeait. Puis en voyant les charges avec lesquelles j'étais capable de travailler à la salle, je me suis dit « pourquoi ne pas aller me mesurer aux hommes forts ». Je me suis donc inscrit à la compétition l'Homme le plus fort de France 2010. Je l'ai fait comme je vous le dis, c'est-à-dire à la dernière minute, sans aucune préparation ni d'entraînements spécifiques. Arrivé sur place, les strongmen ont vu un bodybuilder arriver, ils ont pris ça à la rigolade, tout comme le président de la FFHF de l'époque qui avait un doute sur les perfs que je lui avais annoncé lors de mon inscription.

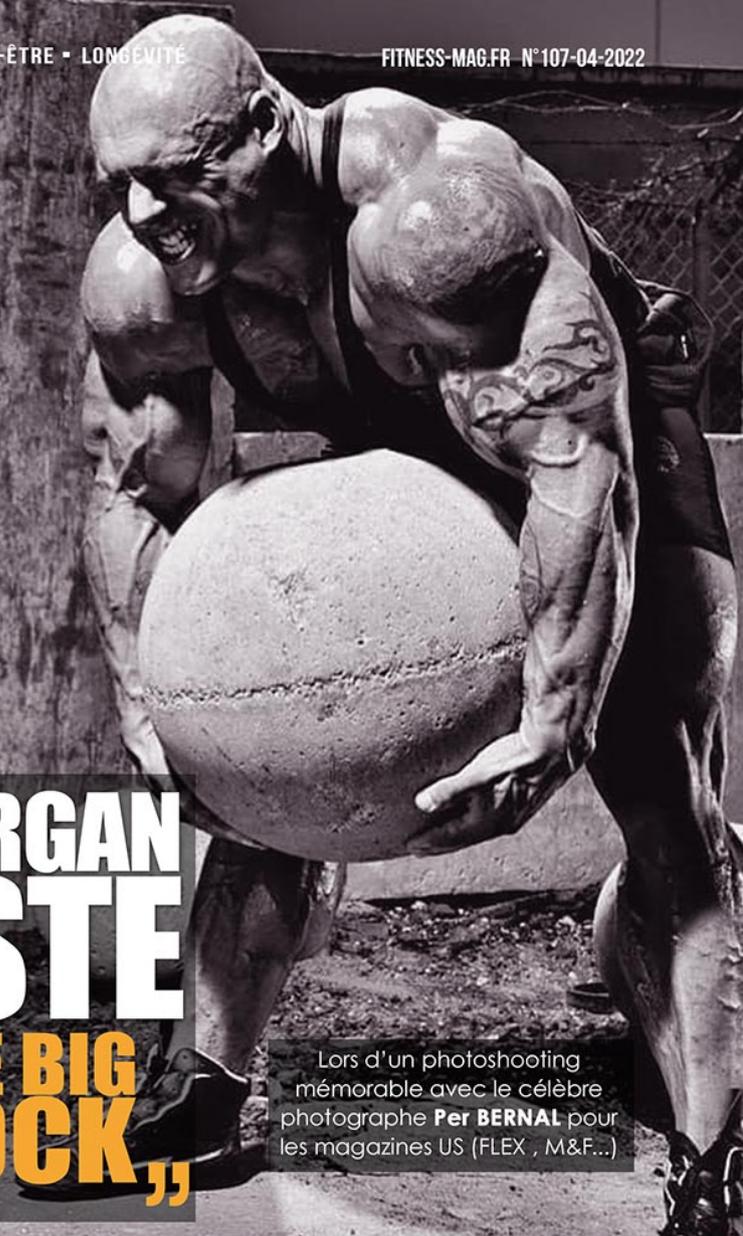
Le YOKE WALK (porteur d'eau) avec un PR de 430kg sur 20m en 12''
Photo **Olivier RIPERT**

Impressionnant volume et qualité musculaire à l'Arnold Classic 2020
Photo **@mdozaphotography**





perbernalphoto



MORGAN ASTE "THE BIG ROCK,"

Lors d'un photoshooting mémorable avec le célèbre photographe **Per BERNAL** pour les magazines US (FLEX, M&F...)

La compétition commence et je suis agréablement surpris par la mentalité et la solidarité qu'il y a entre les athlètes. Tout le monde s'encourage, se motive, chacun me donnait son petit conseil, vu que je ne m'étais jamais entraîné sur ces épreuves. Puis après 3 jours de compétitions, je remporte le titre. Bien évidemment ravi d'avoir eu ce titre d'homme le plus fort de France et fier d'avoir prouvé que le bodybuilding n'est pas de la « gonflette ». D'ailleurs, suite à ce titre les gens avaient une approche totalement différente avec moi.

Ensuite 2012 je décide de faire toutes les manches de strongman de la saison tout en préparant une compétition de body. Nouveau challenge (toujours plus LOL), du coup je termine 2ème au classement général.

2013, je veux prendre ma revanche et me consacre uniquement au strongman pour récupérer mon titre. Ce que je fais.

C'est vraiment une discipline que j'adore pratiquer et regarder. De part les performances incroyables et la mentalité des athlètes. Je ne pouvais pas performer à haut niveau dans les 2 disciplines, il a donc fallu faire un choix et j'ai choisi le body.

Eric RALLO : *Que ce soit en Strongman ou bien en body, tu as longtemps été préparé physiquement par René Même, ancien compétiteur, auteur et grand technicien. Tu as toujours su t'entourer des meilleurs dans le domaine, peux-tu nous citer quelles sont les personnalités (athlète(s), coach(s), businessman..) qui ont le plus comptés dans ta carrière ?*

Morgan ASTE : Effectivement, j'ai eu la chance de rencontrer **René Même** quasiment dès le début, en tout cas dès mes premières compétitions de body. René a énormément de connaissance. Nous avons travaillé ensemble pendant 13 ans, j'ai beaucoup appris à ses côtés et j'utilise toujours les techniques d'entraînement qu'il m'a enseigné en les faisant évoluer au fil du temps afin de les adapter au mieux à mes objectifs.



Une très belle amitié et complicité avec **René Même** son coach durant de nombreuses années.





Avec son coach actuel, le coach des stars, **Chris ACETO**

Je ne sais pas si je me suis entouré des meilleurs mais surtout de ceux qui avaient la même vision que moi, c'est-à-dire une vision sur le long terme sans brûler les étapes.

Je parle pour les coachs bien sûr. Aujourd'hui et depuis maintenant 3 ans je travaille avec **Chris ACETO** qui est pour moi le meilleur coach que j'ai eu et avec lequel j'ai présenté ma meilleure condition sur scène.



Avec son ami et ancien sponsor **Eric FAVRE** (à gauche) et **René Mème**

La rencontre et la collaboration avec **Eric Favre** m'a aussi beaucoup apporté dans ma carrière. Dans un premier temps cela m'a permis d'avoir beaucoup plus de temps et d'être dans de meilleures conditions pour mes préparations. Cela m'a aussi permis de voyager, de rencontrer des personnes formidables, de voir des choses extraordinaires et bien évidemment d'accroître ma visibilité. Ce qui aujourd'hui est très important aussi bien professionnellement que sportivement.



Volume, densité et sans doute la sèche la plus poussée lors du New York pro 2021 !!
photo
@nathanphillipsphoto



Cette visibilité m'a permis de pouvoir travailler avec différentes marques, de nutrition (**7 NUTRITION, IRON SHARK, KDC NUTRITION**), de vêtements (**GORILLA WEAR, XPLOSIVE APE, EXPLOSIVE FIBRES, MONSTER FACTORY, FOCUS EVOLUTION**), d'apparaître également dans plusieurs magazines (**FLEX US, MUSCULAR DEVELOPMENT, MD GLOBAL MUSCLE, MUSCLE & FITNESS, LE MONDE DU MUSCLE..**) et maintenant **FITNESS MAG** ;-)
Chaque personne rencontrée, chaque collaboration m'ont appris quelque chose et font que j'en suis là aujourd'hui.



© FITNESS-MAG

© FITNESS



Eric RALLO : On compare souvent le culturisme à un marathon, en ce sens qu'il faut être très patient. A tes yeux, quelles sont les principales qualités à avoir pour devenir un champion ?
Être un « très » grand gabarit, est-il pour toi un atout ou un inconvénient pour performer au plus haut niveau ?

Morgan ASTE : Sans hésiter, **LA PATIENCE, L'ASSIDUITE et LA PERSEVERANCE.**

Pour ma part être un grand gabarit, m'a permis d'atteindre un physique atypique, de sortir du lot et du coup de gagner en visibilité. C'est tout autre chose concernant les critères de jugement dans les compétitions de body. Même en aillant une grosse masse musculaire, je paraissais longiligne sur scène. J'ai fait et je fais toujours un gros travail sur ces points faibles. Améliorer le galbe des quadris, la largeur d'épaules, des dorsaux tout en resserrant la taille afin d'atteindre la « X SHAPE ».



Photo @mdozaphotography

« PATIENCE, ASSIDUITÉ ET PERSÉVÉRANCE »

Photo 7Nutrition

E.R : Conscient de tes incroyables capacités physiques, quand as-tu pris la décision de vivre de ce sport et de devenir professionnel ?

M.A : Je n'ai jamais espéré vivre de ce sport. C'est une discipline qui n'est malheureusement pas assez reconnue ni médiatisée. Ceux qui en vivent, comme je l'ai fait pendant quelques années, sont ceux qui ont de gros sponsors, décrochent des contrats pub, film ... ou performant sur les réseaux sociaux. Aujourd'hui mon parcours me permet de travailler dans le milieu du sport en étant responsable développement du

réseaux **KDC NUTRITION** et en parallèle je collabore également avec différentes sociétés. En revanche devenir professionnel à toujours était mon objectif. Plus pour la performance que pour le statut. Je suis un réel passionné de ce sport et plus particulièrement de la discipline et la rigueur que ça demande. Beaucoup parlent de mode de vie, moi je dirai que c'est une nécessité pour mon bien être.



Morgan avec l'équipe de **KDC Nutrition**



arnoldsports

Victoire symbolisant le précieux sésame et souvenir mémorable en présence du **chêne autrichien, Arnold Schwarzenegger** en personne !

LES COMPÉTITIONS SE GAGNENT AUSSI PENDANT LE HORS SAISON



Photo by @SURREACA



Photo by @SURREACA

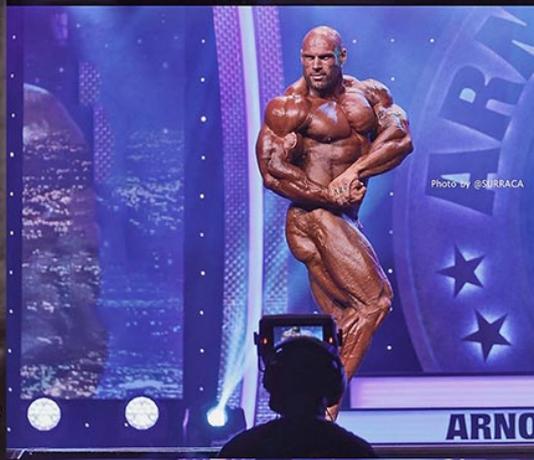


Photo by @SURREACA



Photos @SURREACA



Photo by @SURREACA

Eric RALLO : Un bodybuilder est avant tout un rêveur qui se donne les moyens de réussir. Toi qui devais rêver de monter sur des scènes prestigieuses et d'affronter l'élite du bodybuilding mondial, quel a été ton ressenti, le jour « j » à l'appel de ton nom ?

