

FITNESS MAG[®]

EDITION N°131 / 04-2024

SERKAN AKGÜN

Photo Roberto
Chiovitti

FITNESS MODEL

DOSSIERS

L-CITRULINE ET MASSE MUSCULAIRE EN PHASE DE RÉGIME

7 RAISONS QUI FREINENT VOTRE PERTE DE POIDS

LE MEILLEUR ET LE PIRE CARDIO

POUR UN ATHLÈTE NATUREL

COMMENT PERDRE LA GRAISSE PUBIENNE ?

EXERCICES ET INTERVENTION HORMONALE

5

TECHNIQUES D'INTENSITÉ POUR LES PECTORAUX

MUSCULATION
LES AVANTAGES
D'UN ARM BLASTER
POUR LES

BICEPS

Programme MUSCULATION poids du corps



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
Interviwer
Fondatrice
Prévention santé



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga

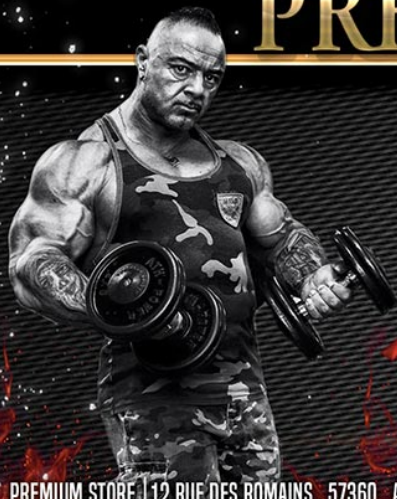


VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur
Physique

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 Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momp, 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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Angie
Ross

J-M.B.®
MODEL

For WOMEN XTREME NITRO-STAK

Boisson
energétique

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



Pour une meilleure alimentation en oxygène...

J-M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#131
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 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.



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 #131 FM

MUSCULATION &

APPRENTISSAGE SENSORIEL



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

Mes chers lecteurs(trices),

La musculation et l'apprentissage sensoriel, bien que semblant relever de domaines différents, partagent des fondamentaux plus que pertinents lorsqu'on les examine sous l'angle de l'optimisation des performances.

Si vous pratiquez la culture physique de manière assidue (entraînement physique focalisé sur l'utilisation de résistances diverses (poids de corps, fontes, machines, poulies, etc.) afin de stimuler la croissance musculaire, améliorer votre force, endurance, et votre santé générale, prenez soin de lire attentivement la suite de cette préface.

Plutôt que de regarder les dernières vidéos de youtubers pubères mélangeant exercices improbables avec techniques inexistantes. Je ne saurais trop vous conseiller d'en rester aux exercices fondamentaux, surtout durant vos premiers mois de pratique (et 60 à 80% du temps les années suivantes).



En effet, pratiquer la musculation sollicite non seulement vos muscles, mais également votre système nerveux, contribuant ainsi à améliorer la coordination neuromusculaire. Bien évidemment c'est un processus nécessitant du temps et incluant des notions fondamentales comme la surcharge progressive, la récupération, une nutrition adéquate et bien évidemment la régularité et la discipline !.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre alliée 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

Apprentissage Sensoriel en musculation.

L'apprentissage sensoriel naît de l'acquisition de connaissances / compétences par le biais de sens bien particuliers. Dans le domaine qui nous intéresse, la culture physique, ce sera principalement, la vue et le toucher.

Avec le temps votre corps et votre esprit intégreront puis interpréteront des informations sensorielles pour apprendre de nouveaux mouvements afin d'améliorer vos performances en musculation.

(meilleure posture corporelle, meilleure stabilité engendrant davantage précision en terme de mouvements, ainsi qu'un bien meilleur « ressenti » .)

L'exécution d'un exercice de musculation avec immersion consciente dans la fameuse « *relation cerveau-muscle* » vous permettra d'aiguiser vos sens plutôt que d'effectuer les mouvements de manière anarchique.

Cela se traduira donc par une meilleure technique d'exécution, une sensation des muscles travaillant (*feedback proprioceptif*) exacerbée permettant non seulement d'améliorer / optimiser l'efficacité et la sécurité de vos entraînements (*réduisant ainsi les risques de blessures*), tout en développant une meilleure coordination, synonyme de plus grande force, et meilleur rendement à l'entraînement.

En conclusion, la musculation axée sur une approche consciente de l'apprentissage sensoriel vous mènera à des améliorations optimisées non seulement dans la performance sportive, mais également dans les activités de la vie quotidienne, en améliorant la force, la coordination, et l'efficacité des mouvements.

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



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

BANDEAU

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL!**

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

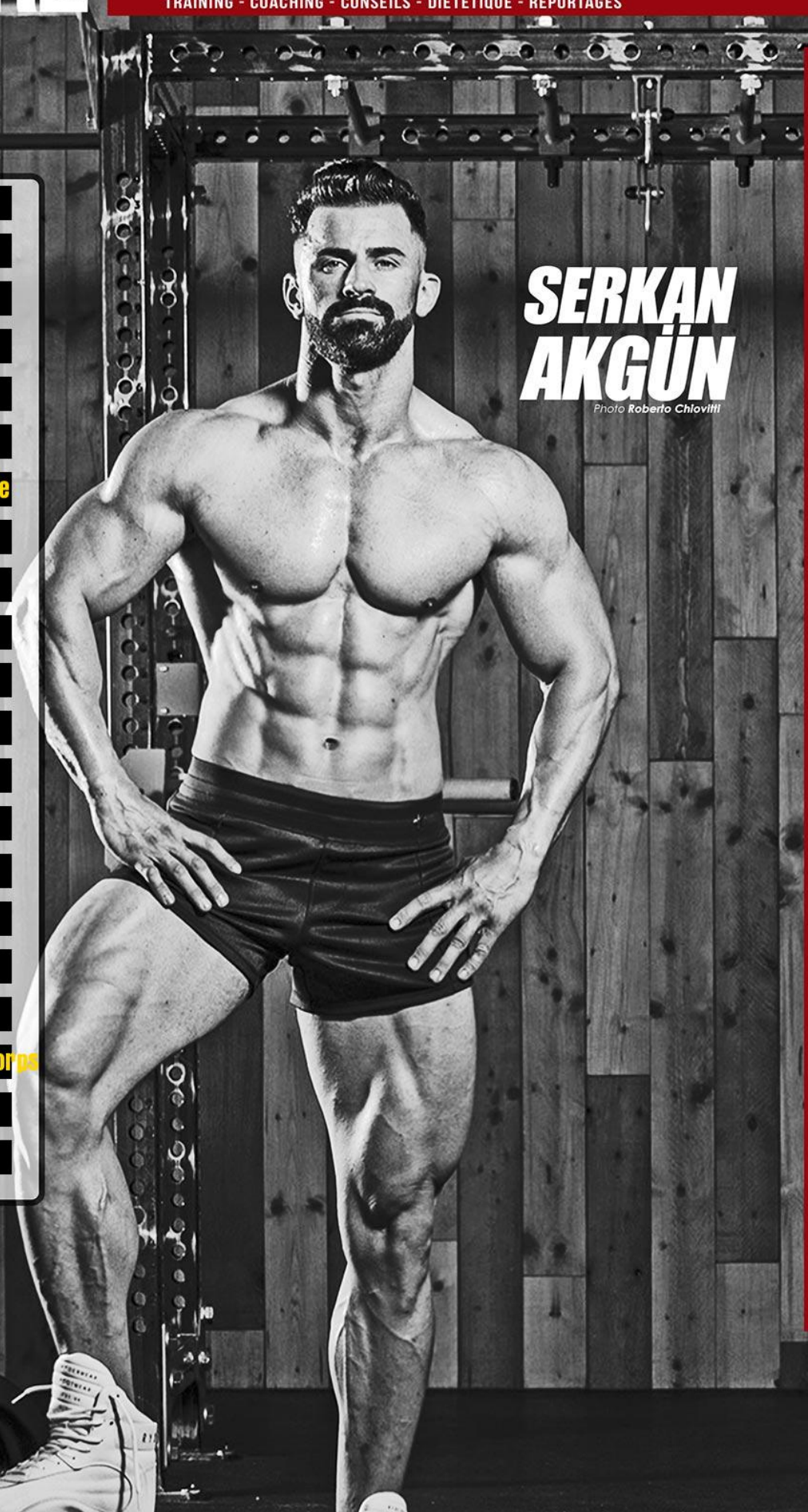
- 1 couverture fitness mag n°131
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 last minute
- 12 l-citruline et masse musculaire
- 17 comment perdre la graisse pubienne
- 24 serkan akgün
- 29 telechargez le magazine
- 31 le jeüne secret de longévité
- 35 arm blaster pour les biceps
- 40 culturissime
- 42 old school physiques
- 44 force athlétique
- 49 100 reps par série !
- 51 5 techniques pour les pectoraux
- 52 podcast sharefitness
- 56 le meilleur et le pire cardio
- 62 programme musculation poids de corps
- 67 7 freins à la perte de poids
- 73 soutenez fitness mag sur tipee

SERKAN AKGÜN

Photo Roberto Chiovitti

61 cm
24"

75 cm
30"



INTERNATIONAL

Gala

DE BODYBUILDING

27
OCT
2024

Ouverture
10h30
Show : 11h



THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST

Gymnase Ambroise Paré
92700 COLOMBES



Entrée : 15 €
Habitants de
Colombes : 10 €
Personnes
handicapées
et enfants jusqu'à
12 ans : Gratuit



contactfocusevolution@gmail.com



06.12.79.90.02

Athlètes : 60 €
Coachs : 10 €
Handisports :
Gratuit

Création devandart.fr



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

BODY-FITNESS NEWS



UN PEU DE CHAUVINISME

ZOOM SUR 3 DE NOS CHAMPIONS IFBB PRO FRANÇAIS !

STÉPHANE MATALA

Photos *instagram @stephane.nfc*

Sous l'oeil expert de notre ancien collaborateur à BBR, le fameux préparateur **Patrick TUOR**, **Stéphane MATALA** progresse à vitesse grand « V » en termes de qualité musculaire sans sacrifier de masse musculaire. Il affiche un physique plus dense, plus large, plus strié en à peine 5 semaines de préparation.



Ne vous méprenez pas, notre champion IFBB n'est pas simplement doué génétiquement, il ne laisse absolument rien au hasard dans sa préparation et nous partage cela sur sa chaîne youtube avec maestria et langage châtié ! Bravo et bonne chance pour la suite !

FLORIAN POIRSON

Photos *ifacebook @florianbodybuilding*

Nouveaux objectifs et nouvelles aventures avec **@thepreppdad** ! Actuellement à 116kg, l'IFBB Pro **Florian POIRSON** continuer de ravir ses fans avec ces clichés toujours extrêmement bien travaillés reflétant son amour et esthétisme pour le culturisme ainsi que sa franchise et philosophie de vie. Il poursuit son aventure en classique physique et programme deux prochaines compétitions (Chine et Taiwan) cet été.

En pleine progression au niveau de la largeur du dos, on ne peut souhaiter que le meilleur à venir pour notre champion !

« **la vieille école gagnera toujours** »



« Festival de cuisses » au FIBO 2024 !

CLIQUEZ POUR REGARDER



LAST NEWS !!

Florian arrête la catégorie classic physique et retourne en OPEN !!





BODY-FITNESS NEWS

THEO LEGUERRIER

Photos Instagram @theoleguerrier



@tsunaminutritionfrance
Nouveau sponsor pour accompagner et aider Théo à rentrer dans le top 10 à Olympia 2024

On connaît la désormais célèbre maxime de Théo, **« l'important, c'est l'essentiel »** et l'essentiel avec Théo est de performer tout en prenant du plaisir ! En tant que communicant accompli, il partage sa(s) passion(s) aux autres sans se prendre au sérieux.

Top 13 parmi les meilleurs bodybuilders mondiaux en Open, malgré sa préparation pour Mr OLYMPIA 2024, Théo n'en finit pas de prendre son envol sur la toile avec des « feat » de plusieurs centaines de milliers de vues avec Karaté bushido, ImTarzan, Brutus ou training Thérapie ...

Rejoignez Théo (si ce n'est pas encore fait !) sur ses réseaux pour suivre son aventure et apprécier ses conseils en entraînement ainsi que son humour décapant !



#UNSTOPPABLE



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



The Best Partner



Misons sur la qualité



Obtenez un corps sculpté et sec avec nos suppléments révolutionnaires. Découvrez votre potentiel dès aujourd'hui !

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LA L-CITRULLINE VOUS AIDE À MAINTENIR VOTRE MASSE MUSCULAIRE EN PHASE DE RÉGIME HYPOCALORIQUE

Prendre une dose masse de l'acide aminé L-Citrulline juste avant le coucher pourrait vous aider à maintenir votre masse musculaire, même si vous vous trouvez en régime hypocalorique et que vous essayez de réduire votre taux de graisse corporelle. Du moins, il se pourrait que cela soit le cas pour des rats tels que des chercheurs de l'Université Paris Descartes l'ont expérimenté. Les chercheurs français ont publié les résultats de leur recherche dans la publication scientifique Amino Acids.

photo : wallpaperflare.com



© FITNESS-MAG.FR

RÉGIME ALIMENTAIRE, MASSE MUSCULAIRE, LEUCINE ET L-CITRULLINE

Des millions de personnes passent plus de temps à suivre un régime restreint que de manger normalement. Ce n'est pas une mauvaise chose en soi, si l'on considère le nombre de personnes en surpoids. Cependant, un gros inconvénient se présente à ceux qui suivent un régime hypocalorique permanent. Si vous ne faites pas de musculation en même temps ou si vous n'assurez pas un apport alimentaire relativement important de protéines, vous risquez de perdre de la masse musculaire. Cela pourrait compromettre le succès de vos tentatives de perte de poids car il faut aussi prendre en compte le fait que les muscles sont de gros brûleurs de calories. A long terme, ce type de régime pourrait aussi augmenter le risque de faiblesse musculaire chez les personnes âgées.

