

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 115 / 12-2022

**WESLEY
VISSERS**

DIRECTION MR "0"

Photo @davandrieu_photographer



REPORTAGE EXCLUSIF

YAMAMOTO

PRO CUP 2022

**LES EFFETS
ANABOLISANTS
SURPRENANTS
DE L'AJUGA
TURKESTANICA**

**QUE FAIRE
POUR DEBLOQUER
UNE STAGNATION ?**



© FITNESS-MAG.FR

5

**CONSEILS
POUR LES MUSCLES
& LA FORCE DES
FEMMES**

TRAINING
**SÉANCE
BRAS**
**MÉTHODE
FST7**

**PROGRAMME
POWER
BODYBUILDING**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

My Best Partner

SINCE
2003



Pour réduire efficacement vos douleurs
et vos problèmes articulaires...

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



**KAREN
FELIX**

Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



**ANISSA
ZEKKOUTI**

Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



**VINCENT
ALLIOT**

IFBB PRO
Préparateur
Physique

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 Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

© 2022 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

CLA
BCAA
CASEINE MYRTILLE

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOIAN

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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, 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

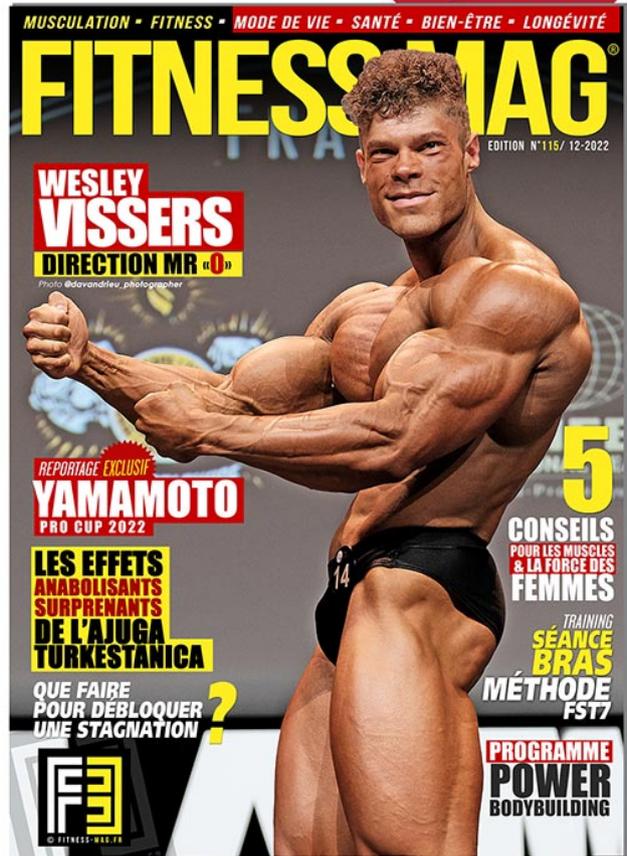
Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacoms** 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.

#115
FM



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

#115
FM

LE CHANGEMENT...

« C'EST MAINTENANT »



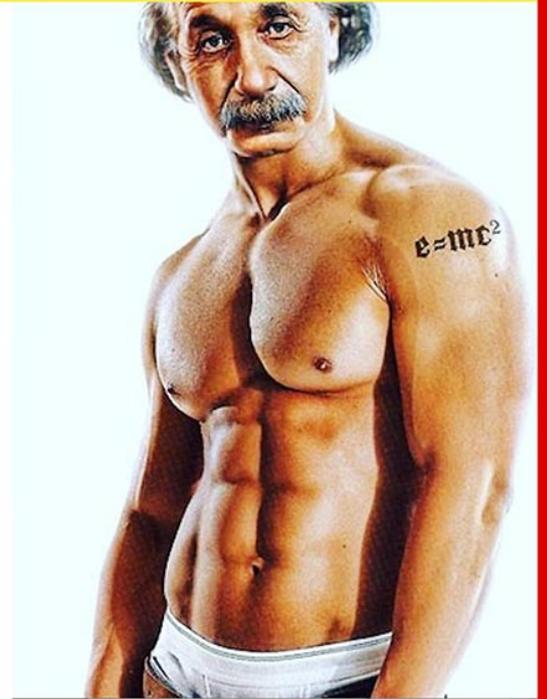
Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

« La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent ». Albert Einstein.

Mes chers lecteurs(trices),

A croire que l'un des plus grands génies que l'humanité est portée devant être un très bon pratiquant de culture physique (je plaisante bien évidemment) ...

Quoi que, quand on apprécie, que dis-je, on déguste sa citation, on peut penser qu'il à du faire face et savoir surmonter sa stagnation en appliquant le principe de confusion musculaire, de diversité dans l'entraînement en variant les exercices et les techniques pour franchir de nouveaux paliers.



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)



CREA-FORCE X4

Contient 4 créatines différents :

- Créatine-Ethyl Ester HCL
- Créatine-Glukonate
- Créatine-Phosphat
- Dicréatine-Malate

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

J'insiste régulièrement sur la nécessité de ne pas s'entêter à conserver un programme d'entraînement contre productif ou bien de conserver les mêmes exercices, mêmes charges, mêmes angles de travail indéfiniment car on fini tôt ou tard par « griller » son système nerveux, fragiliser ses tendons si les charges sont toujours maximales, tout en perdant progressivement un peu de sa motivation.

Le changement c'est maintenant ! La variété sera votre clef de voûte, non seulement pour consolider votre édifice, mais pour débloquer une période de stagnation.

Comprenez, que votre corps est plus subtil que vous l'imaginez, il est doué de facultés adaptatives qui le rendront non seulement plus fort et plus agile avec le temps, **rendant ainsi une séance jadis difficile en une "véritable partie de plaisir"**.

Eric RALLO Giudicelli
Fondateur et CEO Fitness Mag
Naturopathe



PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

YAMAMOTO

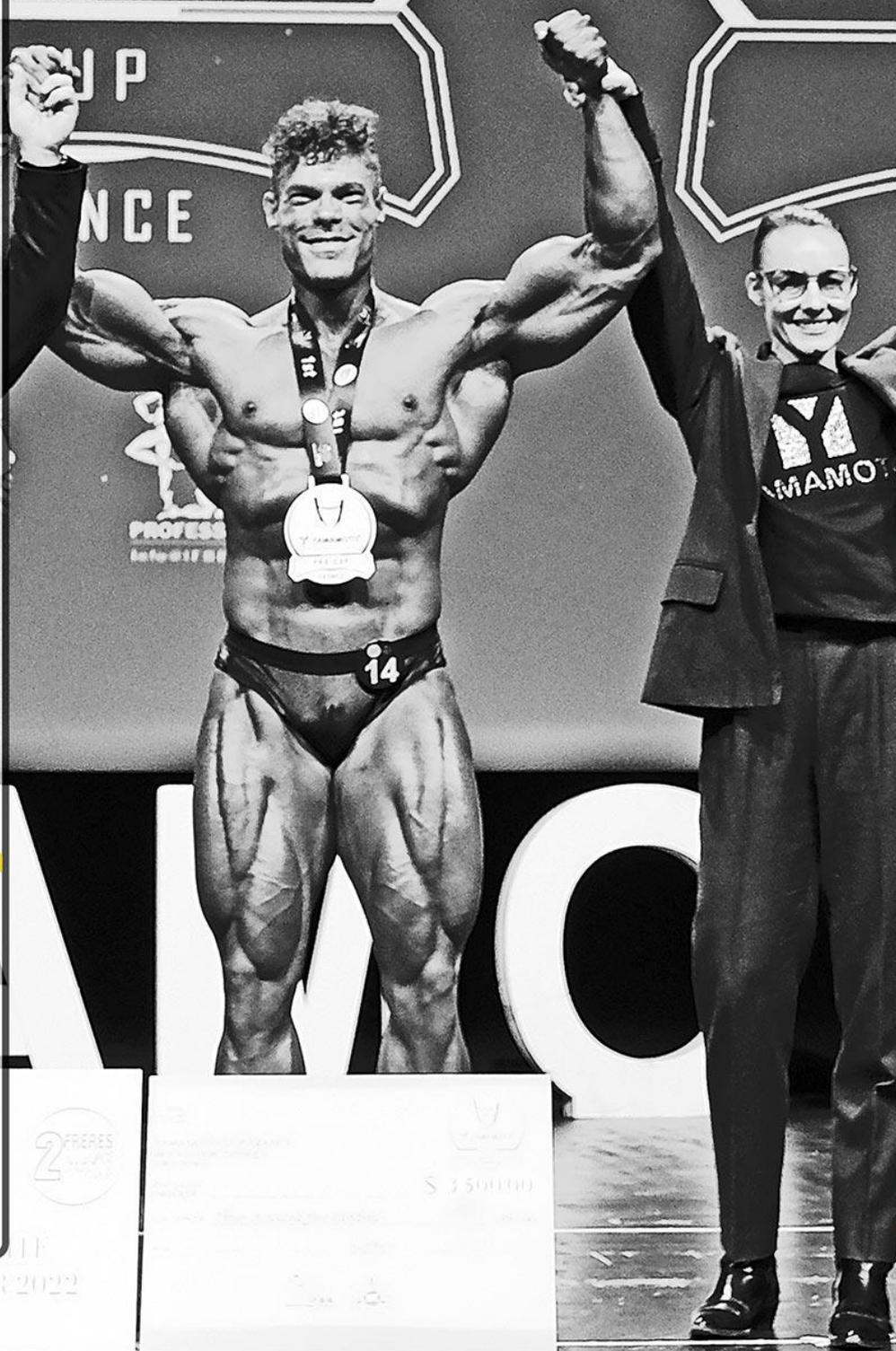
IFBB PROFESSIONAL LEAGUE

WESLEY
VISSERS
IFBB PRO

Photo @davandrieu_photographer

IFBB P

- 1 couverture fitness mag n°115
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 12 hommage
- 13 last minute
- 17 l ajuga turkestanica
- 22 culturissime
- 24 old school physiques
- 25 force athlétique
- 29 telechargez le magazine
- 31 réussir sa sèche
- 37 notre expérience sur les stéros
- 38 recette fitness
- 39 séance bras méthode fst7
- 40 caricaturisme
- 41 que faire pour débloquer une stagnation
- 45 la prise de masse propre
- 50 programme power bodybuilding
- 55 5 conseils pour les femmes
- 60 yamamoto pro cup npc 2022
- 72 soutenez fitness mag sur tipee



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 au One Fitness Club Strasbourg et au Fitness Park – Le 31 de Lille



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Morgane Bruyère

Une championne à fort potentiel

Sportive depuis l'enfance, **Morgane Bruyère** a pratiqué notamment la danse et le full contact. Elle a débuté la musculation à 14 ans pour sa santé et pour se défouler. La Saint-Chamonnaise a immédiatement été passionnée par le bodybuilding. Elle a participé au grand prix Gym and Co, 4 ans plus tard, compétition à laquelle elle a obtenu la 2e place.