Morgan ASTE : Un gosse, j'étais comme un gosse, comme le jour où Arnold m'a remis la carte pro lors de l'Arnold Classic Columbus 2019. Ma première compétition pro était un an plus tard, exactement au même endroit, l'Arnold Classic Columbus 2020. J'ai déjà été très impressionné par l'organisation et l'attention que tout le staff portait aux athlètes pro. Tout était calé au mm et tout était mis en place pour le confort des athlètes. Dans un premier temps je me suis retrouvé avec tous les athlètes au meeting et à la conférence de presse. Déjà là, je me disais « wouaa », je suis au milieu de grands noms du body, les officiels de l'IFBB, le promoteur de l'évènement... Puis là où j'ai vraiment réalisé que je faisais partie de l'élite pour reprendre tes termes, c'est quand on s'est tous retrouvé dans les backstages, juste avant la bataille. Ensuite une fois sur scène c'est le mode compétiteur qui l'emporte et là peu importe qui se trouve à côté, il faut donner le meilleur de soi-même.

E.R : En compétition, en 2020 à l'Arnold Classic, tu as bouleversé les idées reçues en prouvant qu'un athlète de ta taille et ton poids pouvait être le plus sec sur scène ! Comment parvenir à ce combo ? Es-tu adepte du cardio à haute intensité ou crois-tu surtout dans un entraînement dur et constant tout au long de l'année couplé à une diète stricte ?

M.A : Là encore, sans hésiter je suis pour l'entraînement, le cardio et une diète adaptée toute l'année. Comme je le dis tout le temps, les compétitions se gagnent aussi pendant le hors saison. Bien évidemment, les compétences de **Chris ACETO** et le travail que nous avons fait ensemble y sont aussi pour beaucoup. Pour moi c'est la compétition où nous avons affiché le meilleur compromis entre masse, sèche et densité. Mais effectivement ce qui a le plus marqué les esprits c'est le niveau de sèche. Je me souviens que les commentateurs disaient « **the big frenchman left his skin in France** ».

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Eric RALLO : Niveau entraînement, on peut voir sur youtube des vidéos de toi dépassant les millions de vues ! Les plus initiés y verront également un mix de techniques d'intensité de grandes valeurs.

Quel type d'entraînement et techniques fonctionnent le mieux pour toi ?

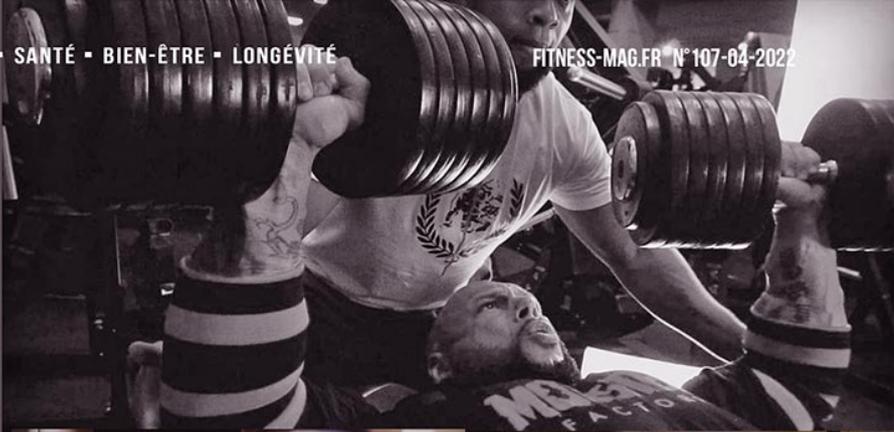
Enfin, as-tu des muscles réfractaires pour lesquels tu t'es particulièrement acharné ?

Morgan ASTE : Effectivement, j'utilise depuis des années différentes techniques et modes de contractions, que j'adapte à chaque phase de préparation en jouant sur l'intensité, le temps de tension musculaire, le temps de repos, les charges....

J'utilise ces techniques pour plusieurs raisons. Pour accentuer la connexion cerveau/muscles, favoriser le stress anabolique au stress mécanique et éviter les blessures.

Bien évidemment il y a des techniques et des modes de contractions que je ressens mieux que d'autres, mais ce n'est pas en faisant toujours la même chose et uniquement ce que l'on aime, que l'on progressera plus.

A mes débuts, j'ai longtemps bataillé sur les pecs, j'étais puissant mais j'avais beaucoup de mal à prendre du volume, j'ai essayé de les travailler jusqu'à 3 fois par semaine, ce qui était une mauvaise idée. Ce qui m'a permis de progresser, c'est de faire des exercices en isolant au maximum les pecs, comme je le fais aujourd'hui pour tous les muscles en privilégiant l'exécution des mouvements.



Incredible rencontre avec l'acteur **Sylvester STALLONE** !

E.R : le statut de professionnel et les voyages t'ont fait parcourir la planète et rencontrer les meilleurs athlètes au monde et personnalités. Quels sont quelques uns de tes meilleurs souvenirs ou rencontres ?

M.A : L'un de mes plus beaux souvenirs est mon premier voyage à L.A avec la découverte du **Gold's Gym** et la rencontre de grands noms du body comme **Arnold Schwarzenegger, Dexter Jackson, Shawn Roden, Mike Ohearn, Charles Glass...**

Là aussi, stupéfait par l'accueil, la sympathie et

la mentalité de tout le monde. Que ce soit dans les gyms, les commerces ou même dans la rue, les gens avaient vraiment une approche différente vis-à-vis du bodybuilding par rapport à la France. Pendant ce séjour, j'ai également été approché par des photographes de renom, **Per Bernal** et **Michael Neveux** pour plusieurs articles au sein des magazines **Flex US** et **Muscular Development**. Puis, la cerise sur le gâteau, lors de la dernière soirée de ce séjour, j'ai eu la chance de rencontrer dans un restaurant, **Sylvester Stallone**. Une fois de plus une incroyable rencontre, surtout que c'est lui qui est venu entamer la discussion et me présenter sa famille. Humble, sympathique, passionné, un moment inoubliable.



Morgan avec Joel GATA (en costume), le créateur de la ligne de vêtement Focus Evolution et sa team

MORGAN ASTE "THE BIG ROCK,"

Eric RALLO : Nouveaux partenaires, nouveaux sponsors, quels sont tes prochains objectifs désormais ?

Morgan ASTE : Comme je te l'ai dit précédemment, aujourd'hui j'ai un poste au sein de la société **KDC NUTRITION**, ce qui me permet de sélectionner mes partenariats et de collaborer avec les personnes qui ont vraiment les mêmes idées, les mêmes objectifs et les mêmes valeurs que moi. Ce qui me permet aussi d'être plus autonome, de gérer et organiser les choses comme je le souhaite. Je suis d'ailleurs en train de travailler sur le redémarrage de ma chaîne YouTube, de faire pas mal de contenu en avance afin de pouvoir alimenter ma chaîne sans interruption. J'ai également le projet d'ouvrir ma boutique de nutrition à Clermont Ferrand, dans ma ville d'origine, toujours en collaboration avec KDC NUTRITION.

E.R : Merci Morgan pour cette interview et bonne chance au nom de toute l'équipe de Fitness Mag dans tes futurs projets !

M.A : C'est avec un grand plaisir que j'ai répondu à cette interview, merci à toi et à toute l'équipe pour votre soutien et vos encouragements. ALL THE BEST ;-)



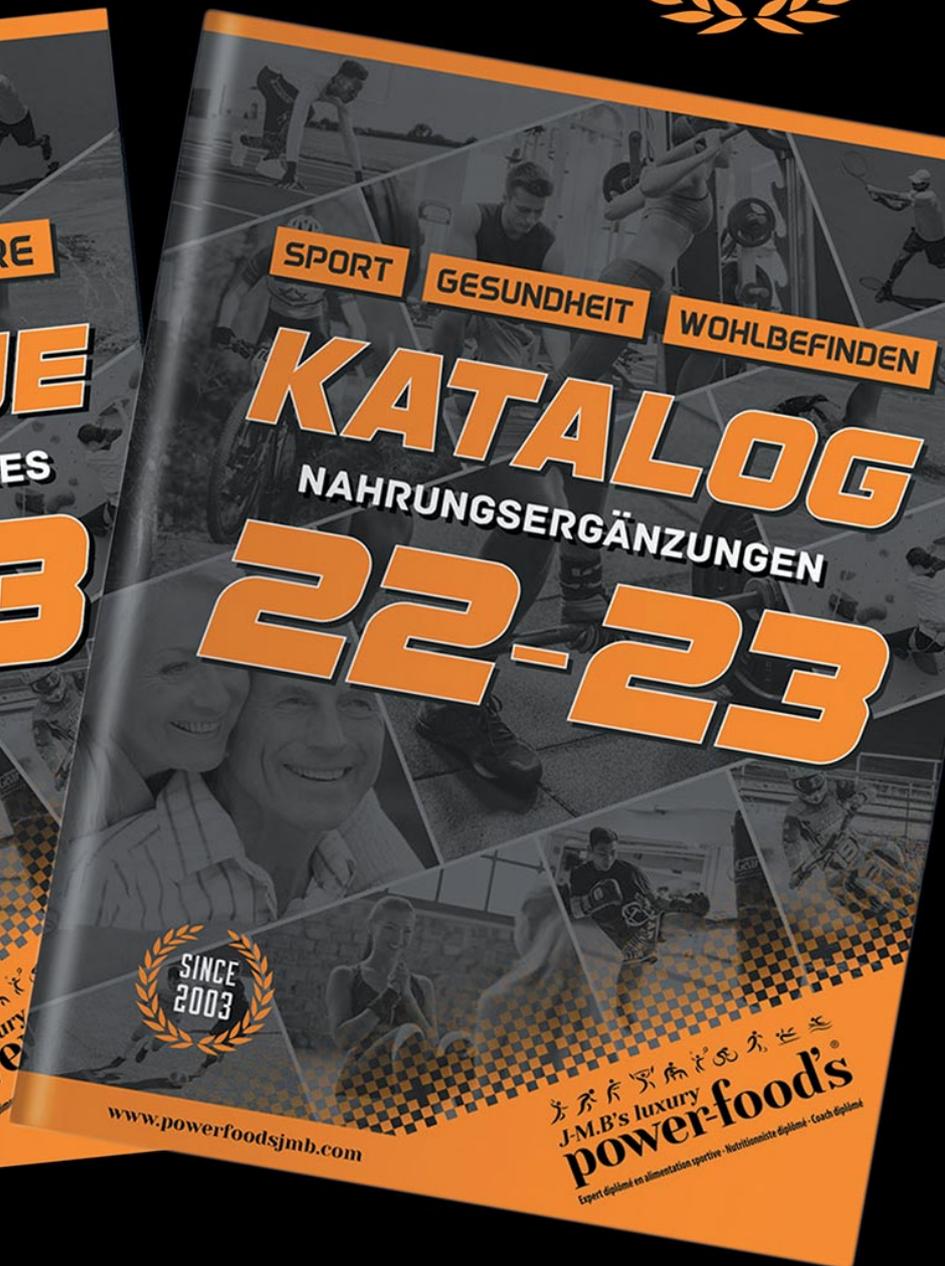
Pour ce qui est des compétitions, je ne les ai pas encore planifiées. Ce sera certainement 2eme semestre 2022.