Les chercheurs supposent qu'une supplémentation en L-Citrulline ou en L-Leucine permettrait de réduire ce problème. Selon des expériences réalisées sur des animaux, ces deux acides aminés pourraient stimuler l'anabolisme des cellules musculaires plus fortement. [Amino Acids. 2012 Sep;43(3):1171-8.] [Leucine (LEU) is recognized as a major regulator of muscle protein synthesis (MPS). Citrulline (CIT) is emerging as a potent new regulator.]



© FITNESS-MAG.FR



L'EXPÉRIENCE ANIMALE SUR DES RATS SANS L-CITRULLINE

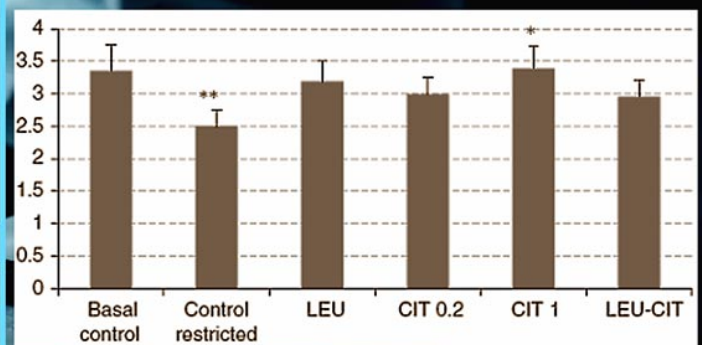
Les chercheurs ont mis 60 rats femelles en régime contrôlé pendant 22 semaines. Cinq groupes ont reçu 60% de la nourriture qu'ils consommaient alors que le groupe de contrôle pouvait manger autant qu'il le souhaitait. Le tableau ci-dessous montre que la réduction de la masse grasse est statistiquement significative [Control restricted] par rapport aux rats qui mangent sans restriction [Basal Control].

	Basal control	Control restricted	R-CIT 1
Total adipose tissue (g)	6.75 ± 8.90	2.72 ± 4.65**	2.52 ± 6.67
Cutaneous adipose tissue (g)	48.6 ± 30.5	41.7 ± 16.6**	46.0 ± 17.3
Mesenteric adipose tissue (g)	2.22 ± 3.12	0.74 ± 0.84**	0.77 ± 1.06
Perirenal adipose tissue (g)	0.63 ± 1.63	0.34 ± 0.50**	0.35 ± 0.76
Retroperitoneal adipose tissue (g)	1.37 ± 3.64	0.44 ± 1.33**	0.38 ± 1.32
Other adipose tissue (g)	2.85 ± 2.97	1.02 ± 2.38**	1.06 ± 3.55
Viscera (g)	30.5 ± 19.3	26.1 ± 12.5**	29.1 ± 8.4
Lean mass with viscera (g)	206.2 ± 76.9	196.2 ± 49.2	202.7 ± 76.8
Lean mass without viscera (g)	176.5 ± 62.7	172.7 ± 61.2	174.1 ± 70.1
Weight (g)	277.8 ± 130.0	260.0 ± 97.6	267.0 ± 92.8

RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE AVEC OU SANS L-CITRULLINE

Si les rats recevaient une dose de 0,2 à 1 g/kg de Citrulline par kilo de poids corporel par voie orale [R-CIT 1] avant d'aller dormir, ils conservaient légèrement plus de masse musculaire. Cependant, l'effet n'était pas statistiquement significatif. L'administration d'une quantité similaire de L-Leucine mélangée à la nourriture des rats, avait moins d'effet sur la masse musculaire [R-LEU].

	Basal control	Control restricted	R-LEU
Total adipose tissue (g)	6.75 ± 8.90	2.72 ± 4.65**	2.03 ± 2.95
Cutaneous adipose tissue (g)	48.6 ± 30.5	41.7 ± 16.6**	43.7 ± 14.5
Mesenteric adipose tissue (g)	2.22 ± 3.12	0.74 ± 0.84**	0.79 ± 0.98
Perirenal adipose tissue (g)	0.63 ± 1.63	0.34 ± 0.50**	0.31 ± 0.25
Retroperitoneal adipose tissue (g)	1.37 ± 3.64	0.44 ± 1.33**	0.26 ± 0.40
Other adipose tissue (g)	2.85 ± 2.97	1.02 ± 2.38**	0.68 ± 1.27
Viscera (g)	30.5 ± 19.3	26.1 ± 12.5**	26.5 ± 7.6
Lean mass with viscera (g)	206.2 ± 76.9	196.2 ± 49.2	198.5 ± 44.9
Lean mass without viscera (g)	176.5 ± 62.7	172.7 ± 61.2	172.2 ± 41.5
Weight (g)	277.8 ± 130.0	260.0 ± 97.6	259.0 ± 54.4



Le tableau précédent montre ce que les chercheurs ont découvert en mesurant la quantité de protéines contractantes dans les cellules musculaires des rats.

L'apport calorique réduit signifiait que moins de tissu musculaire était formé. La supplémentation en L-Leucine n'a pas permis de l'empêcher. LA SUPPLÉMENTATION EN L-CITRULLINE L'A FAIT.

Les chercheurs ont également examiné l'effet de l'association de L-Leucine et de L-Citrulline [LEU-CIT]. L'ajout de L-Leucine a neutralisé l'effet positif de la citrulline, comme l'ont découvert les chercheurs. Ils ne comprennent pas comment cela se produit.

crédible à partir du moment où un dérivé de l'ornithine, l'OKG, a précisément été médicalement prescrit pour lutter contre la perte des tissus musculaires. Cependant, la quantité de L-Citrulline devrait vraiment être massive pour que l'on puisse valider ce type d'hypothèse. D'autres études permettront certainement d'y voir un peu plus clair à ce sujet.

CONCLUSION

Les chercheurs pensent que la Leucine stimule la croissance musculaire à partir du moment où l'organisme reçoit une forte quantité d'acides aminés et de nutriments pour le faire. Au cours d'une restriction calorique ou d'une période de jeûne, la L-Citrulline se présenterait encore comme un meilleur promoteur de la croissance musculaire que la L-Leucine.

Note Eric Mallet :

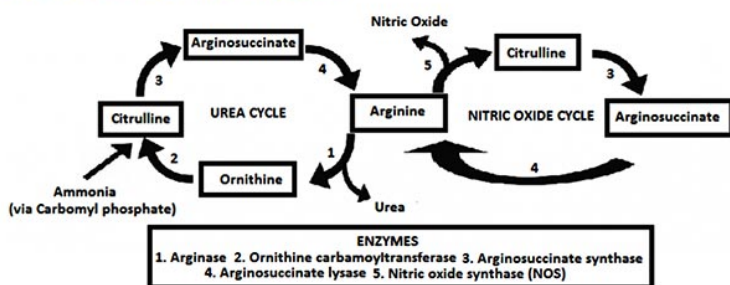


Image examine.com

J'avancerais pourtant une hypothèse avec beaucoup de prudence sur la L-Citrulline. Pensez tout simplement que cet acide aminé fait partie du cycle de l'urée (Citrulline > Arginine > Ornithine). De fait, l'arginine a prouvé sa fonction de secrétagogue de la somatotropine (Hgh > IGF-1 etc.), ce qui pourrait expliquer les résultats de l'étude. L'hypothèse est



Source de l'article:
L-Citrulline helps you hold on to muscle mass during a weight-loss diet

Source Ergo-log:
Amino Acids. 2013 Nov;45(5):1123-31.



Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET

Références bibliographiques

Faure C, Morio B, Chafey P, Le Plénier S, Noirez P, Randrianarison-Huetz V, Cynober L, Aussel C, Moinard C. Citrulline enhances myofibrillar constituents expression of skeletal muscle and induces a switch in muscle energy metabolism in malnourished aged rats. *Proteomics*. 2013 Jul; 13(14):2191-201.

Ham DJ, Gleeson BG, Chee A, Baum DM, Calow MK, Lynch GS, Koopman R. L-Citrulline Protects Skeletal Muscle Cells from Cachectic Stimuli through an iNOS-Dependent Mechanism. *PLoS One*. 2015; 10(10):e0141572.

Moinard C, Cynober L. Citrulline: a new player in the control of nitrogen homeostasis. *J Nutr*. 2007 Jun; 137(6 Suppl 2):1621S-1625S.

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

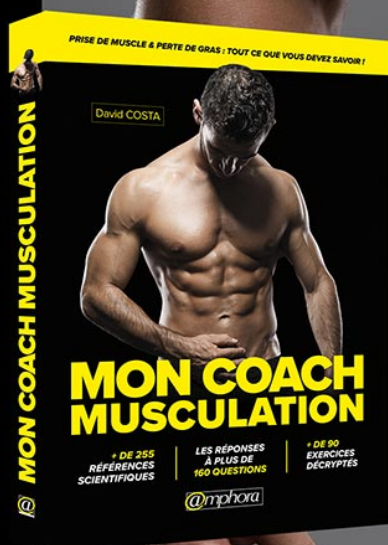
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



COMMENT PERDRE LA GRAISSE PUBIENNE ?

Les raisons qui vous poussent à vouloir perdre du gras sont nombreuses. Et une des raisons peut être l'esthétique comme c'est le cas pour le gras du ventre et la graisse pubienne.

Mais n'oublions pas qu'un taux de graisse élevé est aussi lié à votre santé, et qu'au-delà de l'apparence, prendre soin de votre santé passe par la réduction du gras du ventre. Notre coach expert en musculation **David Costa**, vous explique tout. Pour réussir cela passe entre autres par une alimentation adaptée et des exercices précis de musculation. Mais aussi assez de repos !



LA MUSCULATION, LA SOLUTION LA PLUS EFFICACE POUR MAIGRIR DU VENTRE

Si vous vous préoccupez de la question de savoir si vous pouvez encore perdre du gras et par conséquent maigrir du ventre et des hanches, la réponse est « oui » !

La base pour avoir des résultats c'est d'inscrire ses efforts sur la durée. Vous n'aurez donc pas besoin de vous soumettre à un rythme infernal. Le plus important ici est la régularité des exercices que vous pratiquez.

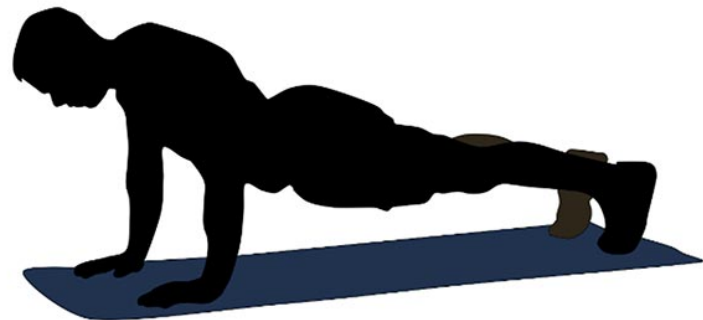
Pour faire disparaître le tissu adipeux au niveau de votre ventre, pratiquez du gainage et pour les hanches, des exercices ciblant les cuisses et les fessiers.

L'important est stimuler ces zones de façon à augmenter la circulation sanguine afin d'y favoriser l'utilisation des lipides.

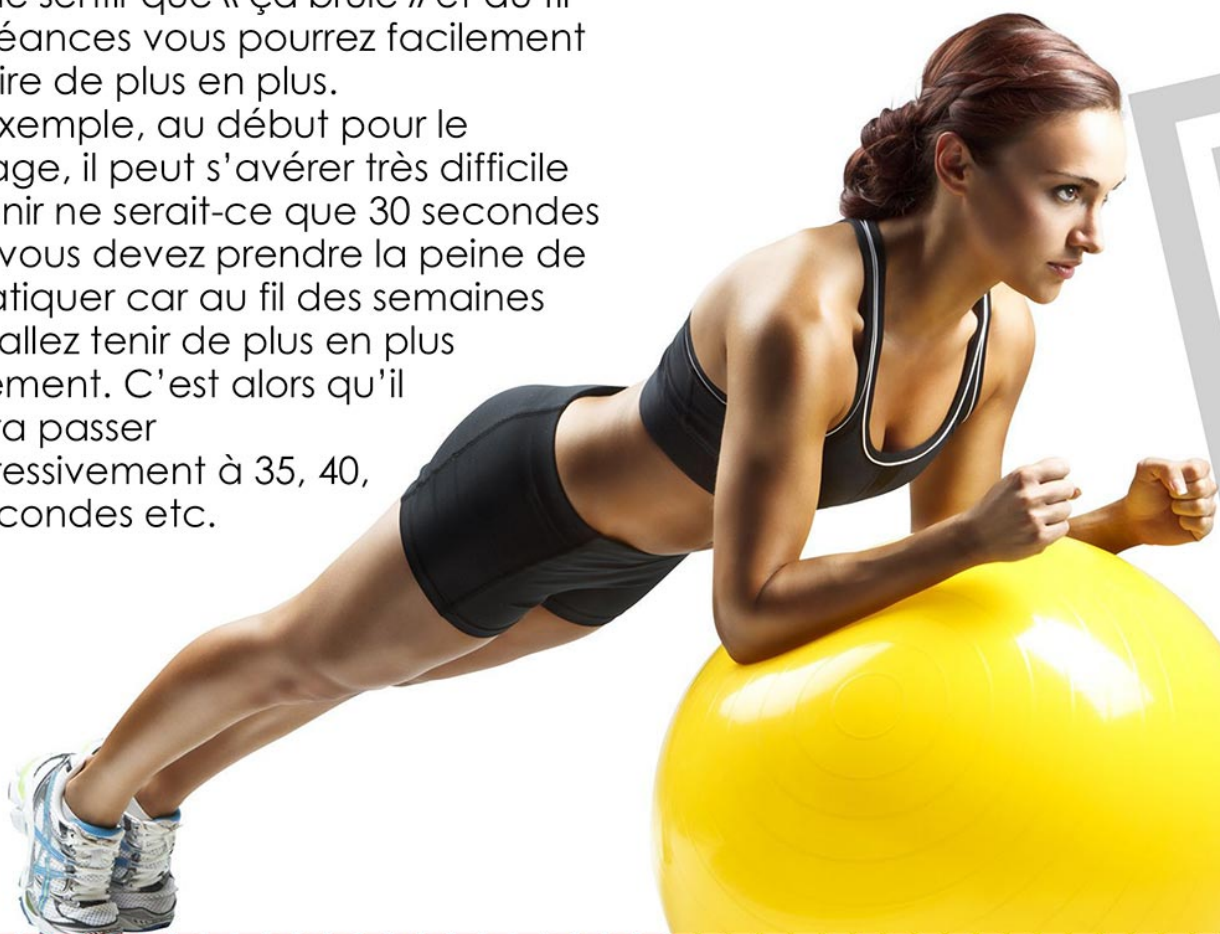
Il faudra pour cela réaliser de nombreuses répétitions afin de sentir que « ça brûle » et au fil des séances vous pourrez facilement en faire de plus en plus.

