

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N°122 / 07-2023

INTERVIEW

**OTTAVIA
MAZZA**

Photo @davandrieu_photographer

TRAINING

**LES MÉTHODES
PLYOMÉTRIQUES**

**COMMENT
AUGMENTER
NATURELLEMENT
SON TAUX DE
TESTOSTERONE**
PART 2

**SPORT &
CHALEUR
NOS
CONSEILS !**

**COMMENT
PERDRE
LA GRAISSE
ABDOMINALE ?**

**LES
7
RÈGLES**

DOSSIERS

**ZOOM SUR
L'HYDRATATION
CELLULAIRE**

**EXPLOSEZ
VOS CUISSSES
SANS SQUAT !**

**CORPS MUSCLÉS
& ATHLÉTIQUES
VS LIBIDO !**



© FITNESS-MAG.FR

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
QUAGLIERINI**
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-
m micronutrition
& professeure de yoga

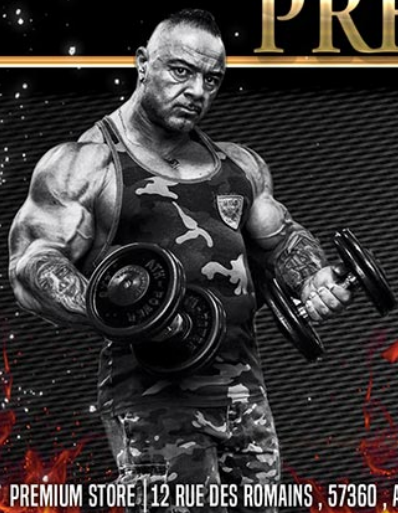


**VINCENT
ALLIOT**
IFBB PRO
Préparateur
Physique

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 Nicolaï, 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



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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

The Best Partner

*Votre
allié
vitalité*



Parfums :

- Cerise**
- Citron**
- Ice Tea**
- Orange**
- Tropical**

La boisson énergétique N°1
(Plus d'infos sur notre Shop Online)



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#122
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacoms** et 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 #122 FM LA PUISSANCE DE L'ESPRIT



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

Mes chers lecteurs(trices),

Dans le geste sportif, la concentration joue un rôle essentiel, mais est-ce bien utile de le préciser ?

Je n'ai de cesse de répéter l'importance de la visualisation et d'une concentration extrême pour non seulement potentialiser le temps passer à l'entraînement mais pour performer à un haut niveau de pratique.

Certes « dame nature » ne nous a pas fait tous égaux et il est facile de constater que nous pouvons être très différents autant physiquement (fort / faible / corpulent / mince ...) que



photo Pinterest

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner
Votre
allié
vitalité



Parfums :
-Cerise
-Citron
-Ice Tea
-Orange
-Tropical



La boisson énergétique N°1
(Plus d'infos sur notre Shop Online)

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LEPACK PARFAIT



La meilleure formule pour une perte de poids sans effet yoyo

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



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

ÉDITORIAL

#122
FM

psychiquement (anxieux, nerveux, calme...).

Avec des exercices répétés, il est possible d'améliorer son « état de présence » et ainsi maîtriser l'instabilité et l'égarement de nos pensées.

En musculation (mais cela est valable dans d'autres disciplines) :

Représentez-vous mentalement le geste ou l'exercice global à effectuer.

Fermez les yeux et « regarder vous » en train de réaliser votre mouvement tout en améliorant chacun des paramètres (posture, vitesse d'exécution, angle de travail, gestion de la respiration/expiration...).

La représentation mentale est bien plus surprenante et efficace que l'on peut l'imaginer à condition de s'y adonner quotidiennement.

La répétitivité de ce types d'exercices aussi bien mentale que physique par la suite seront autant d'entraînement du corps...et de l'esprit.

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



PERFECT BODIES

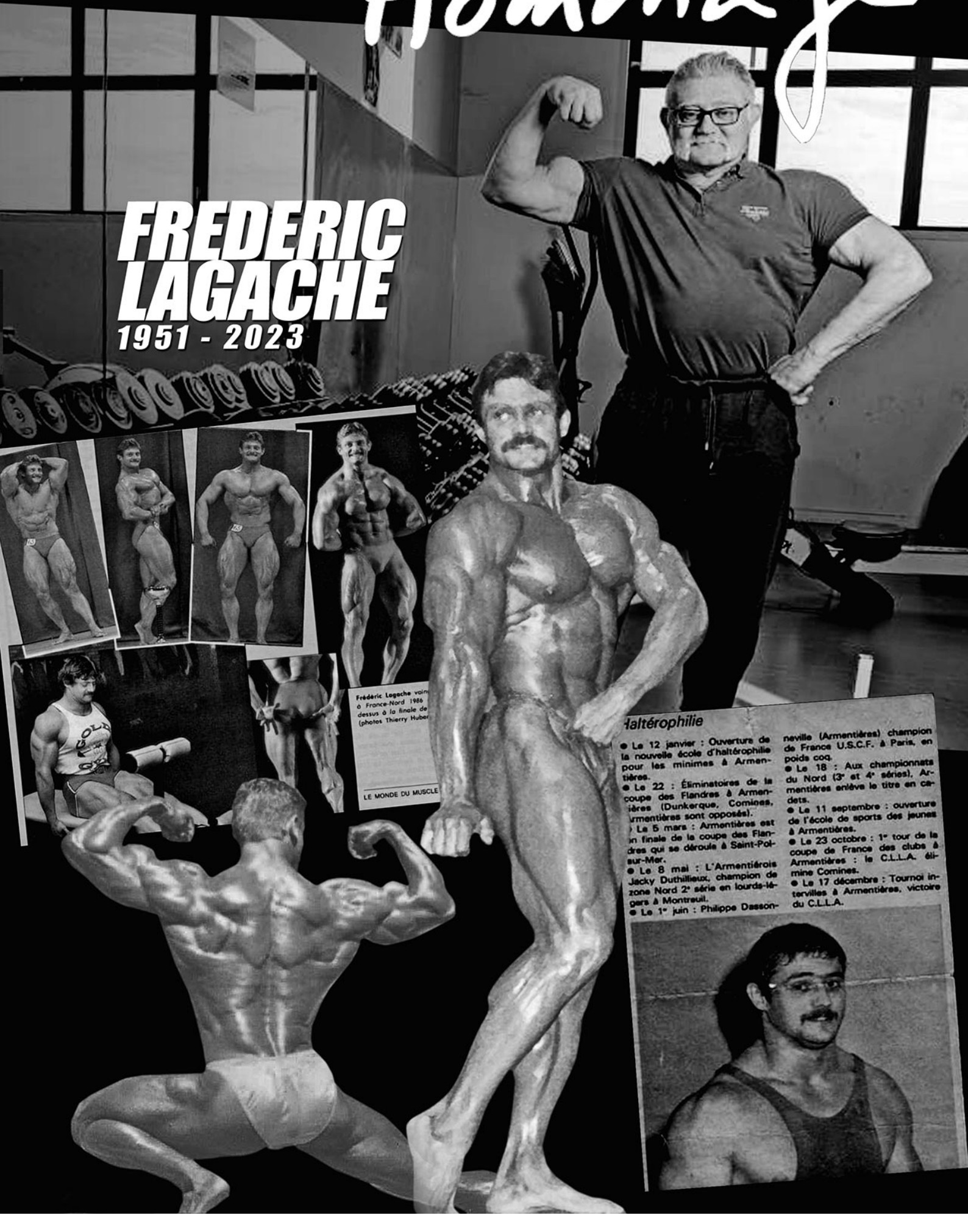
FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Hommage

**FREDERIC
LAGACHE**
1951 - 2023



Frédéric Lagache vainqueur de France-Nord 1986
dessus à la finale de
(photos Thierry Hubert)

LE MONDE DU MUSCLE



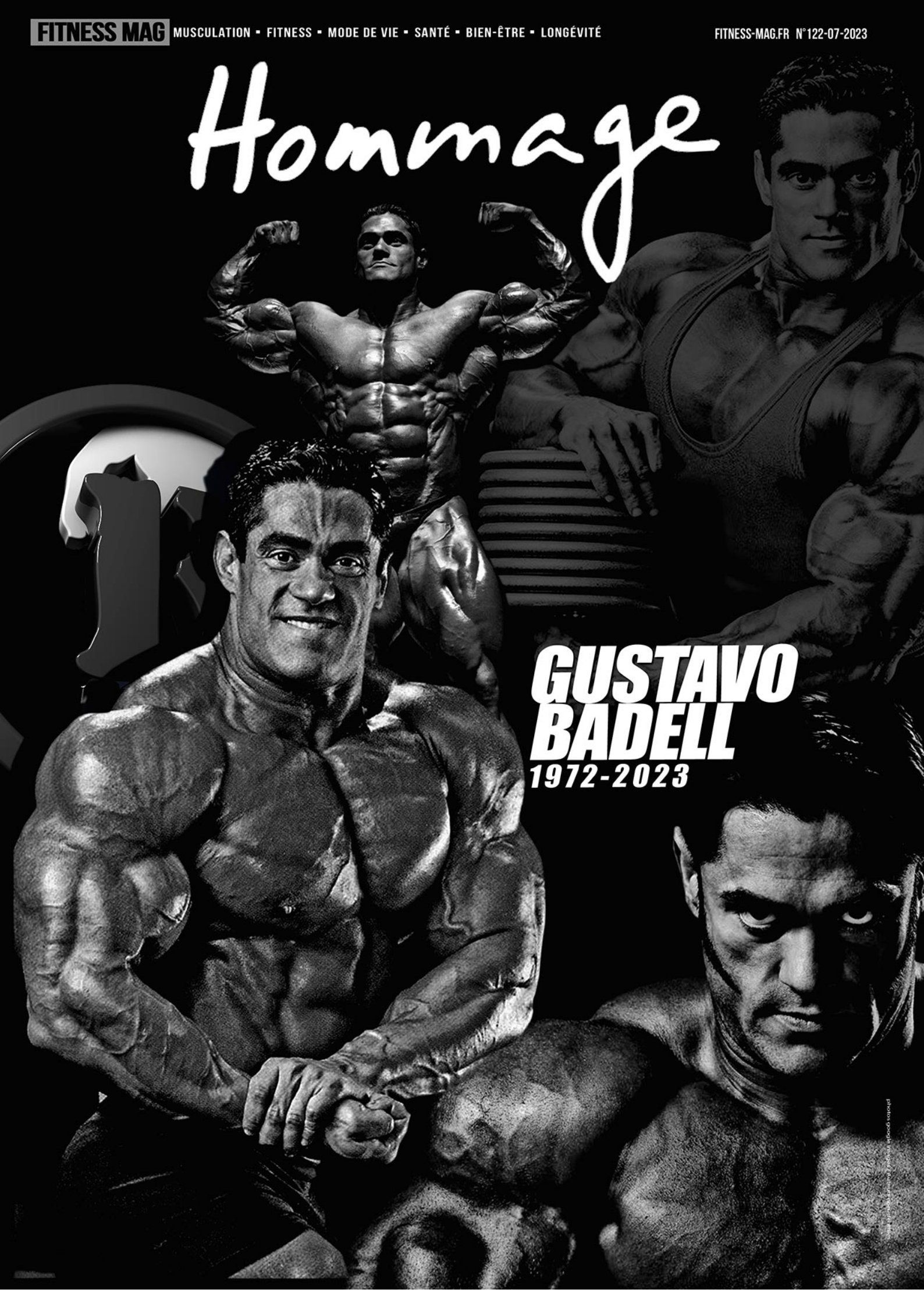
Haltérophilie

- Le 12 janvier : Ouverture de la nouvelle école d'haltérophilie pour les minimes à Armentières.
- Le 22 : Éliminatoires de la coupe des Flandres à Armentières (Dunkerque, Comines, Armentières sont opposés).
- Le 5 mars : Armentières est en finale de la coupe des Flandres qui se déroule à Saint-Pol-sur-Mer.
- Le 8 mai : L'Armentierois Jacky Duthilleux, champion de zone Nord 2^e série en lourds-légers à Montreuil.
- Le 1^{er} juin : Philippe Dassonneville (Armentières) champion de France U.S.C.F. à Paris, en poids coq.
- Le 18 : Aux championnats du Nord (3^e et 4^e séries), Armentières enlève le titre en cadets.
- Le 11 septembre : ouverture de l'école de sports des jeunes à Armentières.
- Le 23 octobre : 1^{er} tour de la coupe de France des clubs à Armentières : le C.L.L.A. élimine Comines.
- Le 17 décembre : Tournoi inter-villes à Armentières, victoire du C.L.L.A.