Suivez MORGAN sur



NOUVEAU



Découvrez notre catalogue en ligne

LE CHOIX ONLINE 2022/2023

J-M.B.'s luxury **power-food's** 乔丹氏运动食品

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



2

TASSES DE THÉ VERT AUGMENTERAIT LA PRÉSENCE DE GRAISSE BRUNE



Si vous buviez deux tasses de thé vert ou de thé blanc chaque jour, la quantité de graisse brune présente dans votre corps pourrait augmenter. Ceci pourrait être très intéressant pour ceux qui veulent perdre un peu de graisse corporelle. En effet, les cellules de graisse brune stockent la graisse mais elle la brûle pour la convertir en chaleur.

photo : wallpaperflare.com



© FITNESS-MAG.FR

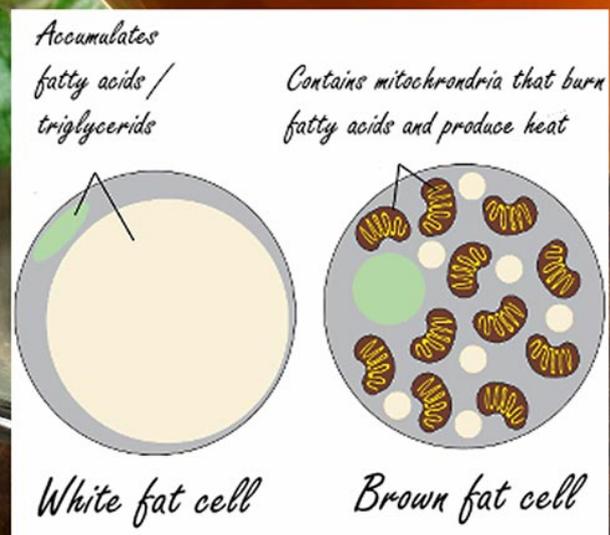
© FITNESS-MAG

L'ÉTUDE SUR LE THÉ, SES ANTIOXYDANTS ET LA GRAISSE

Les chercheurs ont réalisé des expériences avec 22 étudiantes sur une période de 12 semaines. Ils ont donné à la moitié des étudiants 540 mg de catéchines et 80 mg de caféine tous les jours. L'autre moitié a reçu un placebo avec une petite quantité de caféine. Les Japonais n'ont pas été soutenus par un fabricant de complément ou de thé.

Les chercheurs décrivent les catéchines comme « catéchine, catéchine gallate, gallocatéchine, gallocatéchine gallate, épicatechine, épicatechine gallate et épigallocatechine gallate ou EGCG. » Ici, il s'agit du thé vert ou du thé blanc. La quantité de catéchines et de caféine qu'ils ont utilisé correspond à ce que vous pouvez retrouver dans deux tasses de thé vert ou blanc.

Au cours de l'expérience, les chercheurs ont utilisé la spectroscopie dans le proche infrarouge à résolution dans le temps pour mesurer la quantité d'hémoglobine présente dans les dépôts de graisse du dos des sujets. De cette façon, les Japonais pouvaient déterminer la quantité de tissu adipeux composé de graisse brune. Les cellules adipeuses brunes brûlent des acides gras, ils ont donc besoin d'oxygène. Et donc, la graisse brune contient plus d'hémoglobine que le tissu adipeux blanc.

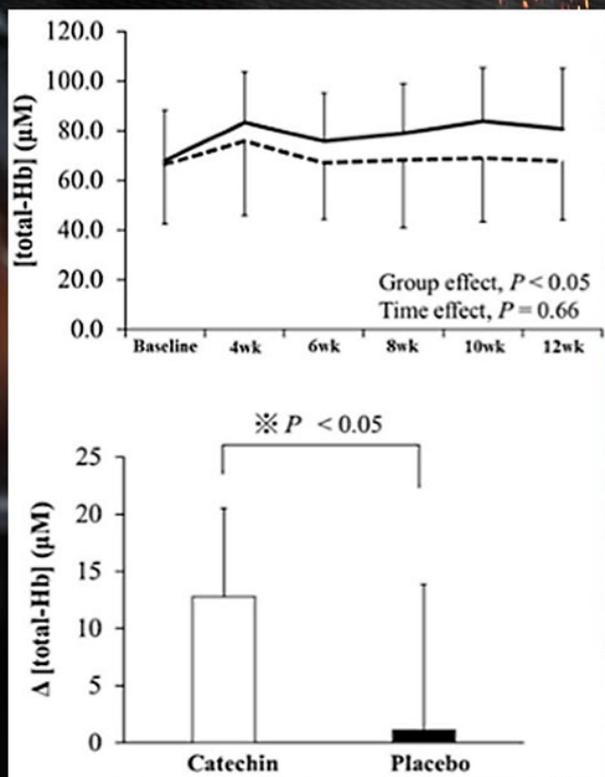


LA GRAISSE BRUNE SERAIT PLUS INTÉRESSANTE QUE LA GRAISSE BLANCHE

Les êtres humains naissent avec de **grandes quantités de graisse brune** sur la partie supérieure du corps mais ils en perdent la plus grande partie quand ils grandissent. Des études récentes ont montré que la quantité de graisse brune augmentait à nouveau quand les gens étaient exposés au froid et – dans une moindre mesure – quand ils étaient exposés à différentes substances. Qu'il s'agisse de manipulation de la graisse brune, comme certaines personnes le font en périodes de régime et que cela soit vraiment efficace, ce n'est pas encore clair.

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE

Les **catéchines** ont augmenté la quantité des tissus de graisse brune de 18% dans les parties du corps examinées.



Les chercheurs n'ont pas cherché à savoir si les sujets du groupe expérimental produisaient plus de chaleur ou s'ils avaient commencé à brûler plus de graisse.

CONCLUSION

« Nos résultats indiquent que l'ingestion répétée d'une boisson riche en catéchines augmente la densité des tissus adipeux brun, évalués par une méthode de spectroscopie dans le proche infrarouge », ont écrit les chercheurs. « Bien que le degré d'augmentation de la masse de graisse brune soit plus petite que les quantités évaluées au cours des études antérieures sur l'exposition au froid, le résultat de cette étude élargit le choix des méthodes pour augmenter l'activité/masse de graisse brune ».

« L'ingestion quotidienne d'une boisson riche en catéchines pourrait être utile et considérée comme un traitement plus simple et plus pratique que l'exposition chronique au froid quant à l'efficacité de l'augmentation du tissu adipeux brun ».

Source de l'article: *Two cups of green tea daily results in more brown fat*

Source Ergo-log: *Springerplus*. 2016 Aug 18;5(1):1363.

Note: Ce qui est important de comprendre ici, c'est que la graisse brune est un type de graisse fonctionnel. C'est à dire qu'elle participe à la consommation des calories, contrairement aux graisses blanches. Ceci expliquerait donc en partie la raison pour laquelle le thé vous aide à brûler des calories, en supplément de l'effet thermogène de la caféine. **Pensez également à vous inscrire à la newsletter afin de vous informer sur la mise en ligne des nouveaux articles.**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

JEROME

POISON

Du résultat ?

UN EBOOK, ÇA NE SUFFIRA PAS

www.jerompoissonnutrition.fr



JOËL GATA
MISTER UNIVERS
PROFESSIONNEL -
WABBA - 2021



PROGRAMME PERFORM+

SMS / MAIL / TÉL

EXOS & DIET



UN PROGRAMME SUR MESURE

Programme spécifique adapté à vos objectifs, établi à partir d'un **entretien-bilan personnel** et complet



DES EXOS EN VIDÉOS

Adopter facilement les gestes techniques grâce l'intégralité des **exercices en photo/vidéo**



UNE DIET OPTIMISÉE

Recevez votre menu hebdomadaire élaboré au cas par cas par notre diététicienne diplômée.
+ Liste de courses

SUIVI PERSO

2 COACHS PREMIUM DISPONIBLES

- **UNE DIÉTÉTICIENNE** diplômée de l'université d'Angers
- **JÉRÔME**, coach sportif diplômé. 20 ans aux côtés des sportifs de haut niveau.

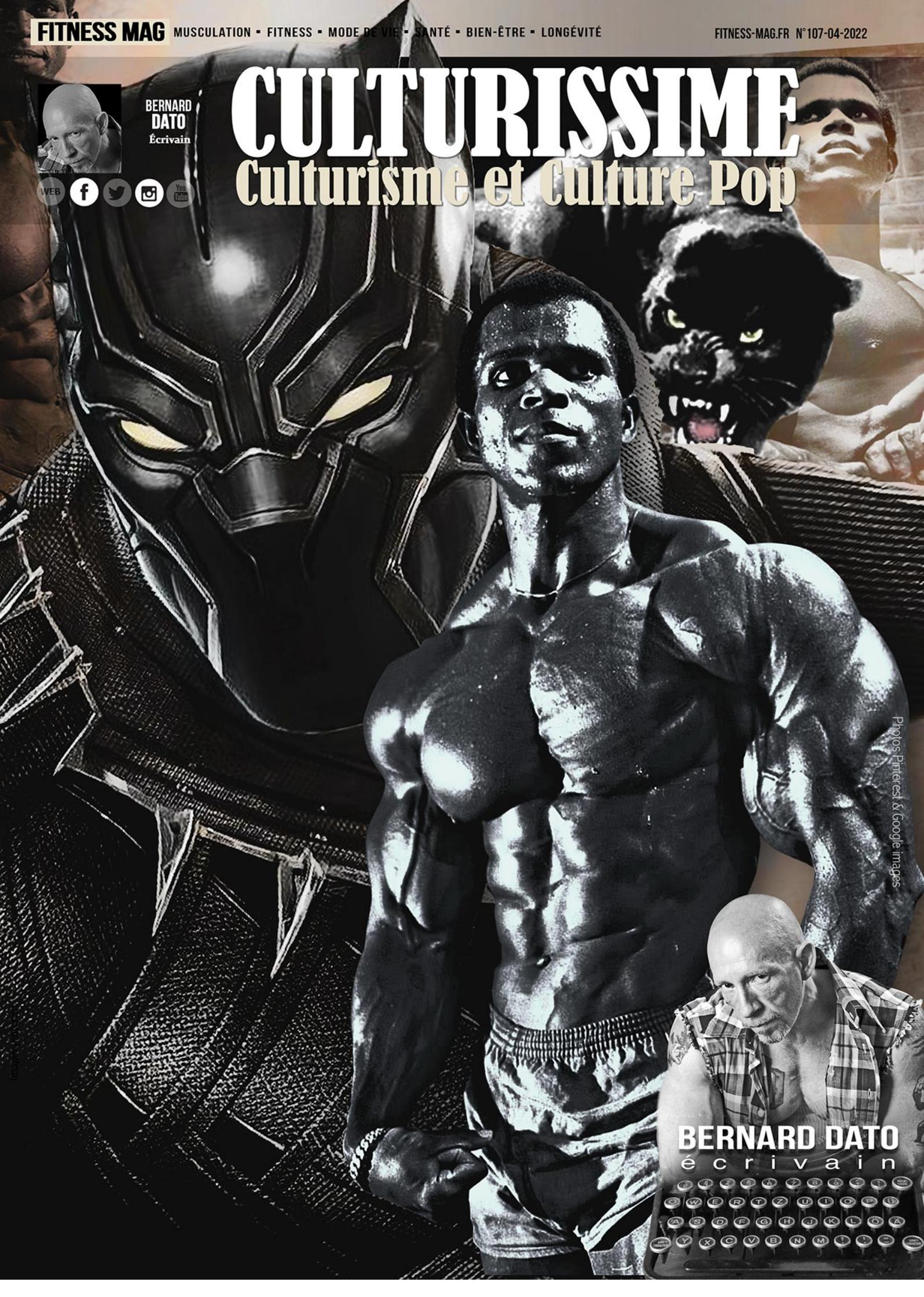


CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



BERNARD DATO
Écrivain



Photos: Pinterest & Google Images

BERNARD DATO
écrivain



MARVEL

BLACK PANTHER

T'Challa,
T'Challa et Serge,
Une chose, une chose au moins vous lie.
Mais quoi ?
Une chose croise vos deux parcours,
Cette chose que vous partagez,
Dites-nous, T'Challa et Serge,
Dites-nous ce qu'elle est ?