Par exemple, au début pour le gainage, il peut s'avérer très difficile de tenir ne serait-ce que 30 secondes mais vous devez prendre la peine de le pratiquer car au fil des semaines vous allez tenir de plus en plus facilement. C'est alors qu'il faudra passer progressivement à 35, 40, 45 secondes etc.

VOICI UN EXEMPLE DE GAINAGE CLASSIQUE :



Vous pouvez aussi utiliser un « Swiss ball » qui rendra les exercices de gainage encore plus difficiles !



© FITNESS-MAG

Pour vos hanches c'est pareil. Prenons par exemple le **squat avec barre**, vous allez au départ faire 3 séries de 15 répétitions avec un poids très léger (*car sinon vous n'arrivez pas à finir les 15 répétitions*), puis au fil des semaines vous allez pouvoir augmenter ce poids.

En plus des exercices ciblés précédents, il sera indispensable de réaliser des séances de musculation complètes (*ne faire que des exercices ciblés ne suffira pas*). **Il faut capitaliser sur des exercices complets, qui mobilisent une importante masse musculaire.**

Pour vous aider à y voir plus clair, voici les 7 meilleurs exercices sélectionnés par notre coach expert :

1) THRUSTER :

Réalisez 3 à 5 séries de 6 à 10 répétitions avec un poids lourd.
1'30 à 2' de repos entre chaque série.



Placement de départ : les pieds ouverts plus que la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les haltères sur les épaules, les poignets droits, les coudes sous les poignets, le regard droit devant, le torse bombé et les abdos serrés.

Exécution : fléchir les jambes jusqu'à l'horizontale en poussant les fessiers derrière et en écartant les genoux. Vos genoux s'écartent en descendant et sont dans l'axe des pieds. Gardez votre buste droit lors de la descente et gardez toujours les coudes en avant. Poussez sur tes talons, serrez vos fessiers pour remonter en même temps que vous tendez tes bras pour pousser les haltères. Une fois que vos haltères ont dépassé ta tête, avancez ta tête et votre buste pour vous aligner en dessous. Terminez l'extension complète de vos cuisses et les bras tendus, les haltères placées au-dessus de la tête. Maintenez la position finale 1 seconde, puis redescendez les haltères sur les épaules et recommencez. Utilisez la force des jambes pour tendre les bras !

Respiration : inspirez à la flexion et expirez à la fin de la poussée.

Variante : Vous pouvez enchaîner les mouvements sans faire de pause en fléchissant les cuisses en même temps que vous descendez les haltères sur les épaules.

Ne pas arrondir le dos ! Poussez les fessiers sur l'arrière ! Appuyez sur les talons ! Serrez les abdos ! Utilisez la force des jambes ! Transférez la force des jambes vers les bras ! Amortir la descente des haltères !

SQUAT :

Réalisez 3 à 5 séries de 6 à 10 répétitions avec un poids lourd. 2' à 3' de repos entre chaque série.

Placement de départ : les pieds ouverts de la largeur des épaules, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, les mains accrochées à la barre, les fessiers légèrement reculés, la barre posée sur le haut des omoplates et les abdos serrés.

Exécution : fléchir les jambes jusqu'à l'horizontale (bassin au niveau du genou) en écartant les genoux et en reculant les fessiers. les genoux s'écartent et sont au minimum dans l'axe des pieds. le buste est très légèrement en avant lors de la descente. Ecrasez bien vos pieds et fléchissez vos genoux : les genoux sont comme un ressort que vous allez comprimer. Poussez sur vos cuisses pour remonter. Terminez l'extension complète de vos cuisses sans verrouiller les genoux !

Respiration : inspirez à la flexion et expirez à la fin de la montée.

Variante : Vous pouvez écarter plus ou moins les pieds pour solliciter différemment vos cuisses.



Ne pas arrondir le dos ! Ecartez et avancez les genoux à la descente ! Appuyez sur tout le pied ! Rentrez le ventre et bombez le torse !



ROULETTE À ABDOS :

Réalisez 3 à 5 séries de 5 à 20 répétitions. 1' de repos entre chaque série.

Placement de départ : à genoux, les mains sur la roulette, les abdos et les fessiers serrés, le dos rond, le menton rentré, les bras tendus, les mains espacées de la largeur des épaules et les épaules au-dessus de la roulette.

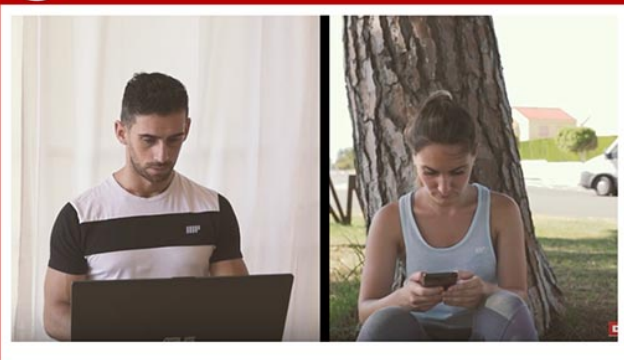
Exécution : avancer la roulette et descendre lentement son buste vers le sol jusqu'à atteindre l'horizontale en dépliant simultanément l'angle bras-buste et buste-bassin. Pour revenir, fermer simultanément l'angle bras-buste et buste-bassin, en enroulant sa colonne à la force des abdos.

Respiration : inspirer à la descente et expirer en fin de montée.

Variante : pour plus de facilité, faire des mouvements plus courts en limitant l'avancée de la roulette et l'ouverture du buste.

Gardez les abdos et les fessiers serrés pendant tout le mouvement ! Ouvrir en 1er l'angle bras-buste puis l'angle buste-bassin ! Ne pas creuser le dos !

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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





SOULÉVÉ DE TERRE : Réalisez 3 à 5 séries de 4 à 8 répétitions avec un poids lourd. 2' à 2'30 de repos entre chaque série.

Placement de départ : pieds ouverts de la largeur du bassin, les pieds parallèles, les jambes fléchies, la barre au sol contre les tibias et saisie avec une main face à l'arrière et l'autre face à l'avant espacées un peu plus que les épaules, les épaules serrées sur l'arrière, poitrine sortie, les bras tendus et en tension, regard droit devant, les épaules au-dessus de la barre et les fessiers en arrière.

Exécution : fixer le dos et pousser sur ses pieds pour se redresser en gardant le dos contracté. La barre glisse le long des cuisses et une fois passé les genoux avancer son bassin contre la barre pour se redresser. Terminer le mouvement en sortant la poitrine (sans pencher le buste vers l'arrière) et en serrant les fessiers et les omoplates (verrouiller ses épaules). Descendre en se penchant en avant puis une fois la barre sous les genoux fléchir les jambes. Faire glisser la barre le long des cuisses durant tout le mouvement sans arrondir le dos ! Une fois la barre au sol, s'assurer que le placement est bon puis pousser et se redresser.

Respiration : inspirer à la descente, maintenir ta respiration quand on monte et expirer à la fin de la montée !

Conserver le dos contracté ! Ne pas arrondir le dos ! Le regard droit devant ! Fixer son bassin et son dos!

RENEGADE ROW :

Réalisez 3 à 5 séries de 4 à 8 répétitions / coté avec un poids lourd. 1'30 à 2' de repos entre chaque série.

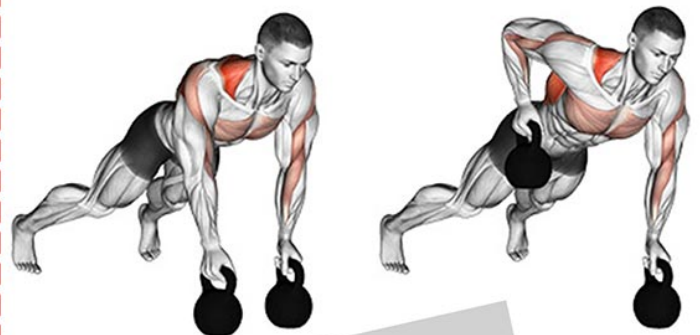
Placement de départ : les pieds et les mains écartés de la largeur des épaules, les haltères placées sous les épaules, les bras tendus, les abdos et les fessiers serrés et les épaules dégagées sur l'arrière.

Exécution : prendre appui sur un bras et tirer le coude vers l'arrière et le haut en pivotant la paume de main face à ta hanche en fin de mouvement. Lors du tirage, l'épaule recule et se serre sur l'arrière. Limiter la flexion du bras ! Une fois l'haltère à la hanche et le dos serré, relâcher lentement le bras pour revenir en position initiale puis faire l'autre bras.

Respiration : inspirer en tirant et expirer en relâchant.

Variante : ajouter une pompe entre chaque tirage ou chaque 2 tirages.

Le buste ne pivote pas lorsque l'on tire l'haltère vers soi ! Garder les abdos et les fessiers serrés ! Tirez avec votre dos et pas votre biceps !





Photos pinterest

DEVIL PRESS : Réalisez 3 à 5 séries de 5 à 10 répétitions avec un poids lourd. 1'30 à 2' de repos entre chaque série.
 Placement de départ : debout, un haltère dans chaque main

Exécution : se pencher en avant le dos bien plat pour poser les haltères au sol devant ses pieds (écartées de la largeur des épaules), jetez ses jambes en arrière (pieds écartés plus que la largeur des épaules) pour descendre en pompe (la poitrine le touche le sol entre les 2 haltères). Remonter à la force des bras, une fois bras tendus et sauter pour ramener ses pieds de chaque côté des haltères. Baisser les fessiers et redresser la poitrine, puis arracher les haltères vers le haut pour les amener bras tendus au-dessus de la tête. Redescendre les haltères sur les épaules puis au sol et recommencer.

Respiration : inspire et respirer en continu sans bloquer sa respiration.

Variante : se fait également à 1 bras, avec juste un haltère.

MAN MAKER :

Réalisez 3 à 5 séries de 4 à 8 répétitions avec un poids lourd. 1'30 à 2' de repos entre chaque série.

Placement de départ : debout, un haltère dans chaque main

Exécution : se pencher en avant le dos bien plat pour poser les haltères au sol devant ses pieds (écartées de la largeur des épaules), jetez ses jambes en arrière (pieds écartés plus que la largeur des épaules) pour descendre en pompe (la poitrine le touche le sol entre les 2 haltères). Remonter à la force des bras. Faire un tirage avec le bras droit. Faire une pompe. Faire un tirage avec le bras gauche. Puis une fois bras tendus, sauter pour ramener ses pieds de chaque côté des haltères. Baisser les fessiers et redresser la poitrine, puis arracher les haltères vers le haut pour les amener sur vos épaules. Descendre avec les haltères sur les épaules et la remonter utiliser la force des jambes et des bras pour pousser les haltères au-dessus de la tête. Redescendre les haltères sur les épaules puis au sol et recommencer.

Respiration : inspire et respirer en continu sans bloquer sa respiration.



PART 2 le mois prochain dans le N°132 de Mai 2024
 « L'alimentation, un remède efficace contre la graisse du ventre »

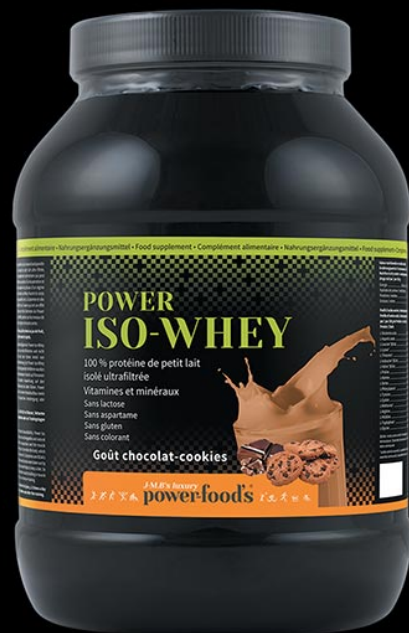
Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

BOUMAZZA KARIM & MURIEL

VICE CHAMPION DU MONDE EN COUPLE

Athlète Power-Food's J-M.B.[®]

Votre allié



Kit Sèche Pro

J-M.B's luxury **power-food's**[®]

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



ERIC RALLO
 Naturopathe
 CEO Founder Fitness Mag



FITNESS MODEL

SERKAN AKGÜN

Propos recueillis par Eric RALLO
 photos **Roberto Chiovitti**



QUEL EST LE POINT COMMUN ENTRE FITNESS MAG ET SERKAN AKGÜN ?

SE FIXER DES OBJECTIFS AMBITIEUX ET TOUT FAIRE POUR LES RÉALISER.

■ Bientôt 11 ans de parutions pour Fitness Mag (en Juin 2024 !), déjà 131 éditions et désormais une COVER internationale de plus pour Serkan dont je vous propose de découvrir le parcours ainsi que ses conseils pour développer ses biceps.

PHOTO ROBERTO CHIOVITTI



NESS-MAG.FR
TNESS-MAG.FR

SERKAN AKGÜN

FITNESS MODEL

SERKAN EN BREF :

NOM / PRÉNOM :

SERKAN AKGÜN

DATE DE NAISSANCE :

17 Janvier 1986 à Marburg
(Allemagne)

TAILLE : 185cm

POIDS : 105kg off saison
et 95kg en forme

PROFESSION : Technicien /
programmeur (et cover model !)