Hommage

**GUSTAVO
BADELL**
1972-2023





DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

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 Samouraï Club d'Issoire

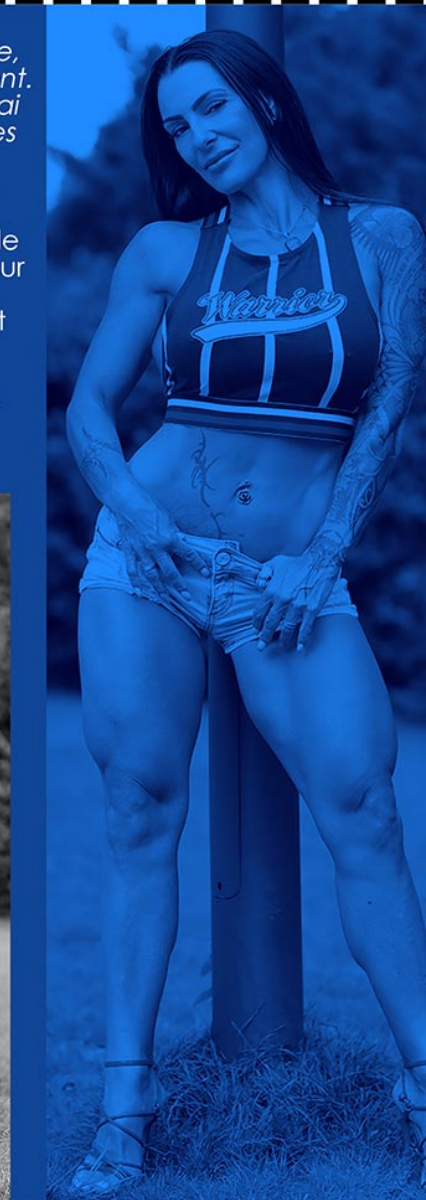
Hélène Valencin

Une revanche sur la vie

Adepte de bodybuilding depuis des années, **Hélène Valencin** a entamé une préparation physique en 2021 pour débiter les compétitions au précédent NPC. La sublime Lyonnaise s'était alors imposée en wellness master et classée 2e en bikini master. Cette année, Hélène a clairement choisi la catégorie wellness. Et

elle a bien fait puisqu'elle a remporté un nouveau succès ! « Au delà du côté physique et esthétique, le bodybuilding est devenu pour moi une véritable passion. Cela me sert d'exutoire et c'est une forme de revanche sur la vie. Cette discipline m'a permis de découvrir qui j'étais réellement et surtout d'envisager

l'avenir sous un autre angle, en m'acceptant totalement. Grâce au bodybuilding, j'ai transformé mes souffrances antérieures en véritables leviers pour atteindre mes objectifs » détaille Hélène. Resplendissante à 45 ans, le temps n'a pas d'emprise sur elle. Sportive depuis l'enfance, l'aboutissement serait de décrocher une carte pro IFBB. Avec une telle beauté et une si forte détermination, rien n'est impossible pour Hélène !



**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



Clara Chezeaux

Le bodybuilding comme reconnexion physique

Il y a 3 ans, Clara Chezeaux a décidé de débiter la musculation. Seule, elle a d'abord investi dans du matériel pour progresser physiquement. Puis, en janvier 2022, la Viennoise a fait ses premiers pas dans une salle de sport. « Le bodybuilding représente pour moi la reconnexion avec mon corps. C'est à cause de l'endométriose stade IV et de la maladie de Willis-Ekbom dont je souffre que j'ai perdu cette connexion » confie Clara. Voilà pourquoi Clara n'a pas peur de souffrir à l'entraînement et en préparation. A 27 ans, son objectif actuel est de s'améliorer constamment pour devenir la meilleure version d'elle-même. Attirée par la catégorie bikini depuis longtemps, elle souhaite grandir dans le monde du bodybuilding. Avec une belle prestation réalisée sur la scène NPC d'Issoire, le 17 juin dernier, le meilleur reste à venir pour cette très belle athlète.



Lucy Rullier

La communauté des athlètes francophones de la NPC / IFBB Pro League

Objectif haut niveau avec Thundermike

Suite à une grossesse, Lucy Rullier Arnould a commencé l'entraînement. Plus précisément, en mars 2020. En pleine crise du Covid... Après avoir assisté à des compétitions NPC France à Strasbourg et à Metz il y a 2 ans, la Lorraine a commencé à se projeter. « Le bodybuilding m'a apporté un équilibre dans la vie de tous les jours, avant de devenir une réelle addiction et une consécration sur scène » dévoile-t-elle. Après avoir remporté Héraclès l'an dernier, Lucy s'est hissée dans le top 10 à Colmar, il y a quelques mois. Au Vitae Plant Championships NPC 2023, le 17 juin dernier, Lucy a remporté 2 médailles d'or dans les catégories wellness novice et wellness open class B. D'excellents débuts pour cette belle championne qui devrait atteindre le haut niveau, grâce à sa détermination d'abord, mais aussi avec les précieuses compétences de son coach Thundermike.



GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING



Dimanche 29 Octobre

Gymnase Ambroise Paré

2023

COLOMBES (92)



JOËL GATA
MISTER UNIVERS 2021
PRÉSENTE :

**THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST**



contactfocusevolution@gmail.com



06.12.79.90.02

FITNESS MAG



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

OTTAVIA MAZZA

Photo @davandieu_photographer

- 1 couverture fitness mag n°122
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 hommage fred lagache
- 8 hommage gustavo badell
- 9 aktu kultu
- 12 sommaire
- 13 hydratation cellulaire
- 17 ottavia mazza
- 25 recette fitness
- 26 force athlétique
- 29 force athlétique
- 30 culturissime
- 32 old school physiques
- 33 comment augmenter sa testostérone
- 37 comment augmenter sa testostérone
- 38 telechargez le magazine
- 39 podcast sharefitness
- 40 explosez vos cuisses sans squal
- 42 sport et chaleur
- 47 perdre de la graisse abdominale
- 54 la méthode pyramidale
- 61 corps musclés vs libido
- 68 soutenez fitness mag sur tipee





**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



UN CORPS HYDRATÉ BRÛLE PLUS DE GRAISSES ET MOINS DE PROTEINES

Cet article sur l'hydratation cellulaire est relativement ancien mais il présente l'avantage de nous parler d'autre chose que de l'équilibre électrolytique puisqu'il s'agit précisément de l'hydratation.



photo: wallpaper
© FITNESS-MAG

Dans une étude scientifique qui commence à dater, des chercheurs ont augmenté les niveaux d'hydratation chez leurs sujets et ont mesuré l'effet sur leur métabolisme. Les sujets (humains) de l'expérience ont brûlé plus de graisse et moins de protéines. Cela semblait pourtant impossible, **mais l'eau serait alors à considérer comme un agent pro-anabolisant.**



L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR L'HYDRATATION

Les chercheurs ont découvert que l'acide lactique avait permis une expression augmentée du gène Pgc-1-alpha. En effet, la protéine synthétisée par ce gène joue un rôle clé dans la production des mitochondries. Comme vous le savez, les mitochondries sont les générateurs d'énergie des cellules. Elles métabolisent les nutriments de vos aliments en énergie.

RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE SCIENTIFIQUE

Ci-dessous, vous pouvez constater l'effet du liquide sur la libération des graisses des cellules graisseuses, de sorte que l'organisme est en mesure de les brûler. La concentration de glycérol dans le corps a augmenté au fur et à mesure que les cellules de graisse libèrent plus d'acides gras.

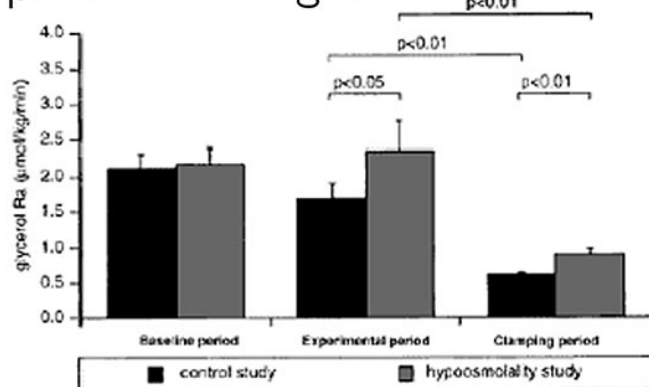
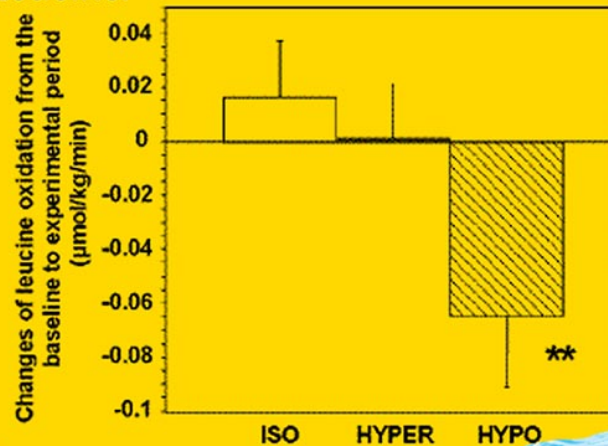


Figure 4 Glycerol rate of appearance (R_a ; $\mu\text{mol/kg/min}$) during the baseline period, the experimental period and the clamping period (euglycaemic clamping during hyperinsulinaemia). Control study=iso-osmolality. Results are means $\pm$ SEM; $n=7$ (Bilz et al, 1999).

Les barres de «l'étude d'hypo-osmolalité» montrent ce qui se passe dans les corps des sujets de test complètement hydratés.

Ci-dessous vous pouvez voir **l'effet d'un niveau accru de liquide sur la combustion des protéines**. Hypo = cellules hydratées, Hyper = cellules déshydratées, Iso = groupe témoin. Les chercheurs ont mesuré la dégradation des protéines via l'oxydation de l'acide aminé L-Leucine.



CONCLUSION DE L'ÉTUDE SUR L'HYDRATATION

En conclusion, les adipocytes saturés d'eau ont libéré des graisses plus facilement, les cellules musculaires totalement hydratées ont gardé plus de protéines. **En un sens, la conclusion de l'étude permet de penser que l'hydratation cellulaire joue un rôle essentiel sur l'anabolisme et facilite la libération des acides gras à des fins énergétiques.**

Note EM: Si cet article ne vous a pas convaincu que vous deviez vous hydrater pendant l'entraînement, rien ne le fera. Moi-même, j'ai toujours réalisé de meilleurs entraînements lorsque mes apports en eau étaient toujours parfaitement assurés.

Source de l'article: Hydrated body burns more fat, less protein

Source Ergo-log: Eur J Clin Nutr. 2003 Dec;57 Suppl 2:S69-74.ytyt

Eric Mallet



© FITNESS-MAG

100% PROTÉINE DE LAIT

**PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE**

**SANS
GLUTEN**

**SANS
MATIÈRES GRASSES**



CASEIN MAXX

PROTEIN POWDER
WITH SWEETENER

LOW
SUGARS

FAT
FREE



**Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g**



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



OTTAVIA MAZZA



© FITNESS-MAG

“**DEPUIS QUE J'AI
GOUTÉ À LA
SCÈNE, JE NE
PEUX PLUS
M'EN PASSER**”

Bikini Pro IFBB depuis 3 ans, Ottavia Mazza ne cesse de graver les échelons au fil des saisons.