Tu es le prince héritier d'un trône en Afrique Centrale, T'Challa,
Et toi, Serge, jeune adolescent venu de Guadeloupe à Paris,
Tu découvres dans les jeux, dans les sports,
Qu'héritier tu l'es aussi :

Héritier d'une génétique d'exception.

T'Challa, te voilà maintenant le roi du Wakanda, pays d'Afrique Centrale
Imaginé par Stan Lee et Jack Kirby,
Et aussi un Avenger.

Un Avenger, T'Challa ! Un Avenger, quoi...

Et toi Serge, te voilà de ton côté un bodybuilder du plus haut niveau :

2ème derrière Arnold à Mr « O » 1975, Serge !

2ème à Mr « O », serge, 2ème à Mr « Olympia », quoi...

Avec ce corps aussi souple que fort,

Aussi racé que massif,

Aussi irréel qu'humain.

Et c'est avec une fine fusion entre superbe et humilité

Que tu déploies tes aventures sur papier, T'Challa,

Et c'est avec un alliage délicat d'orgueil et de simplicité

Que tu déploies tes mémoires et tes anticipations sur papier,

Dans ton livre : « JE SUIS, Moi et Dieu », Serge.

Mais ce que vous partagez de plus intime

C'est peut-être, c'est sans doute cette double-identité,

Cet autre nom,

Votre nom de super-héros :

Pour tous les fans de comics

Tu es BLACK PANTHER, T'Challa,

Et pour tous les fans de Bodybuilding

Tu es LA PANTHERE NOIRE, Serge.

Merci à vous deux, T'Challa et Serge, nos deux félins d'ébène de la culture Pop,

Merci pour vos destins superbes,

Pour vos destins superbes et tragiques.

DDatō

Serge Nubret
(1938 – 2011)

Chadwick Aaron Boseman,
interprète de
Black Panther
(1976 – 2020)

RYAN MEINERDING

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



MATT MENDENHALL



FITNESS MAG

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

FRANÇOIS GA...
VINCENT ALLIOT...
LES BCAA

MARCO LATERZA
SARA...
BRESIL

ENZO FOUKRA
6...
AMANDINE DUMOULIN

FLORENT DORVILLE
3...
LEADER

DAVID COSTA
7...
LEADER

MAXIME VILLATTE
7...
LEADER

FRÉDÉRIQUE JACQUES
10...
LEADER

JULIEN RUAQUERINI
DES ETATS-UNIS
LEADER

TÉLÉCHARGEZ

LE MAGAZINE VERSION PDF ICI



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

FITNESS MAG

INTERVIEW

MORGAN ASTE

100 PRO

« THE BIG ROCK »

PHOTO CHINA THEODOROU

7

CONSEILS NUTRITION POUR TRANSFORMER VOTRE PHYSIQUE

THE VERT & GRAISSES BRUNES

DÉTOXIFIER SON CORPS NATURELLEMENT

A QUOI SERVENT LES TEMPS DE REPOS EN MUSCULATION ?

LES POINTS CLÉS POUR APPRENDRE À SÉCHER

CE NUMÉRO VOUS EST OFFERT PAR FOCUS EVOLUTION



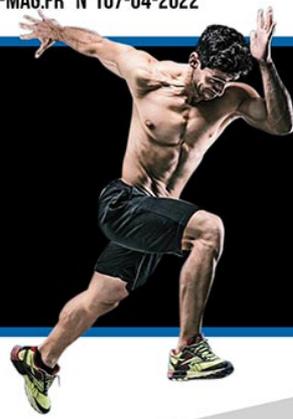


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



L'IMC EST DÉPASSÉ !

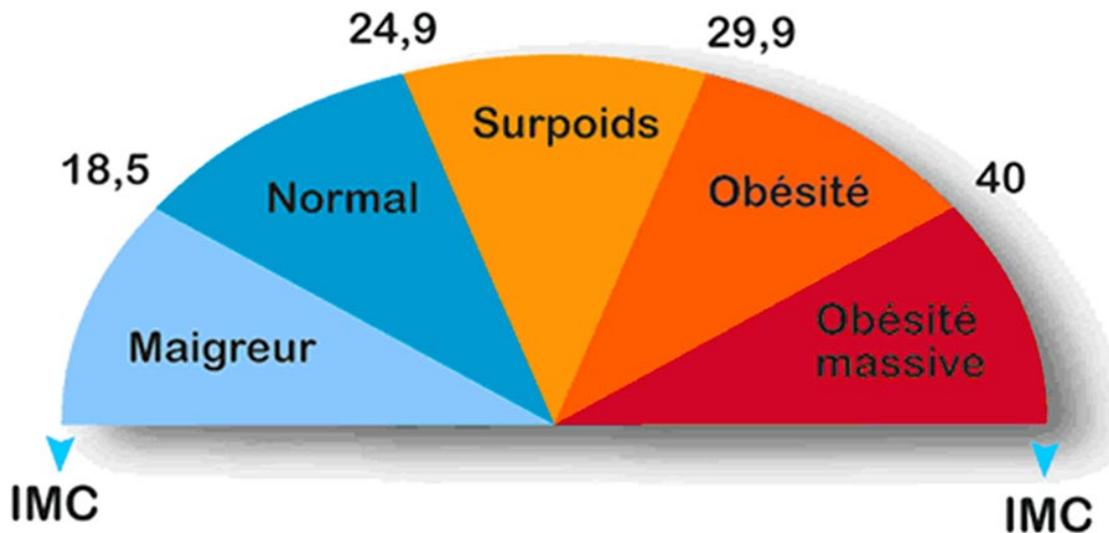
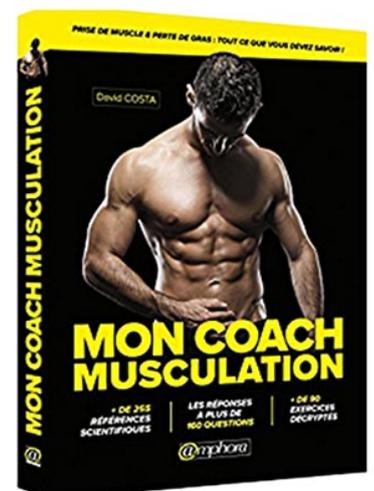


photo walpaperflaire.com

IL Y A QUELQUES ANNÉES, L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) ÉTAIT LA RÉFÉRENCE EN MATIÈRE DE CALCUL DE POIDS ET TOUT PARTICULIÈREMENT DE SURPOIDS.

Cependant, en 2022, ce n'est plus du tout le cas, notre expert en musculation et alimentation **David Costa** vous explique pourquoi.



COMMENT CALCULER SON IMC ?

Depuis les années 70 l'IMC servait de norme pour savoir si votre poids était « correct », autrement dit, si vous ne présentiez pas de surpoids. Sa formule est très simple : $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille au carré (m}^2\text{)}$.

Exemple pour une personne de 80 Kg, mesurant 1,80 m.

$$IMC = 80 / (1,80 * 1,80) = 24.69$$

Voici les trois résultats possibles :

- Moins de 18,5 = poids insuffisant
- Entre 18,5 et 24,9 = poids normal
- Entre 25 et 29,9 = surpoids
- 30 ou plus = obésité

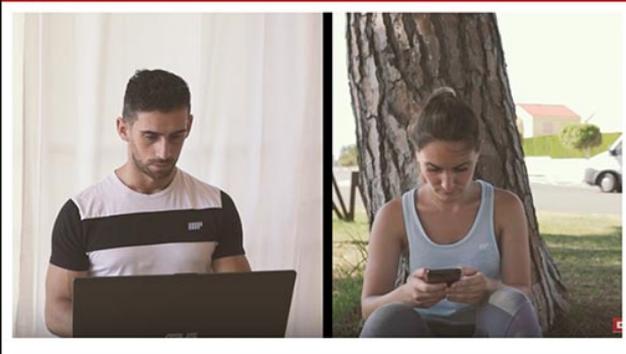
UNE MESURE QUI A SES LIMITES

Comme le précise le « National Heart, Lung et Blood Institute », l'Indice de Masse Corporelle est utile pour calculer l'embonpoint ou l'obésité.

Et ainsi définir rapidement le danger de contracter des maladies dont le risque augmente avec un surpoids telles que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, les calculs biliaires, les problèmes respiratoires et certains types de cancers.



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



En effet, plus il sera élevé, plus le risque de maladies chroniques augmente.

Cependant, c'est un calcul qui ne prend uniquement en compte la taille et le poids. Qu'en est-il de l'âge, la génétique, le sexe, et la composition corporelle.

Sur ce dernier point, le fait de ne pas différencier la masse grasseuse de la masse maigre et de l'ossature nous montre ses limites.

En particulier pour les sportifs de force (musculation, crossfit, haltérophilie, gymnastique, etc). Prenons l'exemple d'un sportif de 80 Kg pour 1,75 m.

Son IMC est de $80 / (1.75 * 1.75) = 26.12$

Autrement dit en « surpoids » selon l'IMC. Ce qui n'est évidemment pas le cas. Cela étant causé par la masse musculaire plus développée qui fausse le résultat de l'IMC.



POUR PLUS DE PRÉCISIONS :

Le rapport taille/hanche et la méthode du "tour de taille" sont des moyens permettant d'aller plus loin car ils considèrent d'autres aspects (tel que la graisse abdominale qui est un indicateur direct de surpoids et de mauvaise hygiène de vie)

Le premier mesure le tour de taille ainsi que le tour de hanche et divise ensuite le premier par le second. Si le résultat est supérieur à 0,85 pour une femme et 1 pour un homme, on est alors considéré en obésité.



© FITNESS

L'I.M.C EST DÉPASSÉ !



Le second consiste à mesurer le tour de taille et à déterminer un facteur d'obésité abdominale à partir de 84 cm chez une femme et 90 cm chez un homme.

Un des moyens les plus simples est de très simplement regarder votre ventre, le plus vous y verrez de graisse et le plus votre situation tendra vers le surpoids et l'exposition aux maladies associées.

Avoir des abdos visibles n'est pas une finalité en soi, mais travailler dans cette direction vous garantit de prendre soin de vous et de votre santé.