SPONSOR : la société allemande
de nutrition ZECPLUS

■ UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ

SERKAN AKGÜN À TOUJOURS FAIT DU SPORT DEPUIS SON ENFANCE : FOOTBALL, PUIS HANDBALL, BASKET-BALL ET TENNIS DE TABLE AVANT D'EXCELLER DANS LE TENNIS, OÙ IL A PARTICIPÉ À DES TOURNOIS AMATEURS.

MALHEUREUSEMENT, UNE GRAVE BLESSURE À LA CHEVILLE À BRISER SES RÊVES SPORTIFS.

Les médecins doutaient de sa capacité à remarcher correctement, mais cette adversité n'a fait qu'attiser sa détermination.

Grâce à une rééducation intensive, il a utilisé pour la première fois des appareils de fitness, ce qui a fait naître en lui une passion pour cette discipline.

“ NE LAISSEZ RIEN AU HASARD, TOUT EST ENTRE VOS MAINS, ALLEZ-Y, FAITES-LE, CROYEZ EN VOUS ! ”

Témoin du pouvoir transformateur de l'exercice au poids et haltères, il s'est consacré à sculpter son corps et a rapidement remarqué des changements significatifs, tant sur le plan physique que mental.

Poussé par sa devise, **"Ne laissez rien au hasard, tout est entre vos mains, allez-y, faites-le, croyez en vous"**, il s'est fixé des objectifs ambitieux.

L'un d'entre eux était de faire la couverture des magazines de fitness du monde entier.

Ce rêve est devenu réalité lorsqu'il a eu l'occasion de faire la couverture de Men's Fitness en Turquie, ce qui a marqué le début de sa reconnaissance internationale dans l'industrie du fitness.

SERKAN AKGÜN

FITNESS MODEL



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

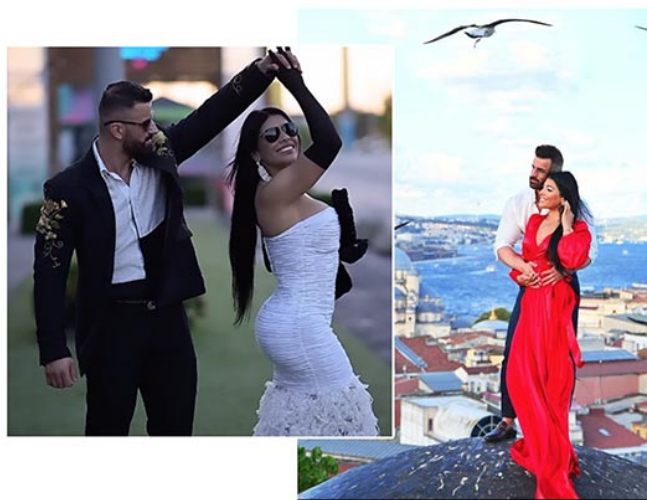


■ **SON SOUTIEN, SA MOTIVATION**

Outre ses réalisations personnelles, sa femme **Johacny Villanueva** a été son plus grand pilier, son soutien et sa motivation tout au long de ce parcours.

« *C'est une incroyable mannequin de fitness originaire du Venezuela. Sa confiance inébranlable en moi me pousse à viser l'excellence chaque jour. J'ai hâte de l'épouser, car elle incarne le but ultime de ma vie - un partenariat à vie rempli d'amour, de soutien et d'aspirations partagées* » nous précise Serkan.

« *Ensemble, ma femme et moi sommes passionnés par le partage de notre parcours de remise en forme avec les autres* ». Serkan et Johacny sont actuellement en train de créer leur propre club de remise en forme, dans le but d'inspirer et motiver les individus à mener un mode de vie sain et actif. »



« **MA FEMME JOHACNY VILLANUEVA A ÉTÉ MON PLUS GRAND PILIER, MON SOUTIEN ET SA MOTIVATION TOUT AU LONG DE CE PARCOURS.** »



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

SERKAN AKGÜN

TIPS

ENTRAÎNEMENT DES BICEPS EN BISET

EXERCICES

SÉRIES RÉPÉTITIONS

CURL À LA BARRE EZ DEBOUT 5 10-12

IMMÉDIATEMENT SUIVI PAR

CURL HATÈRES DEBOUT OU ASSIS 5 10-12

MON CONSEIL POUR DES BICEPS PLUS VOLUMINEUX

En tant que modèle de fitness, je me dois d'être en forme et d'arborez des biceps digne de ce nom.

A ce titre je suis ravi de présenter pour Fitness Mag, **deux exercices fondamentaux**, un programme très simple mais également très efficace pour développer vos biceps.

Si je devais donner un seul conseil, ce serait d'utiliser la **technique des Bisets** (alterner simultanément deux exercices pour un même muscle ici les biceps (agoniste) , contrairement au Superset consistant à enchaîner des exercices sans pause pour travailler des muscles antagonistes (biceps-triceps).

Ce programme simplifié comprend comme premier choix s'exerce le **curl debout à la barre EZ**, qui favorise une posture optimale et une activation ciblée des biceps. J'insiste sur la précision de l'exécution, en mettant l'accent sur une phase positive (concentrique) à vitesse « dynamique » et un mouvement négatif (phase excentrique) contrôlé. Après échauffement, en choisissant le poids adéquat, Je vous suggère de viser **10 à 12 répétitions**, en veillant à ce que les dernières soient quasi impossibles à terminer et par conséquent stimulantes.

Sans pause, immédiatement suivi d'une alternance de flexions des biceps aux haltères (debout ou assis selon votre propre ressenti) jusqu'à l'échec musculaire. **Cette combinaison garantit aux lecteurs des progrès notables en seulement 6 semaines, ainsi qu'une congestion très importante pendant leurs séances d'entraînement.**

SUIVRE ARKAN SUR INSTAGRAM
@THEPRINCEMISUGI

SUIVRE JOHACNY SUR INSTAGRAM
@JOHACNYVILLANUEVA

PHOTO ROBERTO CHIOVITTI



TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI





FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



FOCUS
EVOLUTION

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



Bien-être & longévité

LE JEÛNE :

Nettoyage du corps et de l'esprit

UN SECRET DE LONGÉVITÉ ?



A très haut niveau, bodybuilding et santé ne font pas forcément bon ménage, pour autant, la culture physique ou anciennement la "gymnastique des organes" comme la nommait Edmond Desbonnet s'impose naturellement comme la pratique par excellence pour viser la longévité.

Le jeûne peut également offrir plusieurs avantages potentiels pour les culturistes assidus, en se basant sur les principes de la nutrition sportive et les recherches dans le domaine de la santé et du fitness.

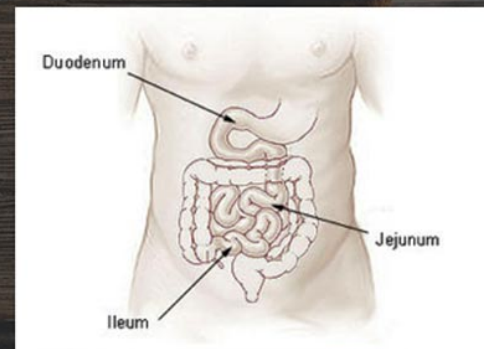


Un peu de CULTURE

Le jéjunum (de l'adjectif latin jejune, qui signifie « jeûne » ou « affamé ») est la partie centrale de l'intestin grêle, en aval du duodénum et en amont de l'iléon.(1)

Le jeûne est une pratique ancestrale, que celle-ci soit effectuée dans le cadre d'une pratique religieuse et/ou démarche de santé chez les chrétiens, musulmans, protestants, juifs...(renoncement au confort du corps afin de le fortifier pour certains, purification et retraite spirituelle pour d'autres).

Dans le cadre d'une pratique sociétale, réduire sa consommation alimentaire, c'est œuvrer pour lutter contre les maladies de civilisations citées dans la page suivante en effectuant un nettoyage profond de l'organisme, permettant d'éviter la maladie dans de nombreux cas et d'accompagner la guérison.



(1) source wikipédia

8 BIENFAITS du jeûne



- 1- AMÉLIORATION DE LA SENSIBILITÉ À L'INSULINE :** Le jeûne peut améliorer la sensibilité à l'insuline, ce qui aide à mieux réguler le sucre dans le sang et favorise une utilisation plus efficace des nutriments dans le corps.
- 2- OPTIMISATION DE LA PERTE DE GRAISSE :** En forçant le corps à puiser dans ses réserves de graisse pour obtenir de l'énergie, le jeûne peut aider à réduire la masse grasse, tout en préservant la masse musculaire, surtout lorsqu'il est combiné avec de l'exercice.
- 3- AUGMENTATION DE LA SÉCRÉTION DE L'HORMONE DE CROISSANCE :** Le jeûne peut stimuler la production de l'hormone de croissance, qui joue un rôle crucial dans la croissance musculaire, la réparation des tissus et la santé métabolique.
- 4- RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION :** Des périodes de jeûne peuvent réduire l'inflammation dans le corps, ce qui est bénéfique pour la récupération musculaire et la santé générale.
- 5- AMÉLIORATION DE LA RÉCUPÉRATION :** En réduisant l'inflammation et en favorisant un meilleur équilibre hormonal, le jeûne peut aider à améliorer les processus de récupération après l'entraînement.
- 6- FAVORISE L'AUTOPHAGIE :** Le jeûne induit l'autophagie, un processus de nettoyage cellulaire qui élimine les composants cellulaires endommagés, favorisant ainsi le renouvellement et le maintien de cellules saines.
- 7- SIMPLICITÉ ET COMMODITÉ :** Le jeûne peut simplifier le planning des repas et la gestion de l'alimentation, en réduisant le nombre de repas à préparer et à consommer tout au long de la journée.
- 8- AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION ET DE LA FONCTION COGNITIVE :** Certains adeptes du jeûne rapportent une amélioration de la clarté mentale et de la concentration, ce qui peut être bénéfique pour la motivation et l'engagement envers l'entraînement.

jeûne et culture physique

Comme vous venez de le constater, les avantages du jeûne périodique sont nombreux.

Avant tout, je pense qu'il est nécessaire d'appréhender le jeûne comme un mode de vie, une pratique totalement naturelle et bénéfique et non une ascèse.

Comprendre ses mécanismes physiologiques de base, c'est rompre avec une alimentation pléthorique et effectuer un nettoyage profond du corps et de l'esprit.

Obésité, diabète, hypertension, hypercholestérolémie, surpoids, allergies diverses, dépression... toutes ces pathologies ne vous sont pas étrangères et peut-être que certaines d'entre elles vous concerne directement ou bien un de vos proches.

N'y a-t'il pas un paradoxe entre recherche d'un certain esthétisme (et bien-être physique /psychologique) sans bien-être physiologique concomitant ?

Jeûner est une méthode totalement naturelle qui peut éviter ou aider à soigner certaines maladies avec parfois une béquille médicamenteuse.

Chez l'animal, il est pratiqué de manière totalement naturelle et instinctive pour protéger leur organisme, refusant toute nourriture jusqu'à ce qu'ils soient rétablis.

Chez l'homme, comme dans toute démarche, il conviendra de procéder progressivement, avec des objectifs réalistes et atteignables.

On distinguera principalement :

LE JEÛNE OCCASIONNEL : Mangez moins dans un premier temps, commencez tout doucement par quelques heures, une matinée. Sautez un repas si vous en sentez le besoin, faites confiance à votre propre ressenti. Hydratez vous régulièrement, l'eau sera un allié précieux.

LE JEÛNE PARTIEL OU JEÛNE DÉGUISÉ COMME L'APPELLAIT PIERRE VALENTIN MARCHESSEAU : Vous n'ingérez que des bouillons de légumes et/ou jus de légumes-fruits. (Cette diète hydrique peut se pratiquer 1 jour/ semaine sans problème).

LE JEÛNE TOTAL : Vous n'ingérez que de l'eau.

A moins que vous soyez un habitué de cette pratique, **je vous recommande de vous faire suivre par un professionnel de santé ou un médecin.**

Conclusion :

Incorporer le jeûne dans un programme d'entraînement est tout à fait possible et justifié afin d'obtenir un "repos digestif" à celui occasionné par votre sommeil.

Pour ma part, je pratique le jeûne intermittent durant mes jours de repos (19h00 → 12h soit 17h de jeûne).

Pour les individus ayant des besoins nutritionnels spécifiques ou des conditions de santé particulières, à défaut de " jeûner " (même si vous avez noté que le terme est galvaudé et peut se présenter de bien des manières, une pratique salutaire tendrait à pratiquer une légère restriction alimentaire en réduisant les matières grasses, le sucre et sel quotidiennement.

Comme disait le philosophe Descartes *« le doute est bénéfique lorsqu'il permet d'atteindre la vérité »*, alors n'aillez pas peur de sortir des sentiers battus et adoptez un comportement davantage responsable envers la nourriture afin de renforcer votre organisme et optimiser votre santé.

Prenez soin de vous, la santé avant tout !

Eric Rallo Giudicelli



Je vous recommande :

Le Saviez - Vous ?

Notre cerveau travaille mieux et mémorise davantage lors d'une mise au repos du système digestif.



Informatique & Développement

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



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



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

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.

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

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

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



**JUANITO
H-GIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LES AVANTAGES

D'UN ARM BLASTER

POUR LES BICEPS



■ **Qui d'entre vous (parmi les plus anciens) n'ont pas gardé le souvenir indélébile de photos inspirantes d'Arnold Scwharzenegger ou Robby Robinson explosant leur biceps au total arm blaster ?!**

Outil obsolète il y a encore quelques années, il revient sur le devant de la scène dans la quête perpétuelle de parvenir à isoler le mieux possible le travail des biceps et optimiser leur croissance.

Analysons ensemble les avantages de l'ARM BLASTER.

■ ISOLATION MUSCULAIRE

L'UN DES PRINCIPAUX AVANTAGES DE L'UTILISATION D'UN ARM BLASTER EST QU'IL PERMET D'ISOLER EFFICACEMENT LES MUSCLES DES BICEPS PENDANT LES CURLS. En enveloppant les bras et en les fixant dans une position spécifique, le arm blaster limite la possibilité de tricher ou d'utiliser d'autres groupes musculaires pour aider à soulever le poids, ce qui signifie que les biceps sont principalement sollicités pendant l'exercice.