« Ce qui m'anime dans ce sport, c'est le travail avant de monter sur scène : entraînement, diététique et dépassement mental au quotidien » révèle Morgane.

Cette année, la Ligérienne a brillé sur le circuit national NPC en prenant 2 belles secondes places à la Bionic Body Classic et en s'imposant en bikini class D de la Yamamoto Cup. Vu son fort potentiel physique, Morgane souhaite concourir en 2023, mais dans la catégorie figure. Elle pourra ainsi laisser éclater tout son talent.

Thomas Gutfleisch

La passion et l'esthétique avant tout

Complexé par son physique, **Thomas Gutfleisch** a commencé la musculation à 22 ans. Avec 68 kg pour 1,83 mètre, il se sentait mal dans sa peau. Le Ligérien s'est lancé dans les compétitions, il y a sept ans, au grand prix Gym and Co. Mais Thomas reconnaît que « cela ne fait que 4 ans que la musculation représente une passion extrêmement forte depuis l'obtention du BPJEPS ».

Après d'excellents résultats dans diverses associations, il vient de rejoindre la NPC. Avec un titre à la Bionic Body Classic, grâce à un physique très esthétique, et une 2e place en classic physique novice à la Yamamoto Cup Pro Qualifier, il a réussi sa saison. Unis avec Morgane Bruyère sur scène comme dans la vie, Thomas précise que le bodybuilding est plus motivant à deux. Vivement le retour en compétition de ce superbe duo !



TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS

BNSSHOP.CORSICA

10% sur les commandes nutrition avec le code FITNESSMAG



Votre boutique à Bastia
Ave sampiero corso RN 193
0495377824

Laurent Bernardini





Caroline Viéh

Une belle miss devenue athlète bikini

Diplômée d'école de commerce, **Caroline Viéh** a découvert la musculation pendant ses études. Pratiquante depuis 6 ans, elle a participé à miss Lorraine avant de se lancer dans le bodybuilding. « J'avais arrêté la musculation pour coller aux critères des concours de beauté mais j'ai décidé de reprendre l'entraînement à 200%, début 2021, avec pour objectif la compétition » déclare-t-elle. Après une 6e place à la Bionic Body Classic 2022, Caroline a réalisé une belle prestation à la Yamamoto Cup. Sa beauté et son abnégation lui ont valu une 4e place en bikini débutantes et une 3e place en bikini class G. A seulement 25 ans, elle réalise une belle première saison en NPC. 2023 sera consacrée à sa formation de coach sportif mais la sublime Lorraine espère revenir très vite sur scène.

David Hosteau

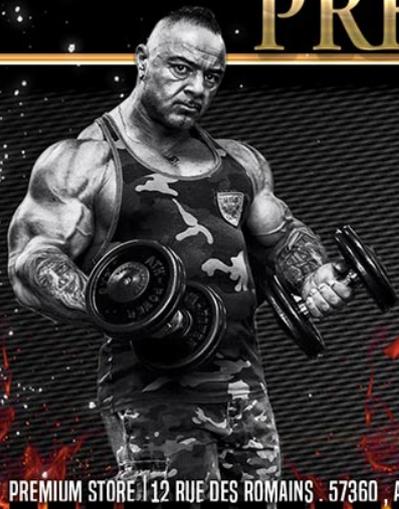
L'esthétique à l'état pur

A la suite d'une rupture du ligament croisé antérieur, **David Hosteau** a débuté la musculation en 2015 dans un objectif de rééducation post-opératoire. Puis, il a débuté les compétition en 2017, et depuis, il s'est forgé un impressionnant palmarès à l'international. « Je prône le culturisme naturel qui représente le développement et l'optimisation du corps et de l'esprit sans mise en danger de la santé. Un esprit sain dans un corps sain » précise David.

Avec une éclatante victoire à la Bionic Body Classic en men's physique natural, le Carolomacérien a montré toute l'étendue de son talent. Son sens de l'esthétique et sa présence scénique sont un régal pour les yeux ! A seulement 26 ans, cet athlète naturel n'a pas fini de nous émerveiller.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Magali Guillotin

Un physique et une carrière hors normes

Sportive depuis son enfance, **Magali Guillotin** considère l'activité physique comme une passion et un mode de vie. Selon elle, le bodybuilding est un atout majeur pour la santé et la longévité. Après un parcours exceptionnel à l'IFBB, la Niçoise vient de rejoindre la NPC. Elle a réalisé d'excellents résultats en remportant sa catégorie à la Bionic Body Classic et à la Yamamoto Cup 2022. Le mois suivant, elle a confirmé dans sa nouvelle fédération avec un Top 4 à Olympia Amateur Italie. « Je suis persuadé que la façon la plus sûre de réussir, c'est d'essayer et de ne jamais abandonner. Il faut seulement adapter sa trajectoire » confie Magali. Avec un tel physique et une telle stratégie, cette championne n'est pas prête de quitter les sommets de la NPC.



Luc Chambrier

Graine de champion



Luc Chambrier a débuté la musculation il y a une dizaine d'années dans le but de s'affirmer. Après un passage à l'IFBB, le Toulousain a décidé de changer de fédération et de prendre du temps pour se construire un physique compétitif. Après une 4e place obtenue à la Bionic Body Classic 2 en men's physique class D, Luc se projette déjà sur 2023 avec pour objectif la carte Pro IFBB.

« Le culturisme est un mode de vie qui nous enseigne des valeurs : assiduité, rigueur, discipline, courage, mais aussi humilité, respect et entraide. Je veux contribuer à casser les préjugés et les fausses croyances qui planent au dessus de notre sport pour offrir une vision plus juste du bodybuilding » explique-t-il.

A 27 ans, avec un tel physique et un tel état d'esprit, Luc a toutes les armes pour réussir au plus haut niveau.

Hommage



**JAMES
DURVEL**
28-04-1952
26-11-2022





ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

BODY-FITNESS NEWS

UNE FIN DE SAISON
COURONNÉE
DE SUCCÈS POUR NOS
CHAMPIONS(NNES)
FRANÇAIS(ES)



THÉO LEGUERRIER



QUALIF OLYMPIA 2022

Avec une progression spectaculaire ces derniers mois tant au niveau de la condition physique, mais également des proportions, « The unstoppable » (l'inarrêtable) athlète de la #TeamYamamoto **Theo Leguerrier** (@theoleguerrier) remporte le @npceuropean à Alicante et se rendra dans quelques jours à Mr. Olympia 2022 ! Une victoire méritée et partagée en famille, ici avec son père. Good luck Théo !

Photo @vkallbergphoto

Après une période de doute et remise en question, le champion Classic Physique **Walid Baatout** remporte le Tunisian Pro Show, ticket et qualification directe pour Mr « O » 2023 ! il possède tous les atouts pour briller au plus haut niveau, alors souhaitons-lui le meilleur pour l'année à venir.



WALID BAATOUT

QUALIF OLYMPIA 2023

Photo @hichambodydz

ELODIE MOORE



A force de persévérance, la sculpturale **Elodie Moore** décroche le prestigieux titre de Miss Universe Pro Nabba 2022 ! (reportage du 72e Nabba Univers à retrouver dans l'édition de Janvier 2023)

Photo **David France**

BODY-FITNESS NEWS

Le quinquagénaire Corse **Laurent Bernardini** remporte une 2e carte pro (NPC Pro League cette fois) aux Npc Euromasters en Espagne ! Il marque de son empreinte une fois encore l'histoire du Body français et prouve par la même occasion qu'il n'est jamais trop tard pour réaliser ses rêves. Passion & longévité sont encore une fois récompensés

LAURENT BERNARDINI

Félicitations à **Mourchid Shakur** (@mourchid_shakur) pour sa 1ère place au @npceuropean. Quelle ligne ! (et potentiel !)



Photo **npceuropean**



Capture écran **BNS Bernardini Equipment Fitness**

3 FRANÇAISES AU PLUS HAUT NIVEAU !

BODY-FITNESS NEWS

ANNE MOHN

  vkallbergphoto



Photothèque instagram
[barbara_menage_ifbb_pro](#)

BARBARA MENAGE



Photothèque instagram
[barbara_menage_ifbb_pro](#)

SOPHIE LÉO



Photothèque instagram
[sophie_leo87](#)

Année exceptionnelle pour le bodybuilding féminin français et évènement unique à ne pas manquer du 15 au 18 décembre lors de cet Olympia 2022, catégorie Women's Physique, avec nos 3 fantastiques athlètes féminines **Anne Mohn, Barbara Menage et Sophie Léo**.

Trois championnes qui représenteront fièrement le drapeau tricolore au « superbowl » des compétitions culturistes. Trois guerrières de la fonte symbole de courage et ténacité, qualités indispensables au-delà des prouesses athlétiques pour parvenir à bousculer l'hégémonie américaine.

Tous les fans de bodybuilding masculin et féminin sont fiers de cette performance inégalée et vous soutiendront à 100% dans cette aventure... qui vous réservera à n'en pas douter de très belles surprises encore !

Fitness Mag , suivra de très près votre parcours et vous réservera une tribune fort méritée en espérant célébrer avec vous les plus hautes marches du podium !



FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



Après 2 mois de campagne de recrutement des AMBASSADRICES et AMBASSADEURS qui représenteront La Marque à La Cible en passant par la CORSE jusqu'au FINISTÈRE mais aussi à L'INTERNATIONAL dans des pays voisins tels que la BELGIQUE, la SUISSE, le LUXEMBOURG et L'ALLEMAGNE, outre-atlantique, USA, REPUBLIQUE DOMINICAINE, SAINT MARTIN...

+ de 50 AMBASSADEURS CHOISI PARMIS PLUS DE 140 POSTULANTS.

FOCUS EVOLUTION

La Marque à La Cible grandit de jour en jour et reste au plus proche de ses **CONSOM'ACTEURS.**



@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES EFFETS ANABOLISANTS SURPRENANTS DE L'AJUGA TURKESTANICA



Le monde végétal est toujours plein de surprises. Dans ce domaine, la recherche scientifique nous étonne une fois de plus.