Et comme vous le savez, cela passe par une **hygiène de vie active et une alimentation équilibrée et adaptée.**

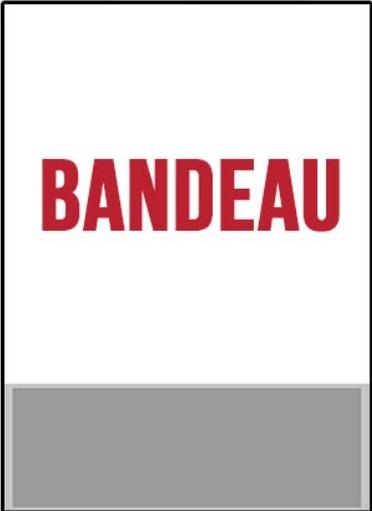
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page**: **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION!** *

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS : POULET ET PATATE DOUCE CROUSTILLANTE

Parfois, je ressens le besoin de manger des glucides plus souvent. Cela se passe après une période de restriction type sèche. Néanmoins, j'ai pu vérifier que les glucides provenant des patates douces ont moins d'impacts que ceux provenant du riz ou autre féculents classiques. La raison vient du fait qu'elles sont riches en fibres et sûrement bien plus riches en micronutriments, ce qui permet de faire le plein de manière plus saine.

Dans cette recette vous allez voir comment faire une assiette riche en protéines, modérée en glucide et en graisses.



LES INGRÉDIENTS :

- 200g de cubes de patates douces surgelés (disponible chez Picard ou chronodrive)
- 1 cuisse de poulet
- 2 oeufs
- Salade
- 1 càc d'huile de coco
- Paprika
- Poivre

LA PRÉPARATION :

- Faire cuire le poulet 30 min à 180 °C au four
- Après 10 minutes de cuisson de poulet, ajouter les patates douces au four pendant 20 min à 180°C avec l'huile de coco et le paprika (mélanger avant de cuir)
- Cuire les oeufs à l'eau bouillante pendant 10 minutes
- Dresser l'assiette avec du poivre et de la salade

Je ne vais pas vous mentir, je mange toujours la peau du poulet, la raison est que je n'en mange pas plus de deux fois par semaine et que mon apport en graisse est cohérent toute l'année.



© FITNESS-MAG.FR



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après [ici](#)



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

TRAINING

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CLIQUEZ POUR REGARDER



SÉANCE PECTORAUX : GÉRER LES GALÈRES !

Contrairement aux vidéos enjolivées, ici je vous partage une séance pectoraux qui ne va pas se passer comme prévue... Je vous montre dans ce cas ce que je fais .

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE***

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



HOMMAGE

**MARC
VOUILLOT**



Champion de France de force athlétique
 Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
 Formateur à la SERAPSE depuis 1998
 Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

La force Athlétique



LA FORCE

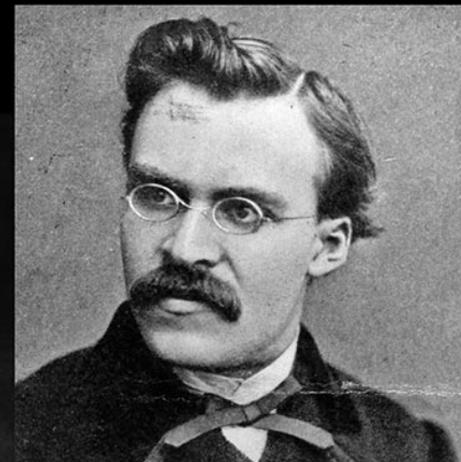
1ère partie

**« Il faut avoir besoin d'être fort,
autrement on ne le deviens jamais. »**

NIETZSCHE

C'est la qualité fondamentale sans laquelle aucun mouvement ne serait réalisable. Elle est nécessaire, indispensable à la vie en général et la base permettant d'envisager le travail des autres qualités athlétiques.

Il existe un très grand nombre de mouvements pour montrer sa force et celui qui est le plus fort dans un mouvement précis, peut être moyen voire faible dans un autre.



Friedrich Nietzsche



La force peut se définir comme ce qui peut équilibrer un poids par un système mécanique quelconque :

- elle peut sans mouvement s'opposer à une résistance : **Contraction Isométrique**
- elle peut brutalement modifier l'état de repos d'une charge : **Contraction dynamique concentrique**
- elle peut, par action frénatrice, ralentir l'état de mouvement d'une charge : **Contraction dynamique excentrique**

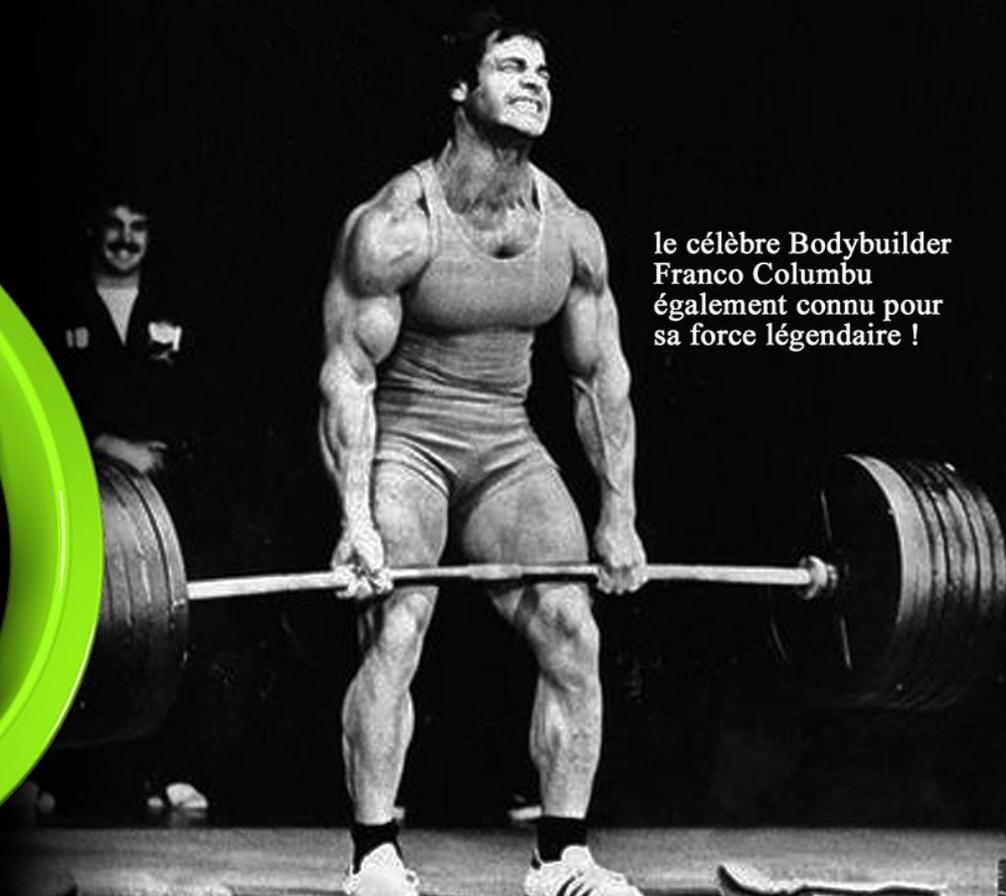
Le terme force peut pour beaucoup prêter à confusion, en effet :

- la force exprime le plus souvent une aptitude fonctionnelle très précise
- parfois celle-ci exprime une capacité physique brute

A chaque fois que l'on mesure la force d'un individu, on mesure toujours une aptitude fonctionnelle précise qui repose sur un certain nombre de paramètres tels que :

- **les proportions du corps (leviers)**
- **la motivation, la détermination**
- **la coordination intermusculaire et inter segmentaire (adresse, technique)**
- **la synchronisation intramusculaire**
- **le volume et la longueur des muscles**

L'aptitude du système nerveux à pouvoir recruter simultanément un maximum d'unités motrices est, dans une certaine mesure toujours améliorable, qui plus est en commençant jeune. L'amélioration de la Force passe entre autres par la stimulation de nouvelles unités motrices dont le seuil d'excitabilité, très élevé rend leur recrutement particulièrement difficile. Ce recrutement est indéniablement un facteur de progression important à prendre en compte quand : la technique, l'automatisation et les muscles ne s'améliorent plus.



le célèbre Bodybuilder Franco Columbu également connu pour sa force légendaire !

Les circuits nerveux ne sont améliorables que par des entraînements lourds effectués sur des mouvements polyarticulaires sollicitant d'importantes chaînes musculaires.

Si ce recrutement devient possible et que la synchronisation intramusculaire est efficace, le potentiel force s'en trouve optimisé. Cette synchronisation intramusculaire suppose, que même lorsqu'elles ont un rythme de contraction différent (Henneman), les fibres de type I à contraction lente et les fibres de type II à contraction rapide peuvent atteindre au même moment la force maximale de leur action.

On peut donc dire que lorsqu'un acte moteur complexe est bref et très intense comme lors de l'exécution d'un mouvement haltérophile par un athlète de haut niveau, toutes les unités motrices peuvent décharger en même temps. Ceci est dû au fait que la coordination intermusculaire et intersegmentaire de l'athlète atteignent un tel degré de perfection technique qu'aucun muscle n'agit plus de manière autonome.

Les différents gestes techniques en relation avec tous les sports de force ont une similitude, ils cherchent à économiser les possibilités de chaque muscle impliqué au bénéfice d'une plus grande synergie fonctionnelle dans la réalisation de l'acte moteur.

Nous pouvons en déduire que la coordination musculaire lors de l'exécution d'un mouvement relativement complexe en force ou en puissance, n'est envisageable que grâce à l'implication subtile de toutes les composantes à l'organisation du tout, d'autant plus qu'aucune rétro action n'est possible.

Croquis de
Frédéric
Delavier

Il s'agit du principe holistique ou holisme :

Théorie selon laquelle tout phénomène doit être considéré comme une totalité indissociable, ses différentes composantes ne pouvant se comprendre que par le tout qui leur donne une signification.

Il est donc pratiquement impossible de séparer coordination intermusculaire et inter segmentaire (geste technique) et coordination intramusculaire (synchronisation) telle qu'elle se réalise dans la décharge simultanée des unités motrices d'un haltérophile ou d'un souleveur de haut niveau.

On peut dire qu'on atteint à ce stade l'excellence psychomotrice dans l'exécution gestuelle par l'entraînement technique spécifique.

Dans l'expression de la force musculaire, le maître mot est « tension » c'est-à-dire la force de contraction à laquelle sont soumis les muscles. Plus les muscles sont capables de tension, plus ils sont forts. Afin d'optimiser cette tension, l'intensité du travail musculaire proposé peut être augmentée de plusieurs façons:





**MARC
VOUILLOT**



- en utilisant des charges correspondant à 80% et plus de la 1RM (travail de type haltérophile ou force athlétique)
- en pondérant progressivement la charge initiale jusqu'à épuisement total des capacités contractiles des muscles (travail dégressif de type culturiste)
- en enchaînant sans pause 3 à 4 exercices sur le même groupe musculaire (série géante également de type culturiste)

Pour se développer musculairement, donc pour obtenir une augmentation de sa force générale sans avoir pour objectif un maxi à réaliser sur un mouvement précis de force, l'entraînement doit se faire de préférence en séries entrecoupées d'un minimum de récupération : il y a de ce fait recrutement et intervention de toutes les fibres musculaires par un phénomène de «turn over», les fibres à seuil d'excitabilité bas n'ont pas le temps de récupérer, le cerveau (motivation, détermination) est alors dans l'obligation de recruter des fibres dont le seuil d'excitabilité est de plus en plus élevé afin de poursuivre l'action motrice. Le nombre de fibres n'est pas augmenté, les fibres non recrutées restent petites par manque d'implication et elles ne pourront se développer qu'en réponse à une intensité supérieure. C'est pourquoi les culturistes de haut niveau lors de leurs entraînements exercent leurs muscles sous tous les angles et en prenant relativement peu de récupération jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus les contracter

- la force d'un muscle est proportionnelle à sa surface de section (aspect myofibrillaire en parallèle) ainsi qu'à sa longueur (sarcomères en séries)
- sa tension diminue à mesure qu'il se raccourcit (contraction concentrique)
- sa tension augmente à mesure qu'il s'allonge (contraction excentrique)

Les modifications rapides de la force d'un débutant sont indépendantes de la masse musculaire acquise et sont essentiellement dues à une meilleure organisation des circuits nerveux.