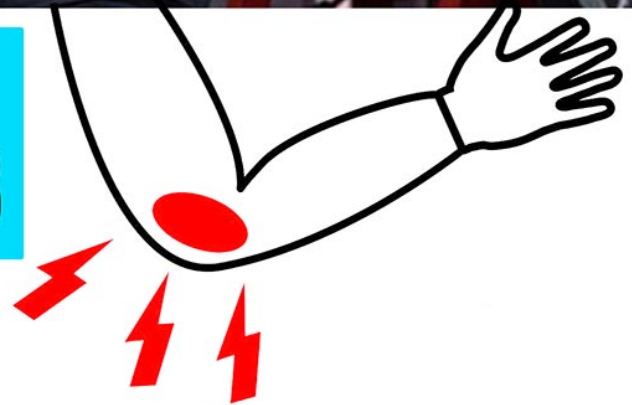
■ STABILITÉ ACCRUE

Le arm blaster fournit un support stable pour les bras et les coudes pendant l'exercice, ce qui réduit les mouvements excessifs et les balancements qui pourraient compromettre la forme et la sécurité de l'exercice. **Cela permet aux utilisateurs de se concentrer pleinement sur la contraction et l'extension contrôlée des muscles des biceps.**



barre droite, EZ, haltères
poulie... les variantes sont
aussi nombreuses que
votre imagination le permet !

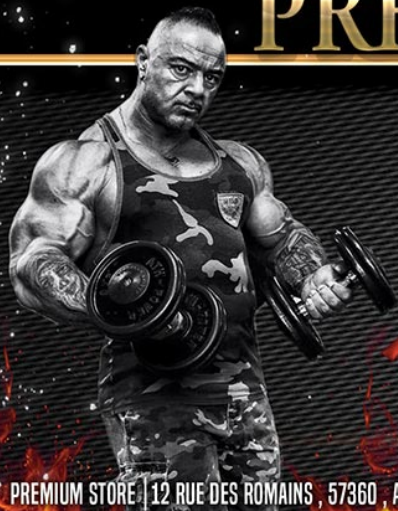
■ RÉDUCTION DU STRESS SUR LES ARTICULATIONS



En maintenant les bras dans une position fixe et en évitant les mouvements excessifs, le **arm blaster** peut réduire le stress sur les articulations des épaules et des coudes pendant les curls. **Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de douleurs articulaires ou de blessures préexistantes.**



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

■ AMÉLIORATION DE LA FORME

En limitant la possibilité de tricher ou d'utiliser une mauvaise forme pendant les curls, **le arm blaster peut aider à améliorer la technique d'exécution de l'exercice.** Cela permet aux utilisateurs de tirer le meilleur parti de chaque répétition, ce qui peut conduire à des gains musculaires plus efficaces et à une réduction du risque de blessures.



■ CONFORT ACCRU

L'utilisation d'un arm blaster peut également offrir un certain niveau de confort pendant les curls en maintenant les bras dans une position confortable et en répartissant le poids du corps de manière équilibrée. Cela peut permettre aux utilisateurs de se concentrer pleinement sur leur entraînement sans être distraits par des sensations inconfortables ou douloureuses.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Votre allié stimulateur naturel

Augmentez votre énergie

Votre masse musculaire...



Pile-Box
à découvrir
dans notre
SHOP

Votre force
et votre puissance...



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé





BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



Photos: Pinterest & Google Images



Hey, Joe !
Hey ! Hey, Joe,
Ne serais-tu pas,
Ou-bien je me trompe ?
Ne serais-tu pas en train de montrer
à Frank Zane,
Un article sur un des tes principes ?
Le « BURNS » ?

Hey,
Hey, Joe !
Et Larry,
Larry Scott,
Ne serait-il pas,
Ou corrige-moi si je fais erreur,
Ne serait-il pas en train de tester
Sur ses bras,
Sur ses bras légendaires,
La technique du BURNS ?
Ces fameuses répétitions en plus,
A la fin d'une série,
En plus et partielles,
Et qui mènent à la brûlure ?
Encore aujourd'hui Joe,
YOU CAN TRUST ME,
Les bodybuilders usent de tes conseils
Et peut-être,
Et peut-être bien que parvenus au BURNS,
Ils pensent à Johnny,
Ils pensent à Johnny des Fantastic Four,
Et à son cri de « guerre » :
FLAME ON !

DDato

bernard-dato.fr

Instagram : [bernard.dato.ecrivain](https://www.instagram.com/bernard.dato.ecrivain) / [Bernard.dato.prepa](https://www.instagram.com/Bernard.dato.prepa)

**FLAME
ON !**

OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



ANDREAS CAHLING

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

HOMMAGE

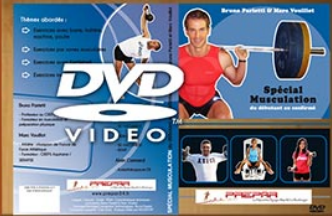
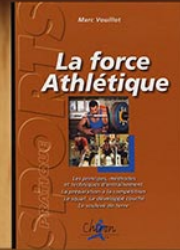
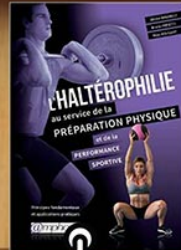
MARC VOUILLOT

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 EXERCICES et les INTERVENTIONS HORMONALES

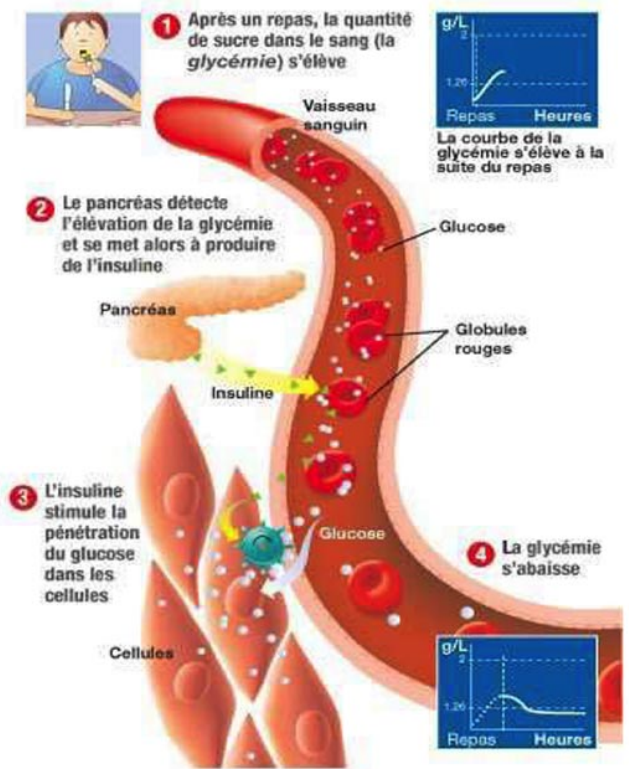
Durant l'inactivité, des hormones participent régulièrement à l'équilibre métabolique et peuvent activer ou inhiber l'action enzymatique cellulaire :

A) l'insuline

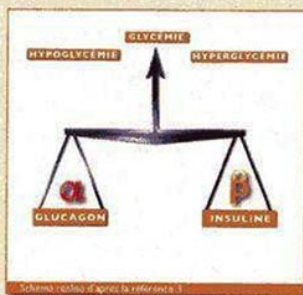
Elle favorise l'utilisation et le stockage des glucides. Elle intervient indifféremment sur la synthèse du glycogène et des triglycérides et facilite la pénétration cellulaire du glucose. On dit de l'insuline qu'elle est hypoglycémiante. Si elle n'agit pas, on aboutit au diabète sucré (sucre dans les urines).

B) Le glucagon

Il stimule la libération du glucose et des acides gras libres durant la période de jeûne de l'organisme. Cette une hormone hyperglycémiante. Ces deux hormones (insuline, glucagon) sont produites par le pancréas.



La régulation de la glycémie résulte de l'équilibre entre le glucagon et l'insuline. Chez le diabétique de type 2, cet équilibre est perturbé (3).



LE CORTISOL

Il est produit par les glandes surrénales et stimule la néoglucogenèse qui est la synthèse du glucose à partir d'éléments non glucidiques, notamment deux acides aminés : l'alanine et la leucine, durant la fin du jeûne.

Lorsqu'il y a exercice physique, donc stress physiologique, le glucagon, le cortisol mais également l'adrénaline et la noradrénaline (hormones hyperglycémiantes) sont libérés en grande quantité afin de faire face au besoin important de l'organisme en glucose.

Sous l'effet de ces hormones, le rythme cardiaque s'accélère, la ventilation pulmonaire augmente ainsi que le débit circulatoire. Le besoin d'énergie allant croissant, ces hormones ont une importance métabolique en favorisant l'utilisation du glycogène et la libération des acides gras.

On peut considérer l'exercice physique comme un état de stress volontairement déclenché durant lequel sont libérés l'adrénaline puis le cortisol, qui afin d'adapter l'organisme à l'effort, mobilisent des réserves organiques.

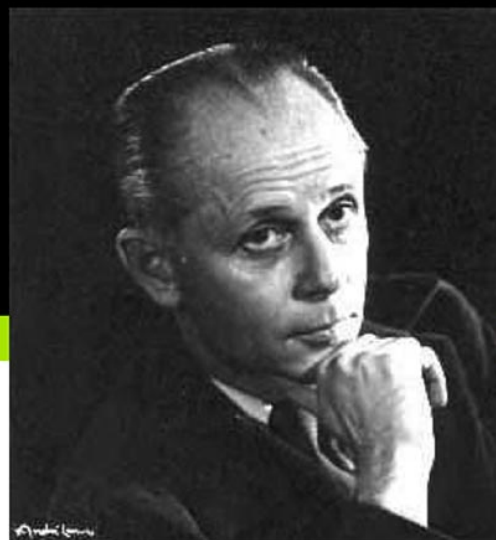
Le glucagon, dont les effets métaboliques sont identiques à ceux de l'adrénaline, stimule la

néoglucogenèse à partir des acides aminés à un certain niveau d'effort physique contribuant ainsi au maintien de la glycémie. En limitant l'utilisation du glucose au niveau cellulaire, le cortisol préserve les besoins du cerveau.

L'hormone de croissance (GH) aide à la libération des acides gras.

L'aldostérone (corticosurrénale) agit sur la rétention du sodium et l'équilibre en potassium alors que l'hormone anti-diurétique (ADH) agit sur la rétention d'eau.

Ces adaptations hormonales successives permettent à l'organisme de réagir efficacement à l'état de stress créé par l'exercice physique (c'est le médecin endocrinologue Hans SELYE qui a décrit en termes de « General Adaptation Syndrome » (G.A.S.) la réponse de l'organisme au stress).



Dr Hans SELYE

Hans SELYE détermine trois phases (du Stress) qui sont :

• LA RÉACTION D'ALARME

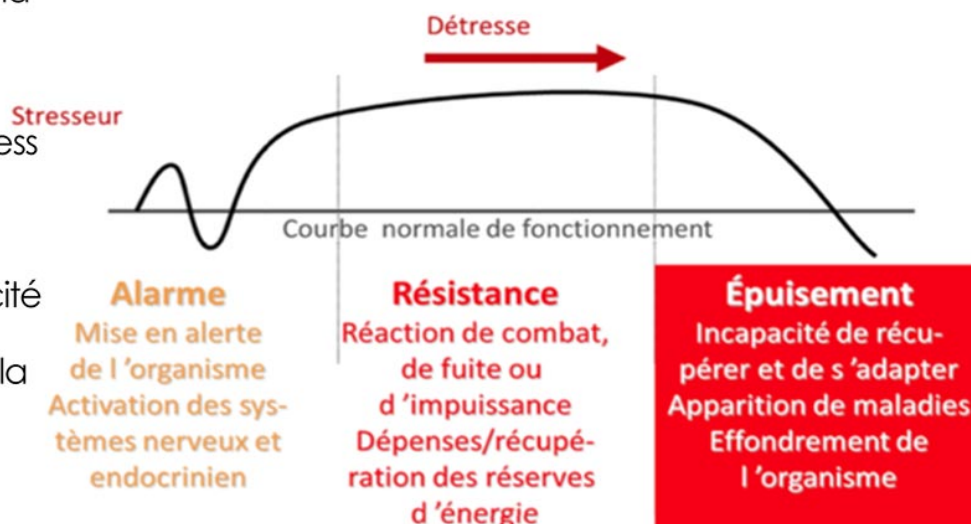
(déclenchement d'une réaction de l'organisme au stress qu'il subit par la mobilisation de ressources) ;

• LA PHASE DE RÉSISTANCE

(adaptation de l'organisme au stress qu'il subit) ;

• LA PHASE D'ÉPUISEMENT

(l'organisme à dépasser sa capacité de résistance au stress et subit de graves dysfonctionnements, c'est la phase de surmenage, de surentraînement).





MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

FORCE ATHLÉTIQUE

Cette dernière phase est bien évidemment à éviter pour le sportif, ce qui doit nous amener à la mise en place d'une planification par cycles dont Tudor BOMPA fut le précurseur.

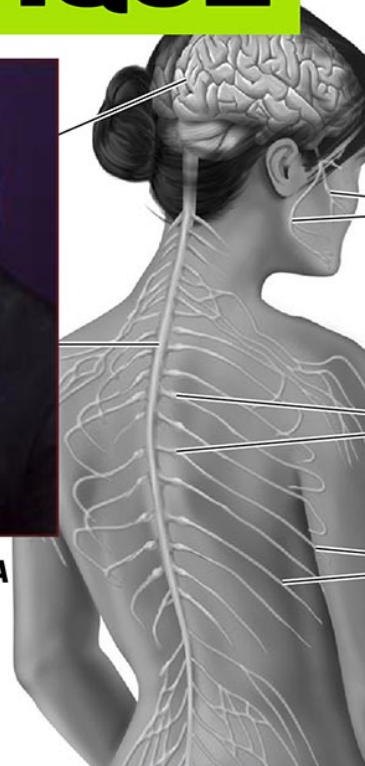
Celle-ci doit nous permettre de définir clairement les différentes périodes et phases d'entraînement, comme les pics de performances, mais également les phases de récupération active ou passive qui sont déterminantes quant au maintien de l'homéostasie.