En remportant la Yamamoto Pro Cup France 2022, elle a marqué les esprits et décroché sa première qualification pour Olympia. Napolitaine d'adoption, la sublime Sicilienne est fidèle au haut niveau et à la beauté des belles championnes italiennes : un physique incroyable, un posing chirurgical et un supplément de charme transalpin. Entretien avec une des références de la division Bikini Pro IFBB.

Claudio Carpinato
PHOTOGRAPHER
www.claudiocarpinato.com



Eclatante victoire d'Ottavia Mazza à la dernière Yamamoto Pro Cup France !
Un titre qui lui ouvrira les portes pour Olympia 2022.



OTTAVIA MAZZA

Photos @davandrieu_photographer

OTTAVIA EN BREF..

AGE : 34 ANS
TAILLE : 160 CM
POIDS : 58/59 KG
LOCALISATION : NAPLES (ITALIE)
COACH : FILIPPO MASUCCI
TEAM : MASUCCI
SPONSORS : TOXIC ANGELZ BIKINI

PALMARES

2022
Yamamoto Pro Cup France – 1^{re} place
Battle Of Texas – 4^e place
EVLS Prague – 6^e place
2021
Tsunami Pro Show – 1^{re} place
2020
San Marino Pro – 3^e place



David Andrieu : Qu'est-ce qui t'a donné envie de débiter la musculation et les compétitions ?

Ottavia MAZZA : J'ai débuté l'entraînement par plaisir, puis j'ai découvert les planches avec de merveilleuses sensations. Et depuis que j'ai goûté à la scène, je ne peux plus m'en passer !

D.A. : Pourquoi avoir choisi la catégorie bikini ?

O.M. : En raison de mes caractéristiques physiques, c'était la catégorie qui me correspondait le mieux. Je suis une athlète bikini née en quelque sorte !



Sublime sous tous les angles grâce à un physique hors normes et à des poses d'une extrême précision, Ottavia Mazza a conquis les juges et le public illois venu nombreux à la Yamamoto Pro Cup 2022.

Photos @davandrieu_photographer





Ottavia Mazza, aux prises avec **Allison Testu** et **Eli Fernandez**, lors de la dernière comparaison de la Yamamoto Pro Cup France 2022 où elle remporta une superbe victoire.

David Andrieu : Quels sont les moments marquants de ta carrière ?

Ottavia MAZZA : Plusieurs moments qui ont marqué ma carrière. Le premier a été l'obtention de ma carte Pro IFBB à San Marin en 2020. Le second lorsque j'ai gagné mon premier Pro Show IFBB à la Tsunami Cup 2021. Et enfin, ma victoire à la Yamamoto Pro Cup 2022 à Lille (France), synonyme de qualification à Olympia. Cette compétition reste également un souvenir impérissable pour moi.

D.A. : Quel est le plan d'entraînement qui fonctionne le mieux pour toi ?

O.M. : Alternier l'entraînement du haut et du bas du corps (avec l'accent sur les fessiers), un jour sur deux, est le plan d'entraînement qui fonctionne le mieux pour moi.

David Andrieu : Quels sont tes 3 exercices préférés ?

Ottavia MAZZA : J'aime beaucoup le hip thrust, les abductions et le soulevé de terre avec haltères, qui est, selon moi, le meilleur exercice pour les fessiers.

D.A. : Quelle est ton entraînement cardio préféré ?

O.M. : Je n'aime pas l'entraînement cardio en salle, je préfère marcher en extérieur.



Photo @ianusgreen



Claudio Carpinato
PHOTOGRAPHER
www.claudiocarpinato.com



David Andrieu :
Comment gères-tu ton
alimentation sur une
journée type ?

Ottavia MAZZA : En période hors saison, c'est moins strict donc plus simple à gérer. En revanche, en préparation à une compétition, je mange généralement des crêpes le matin, du poulet au goûter et de la morue au déjeuner et au dîner. Mes apports en glucides se font toujours de manière cyclique.

D.A. : Un plat que tu
aimes consommer ?

O.M. : J'adore manger des crêpes !



© FITNESS-MAG.FR



David Andrieu : Quels conseils donnerais-tu à un débutant ?

Ottavia MAZZA : Ne vous précipitez pas et prenez votre temps pour progresser ! Il faut apprécier ce qu'on fait sans tout vouloir tout de suite.

D.A. : Quels sont les champions qui t'inspirent ?

O.M. : J'aime tous les guerriers qui sont dans le même état d'esprit que moi !

D.A. : Quel est ton prochain objectif ?

O.M. : Gagner à nouveau un Pro Show IFBB et me qualifier encore une fois pour Olympia.

Claudio Carpinato
 PHOTOGRAPHER
www.claudiocarpinato.com



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Pour suivre Ottavia Mazza sur Instagram : [@ottavia_mazza_ifbbpro](https://www.instagram.com/ottavia_mazza_ifbbpro)

Photo @davandrieu_photographer

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT



**La meilleure formule pour une
perte de poids sans effet yoyo**

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



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



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RIZ COMPLET AU SAUMON ET ASPERGES GRILLÉS

*Une recette très simple et très saine,
parfaite pour la musculation.*



LES INGRÉDIENTS :

80g riz complet
120g saumon
200g asperges
1 c. à soupe Huile d'olive
1 pincée ciboulette

LA PRÉPARATION :

Disposer les asperges et le saumon sur un papier cuisson et une plaque allant au four.
Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et rouler les asperges dedans
Cuire 20 minutes à 180°C
Faire bouillir de l'eau dans une casserole
Plonger le riz dans l'eau bouillante pendant 13 minutes
Égoutter, présenter l'assiette avec la ciboulette en dernier

Cette recette est parfaite en prise de masse, les quantités sont à varier en fonction de vos besoins.



© 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***

HOMMAGE

MARC
VOUILLOT



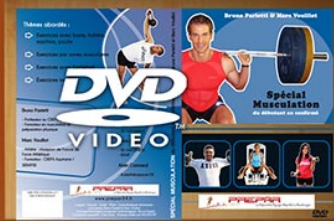
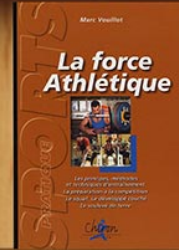
Champion de France de force athlétique

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



LES MÉTHODES PLYOMÉTRIQUES

Pourquoi un y ?

Étymologie : ce mot vient du Grec **PLYON** : ployer et **METRIKOS** : mesure

L'entraînement plyométrique correspond à un travail de sauts en contrebas. Il se produit un couplage complexe de l'entraînement dynamique concentrique avec celui de l'entraînement dynamique excentrique, par utilisation des facteurs du réflexe myotatique et des composantes élastiques du muscle.

L'énergie emmagasinée au cours de la phase excentrique par les tendons et les enveloppes conjonctives sera restituée au cours de la phase concentrique.

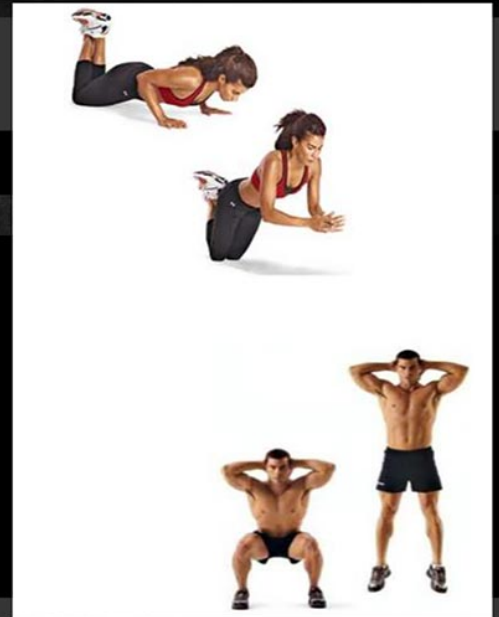
La synchronisation de la contraction du muscle additionnée à la **restitution de l'énergie cinétique** des tendons permettra d'augmenter la puissance musculaire.



ON PEUT CONSIDÉRER TROIS TYPES D'APPROCHE

a) La plyométrie basse : bondissements ou répulsions au sol sans obstacle ou entre des bancs, des haies, des plinths et supports divers d'une hauteur inférieure ou ne dépassant pas 40cm.

b) La plyométrie Haute : bondissements entre des obstacles dépassant 40cm et en modifiant éventuellement les angles de flexion lors des réceptions.

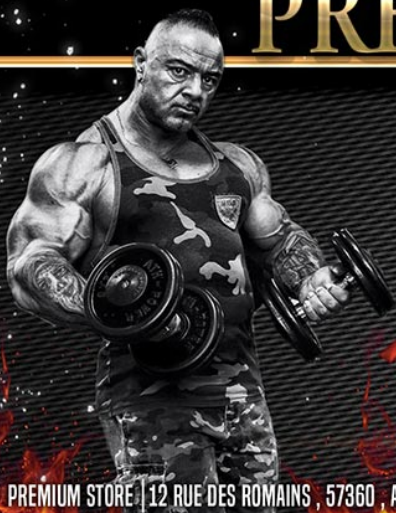


Google Images



Le départ est effectué en contre haut

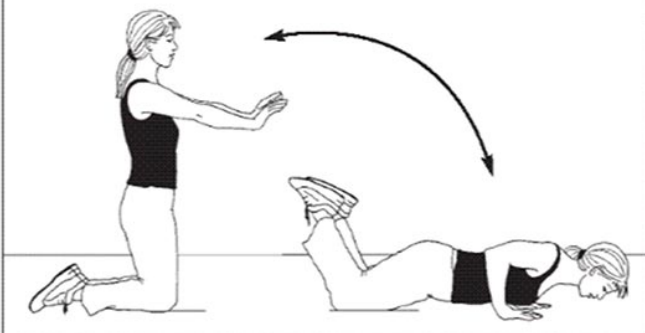
PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

The plyometric press-up



On parle de contre bas si l'action démarre de la position agenouillée buste droit

Attention :

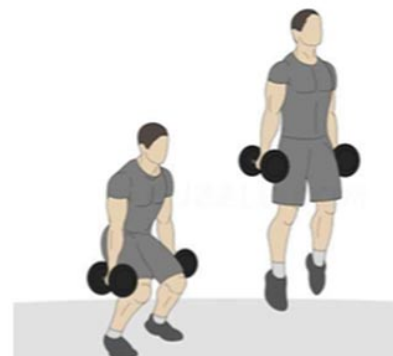
Le niveau de charge = le poids du sujet x par la hauteur de la chute

On peut bien évidemment varier les types d'exercices dans une même séance.

c) La plyométrie lourde (avec charge) :

Attention : car elle peut être la cause de nombreux traumatismes.

bondissements entre des obstacles dépassant 40cm et en modifiant éventuellement les angles de flexion lors des réceptions.



LES DIFFÉRENTES MÉTHODES ET LEURS APPLICATIONS

LA PLYOMÉTRIE est à utiliser en tenant compte de l'aspect sécuritaire, c'est à dire, l'utilisation de charges ou pas, mais en combinant toujours avantageusement :

L'explosivité

(facteur incontournable pour l'amélioration de la performance)

La coordination gestuelle, dans une position mécaniquement idéale (préservation de l'intégrité physique du pratiquant).
But de la plyométrie

Améliorer un geste technique dans son expression dynamique en essayant de le reproduire ou de s'en approcher.

Il faut pour que les résultats soient optimum, sensibiliser le pratiquant sur le fait de rechercher durant l'exécution de l'exercice la plus grande vitesse possible en terme de réactivité à partir de l'impact au sol.

a) La plyométrie basse : 8 à 10 séries x 10 bonds, dans une séance.