Il a été démontré que l'une des conséquences du travail musculaire est d'inhiber l'action parasite de l'antagoniste et de favoriser ainsi l'expression mécanique de la contraction musculaire agoniste. Ce phénomène est appelé : **Innervation réciproque des antagonistes**

Pour pouvoir tirer avantage de ce phénomène physiologique et obtenir ainsi une plus grande efficacité dans la réalisation d'une performance on peut :
Faire un pré étirement de l'antagoniste en course externe maximale d'une durée de 15" à 20", qui entraîne (réflexe myotatique inverse):

- Un relâchement de l'antagoniste par diminution de sa réserve motrice
- Une augmentation de la réserve motrice de l'agoniste.

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

CASEIN MAXX

PROTEIN POWDER
WITH SWEETENER

LOW
SUGARS

FAT
FREE



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



CRIS PAJARES

**CONCOURIR À
OLYMPIA DANS
UN CADRE AUSSI
MERVEILLEUX,
C'EST
INDESCRITIBLE!**

Texte et photographies de scène : David Andrieu |
www.davidandrieu.com |
@davandrieu_photographer
& photothèque instagram Cris PAJARES

Considérée à juste titre
comme l'une des meilleures
championnes européennes de
l'IFBB Pro League, Cris Pajares ne
cesse de nous émerveiller,
depuis des années.

Avec un palmarès impressionnant,
dont plusieurs participations au
prestigieux Olympia Bikini,
l'Espagnole est une référence.
Avec un esprit de guerrière et un
physique de déesse, il n'est pas
étonnant que Cris réalise une telle
carrière ! Rencontre avec une star
de la division bikini qui cultive
autant l'art de la beauté que le
culte de l'humilité.



© FITNESS-MAG

David Andrieu : Pourrais-tu expliquer à nos lecteurs tes débuts en compétition ?

Cris Pajares : J'ai commencé à m'entraîner à l'âge de 23 ans. J'aurais aimé commencer plus tôt mais je ne pouvais pas à cause de mon travail. Après presque 3 ans de musculation, je suis montée sur scène pour réaliser mon rêve : être championne de ma région, l'Andalousie. Mais je ne pensais pas aimer autant la compétition ! Ensuite, j'ai remporté deux fois les Championnats d'Espagne 2015 et 2016, les Jeux Méditerranéens, Olympia Amateur Espagne 2016. En l'espace de 2 ans, j'ai gagné presque toutes les compétitions auxquelles j'ai participé. C'est un rêve qui est devenu réalité.

CRIS PAJARES

IFBB PRO



CRIS EN BREF...

AGE : 31 ANS
TAILLE : 1,62
POIDS : 50 KG EN COMPÉTITION / 57 KG HORS SAISON
NATIONALITÉ : ESPAGNOLE
COACH : JESÚS RUIZ JIMÉNEZ
TEAM : TEAM PRETORIAN
SPONSORS : SCITEC NUTRITION, ETENON FITNESS, SLIMTUM, ANGEL COMPETITION BIKINIS, PRO TAN EUROPE

Photos @davandrieu_photographer

PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

- 2021**
 Nashville Fit Show Pro - 2e place
 Tahoe Show Pro - 15e place
 Pacific USA Pro - 8e place
 Janet Layug's Battle of the Bodies - 3e place
 Chicago Pro - 5e place
 Republic of Texas Pro - 3e place
 Omaha Pro - 8e place
- 2020**
 Olympia Bikini - 16e place
- 2019**
 Romania Muscle Fest Pro - 5e place
 San Antonio Classic Pro - 1e place
 Fitparade Hungary Pro - 5e place
 Olympia Bikini - 14e place
 Pittsburgh Pro - 13e place
 Governor's Cup Pro - 3e place
 Arnold Classic, USA - 12e place
- 2018**
 Kai Greene Classic Pro - 2e place
 Romania Muscle Fest Pro - 1e place
 George Farah Classic - 2e place
 Dennis James Classic - 4e place
 Alicante Pro - 3e place
 EVLS Prague Showdown - 5e place
 Tampa Pro - 13e place
 Bigman Weekend Pro - 3e place
 Portugal Pro - 4e place
 UK Pro - 1e place
 Veronica Gallego Pro - 4e place
 Miami Muscle Beach Pro - 2e place
 New York Pro Show - 10e place
- 2017**
 San Marino Pro - 2e place
 Miami Muscle Beach Pro - 1e place
- 2016**
 Arnold Classic Europe Amateur - 6e place
 Olympia Amateur Spain - 1e place
 IFBB European Championships - 14e place





Photos @davandrieu_photographer

Cris Pajares en comparaison avec Mariella Pellegrino (à gauche) et Jourdanne Lee (au centre) à Olympia 2019.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

David Andrieu : Tu as remporté beaucoup de titres et tu as un palmarès vraiment impressionnant. Mais selon toi, quelle est ta plus belle victoire ?

Cris Pajares : Je pense que mon plus beau titre a été au San Antonio Classic Pro IFBB 2019. Cette compétition au Texas était très difficile et j'ai gagné face à 48 athlètes professionnelles d'un très haut niveau.

D.A. : Que ressens-tu à chaque fois que tu concoures à Olympia, la plus belle scène du monde ?

C.P. : Concourir à Olympia dans un cadre aussi merveilleux, c'est indescriptible ! Il y a tellement de sensations.



C'est une belle récompense pour les journées, semaines, mois et années de travail et de préparation. Tant que je le pourrai, je me battrais pour avoir ma place et être à la hauteur sur cette scène.



Considérée comme l'une des toutes meilleures bikinis du continent, Cris Pajares a souvent brillé sur les scènes européennes et américaines.



Quelque soit la pose ou la scène où évolue Cris Pajares, comme ici à Olympia 2019 avec une belle 14e place décrochée, la championne espagnole est toujours magnifique.



Photos @davandrieu_photographer



David Andrieu : Pourquoi as-tu choisi la catégorie Bikini ?

Cris Pajares : J'ai beaucoup aimé les physiques bikinis avec ces fessiers autant travaillés. Je voulais les mêmes ! Et puis, je suis tombé amoureux de la salle de gym, de la scène, des projecteurs, du show et des préparations. J'ai choisi cette catégorie pour ses poses même si j'aime aussi la catégorie Figure.

CRIS PAJARES

IFBB PRO

D.A. : Quelle est ton entraînement et tes exercices préférés ?

C.P. : Je n'ai pas de séance d'entraînement préférée. J'apprécie toutes celles que mon coach Jesús Ruiz Jiménez me prépare. Il me connaît très bien donc je me contente de donner le meilleur de moi-même à chaque training, quel que soit le groupe musculaire sollicité. Mes exercices favoris sont tous ceux qui travaillent les épaules. C'est un groupe musculaire que j'adore entraîner ! Sinon, j'aime aussi beaucoup faire des squats sumo. Je pense que c'est un exercice essentiel pour améliorer ses fessiers.

D.A. : Penses-tu que le cardio training est compatible avec le bodybuilding ? De ton côté, fais-tu du cardio ?

C.P. : J'aime faire évoluer mon physique et je pense que le cardio peut être utile. Le corps s'adapte à tout ! De mon côté, je préfère le tapis roulant. Je pourrais en faire une séance de 1h30 mais mon coach ne me laissera jamais faire ! (rires).

David Andrieu : Quelle est ton alimentation sur une journée type ?

Cris Pajares : Mon alimentation est très variée sur une journée type. J'ai beaucoup à manger et je ne manque de rien ! Mais bien entendu mes rations sont adaptées à une personne de 50 kilos. Il ne faut pas exagérer et manger sainement parce que la nourriture ça peut faire aussi grossir !

D.A. : Quel est ton repas diététique favori ?

C.P. : Je mange souvent des avocats parce que j'adore ça ! Et 2 ou 3 fois par semaine, je me prépare du saumon au dîner. C'est mon plat préféré !

D.A. : Prends-tu des compléments alimentaires ? Si oui, lesquels ?

C.P. : Je mange souvent des avocats parce que j'adore. Je prends des vitamines et minéraux, pas seulement à cause du Covid, mais aussi en période de préparation. Au petit-déjeuner, je consomme toujours le Mega Daily Vitamin Supplement de Scitec Nutrition. En milieu de matinée, je prends toujours des antioxydants tels que l'ALA et le Chrome ainsi que des vitamines C et E. Ce sont les suppléments que je maintiens presque toute l'année parce qu'ils sont bons pour le système hormonal et ma santé. Je fais toujours confiance à Scitec Nutrition, c'est une grande marque européenne et internationale avec de nombreuses années d'expérience.

D.A. : Quel conseils donnerais-tu à un débutant ?

C.P. : Quand vous débutez dans une discipline vous n'avez pas beaucoup de connaissances. C'est pourquoi vous devez entrer en contact avec un coach professionnel. Dans mon cas, je fais confiance à Jesús Ruiz Jiménez, un des meilleurs entraîneurs d'Espagne. Avec la présence d'un bon coach à vos côtés, vous vous améliorerez physiquement et psychologiquement. Vous allez être plus fort et ainsi être en mesure de pouvoir réaliser vos rêves.

D.A. : Quelles sont les championnes qui t'inspirent et te motivent ?

C.P. : J'ai beaucoup de championnes qui m'inspirent comme Isa Pecini, Angelica Teixeira, Jennifer Dorie, Romina Basualdo, Carolina Mestre, etc. Je pourrais en citer beaucoup plus. J'aime avant tout les battantes qui travaillent dur pour réaliser leurs rêves.



Suivez Cris Pajares sur Instagram @criss_pajares





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



CONSEILS

NUTRITION
POUR
TRANSFORMER
VOTRE PHYSIQUE



POUR ATTEINDRE VOTRE MEILLEUR PHYSIQUE ?

IL N'Y A PAS DE SECRET.

Il va falloir être discipliné à l'entraînement mais aussi et SURTOUT dans l'assiette.

C'est ce qui fera réellement la différence pour une transformation physique radicale).

Pour ça, vous allez d'abord devoir calculer vos calories et vos macros selon vos objectifs.

Et ensuite ?

Suivre les 7 conseils nutrition de cette vidéo

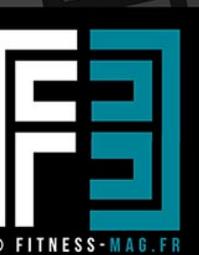


JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

POURQUOI LES RÉGIMES NE MARCHENT PAS ?