Je vous laisse avec la traduction de l'article d'Ergo-log sur l'Ajuga turkestanica, un végétal dont j'ignorais l'existence avant d'avoir lu l'article...

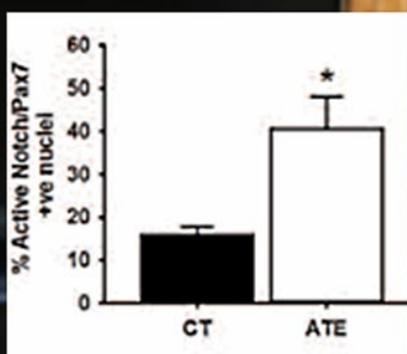
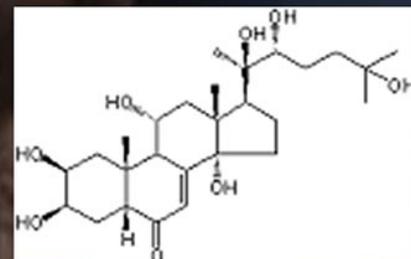
En réalité, la marque américaine Universal Nutrition propose déjà des compléments alimentaires contenant des ecdystéroïdes depuis des années et de la Turkestérone notamment, une des substances actives présentes dans ce végétal.

Il existerait bien un noyau de vérité quant aux publicités hyperboliques pour le supplément E-Bol commercialisé par ThermoLife. E-Bol contient un extrait d'Ajuga turkestanica, un végétal bourré d'ecdystéroïdes. Il se trouve que de récentes études in vitro et chez l'animal ont montré que l'Ajuga turkestanica présentait effectivement un effet de renforcement musculaire.

L'AJUGA TURKESTANICA ET LA SARCOPÉNIE

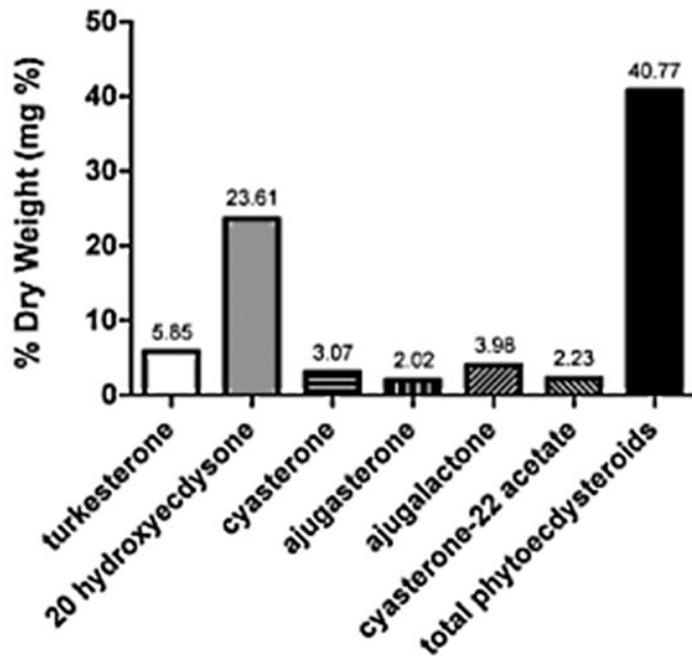
La Turkestérone [formule structurale à droite] n'est pas un stéroïde anabolisant mais si l'on en croit de vieilles études russes sur l'animal, la turkestérone aurait un effet anabolisant plus prononcé que la méthandiénone, l'ingrédient actif de Dianabol. On retrouve la Turkestérone dans l'Ajuga turkestanica, une plante apparentée à la menthe et qui pousse en Asie mineure.

Turkestérone un ecdystéroïde anabolisant. C'est la raison pour laquelle les scientifiques du sport américains à la recherche de moyens pour traiter la faiblesse musculaire liée à l'âge – la sarcopénie – ont étudié l'effet de l'Ajuga turkestanica sur des vieilles souris. Leur étude a été publiée dans la revue scientifique peu connue European Review for Medical and Pharmacological Sciences.





Les Américains ont donné à leurs animaux de laboratoire un extrait d'*Ajuga turkestanica* mélangé à leur nourriture tous les jours pendant quatre semaines. L'équivalent humain de cette dose – basé sur une personne pesant 80 kg – serait de 400 mg d'extrait par jour. L'extrait contenait 40% d'ecdystéroïdes, la composition est indiquée ci-dessous.



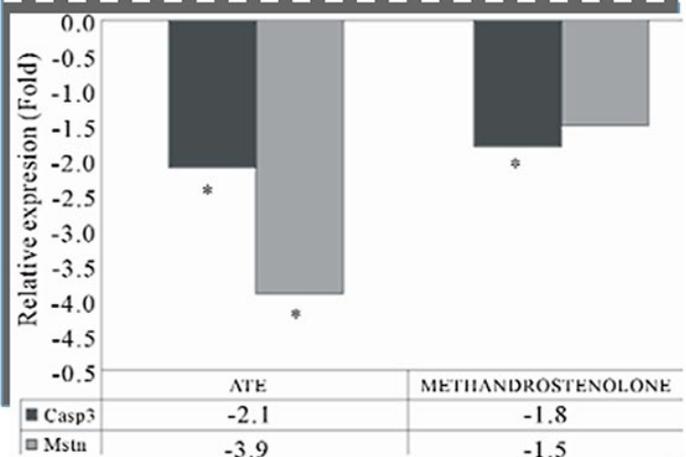
L'AJUGA TURKESTANICA ET LA MYOSTATINE

Une autre étude sur les effets anabolisants d'*Ajuga turkestanica* a été publiée en 2012 dans *Chinese Medicine*, une revue scientifique un peu obscure. Les chercheurs travaillaient pour PoliNat, une entreprise espagnole qui commercialise des extraits de végétaux contenant des substances actives – dont l'*Ajuga Turkestanica*.

Les chercheurs ont observé qu'à une concentration de 1 micromole des ecdystéroïdes de l'*Ajuga turkestanica*, les cellules musculaires commencent à synthétiser moins de myostatine. Les chercheurs ont répété l'expérience et ont exposé cette fois les cellules musculaires à 1 micromole de méthandiénone – la molécule active de Dianabol. Selon leurs résultats, les ecdystéroïdes se sont avérés être plus inhibiteurs de la myostatine que la méthandiénone.

À la fin de l'expérience, les chercheurs ont étudié les cellules musculaires du triceps de la souris et ils ont découvert que les ecdystéroïdes avaient activé le récepteur Notch. [Tableau ci-dessus] Lorsque ces substances activent les cellules souches via le récepteur Notch, les cellules satellites se transforment en nouvelles cellules musculaires. Les chercheurs ont découvert que l'*Ajuga turkestanica* semblait également stimuler la croissance musculaire via la voie de signalisation Wnt.

Les chercheurs pensent que la sarcopénie survient à mesure que les voies Notch et Wnt disparaissent. « Il est possible que les altérations induites par le phytoecdystéroïde dans la signalisation Notch et Wnt permettront de mieux préparer les muscles squelettiques vieillissants à la réparation suite à une exposition à une lésion musculaire », ont conclu les Américains.



MAIS...

Les études sur les animaux et les études in vitro ne sont évidemment pas des études sur l'homme. **Ce qui fonctionne dans une boîte de Pétri ou chez une souris ne fonctionne pas automatiquement chez les humains.** Pour cette seule raison, vous ne pouvez pas simplement extrapoler les résultats de cette étude aux êtres humains. Cependant, **il existe un autre problème concernant ce végétal. La plupart des extraits d'Ajuga turkestanica disponibles sur le marché ne contiennent que 2% d'ecdystéroïdes. Donc, si vous pesez 80 kg, vous aurez besoin de 8 g d'extrait par jour. Et cela fait vraiment beaucoup...**

La question que nous devrions nous poser sur ces suppléments serait donc elle-ci: contiennent-ils suffisamment d'ecdystéroïdes pour présenter un effet ?

Source de l'article: The unusual anabolic effect of Ajuga turkestanica

Source Ergo-log: Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2014;18(17):2584-92.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme & Fitness Mag

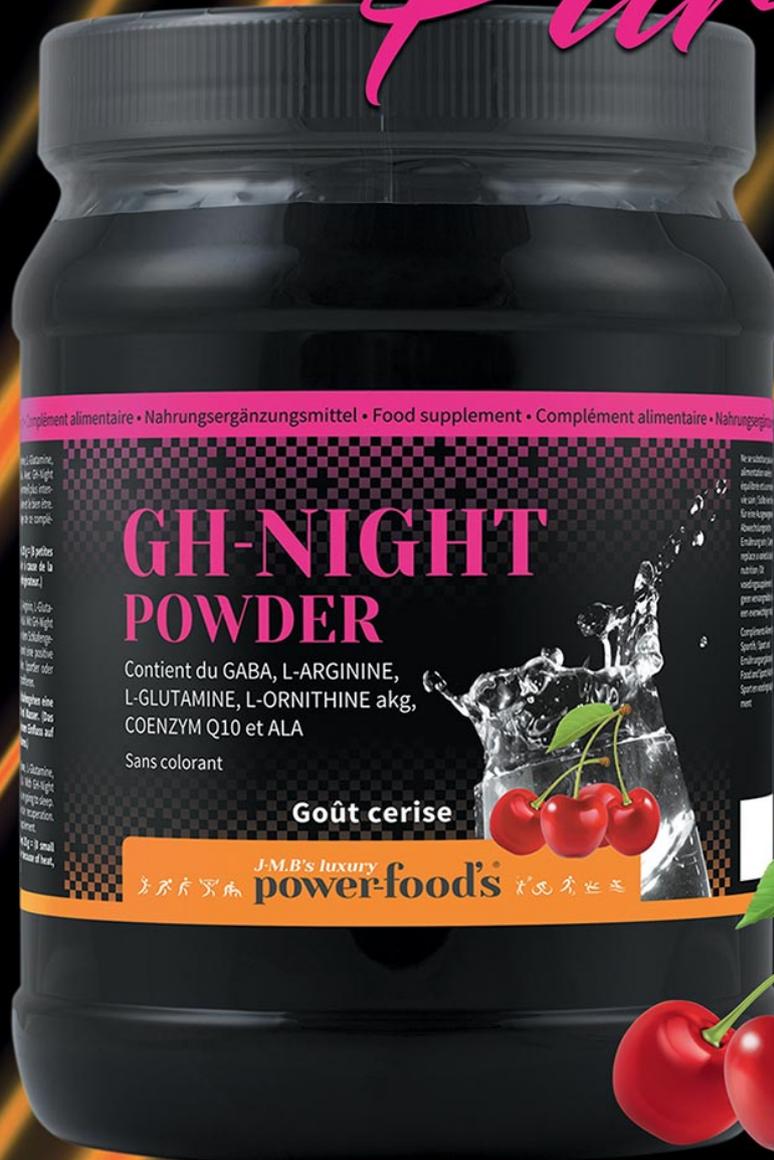
Eric MALLET

Références bibliographiques

Syrov V. N., Comparative experimental investigation of the anabolic activity of phytoecdysteroids and steranebols, Pharmaceutical Chemistry Journal April 2000, Volume 34, Issue 4, pp 193-197.
 Conboy IM., Notch-mediated restoration of regenerative potential to aged muscle, Science. 2003 Nov 28;302(5650):1575-7.
 José M. Zubeldia et al., In Vitro Characterization of the Efficacy and Safety Profile of a Proprietary Ajuga Turkestanica Extract, Scientific Research and Academic Publisher, Vol.3 No.4, December 2012.