Récupération de l'ordre de 3' entre les séries.

b) La plyométrie haute : 6 à 8 séries x 6 à 8 bonds avec variantes. Récupération de l'ordre de 5' entre les séries.

c) Le travail Bulgare :

Exemple 1 : plyométrie haute et plyométrie basse enchaînées, 4 à 8 séries x 6 à 10 bonds. Récupération de l'ordre de 5' à 7'.

Exemple 2 : plyométrie lourde, squat à 50% x 6 répétitions+ plyométrie concentrique haute, saut sur un plinth de 80cm de haut + travail dynamique concentrique avec charge, 70% x 6 répétitions.

Le choix du squat suppose une approche réfléchie en ce qui concerne la charge à utiliser, afin que le travail proposé soit moins traumatisant et puisse garder son explosivité.

Pour cet exercice, les membres inférieurs doivent déplacer la charge additionnelle (barre) mais aussi la masse que représente le buste de l'athlète. C'est la somme des deux qui doit représenter environ 50% de la force maximale volontaire, la charge additionnelle seule doit donc être inférieure.

Exemple : 1 RM : 100kg

Poids de corps de l'athlète : 80kg

Poids du buste : environ 60% du poids de corps = 48kg

1RM + poids du buste : 100kg + 48kg = 148kg

Charge additionnelle de travail en plyométrie:

148kg : 2 = 74kg – 48kg = 26kg



Durée des cycles : de 3 à 4 semaines en fonction des pratiquants, de leurs besoins et de la méthode utilisée.

LES EFFETS ATTENDUS

Sur un travail de plyométrie basse, les effets sont immédiats;
Sur un travail de plyométrie haute, on peut compter un temps d'adaptation plus ou moins long en fonction des pratiquants;
Sur un travail Bulgare le temps d'adaptation et les effets attendus peuvent être plus longs et toujours difficiles à cibler car fonction de l'aptitude du pratiquant. Si l'entraînement combine de multiples méthodes des effets retard (surcompensation) plus important sont à envisager, liés à la fatigue accumulée qu'il est difficile de chiffrer.

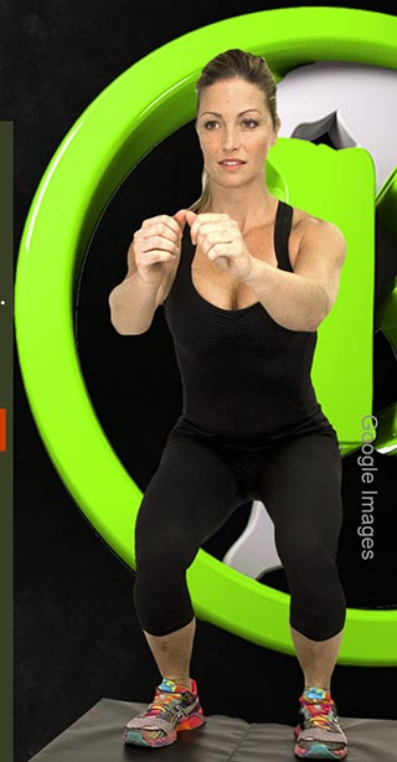
L'entraînement de la force explosive nécessite une certaine rigueur qui se caractérise par des précautions et des consignes :

Un échauffement bien conduit de l'appareil locomoteur qui visera à réduire le risque d'accidents ostéo-articulaires ;

Des étirements musculaires de préparation à la séance (de courte durée, réflexe myotatique) qui permettront de réduire le risque d'accidents musculo-tendineux

Une bonne technique gestuelle, indispensable pour garder toute l'efficacité motrice en évitant les risques traumatiques ;

Des mesures particulières concernant le matériel utilisé : vérification de son état.

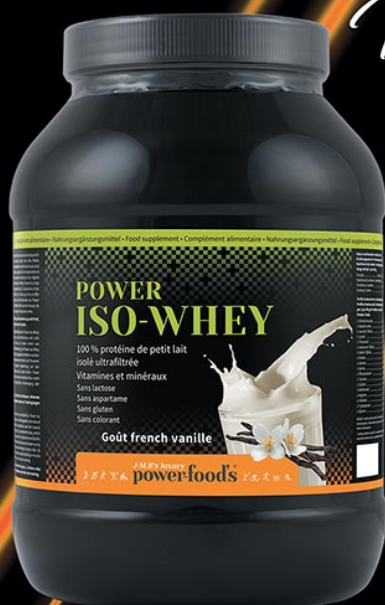


Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié muscle



- Parfums :
- Banane
- Cappuccino
- Chocolat
- Chocolat cookies
- Cookies-Cream
- Citron
- Fraise-Vanille
- Framboise
- French Vanille
- Neutre

Pour ceux qui suivent un régime alimentaire mais qui désirent préserver leur masse musculaire.

SINCE 2003

J.M.B.'s luxury
powerfood'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

The Best Partner

Votre allié de nuit



- Parfums :
- Banane
- Cappuccino
- Chocolat,
- Chocolat-Cookies
- Cookies-Cream
- Fraise
- French Vanille

Une protéine longue durée pour une disponibilité plus longue de ses acides aminés. (7h non stop)