Le système nerveux autonome ainsi que le système endocrinien, jouent un rôle incontournable dans le maintien de l'homéostasie. Ce sont les seuls capables de détecter et de corriger les anomalies de composition du milieu intérieur.

SNC



Dr. Tudor BOMPA



**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**

JR JULIEN QUAGLIERINI

FOCUS EVOLUTION

" JUSQU'AU BOUT DE VOS OBJECTIFS "


Marque Française de vêtements de sport et accessoires



DÉCOUVREZ LA MARQUE DE SPORTWEAR SUR INSTAGRAM : @FOCUS_EVOLUTION_SHOP









FOCUS  EVOLUTION
 La Marque à La Cible
 Sponsor Officiel du TOP DE COLMAR en 2023
 ainsi qu'en 2024

Cette année de nouveau aux côtés de l'organisateur de cet évènement André WENDLING qui a eu un très beau succès avec plus de 500 athlètes et 3000 spectateurs.

Le stand a été tenu par une ambassadrice très impliquée Yeny BAL qui a assuré comme d'habitude bravo à elle.

FOCUS EVOLUTION

 To The End of Your Goals 
 Jusqu'au Bout de Vos Objectifs 



Et nous avons notre ambassadrice ANGEL qui a brillé en décrochant la deuxième place dans sa catégorie FITNESS et hissé haut les couleurs de FOCUS EVOLUTION



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



COACHING

#TECHNIQUE

100 REPS PAR SÉRIES !

UNE DES CLEFS POUR PROGRESSER ?

Durant ma longue pratique sportive, j'ai du tout essayé en matière de techniques d'entraînement afin de trouver ce qui me correspondait le mieux.

Je reste intimement persuadé que toutes les techniques se valent et apportent une valeur ajoutée à votre entraînement à condition de savoir les utiliser à bon escient, en fonction de vos aptitudes et objectifs du moment.

Si vous êtes passionné ou tout du moins assidus en musculation vous devez forcément connaître *Arthur Jones*, inventeur de la marque Nautilus, ce dernier préconisait des répétitions dans une fourchette de 6 à 20 reps maximum tandis que le père du bodybuilding moderne *Joe Weider*, prétendait que l'idéal en matière de répétitions pour prendre de la masse se situe entre 8 et 12 reps.

1 à 5 répétitions concernant principalement l'augmentation de la force en travaillant les fibres rapides et 6 à 15 reps privilégieraient l'augmentation de force au travers des gains musculaires.

Alors qu'en est-il des séries de 100 reps ?? Folie technique ou bien un outil de plus dans votre arsenal d'entraînement via l'importance de l'utilisation du temps sous tension (TST) et temps sous tension totale (TSTT) comme le préconise *Charles Poliquin* ??

Loin de moi l'idée de rentrer dans des considérations physiologiques, alors je vous proposerais simplement de faire l'expérience par vous-même car c'est bien là un des principes de base en musculation : **ESSAYER, NOTER, PRENDRE DU RECUL, ANALYSER...CONSERVER, CHANGER...ect**

Je vous propose de faire occasionnellement des séries de 100 répétitions, oui vous avez bien lu, 100 répétitions afin de choquer un muscle en retard et récalcitrant !



#TECHNIQUE 100 REPS / SÉRIES !

AVANTAGES :

- Permet d'augmenter le niveau d'intensité de vos séances et de les raccourcir en même temps.
- Amélioration de votre concentration / coordination (lien neuromusculaire) et dépassement de soi au travers de la gestion de la douleur.
- Congestion très importante !
- Augmentation progressive des réserves en glycogène dans le muscle ciblé. (volume supérieur)

EXÉCUTION :

Pour parvenir à atteindre le but fixé, c'est à dire effectuer 100 répétitions sans faire de pause (NB : 1 seule série de 100 reps par exercice)

- Privilégiez des exercices analytiques (aux câbles, aux machines) afin de maximiser les sensations et le recrutement neuromusculaire. (par exemple, préférez 100 reps aux triceps pushdown (poulie haute) plutôt que la french press (extension des triceps barre au front), ou bien le leg extension plutôt que le squat.

- Quoi qu'il en soit choisissez de préférence un exercice en fonction de vos points faibles et muscles en retard à rattraper.
- Utilisez environ 30% à 40% de votre 1 RM (répétition maximale).
- Travaillez à un rythme normal voire rapide tout en contrôlant parfaitement la charge tout au long du mouvement.
- Utilisez la technique dite de « Rest Pause » pour parvenir à l'objectif fixé (reposez-vous entre 1 et 5 secondes maximum si vous ressentez le ou les besoins d'effectuer une pause et repartez jusqu'à atteindre les 100 répétitions) ou alors revoyez votre poids initial à la baisse.

Les sensations musculaires seront au rendez-vous et la congestion plus que phénoménale ! Attention à bien vous reposer entre les entraînements car je vous conseille d'utiliser cette technique sur plusieurs semaines (entre 4 et 8 semaines) pour pouvoir en tirer des conclusions sur votre propre ressenti et amélioration corporelle.

EXEMPLE TRAINING PEC :

(VOUS POUVEZ MODULER ET CHOISIR LES EXERCICES À VOTRE GUISE EN FONCTION DE VOS BESOINS)

AU CHOIX :

- 1 série de 100 reps aux poulies vis à vis ou
- 1 série de 100 reps au butterfly ou
- 1 série de 100 reps aux dips machine

Bonne « découverte musculaire », bon training !





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

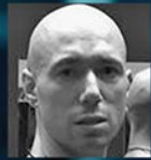


Dans cette vidéo, je partage mon expérience pour dépasser ses limites sans augmenter les charges, en utilisant des techniques d'intensification éprouvées.

Que vous soyez un vétéran de la salle de sport ou que vous cherchiez à préserver votre corps, ces méthodes vous aideront à stimuler la croissance musculaire et à maximiser vos résultats.

5

TECHNIQUES D'INTENSITÉ POUR LES PECTORAUX



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI



L'AVIS DE @M.GUNDILL (FIABLE? CONFLIT D'INTERET?)

Dans cette vidéo, je m'adresse à @M.Gundill @antho weiss, @freddelavier et leur pose plusieurs questions relatives à l'association Nutricontrol et leur travail.

Nutricontrol est une association loi 1901 à but non lucratif, ayant pour but d'analyser les compléments alimentaires et denrées alimentaires à destination des sportifs et personnes actives sur le marché français.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

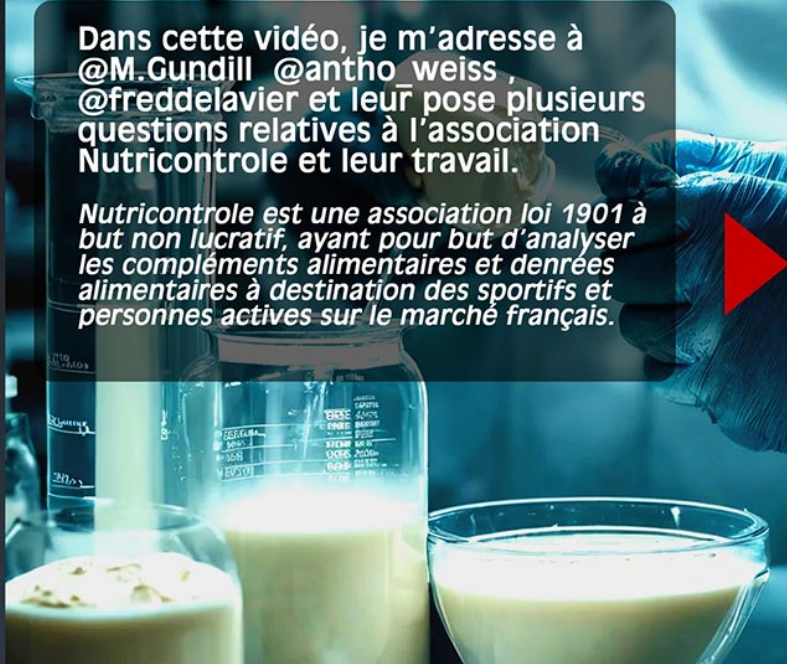
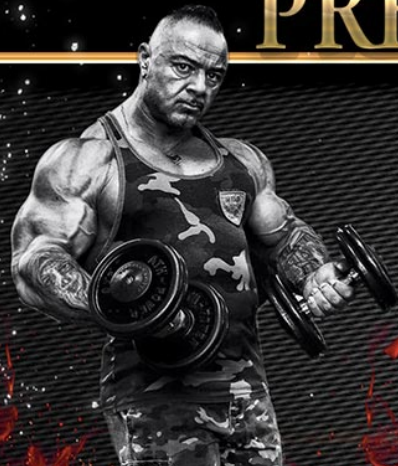


PHOTO PINTEREST

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

POULET FONDANT INRATABLE

Une façon de cuire le poulet pour qu'il ne soit jamais sec



LES INGRÉDIENTS :

400 grammes Poulet
Échalotes
Estragon
Curry
1 C à soupe Huile d'olive
1 verre d'eau
1 oignon blanc

LA PRÉPARATION :

Couper le poulet en gros cubes.
Couper l'oignon en tranche.
Faire griller dans l'autocuiseur le poulet et l'oignon pendant 5 minutes avec l'huile d'olive et les oignons (sans le couvercle)
Baisser la température, ajouter l'eau, puis gratter les sucs au fond du récipient à l'aide d'une spatule en bois.
Ajouter l'échalote hachée, le curry, l'estragon et mettre le couvercle.
Laisser cuire sous pression pendant 1 h 15 (instant pot)
Libérer la pression après le temps imparti, ouvrir le couvercle.
Hacher le poulet à l'aide de la spatule en bois.
Manger tel quel ou le faire revenir à la poêle avec des légumes ou autres.



© 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](#)

ALEXANDER WESTERMEIER



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

▶ PRÉPARATION

PHYSIQUE

WEB

LE MEILLEUR ET LE PIRE CARDIO

POUR UN ATHLÈTE NATUREL

MUSCULATION NATURELLE ET CARDIO : LES FAITS

Trouver la meilleure façon de s'entraîner pour la croissance musculaire et la force est déjà complexe. Et cela devient encore plus compliqué lorsque vous ajoutez le cardio. Si vous aimez la musculation naturelle, vous avez probablement entendu des déclarations comme celles-ci :

« Le cardio à jeun va bouffer tes muscles ! »
 « Le cardio à faible intensité, c'est pour ceux qui font du marathon ! »
 « Le cardio après la musculation tuera tes gains ! »





FITNESS-MAG.FR

Nous avons atteint un point où nous craignons presque de faire du cardio. La peur de perdre nos muscles durement gagnés.

Le cardio reste un outil qui peut nous aider à devenir plus affuté et en meilleure santé. Examinons les meilleures et les pires formes de cardio pour l'athlète naturel.

TOUT SE RESUME AU CORTISOL!

Le cortisol a une corrélation significative avec la masse musculaire, bien qu'inverse : **Plus la production de cortisol d'une personne est élevée, plus elle aura du mal à développer ses muscles et à gagner en force.**

En fait, un taux de cortisol plus élevé est corrélé à une baisse de la force comme chez les personnes âgées. Et bien que sa production soit nécessaire au bon fonctionnement de l'être humain, **une trop grande quantité peut tuer vos gains.** Il peut le faire de différentes manières.

1 LE CORTISOL PEUT AUGMENTER LE CATABOLISME MUSCULAIRE

Le cortisol entraîne la dégradation des tissus pour fabriquer des acides aminés qui peuvent ensuite être transformés en glucose pour être utilisés comme source d'énergie (gluconéogenèse).

C'est l'une des principales fonctions du cortisol. Il ne s'agit pas d'un mécanisme d'autodestruction, mais d'une fonction conçue pour vous donner du carburant lorsque vous en avez besoin.

2 LE CORTISOL PEUT INHIBER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Ceci est important car le système immunitaire entraîne la réparation des dommages musculaires (important pour la croissance). En inhibant le système immunitaire, le cortisol peut ralentir la réparation musculaire et nuire à la croissance.



3. LE CORTISOL PEUT AUGMENTER LES NIVEAUX DE MYOSTATINE

La myostatine joue un rôle important dans la quantité de muscle que votre corps vous permettra de développer. **Plus vous avez de myostatine, plus il est difficile de développer de nouveaux muscles.** Le cortisol peut diminuer la croissance musculaire en augmentant la myostatine.

Un athlète naturel veut éviter de produire trop de cortisol à partir de son cardio. En tant que tel, le meilleur cardio est celui qui peut donner des résultats avec le moins de cortisol libéré.

CE QUE FAIT LE CORTISOL PENDANT L'ENTRAINEMENT

A - LE CORTISOL MOBILISE L'ENERGIE

Il libérera le glycogène et les acides gras stockés, et **décomposera même le tissu musculaire pour avoir de l'énergie disponible pour alimenter les contractions musculaires.** Plus vous avez besoin d'énergie à mobiliser, plus vous libérerez de cortisol. Étant donné que l'objectif du cardio est souvent de perdre de la graisse, vous devez forcer le corps à mobiliser du carburant. Mais trop pourrait compenser les avantages de la perte de graisse.

B - LE CORTISOL NOUS FAIT MONTER EN PUISSANCE

Il augmente les niveaux d'adrénaline en augmentant la conversion de la noradrénaline en adrénaline. Si vous avez besoin de vous stimuler, de vous motiver ou si vous êtes confronté à quelque chose qui est perçu comme stressant, vous produirez du cortisol. Faire un volume élevé de cardio conduit à des niveaux élevés de cortisol et donc à un niveau d'intensité extrêmement élevé.

C - LE CORTISOL NOUS AIDE À MAINTENIR LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

Si le taux de sucre dans le sang est trop bas, du cortisol et du glucagon sont libérés pour le faire remonter. Pourquoi est-ce important ? Parce que **si vous faites de l'exercice à jeun, vous augmenterez le cortisol dans une plus grande mesure, surtout si vous avez besoin de mobiliser beaucoup de carburant.**



NOUS AVONS DONC TROIS ÉLÉMENTS QUI AUGMENTENT LE CORTISOL :

- 1 VOLUME OU LA COMBUSTION D'UNE MOBILISATION D'ÉNERGIE
- 2 REPOUSSER SES LIMITES
- 3 ENTRAÎNEMENT À JEUN



LES PIRES TYPES DE CARDIO POUR LES ATHLÈTES NATURELS

1

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES A JEUN

Faire une promenade de 45 minutes à jeun le matin, c'est bien, **MAIS FAIRE DES INTERVALLES INTENSES À JEUN LE MATIN NE L'EST PAS.**

Dans le premier cas, bien sûr, vous êtes à jeun (ce qui est un facteur de libération de cortisol), mais l'intensité et la dépense énergétique sont faibles. Une marche de 45 minutes ne nécessite pas beaucoup de mobilisation de glycogène et n'a pas une grosse dépense calorique. La production totale de cortisol ne sera pas trop mauvaise.

MAIS SI VOUS FAITES DES INTERVALLES – EN PARTICULIER DES INTERVALLES INTENSES – PENDANT LE JEÛNE, NOUS AVONS MAINTENANT UN PROBLÈME !

Vous êtes **à jeun** (premier élément favorisant le cortisol) et vous **vous poussez fort** (deuxième élément favorisant le cortisol). Et selon le nombre d'intervalles que vous faites, vous pourriez avoir une dépense calorique importante. Mais plus important encore, les intervalles dépendent davantage du glucose comme carburant que la marche. **AINSI, LE RISQUE D'AUGMENTER LE CORTISOL EST BEAUCOUP PLUS ÉLEVÉ.**



J+C=0



2

LONGS INTERVALLES DE HAUTE INTENSITÉ

Mais que se passe-t-il si vous n'êtes pas à jeun ? Si vous faites des intervalles de 8 à 12 minutes, c'est bien. Mais faire des intervalles de 20 à 30 minutes est un non sens. Maintenant, vous combinez une intensité élevée avec une longue durée - deux facteurs qui augmentent les niveaux de cortisol.

3

CARDIO À JEUN, MODÉRÉMENT INTENSE, À L'ÉTAT D'ÉQUILIBRE

Revenons à l'entraînement à jeun. Si vous décidez de faire du jogging à jeun pendant 45 à 90 minutes, vous mettez également vos muscles en danger. Maintenant, vous avez une dépense calorique importante et vous êtes à jeun - deux éléments favorisant le cortisol. Il en va de même pour le vélo assez intense ou d'autres exercices cardio.

4

CARDIO POST-LIFTING INTENSE

S'il nécessite une quantité importante d'énergie, le travail d'endurance augmentera les niveaux d'AMPK. C'est idéal pour perdre de la graisse, ralentir le vieillissement et diminuer le risque de troubles métaboliques. Mais il peut nuire à la croissance musculaire en inhibant mTOR.

Lorsque vous soulevez des poids, l'activation de mTOR lors de l'entraînement contribue à la prise de muscle. Mais si vous relâchez l'AMPK juste après, vous pouvez diminuer la réponse anabolique à l'entraînement.

Donc, si vous êtes un athlète naturel, il est préférable d'éviter le cardio qui mobilisera beaucoup d'énergie juste après votre entraînement. Bien qu'il soit bon de faire une marche lente de 20 à 30 minutes sur le tapis roulant, il est préférable d'éviter de faire des intervalles intenses ou un entraînement d'endurance de longue durée après votre entraînement de musculation si vous chérissez vos gains.

LE MEILLEUR CARDIO POUR LES ATHLÈTES NATURELS

LE CARDIO FACILE ET LENT EST VOTRE AMI

Il peut être beaucoup utilisé par les haltérophiles naturels. Vous pouvez marcher 45 minutes le matin (estomac vide) et 45 minutes supplémentaires l'après-midi. Ces deux séances sont de très faible intensité. Même le jeûne n'entraîne pas de surproduction de cortisol.

Pourquoi le faire alors ? Après tout, la marche ne brûle pas beaucoup de calories. Eh bien, non, ce n'est pas le cas. Mais c'est encore suffisant pour contribuer à quelques kilos perdus au cours de votre programme.

Je soupçonne que la marche à jeun peut même aider à réduire le cortisol en réduisant le stress. Il augmente également les enzymes responsables de la mobilisation des acides gras.

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE DU CARDIO ?

Pour la perte de graisse, cela n'a probablement pas beaucoup d'importance lorsque vous faites du cardio. Mais lorsqu'il s'agit de gains, vous voudriez idéalement les séparer de votre séance de musculation. La meilleure option est de faire de la musculation et du cardio sur des jours séparés.

La deuxième meilleure option est de les faire à différents moments de la journée, comme le cardio le matin et la musculation l'après-midi.

La troisième meilleure solution serait d'effectuer le travail cardio (très faible intensité) au début de votre séance d'entraînement, puis de soulever des poids. Je vous recommande d'entraîner le haut de votre corps lorsque vous utilisez cette approche.

Si vous marchez, c'est bien de le faire à jeun. Mais **le travail sur le lactate doit être effectué à l'état nourri. Cela signifie manger et digérer au moins un repas ou aller avec une dose de whey.**

Reference : Peeters GME et al. The relationship between cortisol, muscle mass and muscle strength in older persons and the role of genetic variations in the glucocorticoid receptor. Clin Endocrinol (Oxf). 2008 Oct;69(4):673-82. PubMed.



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

PROGRAMME MUSCULATION POIDS DU CORPS

■ Vous cherchez un programme musculation au poids du corps ?

Je vais vous donner les meilleurs exercices de musculation au poids du corps pour progresser.



Lisez bien ceci avant de commencer à vous entraîner au poids de corps. **La musculation en utilisant uniquement le poids de son corps est une méthode qui suscite beaucoup d'intérêt.** Elle se distingue par l'absence de poids additionnels, se concentrant exclusivement sur le poids naturel du corps pour l'entraînement. **Néanmoins, il ne faut pas la confondre avec la musculation sans matériel, qui elle est strictement au poids du corps sans la possibilité d'utiliser d'équipement (barre de traction, barres pour les dips, anneaux, etc.).**

POURQUOI S'ENTRAÎNER AU POIDS DU CORPS EN MUSCULATION ?

Les choix de faire des exercices au poids du corps sont multiples, cela peut venir d'un manque d'argent, de matériel ou de temps pour aller en club. C'est aussi pour la liberté de s'entraîner partout et sans contrainte. **Avec cette méthode, vous pouvez vous entraîner chez vous, sur votre terrasse, votre balcon, dans le jardin, à l'hôtel, dans les bois ou dans la rue.**

Certains pratiquants souhaitent maîtriser leur propre poids du corps à la perfection avant de s'entraîner sur des machines ou avec des poids. Pourquoi pas, si cela peut motiver, je n'ai aucune objection à ça.

LES MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION AU POIDS DU CORPS

L'entraînement au poids du corps est inégalitaire, surtout pour les débutants. Si vous pesez 90 kg ou 50 kg, la résistance des exercices ne sera pas la même et donc, le nombre de répétitions non plus. Par exemple, lors des tractions à la barre fixe, peu de personnes seront à l'aise pour exécuter correctement 10 répétitions au début, notamment si la personne est un peu lourde.



Cette question se pose un peu moins chez les pratiquants endurcis qui ont un poids de forme, c'est-à-dire un taux de gras bas et une masse musculaire bien développée. Si vous débutez, ne vous comparez pas aux autres sur vos performances. Au-delà de l'anato-morphologie de chacun, le poids de votre corps fait une grande différence entre les pratiquants. Croyez-moi, en étant débutant, vous pouvez être plus lourd et moins fort qu'un autre pratiquant débutant plus léger, même si la théorie vous a enseigné l'inverse.

Ensuite, pour exécuter les meilleurs exercices de musculation au poids du corps, vous devriez avoir à disposition une barre fixe, des barres parallèles et un muret ou un tabouret de 30 à 40 cm de haut.

LES MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION POIDS DU CORPS SONT :

Squat bulgare (ou split squat)
Traction (verticale ou horizontale)
Dips
Pompes (différentes variantes de hauteur/largeur des mains et des pieds, y compris sur un bras)
Pike Push-Ups (Pompes en V)
Handstand Push-Ups (Pompes en Équilibre sur les Mains)
Crunch (différentes variantes)
Relevés de jambes (suspendues ou au sol)
Gainage (droit ou sur le côté)
Superman lombaires

Cette liste d'exercice est courte, mais tous peuvent être très intenses, même chez un pratiquant de musculation avancé. Il n'y a pas les squats au poids du corps, car ils sont bien trop simples à réaliser sur deux jambes sans

BONUS : LES EXERCICES DE MUSCULATION AU POIDS DU CORPS, LES PLUS DIFFICILES À RÉALISER :

Planche Frontale (Front Lever) : Cet exercice nécessite une force incroyable du haut du corps et du tronc pour maintenir le corps en position horizontale, suspendu à une barre.

Planche (Planche Hold) : Maintenir le corps parallèle au sol en position de push-up avec seulement les mains au sol et les pieds en l'air, exige une force considérable des épaules, des bras, et du tronc.

Human Flag (Drapeau Humain) : Se suspendre latéralement à une barre verticale et maintenir le corps en position horizontale nécessite une force extrême des bras, des épaules et du tronc.

One-Arm Pull-Up (Traction à Un Bras) : Comme son nom l'indique, ce mouvement consiste à réaliser une traction en utilisant un seul bras.

Pistol Squat (Squat sur une jambe) : Un exercice de squat profond sur une seule jambe, nécessitant un bon équilibre et une force considérable des jambes.

Muscle-Up (Montée en traction/dips) : Combinaison d'une traction et d'un dips, ce mouvement demande une force explosive du haut du corps pour se hisser au-dessus de la barre.

Back Lever (Planche Arrière) : Similaire au front lever, mais le corps est orienté face vers le bas. Cet exercice sollicite fortement les muscles du dos et les épaules.

Ces exercices ne sont pas des exercices de musculation traditionnels, mais des hybrides entre du gainage isométrique ou dynamique, de l'équilibre et de la force. Vous pouvez les intégrer comme objectif ou comme jeux pour améliorer vos compétences athlétiques, mais si vous voulez vous muscler, concentrez-vous sur la première liste avant de tenter ces exercices. À noter que le risque de chute et d'accident est plus élevé que sur d'autres mouvements.



QUEL PROGRAMME FAIRE EN MUSCULATION POIDS DU CORPS ?

VISEZ UN NOMBRE DE RÉPÉTITIONS PAR SÉANCE, C'EST-À-DIRE UNE DE QUE PLUS LA FOIS D'AVANT.

Peu importe votre niveau, cela vous donnera une certaine dynamique pour progresser et rester motivé. J'ai divisé les exercices en deux séances, l'une où l'on fait les épaules, les triceps et les abdos et une séance où l'on fait le dos, les jambes et les lombaires avec aussi des abdos.

Faire une séance par jour, en prenant un jour de repos après deux jours d'entraînement. Vous pouvez articuler vos séances autrement, il s'agit là d'une approche qui me plaît personnellement.

SÉANCE 1 :

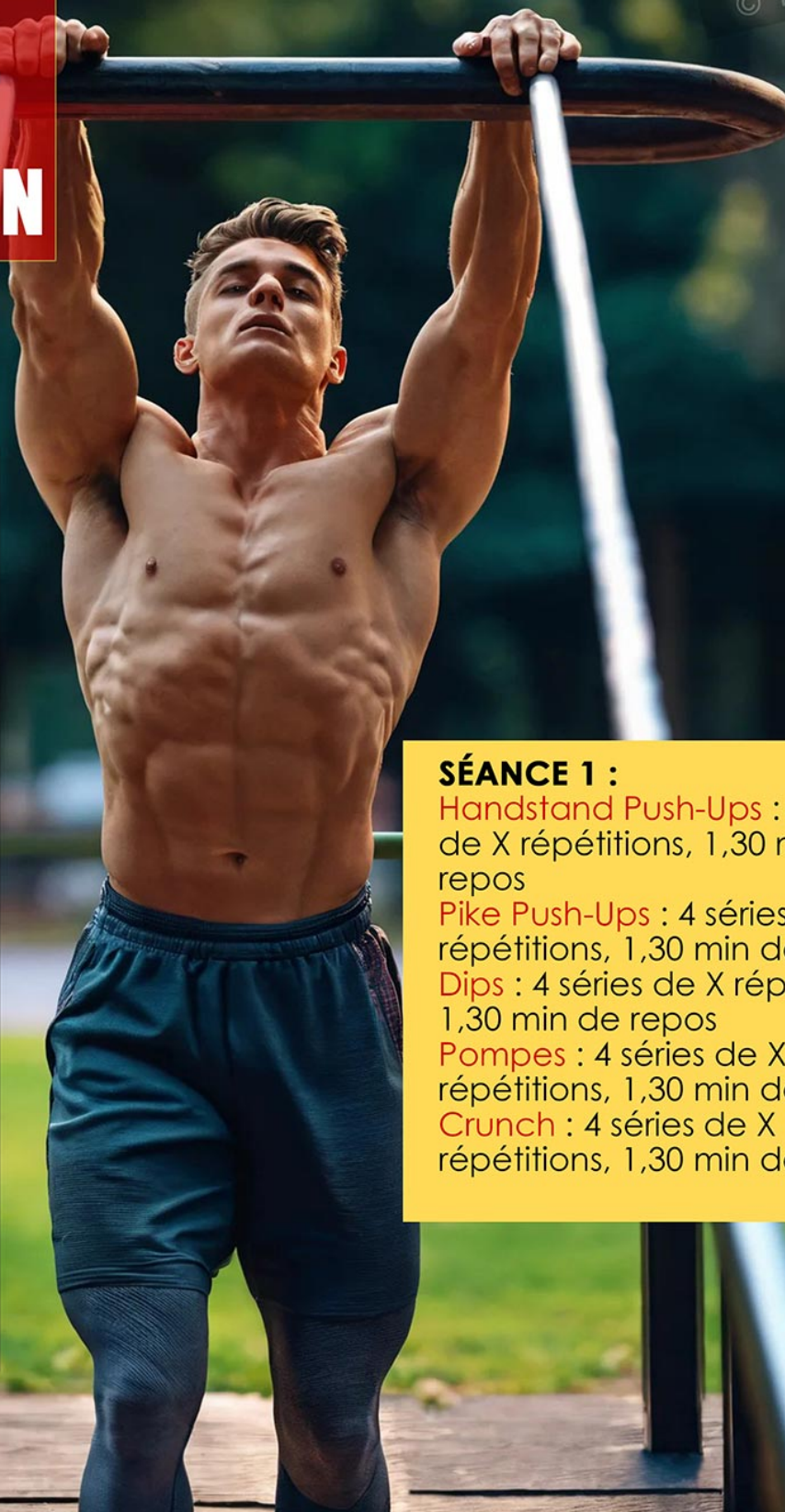
Handstand Push-Ups : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Pike Push-Ups : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Dips : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Pompes : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Crunch : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos



SÉANCE 2 :

Squat bulgare : 8 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Traction verticale : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Traction horizontale : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Superman : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

Relevés de jambes : 4 séries de X répétitions, 1,30 min de repos

**LÉGENDE ET PROGRESSION
ENTRAÎNEMENT**

X est le nombre de répétitions de votre première séance, autrement dit le plus possible en s'arrêtant quand le mouvement devient incomplet.

Ajouter une répétition par série à chaque nouvelle séance.

Lorsque vous n'arrivez plus à progresser, ajouter 15 secondes de repos supplémentaire entre les séries.

Avant de vous lancer dans un programme de musculation, même au poids du corps, consultez votre médecin ou un coach pour valider votre état de forme.

PEUT-ON SÉCHER ET PRENDRE DU MUSCLE AVEC CE PROGRAMME ?

La réponse est oui, mais pas sans vous préoccuper de votre alimentation. Et oui, vous n'y échapperez pas, la diète fait partie de l'aventure, que ce soit pour votre prise de muscle ou votre perte de graisse. 90% des pratiquants de musculation ont des connaissances en nutrition. Néanmoins, soit ils ne les appliquent pas, soit ils appliquent les mauvaises.





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



SS-MAG.FR
NESS-MAG.FR



RAISONS QUI FREINENT VOTRE PERTE DE POIDS

**Pourquoi je ne maigris pas ?
Voilà une question que j'entends
souvent.**

Et si, vous aussi, vous faites attention à ce que vous mangez, vous pratiquez une activité physique régulière... Mais vous avez des difficultés à perdre du poids ? Alors, il y a très certainement une explication à cela. Voici les 7 raisons les plus courantes qui nuisent à votre objectif.

1 VOUS MANGEZ TROP DE CALORIES

« Pourquoi je ne maigris pas alors que je fais attention ? », « Je mange peu et je ne maigris pas »... Je suis certain que vous vous êtes déjà posé ces questions, ou que vous les avez déjà entendues dans votre entourage plus ou moins proche. En tant que coach sportif, elles font partie de mon quotidien.

Pourtant, ces personnes ont tendance à faire du sport, que ce soit de la musculation en salle de fitness ou du cardio en extérieur. Pour la plupart, elles font même l'effort d'adopter une alimentation saine. Mais alors, pourquoi n'arrivent-elles pas à mincir ?

Dans la plupart des cas, la raison est toute simple : leur apport calorique quotidien est supérieur à leur besoin. Car oui, pour maigrir durablement, vous devez créer une situation de déficit calorique. Autrement dit, consommer moins de calories par jour que ce que votre corps n'en dépense.

Et même si vous avez l'impression de faire attention et d'avoir de bonnes habitudes alimentaires, cela est trop souvent insuffisant.

En effet, il est très difficile d'estimer le nombre de calories d'un aliment ou d'une portion. Nous avons d'ailleurs tous tendance à les sous-estimer.

Pour éviter cela, je vous recommande de peser vos aliments et de noter vos repas

dans une application de suivi telle que MyFitnessPal ou FatSecret.

Et si vous avez du mal à contrôler votre appétit, essayez de manger moins vite. Dans le Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, une équipe de chercheurs a observé que la vitesse à laquelle vous consommez vos aliments a une incidence sur l'apport énergétique. Cela est notamment dû à la leptine, une hormone à l'origine de la sensation de satiété, dont les premiers effets se font sentir environ 20 minutes après le début du repas.

2 VOTRE RATIO DE MACRONUTRIMENTS EST DÉSÉQUILIBRÉ

Il se peut également que votre diète soit déséquilibrée.

Outre l'importance de l'apport calorique, il est tout aussi essentiel de veiller à la bonne répartition de vos macronutriments. Au nombre de 3, ces derniers ont pour mission de fournir de l'énergie à votre corps. Vous les connaissez sous les noms de glucides, protéines et lipides.

Généralement, le régime alimentaire d'une personne lambda est trop riche en glucides et en lipides, et pauvre en protéines, ce qui favorise incontestablement la prise de poids.

Si vous êtes en surpoids et que vous souhaitez perdre quelques kilos, votre rééquilibrage alimentaire devra tenir compte de ces éléments. Mettez sur la répartition suivante :

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

35 % de glucides
35 % de protéines
30 % de lipides

Sachez qu'un apport suffisant en protéines vous permettra de diminuer la sensation de faim entre les repas (et donc le fait de grignoter !), tout en limitant la fonte musculaire.

Par ailleurs, limitez au maximum les produits transformés (plats cuisinés, fast foods, jus de fruits industriels, sodas, etc.) et privilégiez des aliments sains à chaque repas (fruits et légumes, oeuf, viande blanche, poisson, riz basmati, légumineuses, etc.).

3 VOUS NE FAITES PAS SUFFISAMMENT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Oui, vous pouvez tout à fait maigrir sans sport.

Toutefois, en plus d'être bon pour votre santé sur le long terme, faire de l'activité sportive régulière vous aidera à brûler des calories. Il sera ainsi plus facile d'être en déficit calorique pour maigrir.

En ce qui concerne les sports à privilégier, ne vous contentez pas de faire de la course à pied. En effet, votre corps va rapidement s'habituer à ce type d'effort, et votre poids risque de stagner.

A contrario, optez pour une combinaison entre des entraînements de musculation et des sessions de cardio d'intensité moyenne. La jonction des deux est un excellent moyen d'augmenter la masse maigre, ce qui permet d'accroître le métabolisme.



La musculation est efficace pour perdre du poids sur le long terme.



© FITNESS

4 VOUS AVEZ PERDU DE LA GRAISSE, MAIS GAGNÉ DU MUSCLE

« Je fais du sport, mais je ne maigris pas » : il s'agit effectivement d'une problématique pour le moins courante.

Regarder vos kilos sur la balance n'est pas le seul moyen de mesurer l'atteinte de votre objectif.

Il est tout à fait possible que vous ayez éliminé du gras, sans pour autant perdre du poids, car vous avez gagné du muscle en parallèle. C'est ce que l'on appelle une recomposition corporelle.

En ce sens, pensez aussi à vous observer dans le miroir pour voir si votre silhouette s'affine au fil des semaines. Le muscle étant moins volumineux que le gras, les résultats sont généralement visibles à l'œil.

Les abdos sont d'ailleurs un excellent indicateur de réussite. Si votre sangle abdominale commence à se dessiner, c'est que votre taux de masse grasse diminue. Vous êtes donc sur la bonne voie !

5 VOUS AVEZ LE MÉTABOLISME BLOQUÉ

Un métabolisme bloqué peut avoir pour effet d'endiguer une perte de poids.

Cela se produit à la suite d'une diète trop longue ou trop restrictive. Pour se préserver, l'organisme économise son énergie et ne brûle plus suffisamment de calories. Cela se traduit par un poids qui stagne, alors même que la personne continue à diminuer son apport calorique.

Heureusement, il est possible de relancer le métabolisme en augmentant l'apport. Autrement dit, vous devez manger plus... Pour maigrir !

Pour éviter de le bloquer, veillez simplement à baisser vos calories de manière progressive.

6 VOUS ÊTES STRESSÉ



Un excès de stress peut considérablement freiner votre perte de poids.

Même si vous avez une alimentation équilibrée et que vous soignez chaque repas, le stress peut réduire vos efforts à néant.

C'est le constat de cette étude menée par des chercheurs de l'Université de l'Arkansas, suggérant qu'une meilleure gestion du stress favorisait le contrôle du poids.

Le responsable de ce phénomène est bien connu. Il s'agit du cortisol, aussi connu sous le nom d'hormone du stress. Un excès de cortisol est responsable d'un stockage des graisses et entraîne des envies de manger des aliments gras.

Faire du sport, du yoga ou de la méditation, apprendre à respirer ou se balader dans la nature sont autant de moyens de se détendre.

7 VOUS NE DORMEZ PAS ASSEZ

Saviez-vous que la qualité de votre sommeil était un facteur important pour perdre du poids ?

Pour perdre de la graisse et s'affiner, il est important d'adopter un rythme de sommeil régulier. Plus largement, c'est un véritable pilier de votre santé et de votre bien-être.

Bien dormir participe à la régulation de la sécrétion de ghréline. Produite en trop grande quantité, cette dernière nous donne une irrésistible envie de manger.

Le sommeil a aussi des effets sur la leptine, dont nous avons déjà parlé précédemment.

Globalement, essayez d'avoir des cycles de sommeil réguliers. Si vous avez des difficultés à vous endormir, de nombreuses techniques existent : limiter le temps d'écran, baisser la température de la pièce, faire des exercices de respiration ou encore éviter le café en fin de journée.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



CONCLUSION

Vous l'avez compris, il est inutile de faire des régimes draconiens, intenable sur le long terme, surtout si vous souhaitez éviter l'effet yoyo. Vous parviendrez à maigrir en surveillant votre apport calorique et en mangeant sainement, sans se priver pour autant.



JULIEN QUAGLIERINI

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 fait maison et 100% personnalisable, 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'investir dans un matériel adapté. Voici comment fabriquer votre matériel de musculation.

LIEN LA SUITE



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 aide à comprendre en elle nous intéressons nous particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNEES 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. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière a subi de nombreuses blessures dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



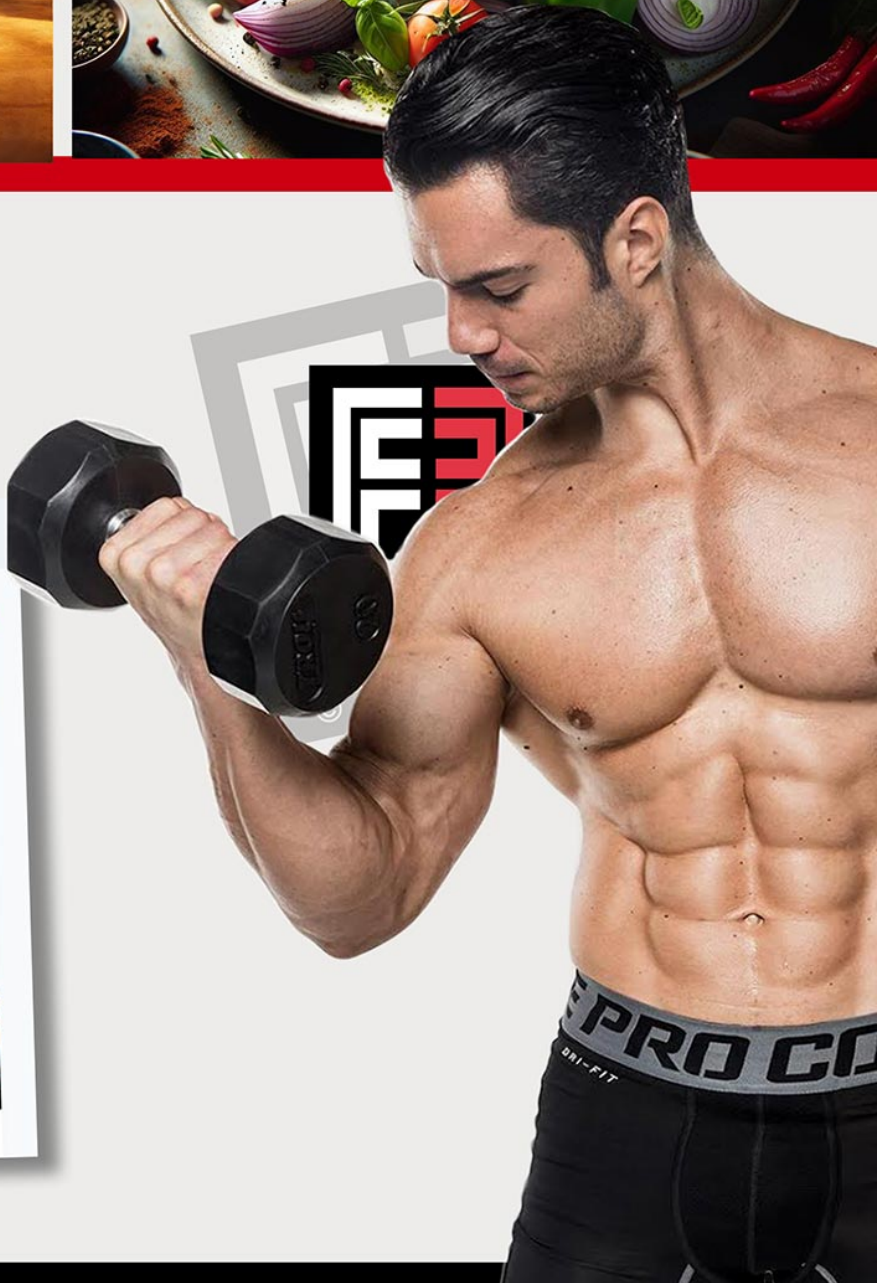
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÉLÉRATION ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?



131 NUMÉROS
DISPONIBLES

10743

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