The Best Partner



Augmentez votre hormone de croissance naturelle

J.M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



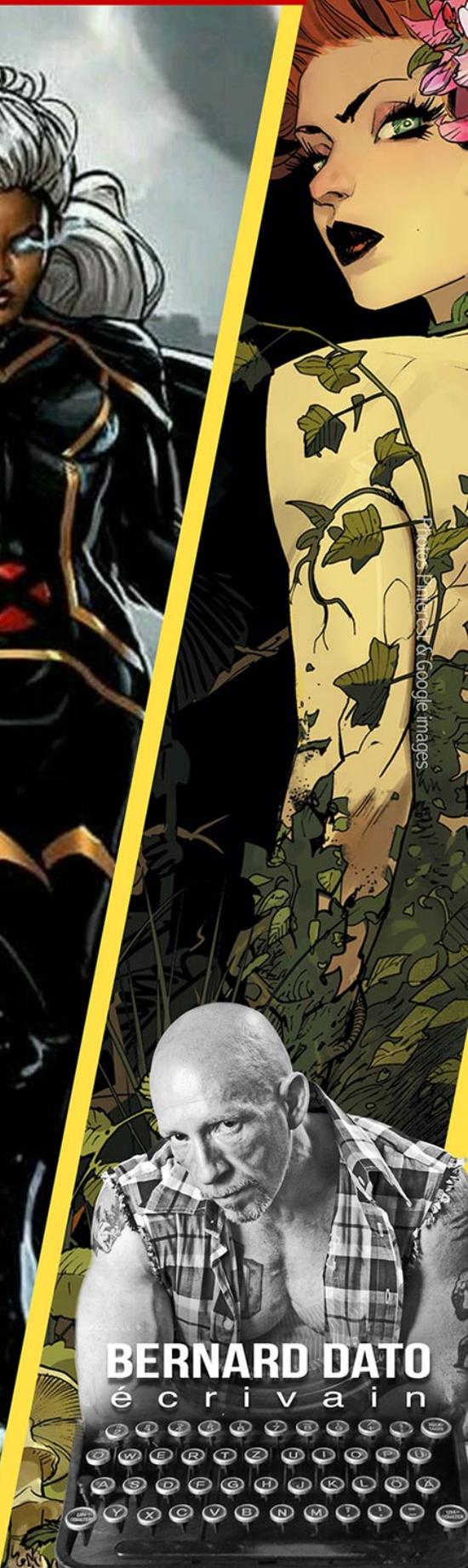
BERNARD DATO
Écrivain

WEB



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



Photos Pinterest & Google Images

BERNARD DATO
écrivain





Same Fight !

Quatre fois l'an tu publies, Frank,
Ta revue « Building The Body ».
Quatre fois l'an.

Quatre parce que quatre saisons.
Un numéro pour chacune des saisons.
Et chaque fois,

(d'accord, Frank, « presque » chaque fois),
Tu poses dans la Nature.
Arbres et forme du vent,
Mer et rythme des vagues,
Buissons du désert,
Roches montagneuses,

Ton corps bodybuildé dans la Nature, Frank,
Et selon les cycles de la Nature.

Un peu comme ces super-héros, Frank,
Eux aussi connectés,
Poison Ivy, Swamp Thing, Storm, Aquaman...
... et tous les autres, n'est-ce pas ?

D'accord Frank : « presque » tous les autres,
Presque tous les autres arborent, sur leur poitrine en général,
Leur Totem animal, végétal, minéral...

... ils sont comme toi, eux aussi connectés à la Nature.

Si, si, regarde bien, observe, recense, détaille,
Araignée (Spider-Man), chauve-souris (Batman), éclair (Flash), glace (Iceman), feu (Human Torch),
Et j'en passe, et j'en passe.

Allez, résumons-nous,
Frank Zane's « Building The Body » and Superheroes : The Same Fight !

DDatō

bernard-dato.fr

Building The Body © Frank Zane
Swamp Thing, Poison Ivy, Aquaman © DC Comics
Storm © Marvel Comics

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



FRANCO COLUMBO

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



COMMANDER



amazon.com

COMMANDER



Le travail musculaire suppose une certaine logique dans son approche si l'on veut travailler intelligemment et obtenir les résultats souhaités. Les muscles sont des organes contractiles qui servent aux mouvements articulaires. Une réflexion et un minimum de connaissances s'imposent si l'on veut intervenir à différents niveaux afin de découvrir les meilleures façons d'entraîner chacun d'entre eux.



L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

1ère partie

L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

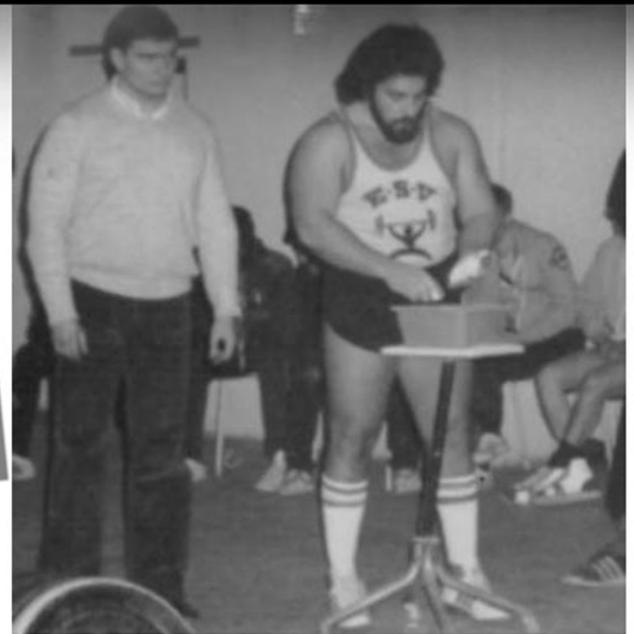
1ère partie

photothèque Marc Vouillot

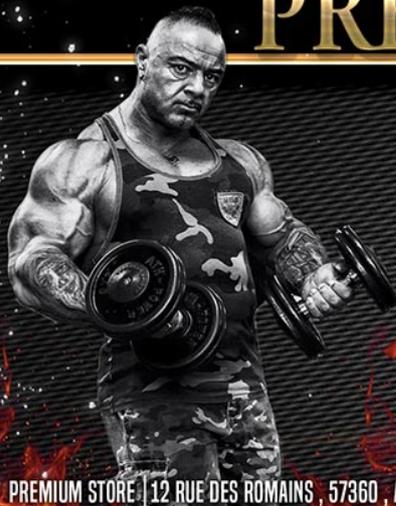
- Dénombrer les fonctions motrices : flexion, extension, adduction, abduction, rotation en rapport avec les différentes positions articulaires envisageables ;
- Privilégier le travail à pleine amplitude, de l'allongement au raccourcissement complets (course externe et course interne maximale) dans la mesure des possibilités ostéo- articulaires, même si l'on sait que certains principes d'entraînement ne vont pas dans ce sens ;
- Rechercher les différents angles de travail possibles afin d'exercer toutes les fonctions motrices en se déterminant sur l'outil de travail le plus approprié (barre, haltère, poulie, machine) ;
- Étudier globalement l'approche biomécanique des muscles synergiques et antagonistes afin de coordonner leurs efforts dans l'optique de travailler sélectivement le muscle cible de chaque exercice ;
- Envisager d'inclure différents régimes de contraction musculaire permettant de créer de nouveaux stimuli.



MARC VOUILLOT



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

APPROCHE THÉORIQUE

PHOTOS /ATHLÈTE : LIONEL CAMPANA WOLLBRETT

Chaque muscle agit au moins sur une articulation, parfois sur plusieurs.

Par contre, un muscle mono-articulaire n'agit que sur une articulation.

Exemple :

Le brachial antérieur qui relie l'humérus au cubitus et dont l'action provoque la flexion du coude.



Lionel CAMPANA Athlète IFBB



1er exercice

2ème exercice

L'extension du coude est effectuée par le triceps brachial qui comprend deux chefs musculaires mono-articulaires, reliant l'humérus au cubitus et un chef musculaire bi-articulaire, la longue portion du triceps qui relie l'omoplate au cubitus.

Le premier exercice sollicite principalement les vastes interne et externe, la longue portion ne travaillant pratiquement pas sur sa partie supérieure. Le deuxième exercice implique une très importante participation du long triceps du fait de l'étirement maximal qu'impose la position des bras.

Dans le cas de l'articulation du coude, articulation qui ne peut mécaniquement n'effectuer qu'une flexion et une extension, le fonctionnement musculaire est assez simple bien que le triceps, par sa longue portion, puisse avoir aussi une action dans la flexion du coude, notamment lorsqu'on exerce les grands dorsaux à la poulie, barre fixe ou encore sur machine.

En effet, lors de l'exécution de ce mouvement, les insertions d'origine et de terminaison du long triceps se rapprochent (assez faiblement) puisque le faisceau musculaire s'allonge au niveau de l'articulation du coude quand il se raccourcit au niveau de l'articulation de l'épaule.



Sur la phase de traction le long triceps s'allonge au niveau du coude et se raccourcit au niveau de l'épaule

Dans le cas de la flexion avant-bras sur bras, les choses se compliquent un peu car deux muscles importants participent à l'action motrice en renfort du brachial antérieur :

- Le biceps brachial (qui agit sur 3 articulations)
- Le long supinateur (qui agit sur 2 articulations).

Ces deux muscles, principalement fléchisseurs du coude, sont également impliqués dans les mouvements de prono-supination en agissant sur le radius et le cubitus qui font tourner le poignet.

Le biceps brachial quant à lui comprend deux chefs musculaires qui originent de l'omoplate par deux endroits distincts et de ce fait mobilisent l'articulation de l'épaule.

Cela implique que le biceps brachial devient extenseur du coude au cours du développé couché. Les grands spécialistes de ce mouvement le savent bien puisque le travail des biceps est intégré à leur préparation physique.

Le mois prochain :
Marc Vouillot

**APPROCHE
PRATIQUE**



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



TÉLÉCHARGEZ

LE MAGAZINE VERSION PDF ICI



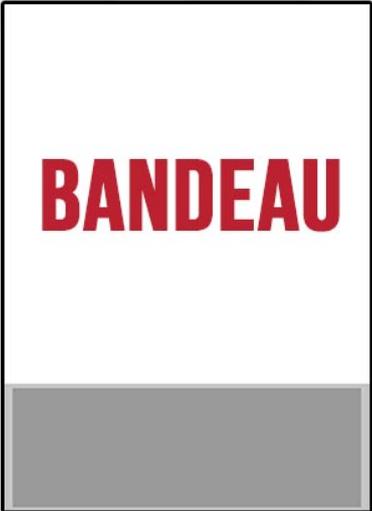
PROFESSIONNELS

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!



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



RÉUSSIR SA SÈCHE

PUIS-JE MANGER DES GLUCIDES LE SOIR ET PERDRE DU GRAS ?



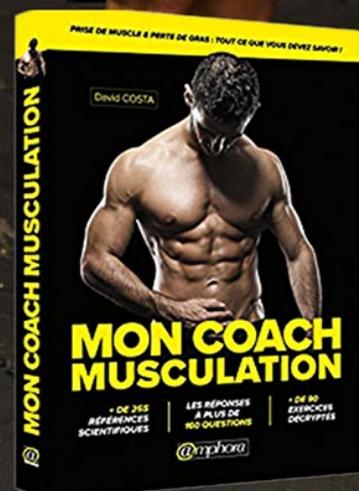
Crédit photos : David Costa / pinterest / Wallpaparefare / Google images (libre de droit)

La perte de poids est habitée par des centaines de mythes.

Et malheureusement ces mythes vous empêchent d'avoir des résultats car ils rendent la sèche trop compliqué et restrictive.

C'est notamment le cas des glucides le soir : accusé à tort de faire grossir.

Découvrez la vérité avec un extrait de mon livre « Mon Coach Musculation. »



GLUCIDES : L'IMPORTANT, C'EST LA QUANTITÉ TOTALE.



© FITNESS-MAG.FR

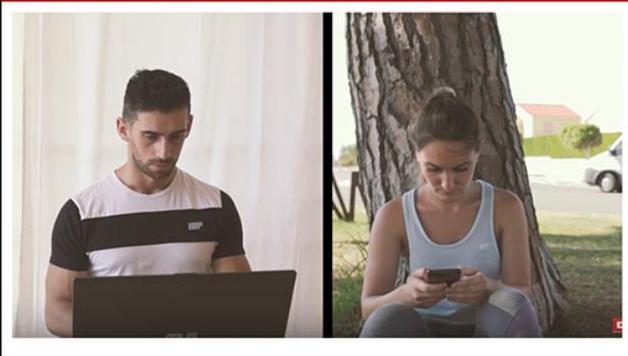


QUI A DÉJÀ ÉCOUTÉ QUE MANGÉ DES GLUCIDES APRÈS 16H OU 18H FAISAIT PRENDRE DU POIDS ? CE MYTHE TRÈS RÉPANDU EST POURTANT TOTALEMENT FAUX ET NE RALENTIT PAS LA PERTE DE POIDS.



En effet, ce n'est pas le moment où vous consommez des glucides mais plutôt **la quantité totale des calories que vous allez consommer sur votre journée** et cela quelle que soit la répartition ou presque.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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



- MÉTHODE FLEXIBLE



Vous pouvez donc optez dès à présent pour une alimentation beaucoup plus flexible et gérez vos apports en combinant aliments sains et aliments plaisir tout au long de la journée. C'est méthode flexible basée sur les équivalences alimentaire et la compensation que je vous enseigne dans mon coaching alimentaire sur mesure.



Quand je vous dis que ces mythes vous veulent vraiment du mal, c'est bel et bien le cas et voici pourquoi ?

CONSERVER UNE CERTAINE QUANTITÉ DE GLUCIDES EN FIN DE JOURNÉE vous aidera à éviter vos pulsions liées au relâchement de cette même fin de journée. Oui, ces fameuses pulsions qui vous donnent envie de tout manger une fois la journée de travail terminée quand vous arrivez chez vous (ou parfois même sur la route du retour).



CONSEILS D'EXPERT

POUR PERDRE DU GRAS PLUS RAPIDEMENT

1 - Plusieurs études montrent que pour augmenter l'utilisation des graisses à l'effort, **vous ne devez pas consommer de glucides les heures précédant votre séance de cardio ou d'entraînement.** Et si vous en consommez avant, cela réduira l'utilisation des graisses lors de votre séance.

2 - Quoi manger avant et après une séance de sport pour sécher et perdre du poids ? Evitez de faire une collation riche en glucides avant, mais aussi après votre séance si vous souhaitez optimiser votre sèche. **Optez pour des apports de lipides et protéines.** Par exemple : des **amandes, noix de cajou, cacahuètes et un skyr.**



3 - Vous êtes stressé et avez du mal à dormir ? **Les glucides le soir sont votre meilleur allié car ils vont favoriser votre sommeil.** Consommez par exemple une petite quantité de glucides à indice glycémique moyen-élevé au dîner et des aliments contenant une grande quantité de tryptophane (les œufs, le bœuf, la volaille, le poisson, les produits laitiers, les oléagineux, les graines, la levure de bière) **afin de booster votre endormissement grâce à la sécrétion de sérotonine.**

■ A présent, place à une **alimentation saine et variée et un sommeil de qualité** pour mettre toutes les chances de votre côté et réussir votre sèche.



BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

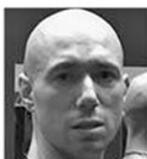
BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

LATORYA WATTS

@latoryawatts





TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

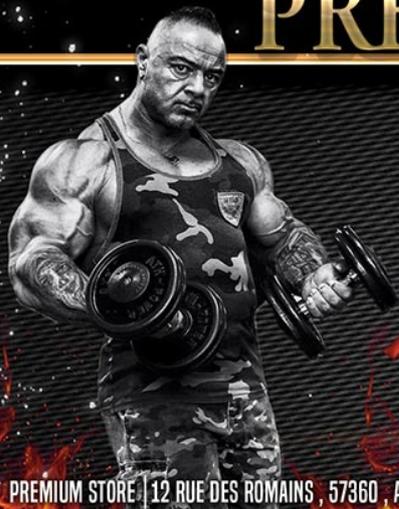
NOTRE RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR LES STÉROS

avec @Le Musclay @AW COACHING

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

TACOS SANS GLUCIDES

Quand le week-end est fini et les écarts de diète aussi. Voilà quelque chose que vous pouvez manger presque à volonté sans risque pour votre tour de taille.



LES INGRÉDIENTS :

2 endives
200g de thon
1 avocat
paprika
poivre
1 cuillère à café d'huile d'olive

LA PRÉPARATION :

Enlever les feuilles d'endives pour en faire des tacos
Dans un bol, écraser le thon avec l'avocat et l'huile d'olive
Garnir les feuilles d'endives avec la préparation
Ajouter le paprika et le poivre par-dessus
Servir avec un légume cuit (ici des frites de courgettes au four)

NOTE :

Cette recette très rapide permet de se faire des repas ou collations solides saines et sans glucides. C'est l'idéal pour nourrir tes muscles sans nourrir ton tour de taille.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



SÉANCE BRAS

MÉTHODE FST7

**JE TESTE LA SÉANCE
BRAS DE CHRIS
BUMSTEAD**

APRÈS AVOIR TESTÉ LA DIÈTE DE CHRIS BUMSTEAD (3X MR OLYMPIA EN CLASSIC PHYSIQUE) IL Y A QUELQUES MOIS...

IL ÉTAIT TEMPS POUR MOI DE TESTER UN DE SES ENTRAÎNEMENTS.

Et pour ça ?
Rien de mieux que de choisir sa nouvelle séance bras...
... concocté par son célèbre entraîneur Hany Rambod (et sa fameuse méthode FST7).

D'ailleurs cette méthode est-elle vraiment efficace ?

Je vous donne mon avis dans cette vidéo.



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

WEB



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

Flex Wheeler

Les stars d'Olympia, mais aussi les stars du Bodybuilding dans le prochain livre de Gervais LOOCK

CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

QUE FAIRE POUR DÉBLOQUER UNE STAGNATION ?

*Nous avons tous déjà stagné lors d'une
perdre du poids/gras.*

C'EST NORMAL, cela fait partie du
processus !

*Néanmoins, si cette stagnation s'éternise
au-delà de 3-4 semaines d'application
SÉRIEUSE d'un plan nutritionnel et sportif
COHÉRENT, il y a de forte chance qu'une
adaptation métabolique s'est mise en place.*

DÉBLOQUER UNE STAGNATION

Pour perdre du poids, il faut brûler plus d'énergie/de calorie que l'on en consomme (le fameux déficit).

Sauf que le corps humain s'adapte ! La quantité de calories avec laquelle vous perdiez initialement du poids (ex : 1700kcal) est susceptible de diminuer au fil du temps du fait des changements hormonaux et de la diminution de la masse corporelle engendrée par le déficit calorique.

En gros, votre métabolisme de base (BMR) et votre NEAT vont diminuer et s'adapter au déficit mis en place (= adaptation métabolique). Vous rencontrerez alors une STAGNATION.

QUE FAIRE A CE MOMENT-LÀ

Tout d'abord, il faut savoir que les adaptations métaboliques et les stagnations qui en découlent sont NORMALES !