34

Il en ressort que tous les régimes sont voués à l'échec : l'homme ne décide pas de son poids et c'est seule l'activité physique régulière qui crée une différence et permet de garder un poids stable. En conclusions trois leçons sont à tirer :



#1. le poids idéal

Le poids idéal est fixé par le cerveau qui décide, sur la base de votre génétique et des conditions de vie (épigénétique). Tout comme la variabilité des heures nécessaires de sommeil le cerveau a une fourchette de poids qu'il tient à maintenir. Cette régulation se fait au niveau de l'hypothalamus qui reçoit des signaux relatifs aux stocks de lipides, au taux de sucre dans le sang, aux apports alimentaires et agit en réponse sur l'appétit ou encore le métabolisme pour garder un poids corporel stable dans une fourchette de 5 kg.

#2. Lien avec le cerveau

Votre cerveau a aussi sa propre perception du poids que vous devez avoir, peu importe ce que vous en pensez vous-même. C'est ce qu'on appelle le point de consigne, mais ce terme est trompeur car il s'agit d'un intervalle de 4 à 6 kilos. Vous pouvez apporter des modifications à votre mode de vie pour changer votre poids dans cet intervalle, mais il est beaucoup plus difficile d'en sortir. Voici l'hypothalamus, la partie du cerveau qui régule le poids. Il y a plus d'une douzaine de signaux chimiques dans le cerveau qui indiquent à votre corps qu'il doit prendre du poids, et plus d'une douzaine d'autres qui indiquent à votre corps qu'il doit perdre du poids.



#3. Gare aux régimes

Tous les régimes sont voués à l'échec : 90 % des personnes qui s'efforcent de perdre du poids le reprennent dans les années qui suivent. En effet la reprise peut être encore plus importante et certains deviennent obèses après un régime. En effet ceci s'explique par une réaction du cerveau qui favorise le stockage en prévision d'une nouvelle période de restriction.



Pendant un régime le métabolisme diminue: Donc la reprise favorise la prise de poids.



Soyez progressif dans votre démarche et adoptez un mode de vie sain tout au long de l'année plutôt que d'enchaîner tous les « régimes à la mode ».



© FITNESS-MAG





ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga



NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

JE DÉTOXIFIE MON CORPS NATURELLEMENT

PHOTOTHÈQUE WALLPAPERLARE

On a tous envie de bien manger mais pas question de prendre des kilos superflus.

On veut rester belles et bien dans notre corps. J'ai donc décidé de partager avec vous quelques petites astuces pour vous aider à détoxifier votre corps naturellement !



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

UN PROCESSUS DE DÉTOX NATUREL

Votre organisme possède un système de détoxification unique. En effet, le foie et les reins te débarrassent chaque jour des toxines accumulées ! Le foie est naturellement conçu pour débarrasser votre corps des déchets.

Toutefois, quand les toxines sont en excès, il est parfois nécessaire de lui donner un petit coup de pouce pour éviter de le sur-solliciter.

A savoir, les métaux lourds, pesticides, médicaments et autres junk food ont tendance à épuiser votre foie.

Par chance, certains moyens simples et efficaces vous aideront à le soulager et à mieux éliminer.

Je vous recommande des plantes telles que le pissenlit pour un bon fonctionnement hépatique et l'aloë vera pour améliorer ta digestion calmer vos intestins.

ALIMENTATION ALCALINE

Vous avez abusé d' aliments acides ? (**sucres, alcool, produits transformés, viandes...**).

Ces aliments sont responsables de fatigue et de petits dérèglements du foie et des reins. Pour rééquilibrer votre organisme, faites le plein de fruits et légumes. Rien de mieux que de les consommer entiers et de saison pour alcaliniser ton organisme et lui permettre de retrouver son équilibre .



© FITNESS

© FITNESS

photo wallpaperfire.com



DÉFICIT CALORIQUE



Passer sous les 1000 cal par jour vous aidera à perdre quelques kilos au départ avant de ruiner votre métabolisme.

Oublie ! Si tu ne manges pas assez pendant une longue période, tu ne détoxifieras pas ton corps, tu vas l'épuiser.

Ce déficit calorique trop important va induire un ralentissement de ton métabolisme. S'ensuivront des déséquilibres physiques et psychiques tels que fatigue chronique, perte de cheveux, envie de sucre, faim constante et stress ...

Foncez sur les légumes verts et autres superaliments «green» tels que la **spiruline**, la **chlorelle**, l'**ortie** qui amélioreront votre bien-être digestif et faciliteront l'équilibre acido-basique.



Pour prendre RDV pour une consultation nutrition ou naturopathie en ligne :

www.brooklynfit.fr

MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT

<https://bit.ly/30B8EyK>

Mon site & blog : www.brooklynfit.fr

Facebook : [brooklynfit naturopathe](#)

Insta : [brooklynfit_yoga](#)





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

PHOTO wallpaper flare
(FREE DOWNLOAD)

À QUOI SERVENT LES TEMPS DE REPOS EN MUSCULATION

Lorsqu'ils débutent, les pratiquants de musculation ont tendance à se concentrer sur les charges, le tempo d'exécution ou le nombre de répétitions. Mais pour construire du muscle à la salle de sport, il est aussi essentiel de prendre en compte un autre paramètre : le temps de récupération. Souvent négligé, le temps de repos en musculation est pourtant un excellent moyen de progresser.



En musculation, profitez de vos temps de repos pour boire et récupérer. de repos pour boire et récupérer.

QU'EST-CE QU'UN TEMPS DE REPOS EN MUSCULATION ?

En musculation, le temps de repos désigne l'intervalle de temps entre des séries ou des exercices.

Il convient donc de distinguer cette notion de celle relative aux jours de repos entre les entraînements.

Les temps de repos lors de vos exercices de musculation sont généralement compris entre 30 secondes et 5 minutes. Que vous soyez un sportif débutant ou un athlète expérimenté, ces instants doivent vous permettre de récupérer et de vous hydrater pour enchaîner proprement la série suivante.

L'IMPORTANCE DES TEMPS DE RÉCUPÉRATION EN MUSCULATION

La pratique de la musculation engendre beaucoup de stress sur les muscles et les articulations.

Que vous fassiez des exercices de base (squat pour les cuisses, développé couché pour les pectoraux, etc.) ou des mouvements d'isolation, votre corps a besoin de se reposer entre les séries pour optimiser la **croissance musculaire**.

Lors d'une activité sportive, l'organisme produit de l'énergie grâce à l'ATP (adénosine triphosphate). Pour ce faire, cette molécule puise dans les faibles réserves de **phosphocréatine**. Ces réserves n'ont besoin que de quelques minutes (selon l'intensité de l'effort) pour se reconstituer, d'où l'importance du temps de repos.

Un temps de repos trop court vous conduira mécaniquement à diminuer votre charge de travail. À contrario, s'il est trop long, cela ralentira le développement musculaire. Dans les deux cas, l'hypertrophie responsable de la **prise de masse musculaire** ne sera pas optimale.

Le temps de repos en musculation est un excellent moyen d'intensifier un entraînement. Il s'agit d'une variable à part entière pour **gagner du muscle**. Être capable de réduire les temps de récupération d'une séance de musculation à une autre, sans perdre en efficacité, est synonyme de progression.



Exigeants pour le corps, les exercices de musculation nécessitent des temps de récupération suffisants.

Imaginons que vous réalisez 4 séries de 8 répétitions au développé couché, avec des haltères de 30 kilos et un temps de repos de 2 minutes. La fois suivante, vous pourrez chercher à reproduire cette performance en réduisant le temps de repos à 1 minute 30.

COMBIEN DE TEMPS DE REPOS FAUT-IL PRENDRE LORS DES ENTRAÎNEMENTS ?

Le temps de repos en musculation dépend de votre niveau, des exercices effectués et de votre objectif à la salle de musculation (devenir musclé, perdre du poids, etc.).

Il est toutefois possible de distinguer trois grands types de temps de récupération en musculation :

- **LE TEMPS DE REPOS COURT**
- **LE TEMPS DE REPOS MODÉRÉ**
- **LE TEMPS DE REPOS LONG.**

Compris entre 30 et 60 secondes, le temps de repos court est idéal pour prendre du volume musculaire. Associé à l'utilisation de poids modérés et à la réalisation de 6 à 12 répétitions, il accentue le stress métabolique et permet de se muscler.

Cette durée de récupération est également utilisée en circuit training et en entraînement HIIT.



© FITNESS-MAG.FR





© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Pour développer l'**endurance musculaire** et la puissance, un **temps de repos modéré** allant de 60 à 90 secondes est recommandé. Vous devrez veiller à travailler en explosivité pour obtenir des résultats. Les temps de repos modérés favorisent aussi l'hypertrophie musculaire.

Entre 90 secondes et 5 minutes, le **temps de repos long** est plutôt réservé aux **entraînements de force**. De telles séances consistent à soulever ou à pousser des charges extrêmement lourdes sur quelques répétitions seulement. Entre les séries, un temps de récupération suffisant doit permettre au corps de régénérer ses réserves de phosphocréatine.

NIKOLAY LUKASH
PHOTOGRAPHY

PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés



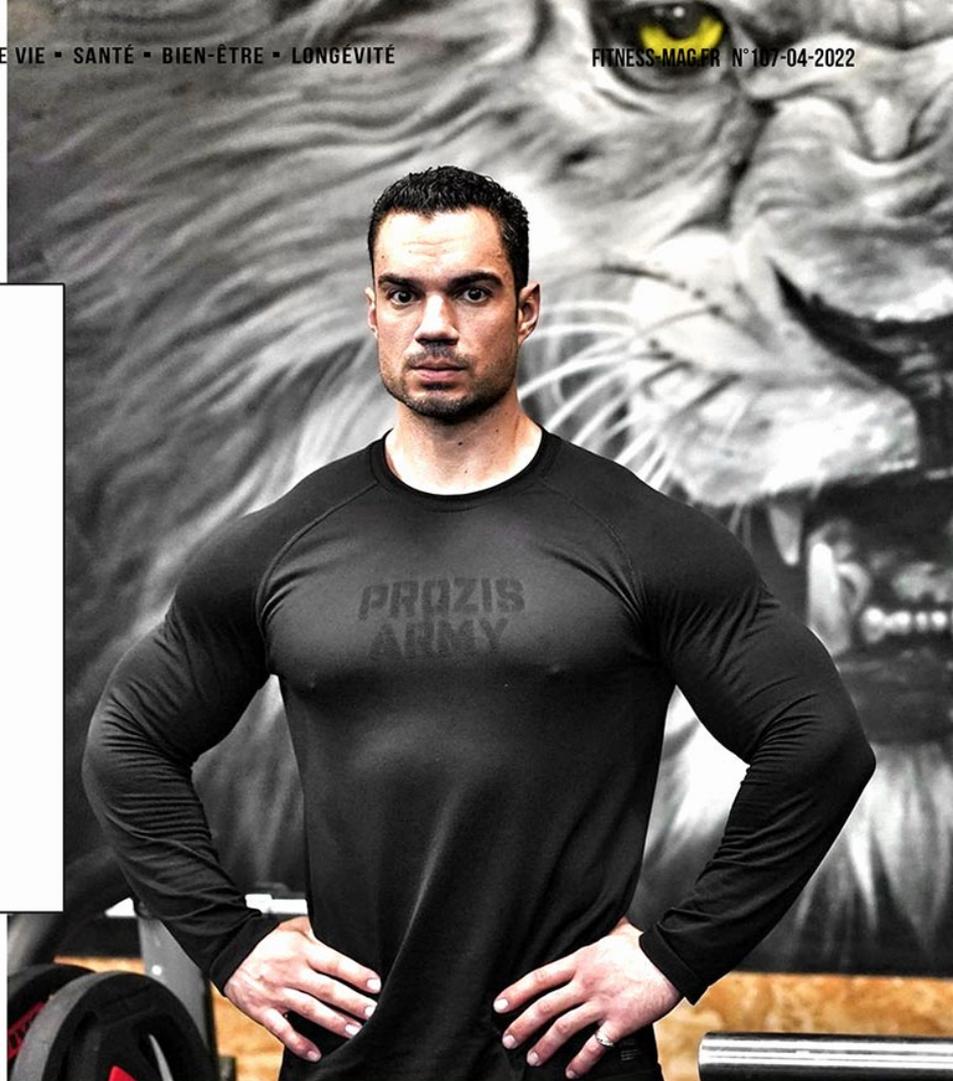
DISPONIBLE MAINTENANT

CONCLUSION

Vous savez désormais comment gérer les temps de repos lors de vos entraînements à la salle de musculation.