SINCE 2003

J.M.B.'s luxury
powerfood'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



**BERNARD
DATO**
Écrivain

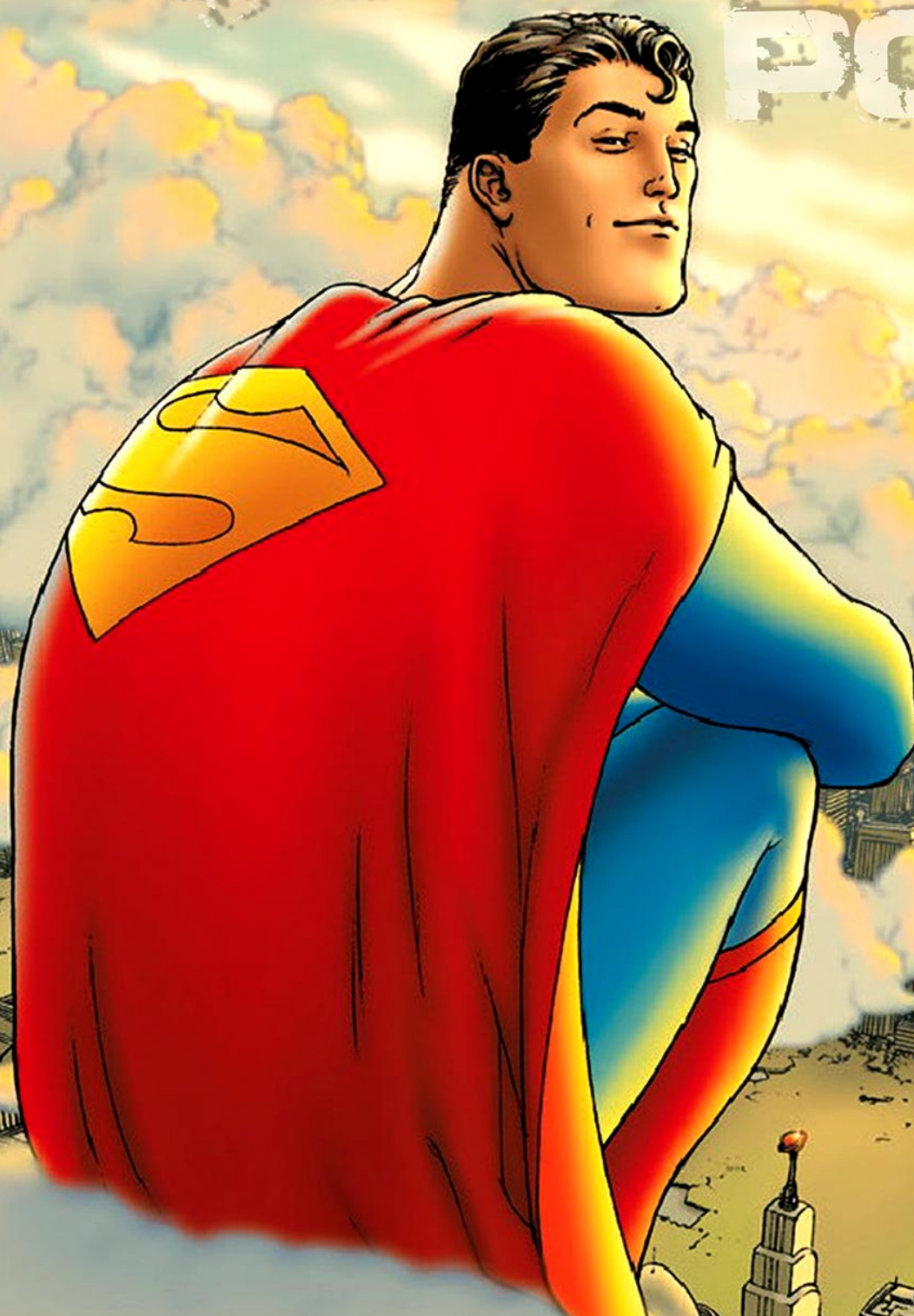


CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

PREST

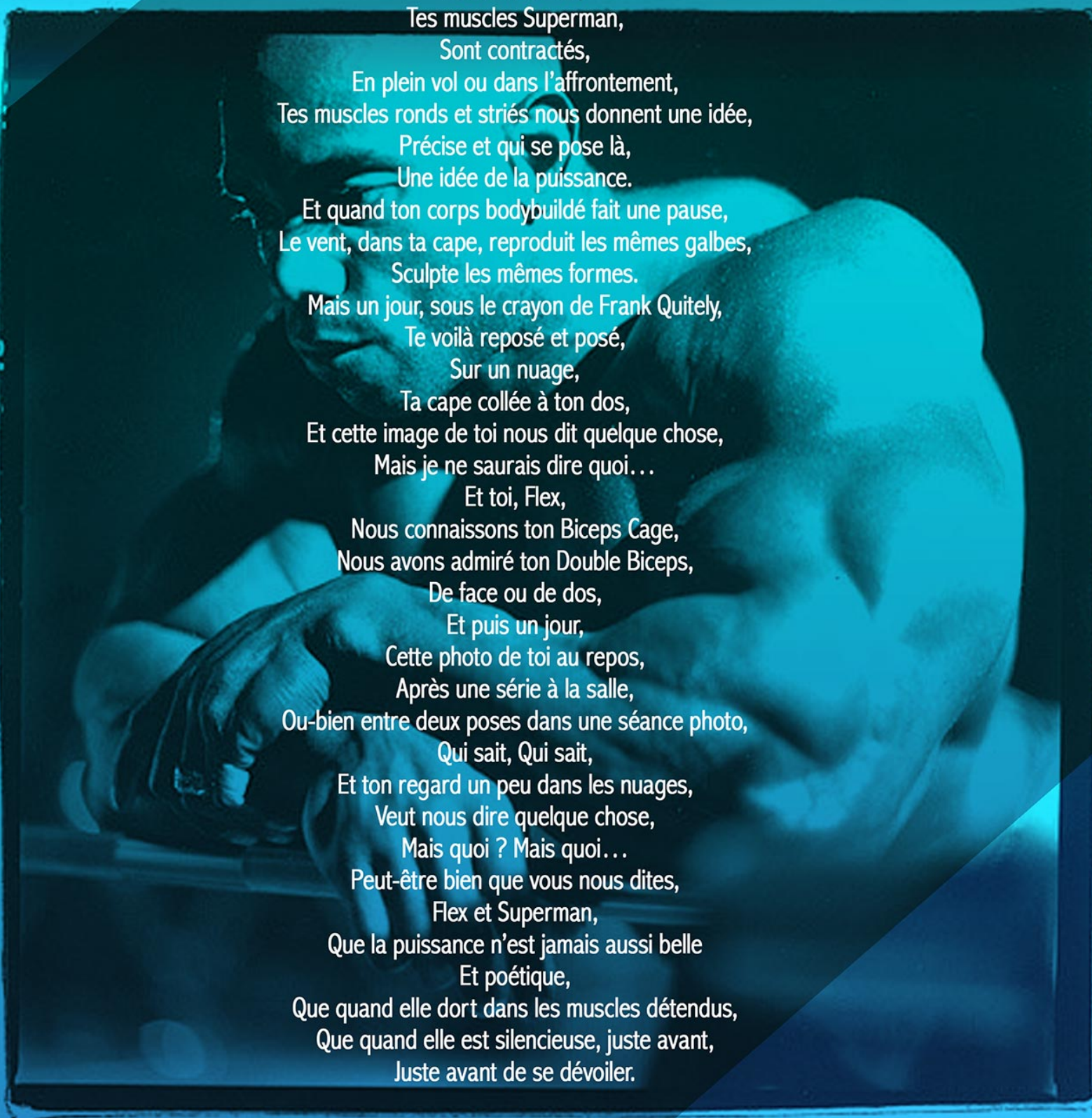
POSE



REST

Rest Pose

POSE



Tu serres le poings,
et tes muscles,
Tes muscles Superman,
Sont contractés,
En plein vol ou dans l'affrontement,
Tes muscles ronds et striés nous donnent une idée,
Précise et qui se pose là,
Une idée de la puissance.
Et quand ton corps bodybuildé fait une pause,
Le vent, dans ta cape, reproduit les mêmes galbes,
Sculpte les mêmes formes.
Mais un jour, sous le crayon de Frank Quitely,
Te voilà reposé et posé,
Sur un nuage,
Ta cape collée à ton dos,
Et cette image de toi nous dit quelque chose,
Mais je ne saurais dire quoi...
Et toi, Flex,
Nous connaissons ton Biceps Cage,
Nous avons admiré ton Double Biceps,
De face ou de dos,
Et puis un jour,
Cette photo de toi au repos,
Après une série à la salle,
Ou-bien entre deux poses dans une séance photo,
Qui sait, Qui sait,
Et ton regard un peu dans les nuages,
Veut nous dire quelque chose,
Mais quoi ? Mais quoi...
Peut-être bien que vous nous dites,
Flex et Superman,
Que la puissance n'est jamais aussi belle
Et poétique,
Que quand elle dort dans les muscles détendus,
Que quand elle est silencieuse, juste avant,
Juste avant de se dévoiler.

DDatō

bernard-dato.fr

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr) 

KALMAN SZKALAK





**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT AUGMENTER NATURELLEMENT SON TAUX DE TESTOSTÉRONE ?

PART 2

COMMENT AUGMENTER NATURELLEMENT VOTRE TAUX DE TESTOSTÉRONE :

■ LES LIPIDES

Si vous êtes au régime, attention à ne pas supprimer votre apport en lipides. En effet, on a tendance à penser que les graisses sont mauvaises pour le corps, cela dit, sans apport d'acides gras, il n'y a pas de production de testostérone. Il existe différents types de graisses qui auront différents effets sur votre corps, il faut bien faire la part des choses entre les « bonnes » et les « mauvaises » graisses.

Certaines sources de matière grasse ont pour effet d'augmenter votre taux de testostérone. On limitera donc les acides gras saturés (beurre, fromage, huile de palme) et on privilégiera les acides gras insaturés (huile d'olive, poissons gras, noix, etc.)



L'ALCOOL

La consommation d'alcool n'est pas recommandée si vous souhaitez augmenter naturellement votre taux de testostérone. Cela dit la communauté scientifique reste encore divisée sur le sujet. Beaucoup d'alcool et des entraînements intensifs ne font certainement pas bon ménage. Cependant une consommation modérée n'a pas forcément d'impact significatif sur votre taux de testostérone, il va donc s'agir d'une question d'équilibre. Garde cependant aux sucres contenus dans les boissons alcoolisées.

LE JEÛNE

Certaines études démontrent que le jeûne intermittent permet de stimuler son taux de testostérone. Les effets de cette pratique sont encore contestés, donc il faut faire attention de ne le pratiquer que si l'on est en parfaite santé, et sans abus.

Si vous souhaitez essayer de booster votre production de testostérone par le jeûne, vous pouvez commencer par faire du sport à jeun à raison de

deux fois par semaine. Attention à l'hypoglycémie qui pourrait provoquer des chutes. Il faudra prendre garde à bien se nourrir après l'effort.

Vous pouvez également tenter le jeûne intermittent : il s'agit de jeûner pendant 16 heures, puis de s'alimenter sur une période de 8 heures. Il est possible de répéter l'opération jusqu'à 4 fois par semaine, après avoir testé la méthode.

Les cures de jeûne sont également possibles, il s'agit ici de jeûner pendant une ou deux semaines, une à deux fois par an. Attention ici à bien vérifier son état de santé avant de se lancer dans la cure de jeûne. Un jeûne prolongé peut mener à des malaises.

En prenant quelques mesures simples pour rééquilibrer votre alimentation vous pourrez bénéficier d'une augmentation naturelle de votre taux de testostérone. Chaque individu étant différent, ce qui importe est de trouver le programme qui corresponde réellement à vos attentes et à vos objectifs.



© FITNESS-MAG

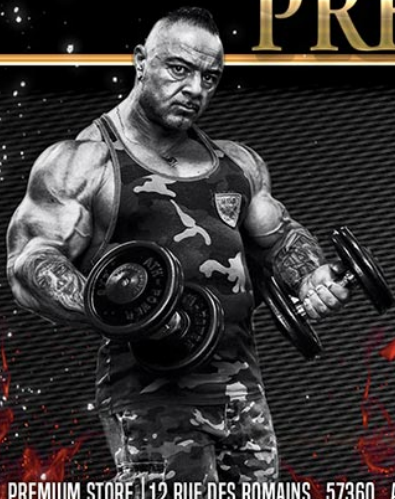
AUGMENTER NATURELLEMENT SA TESTOSTÉRONE EN S'ENTRAÎNANT

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST INDISSOCIABLE DE L'AUGMENTATION NATURELLE DU TAUX DE TESTOSTÉRONE.

Le surpoids est une cause bien connue du déficit de production de testostérone. Les liens de cause à effet font encore l'objet d'études de la part de la communauté scientifique, mais il a été prouvé à de nombreuses reprises que la perte de poids stimulait fortement la production de testostérone. Si vous êtes en surpoids, cela peut être la cause d'une déficience de votre production de testostérone. Afin de trouver le régime le plus adapté pour vous, vous pouvez consulter un médecin qui vous accompagnera dans un régime sur mesure. Un régime sain et une activité physique régulière vous aideront à retrouver des taux de production de testostérone adéquats.

Afin d'augmenter naturellement son taux de testostérone il faut donc pratiquer une activité physique, mais attention, pas n'importe laquelle. Il n'est pas recommandé de pratiquer des entraînements trop longs : l'effort physique prolongé pourrait faire baisser votre taux de testostérone. Il faudra donc privilégier les entraînements courts (30-45 minutes) mais à très forte intensité, comme les haltères, les exercices réalisés avec des bandes élastiques de musculation, ou encore le vélo elliptique. On tentera également de privilégier la stimulation d'un nombre maximum de muscles. Attention également à préserver un temps de repos, ainsi qu'à s'hydrater suffisamment pour préserver votre bonne santé.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

ÉVITEZ LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Paraben, bisphénol A, pesticides organophosphorés,... les perturbateurs endocriniens ont beaucoup fait parler d'eux dernièrement car ces substances interfèrent avec vos hormones et elles se trouvent dans de nombreux produits du quotidien. Leur action est encore sujette à de nombreuses recherches et il est probable que leur effet combiné soit désastreuse sur la santé des personnes exposées. Le problème ? Il est très difficile de les éviter.

C'est pourquoi il est recommandé de consommer de préférence des produits issus de l'agriculture biologique afin d'éviter les effets néfastes des pesticides chimiques ou des hormones artificielles administrées au bétail.

Pour ce qui est des produits d'hygiène et cosmétique, tournez-vous également vers des produits d'origine naturelle. Essayer autant que possible de limiter votre utilisation des produits contenant du plastique.



LE SOMMEIL ET LA DÉTENTE SONT VOS ALLIÉS

Le manque de sommeil et le stress peuvent diminuer votre production naturelle de testostérone en stimulant votre production de cortisol. Le cortisol a pour effet de faire baisser votre production de testostérone. Il est donc important de soigner ces deux aspects de votre vie afin d'atteindre vos objectifs.

Des pistes telles que les techniques de relaxation ou de sophrologie peuvent être à explorer : elles feront diminuer votre stress et privilégieront un meilleur sommeil. De plus, le stress et le manque de sommeil peut vous conduire à manger davantage, ce qui ferait augmenter votre poids et donc baisser votre production de testostérone. Apprendre à gérer votre stress va donc vous aider à mieux gérer le reste de votre programme.



AUGMENTER NATURELLEMENT SON TAUX DE TESTOSTÉRONE EN SE CONNAISSANT MIEUX

Quand on parle de cycle hormonal, on a tendance à penser aux cycles féminins, mais cela ne veut pas dire que les hommes n'en ont pas. Chez les hommes il n'y a effectivement pas de cycle mensuel, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de cycle. Par exemple, certaines études montrent que le taux de testostérone varie sur l'année. Il est donc plus élevé l'été, ce qui est à mettre en relation avec l'exposition au soleil permettant l'absorption de la vitamine D, qui en retour augmente le taux naturel de testostérone.

La variation du taux d'hormones chez l'homme est également liée à de nombreux facteurs tels que le stress ou la fatigue, ou encore l'alimentation. Connaître les effets de son environnement ou de son mode de vie sur ce cycle vous permet déjà de repérer quelques pistes permettant d'atteindre vos objectifs : manquez-vous de vitamine D ? Êtes-vous sujet au stress ? Mangez-vous suffisamment de vitamines ?

De nombreux conseils sont disponibles partout sur internet pour augmenter naturellement son taux de testostérone : regarder plus ou moins de pornographie, porter des caleçons plus ou moins serrés, prendre tel ou tel complément alimentaire, etc. Attention, il n'y a souvent pas de remède miracle.

Pour augmenter naturellement votre taux de testostérone, repérez d'abord les facteurs qui pourraient influencer sur votre taux. **Une chose est sûre, rien ne vaut une bonne hygiène de vie.**

En associant une alimentation équilibrée et riche en vitamines, des exercices spécifiquement destinés à vos objectifs, un mode de vie le plus naturel possible et une attention particulière à votre état d'esprit, vous pourrez profiter des bienfaits d'une augmentation de votre taux de testostérone, sans mettre en danger votre santé.



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







**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

QUI CROIRE ? LE COACH QUI TE SORT UNE ÉTUDE ? (?)

**FEAT @M.GUNDILL
@FREDELAVIER**

Avec @M.Gundill et @fredelavier on aborde dans cet extrait la problématique de ceux qui utilisent les études scientifiques en musculation en pensant tout savoir, en pensant les comprendre et surtout pour tenter d'argumenter voir d'imposer une manière de faire.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PHOTO PINTEREST

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION



CLIQUEZ POUR REGARDER



EXPLOSEZ VOS CUISSSES SANS SQUAT !

**SI LORS DE VOS SÉANCES CUISSSES VOUS AVEZ VOUS AUSSI
UNE PETITE VOIX DANS VOTRE TÊTE QUI VOUS DIT :
"ATTENTION, NE FORCE PAS TROP CAR TU RISQUES DE TE
FAIRE MAL AU DOS"**

Voici mes 6 meilleurs exos pour s'exploser les cuisses sans avoir à faire
de squat, ni de deadlift

Et croyez-moi, si vous les faites correctement :
Vous risquez d'être congestionné dès le premier exercice.



JULIEN QUAGLIOLINI

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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

*Partout en **FRANCE**

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

- 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 **AGRÉE 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



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



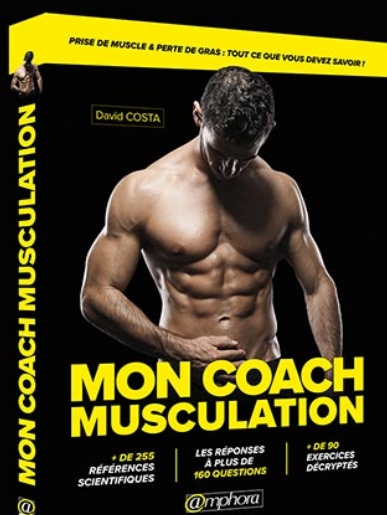
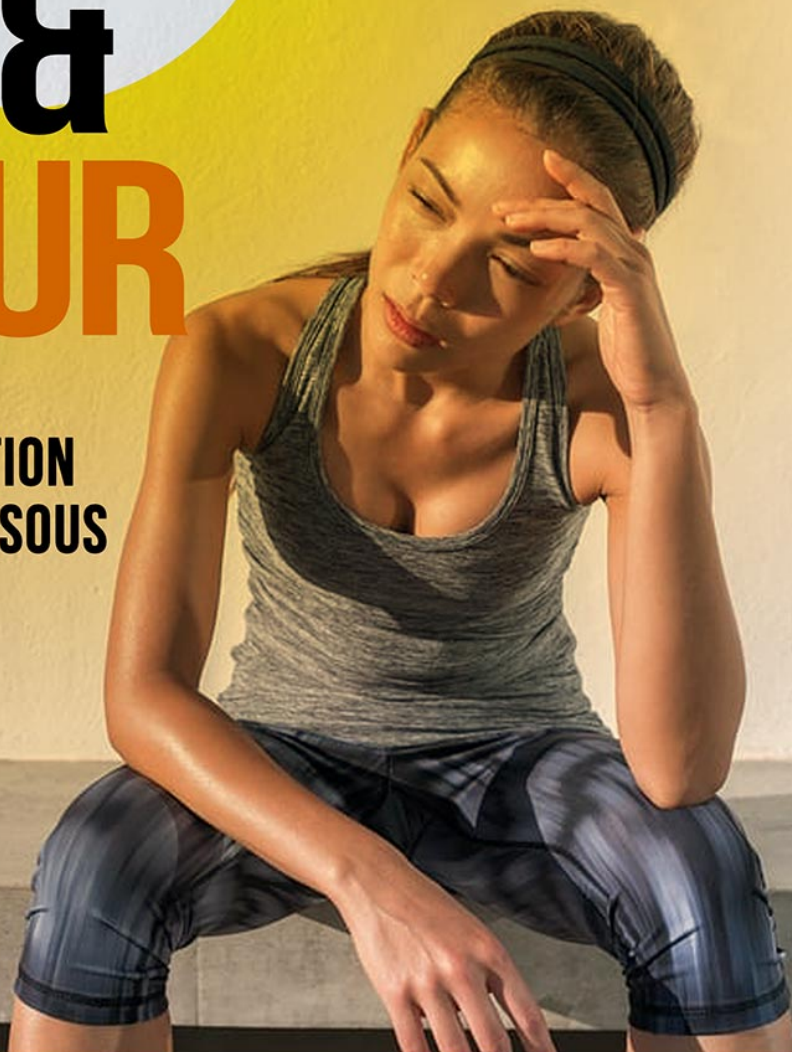
COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SPORT & CHALEUR

CONSEILS ET ASTUCES
ALIMENTAIRES/HYDRATATION
QUAND ON FAIT DU SPORT SOUS
LA CHALEUR



CHACQUE ANNÉE C'EST LA MÊME CHOSE, IL FAUT AFFRONTER DES PÉRIODES DE FORTES CHALEURS ET ÇA DEVIENT TOUT DE SUITE PLUS COMPLIQUÉ POUR S'ENTRAÎNER EFFICACEMENT ET CONFORTABLEMENT.

Déshydratation, sueurs, perte de minéraux, mauvaise digestion, fatigue... Comment lutter contre les effets néfastes de la chaleur sur le corps lors de l'entraînement ?

Notre coach expert **David Costa** vous explique tout !

QUELS SONT LES DANGERS PROVOQUÉS PAR LA CHALEUR ?

En étant attentif et en appliquant quelques conseils alimentaires, vous pourrez éviter les effets néfastes suivants :

- LA DÉSHYDRATATION
- LES CRAMPES DE CHALEUR
- L'ÉPUISEMENT
- LE COUP DE CHALEUR

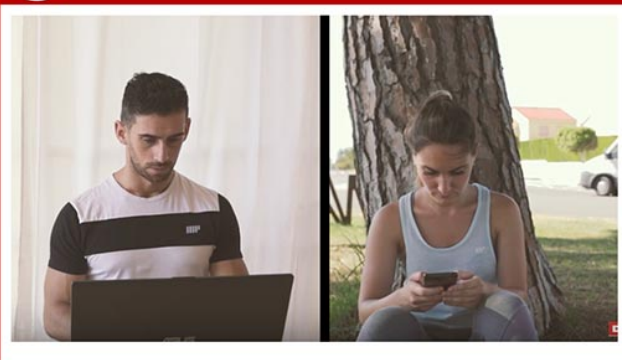
Vous ne savez pas si vous souffrez de déshydratation ?

Pensez à évaluer vos pertes en vous pesant avant et après votre activité physique. La différence de poids sera principalement liée à une perte d'eau. Pensez donc à ajuster votre consommation d'eau en fonction lors du prochain entraînement. Concrètement, voici quelques conseils et astuces pour lutter contre la déshydratation et les effets secondaires liés à la chaleur pendant l'entraînement :

Buvez sans attendre d'avoir soif. Lorsque la sensation d'avoir soif arrive, c'est que vous êtes déjà déshydratés. Lors de fortes chaleurs, **pensez à boire un verre d'eau au minimum toutes les 30 minutes.** Étalez bien votre consommation tout au long de la journée. Accentuez l'hydratation autour de votre séance de sport, **buvez toutes les 10 minutes une heure avant votre séance et une heure après.**



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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





Privilégiez des eaux riches en minéraux, et surtout en sodium.

Effectivement, des chaleurs intenses accentuent la perte en eau du corps, notamment via la transpiration mais aussi lorsque le corps lutte pour garder sa chaleur corporelle normale. Lors de cette perte en eau, vous perdez également des électrolytes, notamment du sodium. **MISEZ SUR LES EAUX PÉTILLANTES QUI SONT SOUVENT RICHES EN SELS MINÉRAUX.**



BUVEZ PENDANT VOTRE ENTRAÎNEMENT ! HYDRATEZ-VOUS ENCORE PLUS QUE D'HABITUDE EN BUVANT CONSTAMMENT PENDANT VOTRE SÉANCE.



© FITNESS-MAG.FR



La nature est bien faite ! La saison d'été met à notre disposition des fruits et légumes riches en eau.

Pensez donc à manger de saison pour rester hydrater, même via l'alimentation.



Consommez des bons glucides dans le but de prévenir les blessures et une fatigue prématurée qui pourrait altérer vos performances.





Pensez à boire davantage avant le coucher et après le réveil. La nuit étant une période où vous n'allez pas vous hydrater, pensez à faire des réserves afin d'éviter la perte trop importante en électrolytes.



Essayez au maximum de faire votre sport tôt le matin ou en fin de journée, afin de privilégier les heures les moins chaudes.

Évitez les vêtements noirs et trop chauds.



ÉTIREZ-VOUS AFIN D'ÉVITER LES CRAMPES ET LES COURBATURES.

Prévenez le coup de chaleur :

si vous commencez à avoir mal à la tête, à être fatigué d'un coup ou à avoir des sensations de vertiges, stoppez votre activité et buvez. Pour l'éviter, veillez à bien vous nourrir au moins 3-4 heures avant l'effort.



À contrario, privilégiez les aliments riches en fibres comme les fruits et les légumes, plus faciles et rapides à digérer. Ils facilitent même la digestion des autres ingrédients !



Niveau nutrition, veillez à apporter tous les principaux nutriments : glucides, protéines, bons lipides, fibres... à chaque repas afin de remplir les stocks en nutriments régulièrement.



Afin de lutter contre les effets néfastes de la chaleur lors de vos entraînements, pensez à appliquer ces quelques conseils simples. Vos séances seront alors plus productives et plus confortables.

La chaleur et la déshydratation ayant un effet néfaste sur le système digestif, il peut parfois être compliqué de digérer, ce qui crée un inconfort digestif et des complications de digestion. Autour des séances, évitez donc tous les aliments frits, les viandes rouges, les aliments trop épicés, les fromages gras ainsi que les sucres raffinés présents dans les aliments industriels, les sodas ou les viennoiseries.

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



SS-MAG.FR

COMMENT PERDRE LA GRAISSE ABDOMINALE ?

LES 7 RÈGLES

■ La perte de graisse abdominal est ma priorité lors d'un régime, voici mes 7 règles pour réduire son tour de taille.

Oui je sais la perte de graisse localisée sur les abdominaux est impossible, mais par contre la répartition graisseuse elle, existe belle et bien donc quand je décide de perdre du gras c'est surtout que mes abdos sont moins visibles.



Photos **Patrick Masoni**

COMMENT PERDRE LA GRAISSE ABDOMINALE, UNE MÉTHODE UNIVERSELLE ?



Ma condition physique à l'année



Il existe des centaines de méthodes alimentaires pour perdre de la graisse ou gagner du muscle, chacun défend la sienne et tente de la vanter comme une vérité scientifiquement prouvée. Je ne pense pas que mon approche alimentaire puisse réussir à tout le monde, bien qu'elle puisse en aider un grand nombre.

De plus en plus, lorsque l'on parle nutrition et perte de poids, on associe directement la mention « forme et santé », qui pour moi est une erreur. Lorsque j'effectue un régime carencé qui a pour but de me faire perdre du gras, je ne trouve pas que je me sente au meilleur de ma forme donc forcément le facteur « forme et santé » est très discutable.

PERTE DE GRAISSE ET SANTÉ, ENCORE FAUT-IL FAIRE LA NUANCE

- 1- Un individu qui consomme pain, pâtes, sucreries, aliments frits, qui ne fait pas d'activité physique et se met au régime
- 2- Un individu qui consomme essentiellement des aliments non transformés, qui se fait plaisir sur des aliments gourmands une ou deux fois par semaine et qui pratique une activité physique régulière.

Imaginons que les deux individus soient tous les deux en excès de calories et décident de perdre du gras. L'individu n°1 aura certainement sur sa santé plus d'effets positifs que négatifs à adopter une alimentation correcte et légèrement hypocalorique. Le deuxième individu aura quand à lui une petite baisse de forme au régime étant donné qu'il mange sain toute l'année. Tout ça pour expliquer qu'il ne faut pas tout mélanger, si on vise une perte de poids.

Je vais maintenant vous donner quelques règles que je suis et qui me vont très bien.

RÈGLE N°1

L'ÉNERGIE ET LE RÉGIME

L'énergie, donc les glucides pour caricaturer :

j'ai deux solutions pour donner à mon corps de l'énergie, soit je lui en donne directement via mon alimentation, soit je le laisse se débrouiller pour la fabriquer par lui-même. La deuxième option est celle que je choisis pour perdre du gras. Pas besoin de faire le plein à chaque passage à la pompe, seulement quand le réservoir est vide donc, après le sport.

RÈGLE N°2

DES LÉGUMES POUR COMBLER LA FAIM

Je consomme beaucoup de légumes pour se remplir le ventre et pour bénéficier des vitamines et minéraux qu'ils renferment, cela représente en général 70% du contenu de mes assiettes.

RÈGLE N°3

POUR GARDER DU MUSCLE

Un minimum de protéines par repas, je ne veux pas dire par là qu'il faut les réduire mais que je ne consomme pas obligatoirement à chaque repas des quantités importantes.





ESS-MAG.FR

RÈGLE N°4

POUR PERDRE LA GRAISSE

Ne pas manger toutes les 3 heures, je suis conscient que c'est la base pour les pratiquants de musculation, mais je préfère rester un certain moment le ventre vide. Je garde mes rations caloriques les plus garnies pour après ma séance de sport, trop de digestion me rend bon à rien et mon cerveau tourne sur trois cylindres.

RÈGLE N°5

NE PAS SUIVRE LA MASSE

Ne jamais faire le même protocole alimentaire que la majorité des personnes sportives, tout simplement car c'est souvent ces personnes qui n'y arrivent pas et qui viennent ensuite dire qu'ils ont une mauvaise génétique. Échouer ou réussir à mes propres tests m'a bien plus appris que tous les sites internet et livres que j'ai lu.

RÈGLE N°6

POUR PERDRE LA GRAISSE, MANGER GRAS

Ne pas avoir peur du gras, oeufs, avocats, les huiles vierges biologiques et même un peu de graisses animal. Il faut simplement rester loin des graisses des plats transformés mais aussi de certaines huiles comme celle de tournesol ou bien le beurre et les margarines.

RÈGLE N°7

ÉQUILIBRE ET VIE SOCIAL

Je triche, je paie ! Si un jour je dois faire une entorse à mon régime, j'en profite à fond car le lendemain matin je serais au garde à vous pour me défoncer en salle de sport, de toute façon j'aime ça donc, finalement, c'est toujours positif.

QUEL EST LE « SECRET » POUR RESTER EN FORME TOUTE L'ANNÉE ?



De 2012 à aujourd'hui...j'ai conservé mes abdos alors que je suis un ancien « gros ».

Pour moi il y a trois domaines à maîtriser pour devenir musclé et rester « sec » toute l'année :

- 1- Un entraînement facile, rapide et productif
- 2- Un plan nutrition simple avec des aliments qui vous plaisent
- 3- Un bon style de vie sans devenir un moine



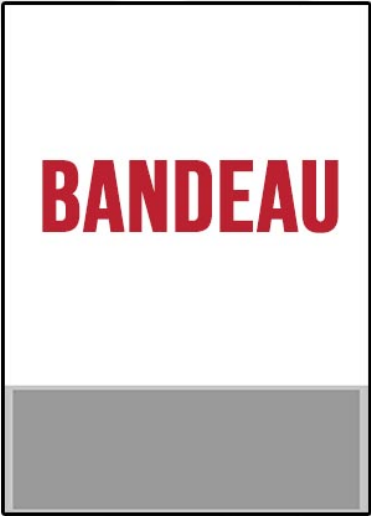
PROFESSIONNELS

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 !

**DEMI
CHOW**



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LA MÉTHODE PYRAMIDALE EN MUSCULATION EST-ELLE EFFICACE POUR PROGRESSER



PHOTO wallpaper flare
(FREE DOWNLOAD)

La méthode pyramidale est une technique d'intensification bien connue des pratiquants de musculation. De nombreux athlètes l'utilisent lors de leurs entraînements pour gagner en force et en masse musculaire.

Bien que cette méthode soit largement employée, son efficacité est régulièrement remise en question. Dans cet article, vous découvrirez en quoi consiste une série pyramidale et si elle peut être profitable pour atteindre vos objectifs fitness.

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE PYRAMIDALE EN MUSCULATION ?

UNE TECHNIQUE D'INTENSIFICATION POPULAIRE

Au même titre que le **superset** ou le **drop set**, la méthode pyramidale est une technique d'intensification.

Comme leur nom l'indique, ces techniques visent à rendre vos séances de muscu plus intenses. Elles peuvent également permettre de dépasser un palier si vous stagnez sur certains exercices.

Le travail pyramidal en musculation consiste à augmenter le poids utilisé d'une série à l'autre, tout en diminuant le nombre de répétitions.

Entre chaque série, il convient de prendre un **temps de récupération suffisant** pour pouvoir enchaîner la suivante correctement.

Contrairement à une séance de musculation classique, les charges de travail évoluent donc au fil des séries.



Prenons l'exemple du **squat** pour le bas du corps. Avec cette méthode, votre entraînement pourrait consister à effectuer :

Série 1 : 12 répétitions à 60 kilos ;
Série 2 : 9 répétitions à 72 kilos ;
Série 3 : 6 répétitions à 80 kilos ;
Série 4 : 3 répétitions à 90 kilos.

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



La méthode pyramidale peut être utilisée sur la plupart des exercices de base, comme le développé couché à la barre ou aux haltères.

ENTRAÎNEMENT PYRAMIDAL ASCENDANT ET DESCENDANT

Lorsque les poids deviennent de plus en plus lourds, on parle d'entraînement **pyramidal ascendant**. C'est le fonctionnement classique de cette technique.

Mais il est aussi possible d'aller dans l'autre sens, en partant des charges les plus élevées, jusqu'aux plus légères. On parle alors de méthode **pyramidale descendante**.

Bien sûr, vous pouvez tout à fait combiner les deux approches pour faire l'aller-retour de la pyramide.

Ce type d'entraînement est à mettre en place prioritairement sur des **exercices polyarticulaires** tels que le squat, le développé couché, le soulevé de terre ou le développé militaire, car ce sont ceux où vous pourrez soulever le plus lourd. Pour rappel, ce sont des exercices de musculation qui ciblent plusieurs groupes musculaires.

Mais vous pouvez aussi l'utiliser sur des mouvements d'isolation comme le curl biceps ou la barre au front pour les triceps.



NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

À QUOI SERT LA MÉTHODE PYRAMIDALE ?

Mais alors, quels sont les avantages de la méthode pyramidale ?

Intégrée à bon escient dans votre programme d'entraînement, **CETTE TECHNIQUE FAVORISE LA PRISE DE MASSE ET LE GAIN DE FORCE.**

En effet, cette méthode de musculation offre de nouveaux leviers de progression **EN STIMULANT LE SYSTÈME NERVEUX.**

Par ailleurs, le travail pyramidal est une bonne approche pour prendre du muscle **TOUT EN ÉVITANT DE SE BLESSER.** En effet, l'évolution progressive des charges permet d'échauffer le groupe musculaire ciblé et les articulations, avant de commencer à soulever lourd.

Enfin, le pyramidal peut vous aider à casser la routine de vos entraînements à la salle de musculation.

Toutefois, cette technique implique de bien vous connaître pour être efficace en termes de **CROISSANCE MUSCULAIRE.**

Vous devez à tout prix éviter les séries perdues, loin de l'échec. Pour autant, vous devez aussi veiller à ne pas vous épuiser, sous peine de ne plus avoir suffisamment d'énergie pour effectuer les dernières séries les plus lourdes. Les temps de repos jouent donc un rôle essentiel pour ce trouver ce juste équilibre.

L'entraînement pyramidal doit se baser sur votre **1RM, soit la charge maximale que vous êtes capable d'utiliser sur une répétition.** En ce sens, comme la plupart des techniques d'intensification, cette méthode ne s'adresse pas aux débutants. Elle est plutôt réservée aux athlètes ayant déjà plusieurs mois ou années d'expérience.



L'entraînement pyramidal est un bon moyen de développer votre force.

COMMENT METTRE EN PLACE UN TRAVAIL PYRAMIDAL ?

Vous souhaitez inclure le pyramidal dans votre programme de musculation ? Je vous explique comment procéder :

1ÈRE SÉRIE : 20 répétitions à 50 % de votre 1RM

2ÈME SÉRIE : 14 répétitions à 65 % de votre 1RM

3ÈME SÉRIE : 8 répétitions à 75 % de votre 1RM

4ÈME SÉRIE : 3 répétitions à 90 % de votre 1RM

Vous pouvez bien sûr ajouter 1 ou 2 séries de plus avec du travail descendant :

5ÈME SÉRIE : 8 répétitions à 75 % de votre 1RM

6ÈME SÉRIE : 14 répétitions à 65 % de votre 1RM



Voici un exemple de tableau de pyramide pour le développé couché, avec un 1RM à 100 kilos.

Série	Charge	Nombre de répétitions
1	50 kilos	20
2	65 kilos	14
3	75 kilos	8
4	90 kilos	3
5	75 kilos	8
6	65 kilos	14



Comme dans un plan d'entraînement classique, il est important de mettre en place le principe de surcharge progressive pour atteindre votre objectif. Si vous parvenez à effectuer l'ensemble de vos séries, augmentez les poids utilisés lors de la séance suivante.

Enfin, sachez qu'il est également possible de faire un entraînement pyramidal au poids du corps. Il s'agit d'un format souvent utilisé lors de sessions HIIT ou cardio-training, permettant d'accroître l'endurance musculaire.

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

L'entraînement pyramidal fait partie des méthodes d'entraînement en musculation qui permettent de maximiser l'hypertrophie.

Bien maîtrisée, cette technique peut vous aider à franchir des paliers et à atteindre vos objectifs sportifs. Si vous êtes débutant à la salle de sport, il est en revanche préférable d'adopter un entraînement classique et d'avancer à votre rythme.

JR JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par [JULIEN QUAGLIERINI](#) - 10/06/2023

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût en sa santé est primordiale. 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 garder un rythme régulier et d'éviter les blessures afin de bénéficier de...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par [JULIEN QUAGLIERINI](#) - 10/06/2023

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'équilibre alimentaire, l'activité physique, la dernière catégorie n'est pas la dernière et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

Par [JULIEN QUAGLIERINI](#) - 10/06/2023

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour ses canards d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au Brésil lui-même s'est entraîné dans le culturisme, il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

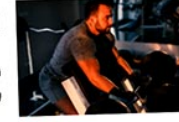
[LIRE LA SUITE](#)



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME



**Votre meilleur kit de sèche
pour la compétition**

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



**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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77



**VINCENT
ALLIOT**
IFBB PRO
Préparateur Physique



▶ **PRÉPARATION PHYSIQUE**

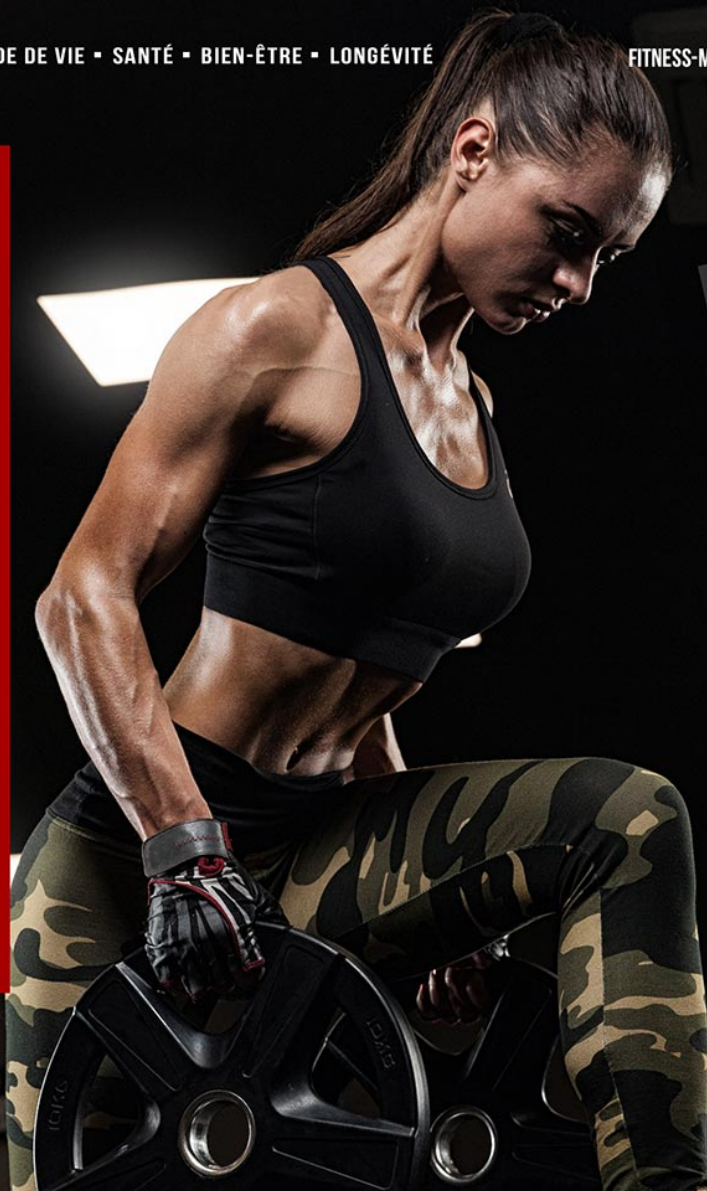
CORPS MUSCLÉS & ATHLÉTIQUES VS LIBIDO !

La vérité sur la libido et les entraînements intensifs voire le surentraînement : « Le surentraînement chronique peut-il tuer la libido et la fonction sexuelle des hommes et des femmes ? Il semble que oui ! »



© FITNESS-MAG

IL Y A QUELQUES ANNÉES, DES SCIENTIFIQUES ONT EXAMINÉ LE RÔLE DE L'EXERCICE ET DE LA LIBIDO SEXUELLE CHEZ LES JEUNES HOMMES EN BONNE SANTÉ. Leur étude a impliqué plus de 1000 hommes âgés de 18 à 60 ans. Il était basé sur des questionnaires – souvent sujets à plusieurs problèmes – mais les chercheurs se sont donnés beaucoup de mal pour assurer l'intégrité des réponses.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Photos wallpaper.com

Les questions qu'ils ont compilées ont été sélectionnées à partir d'une variété de sources, qui sont toutes couramment utilisées dans les milieux de recherche / cliniques. L'intention était de trouver des corrélations entre :

LA DURÉE DE L'EXERCICE L'INTENSITÉ DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT L'ÂGE ET LE SCORE TOTAL DE LIBIDO.

L'enquête a été répétée tous les quatre mois sur une année et ciblait les hommes impliqués dans diverses activités sportives (**course, vélo, natation, haltérophilie, musculation...**), dont plusieurs étaient associés à des organisations associées à des activités **d'entraînement d'endurance**.

Il y avait beaucoup de statistiques à corréler et à interpréter, mais les points principaux étaient les suivants:

1. L'intensité et la durée de l'entraînement étaient les plus significativement associées à la libido.

- Les participants ayant les intensités les plus faibles et moyennes avaient une plus grande probabilité d'être en état de libido élevée / normale que ceux ayant l'intensité d'entraînement la plus élevée.

2. Les participants ayant les durées d'entraînement les plus courtes et moyennes comme intensité actuelle

- avaient également des chances plus élevées de scores de libido élevés / normaux que ceux ayant la plus grande durée.

Interprété de manière vague, **l'entraînement de 1 à 16 heures par semaine** (faible « durée chronique ») vous rend quatre fois plus susceptible d'être dans la gamme de libido normale ou élevée que **ceux qui s'entraînent plus de 20 à 40 heures par semaine (comme certains marathoniens)**.



Bien sûr, si vous ajoutez de l'intensité dans l'équation, les résultats deviennent plus troubles. **Si votre intensité est élevée, plus votre fréquence et votre durée d'entraînement devraient être faibles, du moins à long terme.**

Votre libido peut supporter de courtes périodes d'entraînement très intenses, mais si elle persiste pendant des semaines ou des mois, **dites adieu à la libido.**

3. LE FACTEUR TESTOSTÉRONE

L'étude Hackney n'a pas accordé beaucoup d'attention aux effets de l'entraînement ou du surentraînement sur la testostérone. **Pourtant, les chercheurs ont longtemps rapporté une association entre le surentraînement et de faibles niveaux d'hormones au repos (et donc une faible libido).**



Même si le phénomène est rapporté depuis longtemps, des organisations comme le CIO ont renouvelé leur intérêt pour lui, proposant même un nouveau terme pour le décrire : **DÉFICIT ÉNERGÉTIQUE RELATIF DANS LE SPORT.**

C'est une façon bénigne de dire que l'exercice a gâché la santé reproductive des hommes et des femmes qui se surentraînent. C'est le plus souvent un syndrome aigu, mais il y a ceux pour qui cela devient long, dur et persistant. On dit maintenant que les hommes qui entrent dans cette catégorie souffrent de **« CONDITION MASCULINE HYPOGONADIQUE D'EXERCICE ».**

Le phénomène se produit également chez les femmes qui se surentraînent,

mais leur pathologie, comme je vais l'exposer ci-dessous, est un peu plus complexe.

Mais attendez, d'autres études disent le contraire...

« OUI, MAIS D'AUTRES ÉTUDES DISENT QUE L'ENTRAÎNEMENT AUGMENTE LES NIVEAUX DE TESTOSTÉRONE! »

C'est vrai. L'entraînement augmente généralement les niveaux de testostérone. Il élève également la réactivité sexuelle chez les hommes et les femmes.



© FITNESS-MAG.FR

L'AMPLEUR DE CES AUGMENTATIONS DE TESTOSTÉRONE DÉPEND FORTEMENT :

**DU NOMBRE DE SÉRIES
DU NOMBRE DE RÉPÉTITIONS
DE L'ORDRE D'EXERCICE ET
PEUT-ÊTRE PLUS IMPORTANT ENCORE,
DU CHOIX DES EXERCICES.**

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



Par exemple, **plusieurs séries de squats augmenteront les niveaux de testostérone plus que plusieurs séries de développé couché** (augmentation de 15% par rapport à une augmentation de 7%). Généralement, travailler des groupes musculaires plus importants provoque une augmentation plus importante.

LE PROBLÈME EST QUE CETTE ÉLEVATION DE TESTOSTÉRONE EST SOUVENT TERRIBLEMENT COURTE, SURTOUT CHEZ LES HOMMES QUI SOULÈVENT DES CHARGES LOURDES.



Ensuite, pour rendre les choses encore plus déroutantes, les niveaux post-testostérone plongent souvent en dessous de la ligne de base, parfois pendant des jours.

Cela pourrait être dû à la relation antagoniste du cortisol avec la testostérone: **l'augmentation des niveaux de cortisol induite par un entraînement difficile fait baisser les niveaux de testostérone.** Cela pourrait bien expliquer la faible libido chronique observée tout au long de l'étude de Hackney. Cependant, il existe quelques autres théories qui pourraient expliquer les baisses aiguës (mais pas chroniques) de testostérone après l'entraînement. Après un entraînement difficile, plusieurs choses se produisent.

D'une part, la testostérone se convertit en son métabolite, la DHT, à un rythme beaucoup plus rapide, ce qui affecterait la testostérone totale observée dans un test sanguin. Ne vous inquiétez pas, cependant, la DHT est plus anabolique que la testostérone, donc pas de mal, pas de faute à cet égard. Deuxièmement, l'augmentation de la testostérone augmente la réceptivité et la réactivité des récepteurs aux androgènes (c'est ce « complexe d'androgènes » qui initie la synthèse des protéines musculaires). Cela signifie que plus de testostérone placerait le corps dans les tours accueillants des récepteurs aux androgènes, ce qui se traduirait également par une réduction des niveaux de testostérone dans n'importe quel test sanguin. Cela pourrait donc expliquer les baisses transitoires de testostérone souvent observées chez les athlètes de force. Cependant, ce n'est pas la même chose qui se produit chez les athlètes chroniquement surentraînés, le type que Hackney a évalué dans son étude.

QU'EN EST-IL DES FEMMES ?

L'étude de Hackney portait sur l'effet du surentraînement sur la libido des hommes, mais il n'y a aucune raison de penser que les résultats ne s'appliquent pas aussi aux femmes.

Cependant, la plupart des études sur la libido féminine et l'excitation se concentrent sur les effets d'une seule séance d'exercice. Leur objectif est généralement de déterminer comment les organes génitaux féminins réagissent à une séance d'entraînement et, de manière générale, tout ce qui augmente le flux sanguin vers la région augmente la réactivité sexuelle. De même, de courtes périodes d'exercice déclenchent le système nerveux sympathique d'une femme, ce qui entraîne une augmentation de « l'amplitude du pouls vaginal », ce qui est une façon polie de dire que l'exercice rend les femmes plus susceptibles de développer une augmentation de l'engorgement vaginal.

Mais tout cela concerne de courtes périodes d'exercice (généralement moins de 45 minutes) et non les séances d'entraînement de 5 à 7 jours par semaine de 5 à 7 jours par semaine souvent associées aux CrossFitters, aux marathoniens ou aux accros à l'exercice en général.

Lorsque les femmes se surentraînent de façon chronique, le problème le plus fréquemment observé est une perturbation de la fonction normale de l'axe hypophysaire / hypothalamique (tout comme chez les hommes) qui se manifeste par des niveaux inférieurs de testostérone et d'œstrogène.

Et, une fois que la graisse corporelle tombe en dessous d'un certain pourcentage (environ 11%), le système reproducteur prend un congé



sabbatique. Les règles cessent généralement et le désir sexuel est remplacé par un désir très affaibli.

QUE DEVRIONS-NOUS FAIRE AU SUJET DES PROBLÈMES DE LIBIDO LIÉS À L'EXERCICE ?

Si votre libido souffre à cause d'un exercice trop intense, la solution la plus évidente est de la baisser d'un cran. Le Dr Hackney nous rappelle que l'exercice augmente la libido jusqu'à un certain point, mais entraînez-vous au-delà de ce point assez souvent, et vous ferez l'expérience d'une baisse de la libido. Une règle générale, du moins selon les personnes qui étudient de telles choses, est de limiter les entraînements type CrossFit à part entière à haute intensité à **peut-être trois fois par semaine**. Vous pouvez également envisager de prendre une semaine de congé pour réinitialiser l'axe hypothalamo-hypophysaire, mais c'est probablement comme dire à un fumeur de deux paquets par jour de cesser de fumer pendant une semaine.

Alternativement, il y a probablement des choses que vous pouvez faire pour au moins améliorer les effets de réduction de la libido du surentraînement obsessionnel. Il y a le sommeil et une bonne nutrition, ce qui devrait être douloureusement évident. Les hommes pourraient également envisager un booster de testostérone. Ce n'est pas aussi puissant que la véritable thérapie de remplacement de la testostérone (TRT), mais il donnera à la plupart des hommes un coup de pouce décent dans les niveaux de T.

Enfin, les hommes et les femmes devraient envisager un supplément complet pour la santé sexuelle vasculaire et le bon fonctionnement. Par exemple à base de canneberge, grenade et lycopène.

Quoi qu'il en soit, tout se résume à décider si la poursuite obsessionnelle d'une définition floue de la perfection physique vaut la peine d'être une contradiction ambulante : un corps apparemment construit pour le sexe mais qui est mentalement et, jusqu'à un certain point, physiquement, stérilisé !

References :

1. Hackney AC et al. Endurance Exercise Training and Male Sexual Libido. Med Sci Sports Exerc. 2017 Jul;49(7):1383-1388. PubMed.
2. Lost Your Sex Drive? Why Fitness Lowers Libido. Women's Health. 01/15/2018.
3. Ahtianinen JP et al. Heavy resistance training and skeletal muscle androgen receptor expression in younger and older men. Steroids. 2011 Jan;76(1-2):183-92. PubMed.

**122 NUMÉROS
DISPONIBLES**

10089

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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 serons 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