Ensuite, lorsque vous rencontrerez une stagnation (poids + mensurations + photos) durant 3-4 semaines, alors vous avez 2 OPTIONS :



1-

Réduire sensiblement les calories consommées

2-

Augmenter sensiblement les calories brûlées via l'exercice ou le NEAT.



Enfin, si vous avez déjà perdu une quantité conséquente de poids et commencez à lutter pour progresser, alors une PAUSE DE 7-10 JOURS ☒ où vous reviendrez à votre maintenance calorique voire à un léger surplus serait judicieux pour vous. C'est L'OPTION

3

conclusion

Une stagnation n'est pas une fatalité, vous en rencontrerez et vous les vaincrez ! Quoi qu'il en soit, laisser un professionnel gérer votre plan reste la meilleure solution.

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»*)





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



LA PRISE DE MASSE « PROPRE » C'EST QUOI ?

© FITNESS-MAG

PHOTO walter (FREE)

Si vous êtes ici, c'est que vous voulez savoir ce qu'est la prise de masse « propre ».

Je vais tout vous expliquer ! Il s'agit d'une stratégie de nutrition qui consiste à prendre du muscle sans prendre de gras. Contrairement à la prise de masse « sale », cette méthode se base sur un régime alimentaire équilibré. Si vous voulez obtenir des résultats significatifs sans prendre de graisse, cette méthode est faite pour vous !

LE PRINCIPE DE LA PRISE DE MASSE PROPRE

Il existe deux grandes méthodes pour gagner en **masse musculaire** : la prise de masse propre et la prise de masse sale.

La prise de masse propre, ou prise de masse sèche, est une méthode pour prendre du volume tout en limitant l'apparition de gras. Elle se base sur une augmentation très faible du nombre de **calories** consommées et sur un programme alimentaire de qualité.

Il est impossible de devenir musclé et volumineux **sans prendre de gras**. Mais avec une prise de masse propre, vous parviendrez à optimiser votre construction musculaire en freinant l'émergence de masse grasse.



L'alimentation est la clé du succès d'une prise de masse sèche.



© FITNESS-MAG.FR



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

COMMENT FAIRE UNE PRISE DE MASSE PROPRE ?

Une prise de muscle sec s'appuie grandement sur l'alimentation.

Votre croissance musculaire repose sur la mise en place d'un léger surplus calorique (entre 200 et 400 calories).

Du côté des entraînements, optez pour 4 à 5 séances de musculation par semaine et privilégiez les exercices de base.

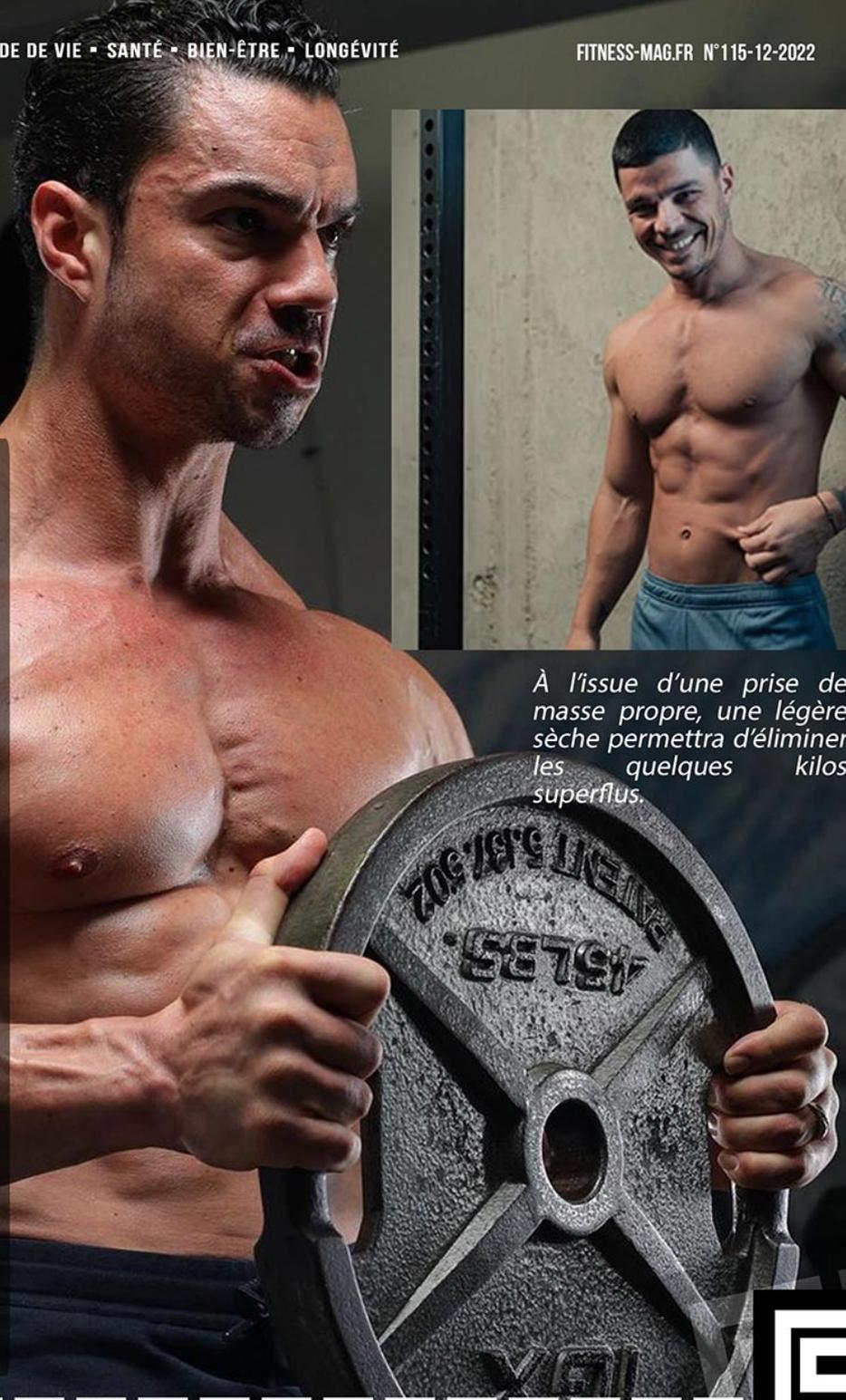
En revanche, limitez le cardio.

Découvrez mon programme de prise de masse Physique Pro Mass, spécialement conçu pour atteindre le physique athlétique de vos rêves en 12 semaines seulement.

À la fin de la période de prise de masse, il vous suffira d'effectuer une légère sèche pour éliminer le faible surplus de graisse.



À l'issue d'une prise de masse propre, une légère sèche permettra d'éliminer les quelques kilos superflus.



LES ERREURS À ÉVITER EN PRISE DE MASSE PROPRE

Il n'est pas facile de prendre du muscle sans prendre du gras, mais c'est possible si vous suivez les bons conseils. Voici quelques erreurs à éviter :

1 Ne pas consommer suffisamment de **protéines**. Elles sont essentielles pour votre développement musculaire. Les athlètes absorbent généralement 2 grammes de protéines par kilo de poids de corps. Vous pouvez bien entendu prendre des compléments alimentaires pour atteindre ce quota quotidien.



© FITNESS-MAG

2

Manger trop de **glucides raffinés**. Présents dans tous les aliments transformés (pâtisseries, sodas, pain blanc, etc.), ils favorisent la prise de gras. Optez plutôt pour des **sources de glucides** naturelles afin d'avoir de l'énergie !

3

Faire l'impasse sur les **lipides**. En sèche ou en prise de masse, ils sont essentiels pour la santé.

4

Être trop pressé. Faire une prise de masse propre demande du temps. De nombreux sportifs perdent patience et délaissent leur **diète** pour prendre du poids plus rapidement. C'est notamment ce qui est arrivé à **Jeff Seid**, bodybuilder et influenceur fitness américain. **Résultat : beaucoup de temps perdu et une santé mise en péril.**



PRISE DE MASSE SÈCHE VS DIRTY BULK

La prise de masse sale, ou **dirty bulk**, est une stratégie qui vise à prendre du poids sans se soucier de l'apparition de gras. Cela passe par un régime alimentaire extrêmement riche en calories.

Il fut une période où les culturistes se gointraient d'aliments riches en glucides et en graisses pour grossir rapidement.

Il s'agit heureusement d'une époque révolue. En tant que coach sportif, je vous déconseille fortement cette technique. Préférez une prise de masse propre. C'est la meilleure méthode pour prendre du muscle durablement sans mettre votre **santé** en danger !



JULIEN QUAGLIOLINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entièrement sans corps et sans bruit, ces alternatives vous aident à 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 garder un rythme régulier et d'investir dans un matériel robuste et durable afin de bénéficier de...

LIEN LIQUIDE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous sera utile car elle nous aide à nous sentir mieux. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LIQUIDE



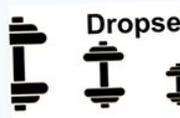
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un de ses plus célèbres bodybuilders. Les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Australien de naissance du Brésil se fit très rapidement connaître dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LIQUIDE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCARRILLAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

PROGRAMME POWER BODYBUILDING



photo : Pinterest et Instagram Mike O'Hearn

■ Le « Power Bodybuilding » ou « Powerbuilding » qu'est ce que c'est ? Le nom est plutôt intuitif : mélanger le powerlifting et le bodybuilding dans un seul entraînement.

En créant ce programme, Mike O'Hearn voulait entraîner des personnes fortes, avec une grosse musculature « The ultimate athlete » (l'athlète ultime).

Donc préparez votre système nerveux et vos fibres musculaires car ici, on ne va pas faire dans la dentelle.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Principe de base du programme **power bodybuilding**

Comme vous l'aurez compris, nous voulons soulever **LOURD** avec des mouvements de **powerlifting** : Squat, Soulevé de Terre, Développé Couché et Développé Militaire.

Nous allons donc les inclure dans notre programme comme 1er exercice de la séance. Et qui dit Powerlifting dit nombre de répétitions courtes et temps de récupération long, en incluant beaucoup de séries car, ne l'oublions pas, nous voulons « faire de la viande », du muscle. Derrière ça on va rajouter un exercice polyarticulaire et un monoarticulaire (isolation) du même groupe musculaire, sur une fourchette de répétitions et de séries propices à l'hypertrophie.

En résumé, nous allons faire : **LOURD ET BEAUCOUP DE SÉRIES**, du classique polyarticulaire et finir sur un petit exercice d'isolation pour flamber toutes ces fibres. Le tout sur un cycle de 12 semaines, pour repasser par la suite sur un entraînement classique en hypertrophie.

Alors montez votre taux de testostérone au maximum, c'est parti pour crier des « light weight baby ! ».



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

EXEMPLE DE PROGRAMME **POWER BODYBUILDING**

Jour 1 : programme power bodybuilding Pectoraux / Abdos

Développé couché barre :
6(séries)x5(répétitions) 3-5min
de récupération

Développé incliné haltères :
4x10 2min de récupération

Écarté à la poulie vis-à-vis :
3x8 1min30 de récupération

**Crunch lestés (machines,
poulie haute, poids) :** 4x10-15
1min de récupération

Relevé de bassin : 4x15-20
30sec-1min de récupération

Jour 2 : programme power bodybuilding Jambes

Squat barre arrière : 7x3
3-5min de récupération

Leg Press : 4x10 2min de
récupération

Leg curl : 6x10 1min30-2min de
récupération

Vacuum (au sol) : 8x30sec
10sec de récupération

Jour 3 : programme power bodybuilding Épaules / Abdos

Développé militaire barre : 6×6 3-5min de récupération
Élévations latérales haltères : 3×12-20
 1min30-2min de récupération
Élévations latérales poulie (unilatéral) :
 3×12-20 1min de récupération
Oiseau buste penché haltères : 3×12-20
 1min30-2min de récupération
Oiseau buste penché poulie basse (unilatéral) : 3×12-20 1min de récupération
Relevé latéral de buste au banc à lombaires (obliques) : 4×15-20 (enchaîner les deux côtés)

Jour 4 : programme power bodybuilding Biceps / Triceps / Abdos

Curl pupitre (barre ou haltères) :
 3×8-12 1min30-2min de récupération
Curl sur banc incliné : 3×8-12
 1min30-2min de récupération
Curl prise marteau : 3×10-15
 1min30-2min de récupération
Dips à la machine (ou lestés) :
 3×8-12 2min de récupération
Extension triceps haltères derrière la nuque (unilatéral) : 3×8-12
 1min-1min30 de récupération
Extension triceps à la poulie haute :
 3×10-15 1min30 de récupération

Jour 5 : Repos



© FITNESS-MAG

Jour 6 : programme power bodybuilding Dos / Abdos



© FITNESS-MAG.F

Soulevé de terre : 7×2 3-5min de récupération

Rowing haltère unilatéral : 5×10 2min de récupération

Tirage vertical : 3×8 2min de récupération

Crunch lestés (machines, poulie haute, poids) : 4×10-15 1min de récupération

Relevé de bassin : 4×15-20 30sec-1min de récupération

Jour 7 : Repos

Avis de l'auteur sur le programme power bodybuilding

Le PowerBodybuilding semble très intéressant pour des personnes qui veulent à la fois améliorer leur force tout en continuant leur progression de prise de masse musculaire. Cependant, le côté "hybride" du programme ne permet pas de performer au mieux sur l'une ou l'autre discipline (powerbuilding ou bodybuilding).

Niveau nutrition, préparez vos réserves pour l'hiver et votre appétit car il va falloir MANGER. Ce n'est évidemment pas un entraînement à effectuer en déficit calorique (perte de poids, sèche) au risque de se blesser, de ne pas performer ou de fatiguer votre corps.

Layan FESSLER

Avis de Fitnessmith sur le programme power bodybuilding.

J'aime ce programme d'entraînement, il ressemble beaucoup plus à mes programmes que ceux des autres champions de bodybuilding/fitness. L'avantage c'est que la force grimpe avec ce genre d'entraînement. Cela ressemble à mon programme hard-reset avec quelques variantes que j'ai pu adapter pour les pratiquants naturels comme moi. Prenez simplement garde si vous souhaitez l'essayer de ne pas vous griller le système nerveux. Il faut une logique de récupération pour ce genre d'entraînement sinon c'est le crash rapide. Bon entraînement à tous.



VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

▶ PRÉPARATION PHYSIQUE

WEB

5 CONSEILS POUR LES MUSCLES & LA FORCE DES FEMMES

MUSCULATION POUR LES FEMMES PAS TOUT À FAIT LA MÊME CHOSE QUE LES HOMMES

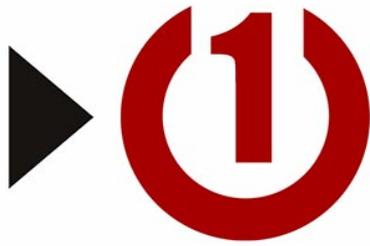
« Les femmes ont des avantages et des inconvénients » différents de ceux des hommes. Voici comment ils peuvent modifier leurs entraînements pour obtenir des résultats encore meilleurs.

MUSCULATION POUR LES FEMMES : LES VRAIES DIFFÉRENCES :

Il n'y a pas « d'exercices pour hommes » ou « d'exercices pour femmes », mais cela ne signifie pas que les femmes doivent s'entraîner exactement comme les hommes. Bien que les femmes acquièrent une force et des muscles relatifs pratiquement au même rythme que les hommes, il existe des différences essentielles dans la façon dont les femmes doivent s'entraîner pour obtenir les meilleurs résultats. Voici les directives générales pour les femmes, adaptées au corps féminin. J'ai également fourni un exemple d'entraînement pour les femmes afin que vous puissiez voir comment ces directives sont utilisées.



© FITNESS-MAG



LES FEMMES BÉNÉFICIENT DE PLUS DE VOLUME QUE LES HOMMES.

La recherche montre que les femmes peuvent généralement faire plus de répétitions à une intensité donnée que les hommes. Il est donc raisonnable de dire que les femmes devraient généralement effectuer plus de répétitions par série que les hommes. Cependant, cela peut conduire à utiliser des poids très légers pour des répétitions sans fin.

Le poids que vous utilisez sur chaque série est déterminé par le nombre de répétitions que vous effectuez. Les femmes et les hommes doivent choisir une charge qui les empêche de faire plus que ce qui est indiqué sur le programme d'entraînement, mais sans tricher en

utilisant l'élan par exemple.

Mais, comme les femmes ont une plus grande endurance musculaire que les hommes lorsqu'elles utilisent des charges légères à moyennes, elles peuvent bénéficier d'une série supplémentaire.

Ainsi, si un programme d'entraînement générique nécessite 3 séries de 8 à 12 répétitions, **les femmes obtiendront généralement de meilleurs résultats en ajoutant une quatrième série.**



LES FEMMES N'ONT PAS BESOIN D'AUTANT DE REPOS ENTRE LES SÉRIES.

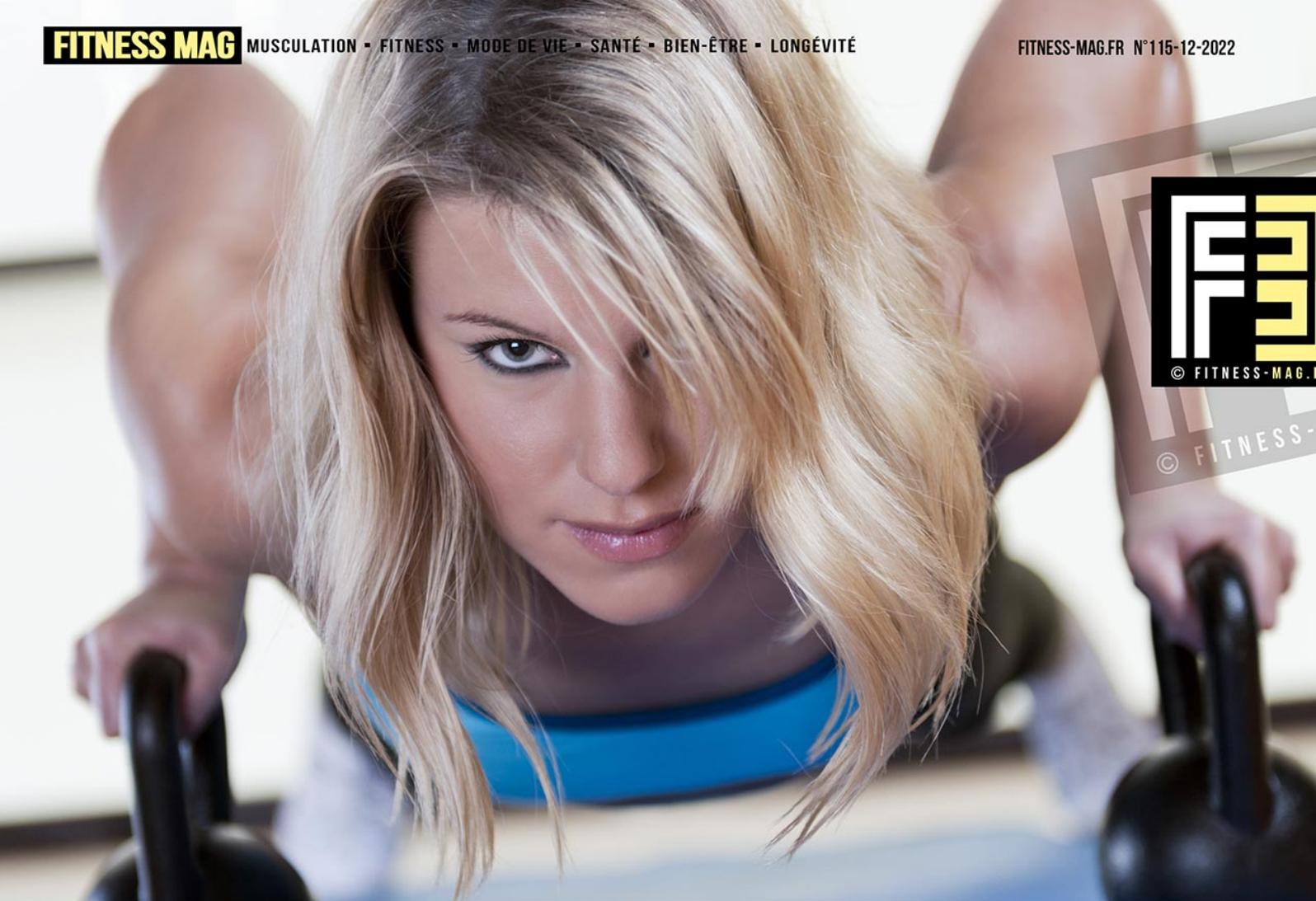
Les femmes récupèrent plus vite après une série que les hommes car elles sont plus endurantes.

Par conséquent, les femmes n'ont pas besoin d'autant de repos entre les séries que les hommes. C'est pourquoi de nombreuses femmes préfèrent les entraînements plus rapides comme les tri-sets et les circuits.

L'entraînement en trois séries (faire trois exercices qui touchent un groupe musculaire différent, exécutés en série) peut être plus efficace que l'entraînement traditionnel. Il vous permet de vous reposer plus longtemps entre les séries du même groupe musculaire tout en maximisant le temps d'entraînement en faisant une série ciblant un groupe musculaire différent. Les tri-sets sont particulièrement intéressants pour les femmes car ils leur permettent de continuer à bouger, ce qui maximise le travail tout en se reposant suffisamment entre les séries travaillant le même groupe musculaire, ce qui est important pour tirer le meilleur parti de chaque série.



© FITNESS-MAG



3

LES FEMMES PEUVENT ENTRAÎNER LE HAUT DE LEUR CORPS PLUS SOUVENT QUE LES HOMMES.

Les femmes récupèrent non seulement plus rapidement que les hommes après chaque série, mais elles récupèrent également plus rapidement après les entraînements.

Par exemple, une étude sur des hommes et des femmes impliquait d'effectuer le développé couché trois fois par semaine pendant cinq séries à 50% à 100% du maximum perçu de cinq répétitions (5RM). Après le programme, les sujets, sur trois semaines consécutives, ont participé à deux sessions de tests par

semaine : session de référence et session de récupération. Au cours des séances de test, les sujets ont effectué un développé couché estimé à 1RM tout en se reposant pendant une période de récupération de 4 heures, 24 heures ou 48 heures. Les femmes ne présentaient aucune différence de force musculaire, quel que soit le temps de récupération, tandis que les hommes présentaient une diminution du 1RM estimé aux temps de récupération de 4 heures et de 24 heures.

Fait intéressant, les chercheurs qui ont examiné les performances du développé couché et des squats et n'ont trouvé aucune différence entre les sexes pour les squats, mais ont trouvé des différences dans les performances du développé couché. La différence de récupération et de performance du haut du corps entre les sexes peut être due au fait que les hommes ont généralement 10 fois plus de testostérone en circulation que les femmes. Les muscles du haut du corps peuvent avoir plus de récepteurs

aux androgènes que les muscles du bas du corps. Il est donc possible que cette différence hormonale permette un plus grand développement des muscles du haut du corps chez les hommes que chez les femmes.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Les femmes peuvent entraîner le haut du corps plus souvent tout au long de la semaine que les hommes. Ainsi, si une femme veut augmenter sa performance sur une certaine charge du haut du corps, elle peut le faire trois fois par semaine alors que les hommes devraient s'en tenir à deux fois.



LES FEMMES DEVRAIENT FAIRE MOINS D'EXERCICES PLIOMÉTRIQUES

Les corps féminins utilisent moins le cycle d'étirement-raccourcissement lorsqu'il s'agit de soulever le haut du corps, ce qui les rend moins efficaces, plus lents et peut-être plus à risque de se blesser lors d'exercices pliométriques explosifs. Le cycle étirement-raccourcissement est plus prononcé chez les hommes. Dans plusieurs études, les hommes ont démontré une plus grande puissance liée à l'étirement et au raccourcissement dans les mouvements du bas et du haut du corps. En bref, les femmes feraient mieux de faire moins de volume pliométrique que les hommes.



© FITNESS-MAG.FR



5 LES FEMMES BÉNÉFICIERONT D'UNE PLUS GRANDE FORCE DES ISCHIO-JAMBIERS.

Les femmes doivent mettre l'accent sur les exercices axés sur les ischio-jambiers, comme les fentes inclinées et les SVT jambes tendues. Pourquoi ? Parce que les femmes sont plus quadri dominantes que les hommes et qu'elles ont tendance à avoir des ischio-jambiers plus faibles, ce qui les rend plus sujettes aux blessures au genou.

Cela ne signifie pas de s'entraîner seulement avec les SVT jambes tendues, les extensions de hanche à 45 degrés et d'autres exercices qui fracassent vos fessiers et vos ischios. Cela signifie incorporer des exercices de flexion du genou, tels que des flexions des jambes à la machine et des flexions des jambes avec ballon de stabilité deux à trois fois par semaine. Et toute personne essayant de construire ou de renforcer les ischio-jambiers aura besoin de plus d'un exercice pour un développement complet.



© FITNESS-MAG.FR



EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT « FULL BODY » POUR LES FEMMES.

Voici à quoi pourrait ressembler un entraînement « full body » pour les femmes. Cela peut être fait en 60 minutes ou moins, penser à bien vous échauffer !

Exercises	Sets	Reps
A1. Squat Jump	3	5
A2. Cable Lateral Raise 75	3	20-25/side
A3. Stability Ball Plate Crunch	3	12-15
B1. Barbell Romanian Deadlift	3	8-12
B2. Side Elbow Plank with Dumbbell Rear-Delt Flye	3	10-12/side
B3. Plank with Shoulder Tap	3	20-25 sec.
C1. Underhand Grip Lat Pulldown	3	10-12
C2. Dumbbell Behind-The-Head Triceps Extension	3	12-15
C3. NT Loop 110 Glute Walk	3	50 sec.
D1. Cable One-Arm Row with Reverse Lunge	3	12-15/side
D2. Push-Up	3	max reps
D3. Stability-Ball Hamstring Curl	3	15-20



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

EXCLUSIF **REPORTAGE**



YAMAMOTO

PRO CUP 2022 :

MAGNIFIQUE ET HISTORIQUE !

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | [@davandrieu_photographer](https://www.instagram.com/davandrieu_photographer)

Cela faisait trente ans qu'il n'y avait pas eu de concours Pro IFBB en France. Et jamais un événement qualificatif pour Olympia ne s'était tenu sur notre sol !

Organisée au Lille Grand Palais, les 31 septembre et 1er octobre, cette compétition était donc très attendue. Un show qui représentait l'aboutissement du formidable travail réalisé depuis deux ans par Ron Hache et Ian Constable, les promoteurs de l'Alliance Physique Deux Frères. Ces deux passionnés et leurs équipes oeuvrent sans relâche pour le développement de la NPC/IFBB Pro League dans notre pays. Tous les ingrédients étaient donc réunis pour que cette fête du bodybuilding soit exceptionnelle. Et la Yamamoto Pro Cup a tenu toutes ses promesses avec des plateaux de très haut niveau ! Félicitations aux vainqueurs Ottavia Mazza (bikini), Emile Walker (men's physique), Wesley Vissers (classic physique) et Patrick Johnson (bodybuilding), tous les quatre qualifiés pour Olympia. Retour en images sur cette incroyable et historique Yamamoto Pro Cup.



BIKINI

Comparaison pour la victoire finale en bikini entre **Allison Testu**, **Ottavia Mazza** et **Eli Fernandez** (de gauche à droite).





1ère

**Ottavia
Mazza**
(Italie)



2ème

**Eli
Fernandez**
(Mexique)



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

FRAN

3ème

Allison Testu
(France)



4ème

Ester Oczella
(Hongrie)



© FITNESS-MAG.FR

5ème

Rukiye Solak
(Turquie)





MEN'S PHYSIQUE

Comparaison du Top 4 men's physique pour le titre.



1er

Emile Walker
(Angleterre)

YAMAMOTO

PRO CUP 2022

2ème

Sidy Pouye
(Espagne)





3ème

Lorenzo Giachetti (Italie)

YAMAMOTO



4ème

Omar Suleiman (Angleterre)

PRO CUP 2022



5ème

Tunde Hassan (Irlande)

Le superbe Top 5 men's physique félicité par le head judge, Jack Sullivan, et le Pro IFBB, Youssef Djoudi.



<p>Youssef Djoudi \$ 75000</p>	<p>Youssef Djoudi \$ 150000</p>	<p>Youssef Djoudi \$ 150000</p>	<p>Youssef Djoudi \$ 150000</p>	<p>Youssef Djoudi \$ 150000</p>	<p>Youssef Djoudi \$ 25000</p>
------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Classic Physique



« Classic physique pose » pour les athlètes du Top 3

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

My Best Partner SINCE 2003



Pour réduire efficacement vos douleurs et vos problèmes articulaires...

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

The Best Partner SINCE 2003



Augmentez votre hormone de croissance naturelle

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

**1er****Wesley
Vissers**
(Pays-Bas)

YAMAMOTO

PRO CUP 2022

NDLR : en constante progression, notamment au niveau de la qualité musculaire et symétrie globale (très nette amélioration au niveaux des cuisses) , Wesley qui immortalise notre 115e couverture, pourrait bien surprendre et bouleverser le classement du Mr Olympia Classic Physique 2022 !



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M



2ème

Valeri Enchev
(Bulgarie)



3ème

Giuseppe Zagarella
(Italie)



4ème

Woilid Baatout
(France)



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



5ème

Craig Morton
(Angleterre)

YAMAMOTO

PRO CUP 2022



Le Top 5 de haut niveau en classic physique



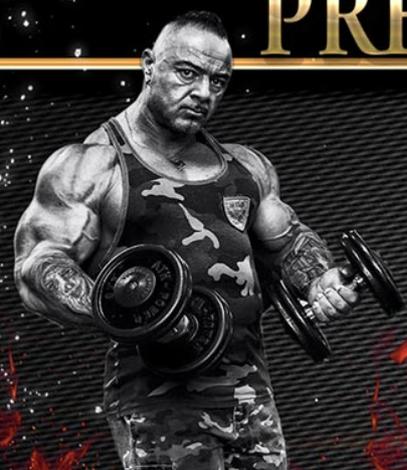
© FITNESS-MAG.FR

BODYBUILDING



Comparaison en double biceps de face pour les finalistes de la catégorie

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



Dorsaux de face entre Marc Hector, Patrick Johnson et Sarhan Sarhan (de gauche à droite).



YAMAMOTO PRO CUP 2022

2ème

Marc Hector
(Royaume-Uni)

1er

Patrick Johnson
(Danemark)





3ème

**Jamie
Christian-Johal**
(Royaume-Uni)



4ème

**Sarhan
Sarhan**
(Palestine)



5ème

**Ossama
Ashour**
(Egypte)



Un superbe Top 5 en bodybuilding pour clôturer cette incroyable et historique **Yamamoto Pro Cup** en France !

**115 NUMÉROS
DISPONIBLES**

9609

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