Vous l'avez compris, vos temps de récupération doivent être cohérents avec vos objectifs (prise de masse, sèche, etc.) et les méthodes de votre **programme de musculation**.

Pensez à vous reposer suffisamment pour maintenir la qualité de vos mouvements.



JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

5 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en respectant vos principes. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu, c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de disposer d'un matériel adapté et durablement afin de bénéficier de...

LIEN LIQUIDE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Comment créer sa salle de sport à domicile ? Ce sport, le respect, le sérieux, le sport et sa pratique. L'équipement est essentiel, l'aspect physique, la dernière catégorie, mais aussi l'aspect mental, la motivation, tout particulièrement. Être libre de transporter son salle de sport chez soi n'est jamais été...

LIEN LIQUIDE



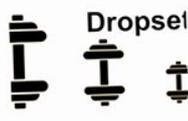
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour les Olympiques. Arnold Schwarzenegger est devenu le plus grand bodybuilder pour sa carrière dans le monde entier. Cependant, les objectifs de bodybuilding sont bien plus que l'acquisition de la masse musculaire. Bien que son entraînement soit basé sur le principe de la charge, il a utilisé plusieurs autres principes de ce sport pour réussir...

LIEN LIQUIDE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

SÈCHE

LES POINTS CLÉS POUR APPRENDRE À SÉCHER



COMMENT FAIRE UNE SÈCHE ? QUE FAUT-IL MANGER EXACTEMENT ? COMMENT FAIRE UNE SÈCHE EN MUSCULATION ? QUEL ENTRAÎNEMENT ADOPTER LORS D'UN RÉGIME ET D'UNE SÈCHE ? COMMENT CONSERVER LA MASSE MUSCULAIRE ACQUISE ET OBTENIR UNE BONNE DÉFINITION MUSCULAIRE ?

En fait, certaines questions vont peut-être vous paraître basiques et je vais ici aborder d'autres points très importants sur la sèche que cela soit pour les débutants, mais aussi pour les pratiquants les plus avancés.

■ Qu'est-ce que la sèche en musculation ?

L'objectif de la sèche est de **perdre le gras** pour rendre les muscles plus visibles. Nous ne sommes pas là pour perdre du poids comme c'est souvent le cas avec un simple régime, le but est de perdre du gras en gardant au maximum les muscles si difficilement gagnés. La sèche obéit à des règles précises qu'il faut respecter si l'on ne veut pas voir tous ses efforts partir en fumée.

Dans cette partie, vous trouverez de nombreux conseils pour mener à bien votre régime et votre sèche. Nous vous aiderons à obtenir un **physique musclé et sec**, le physique de vos rêves.

Comment sèche-t-on ?

C'est un ensemble de petites choses à mettre en place sur la partie nutrition, entraînement et style de vie. Cet ensemble va permettre à votre corps de brûler rapidement de la graisse. Aussi, pendant cette période, vous devrez rester constants, car c'est cette constance qui va permettre à votre corps de passer en mode brûlage de graisse.

Dois je limiter le gluten ? Les glucides ? Quid de la diète cétogène ?

La partie alimentation constitue un frein rencontré par beaucoup de personnes. En effet, de nombreux pratiquants renoncent à effectuer une sèche, car ils ne savent pas quoi manger et parce qu'ils ont peur de ne plus éprouver de plaisir en mangeant.

Au fil des années, je peux vous garantir qu'un régime de sèche est très facile à mettre en œuvre. Dans mon programme SHREDDED je vous donne de nombreux exemples de menus. vous trouverez quelques exemples de repas pour votre sèche, disponibles gratuitement sur mon site.

Ces recettes sont parfaitement adaptées pour les pratiquants de la musculation, du fitness, pour hommes ou pour femmes, avec ou sans compléments alimentaires. Toutes mes recettes sont simples à suivre et pratiques...

Faut-il changer son entraînement ?

Si vous n'avez encore jamais suivi de programme de perte de graisse, vous pourriez être surpris. En effet, à partir la partie alimentation conditionne parfois les esprits. On se dit tout simplement : je mange moins, donc je vais moins charger et c'est une belle erreur.

Gardez vos bonnes habitudes d'entraînement et tentez d'aller à l'échec sur au moins un exercice par séance, quitte à ne pas faire vos 10 répétitions. Vous pouvez bien entendu effectuer un exercice avec des séries dégressives si vous êtes motivés !



© FITNESS-M

© FITNESS



© FITNESS-MAG.FR



Combien de temps dure une sèche ? et quand faut-il commencer à perdre du poids ?

Le bon moment pour commencer une sèche est lorsque vous remarquez que vos muscles commencent à disparaître sous votre masse grasse. Le calcul de votre pourcentage de graisse corporelle peut vous aider à déterminer le moment idéal pour commencer une sèche. Si le résultat vous montre un taux supérieur à 15%, il est temps de penser à un entraînement à sec.

Vous devez vous fixer un objectif cohérent et différents facteurs doivent être pris en compte

Votre expérience de la sèche : est ce que c'est votre première sèche ? Est-ce que vous avez beaucoup de graisse à perdre ? Est-ce que tous les voyants sont au vert pour que tout se passe bien ?



Vais je perdre du muscle ?

Le but avant tout c'est la perte de graisse. Par contre, vous devez prendre conscience que l'ensemble des éléments mis en place pour votre perte de graisse vont créer un stress sur votre corps.

Si le déficit calorique est trop important et que la sèche dure trop longtemps, vous pourriez rentrer en catabolisme. C'est pourquoi il sera important de ne pas descendre trop bas vos apports.

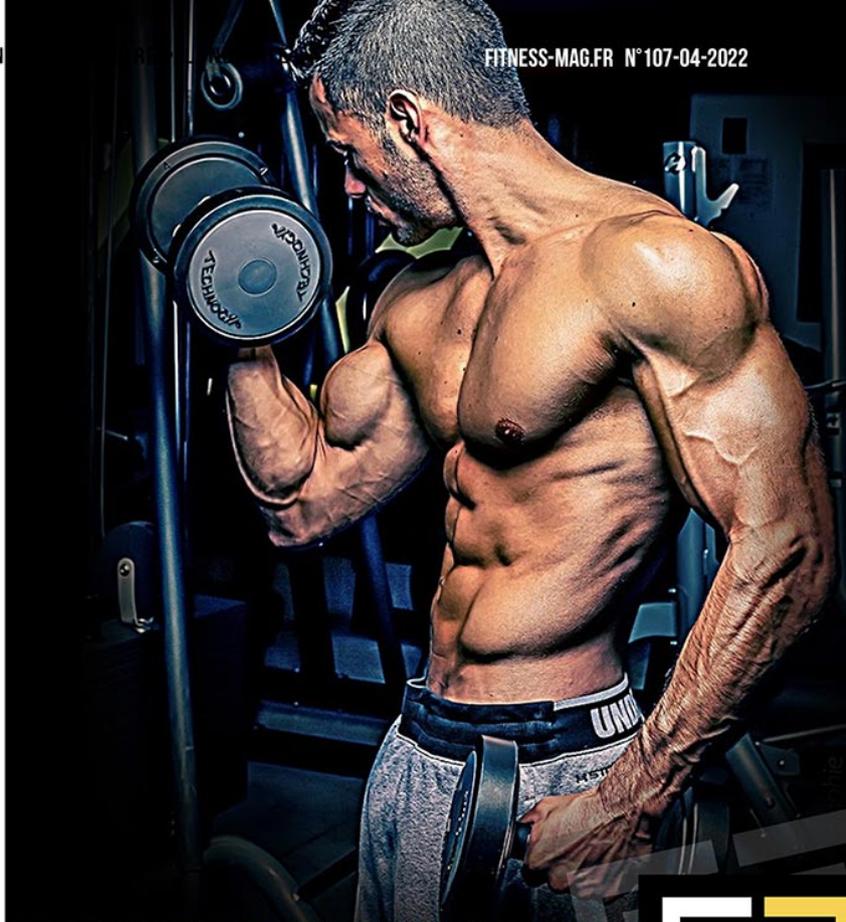
Dois-je prendre des compléments alimentaires ?

Ce n'est pas obligatoire, mais ils peuvent vous aider si ils sont bien utilisés. Dans mon Programme Sèche je vous donne beaucoup d'informations sur cette partie et il était important d'évoquer ce point dans cette FAQ.

Les compléments sont avant tout une aide et ne doivent pas être le moteur de votre perte de graisse. Les brûleurs de graisse sont efficaces s'ils ont été utilisés dans le cadre d'un plan alimentaire et d'une alimentation correcte.

Est-ce que je dois boire plus d'eau ?

L'eau est un élément qu'il ne faut surtout pas négliger, surtout lorsqu'on pratique la musculation ou le fitness. N'oubliez pas de boire régulièrement, tout au long de la journée. De cette manière, votre entraînement sera bien plus efficace et vous allez pouvoir suer plus facilement. Si vous souhaitez cumuler musculation et cardio, mettez encore plus l'accent sur l'eau pendant votre séance de musculation.



Quels sont les aliments interdits en sèche

Vous vous en doutez sûrement, mais certains aliments sont à éviter totalement lorsqu'on souhaite effectuer une bonne sèche. La partie alimentation de la sèche est assez proche du mode cétogène, mais dans un style de vie fitness, il faut privilégier les bonnes graisses. C'est pourquoi, le fromage, le beurre et la charcuterie sont à éviter.



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-





FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



■ Découvrez mon programme complet sur la sèche avec 3h de formation audio

Comment savoir si votre sèche est efficace ?

Pour savoir si votre programme de perte de poids est efficace, il vous suffit de surveiller votre tour de taille, c'est un indicateur d'une bonne perte de poids. Ne vous focalisez pas simplement sur ce que la balance affiche.

Vous devez donc observer le rapport entre le tour de taille et le poids perdu. En effet, lorsque vous perdez 300 grammes, l'idéal est que vous perdiez également un centimètre de tour de taille. Si vous perdez beaucoup de poids, mais qu'en même temps vous constatez une légère diminution de votre tour de taille, cela signifie que vous perdez de la masse musculaire, mais pas assez de masse grasse.

Le miroir est aussi un bon moyen de voir votre progression. C'est pourquoi il est important de prendre des photos avant et après.

**107 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8997

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef