

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

FITNESS MAG

EDITION N°47 / 04-2017

PRISCILIA USAÏ

& CHARLES BARBE

Credit photo : David ANDRIEU

**DES TRICEPS
MASSIFS
AVEC LES
DIPS**

**LES
BIENFAITS
DES VENTOUSES**

STOP
Boulimie !
Comment
REUSSIR
sa diète

COACH
Mode d'emploi

**NUTRITION &
SOMMEIL**
le secret se trouve dans l'assiette

**LES
CONTRAINTEs
OSTÉO
ARTICULAIRES**

**ZOOM
SUR LE
GAINAGE**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

**NUTRITION PALEO
MUSCULATION**

VS

NUTRITION VEGAN

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Créateur / Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach PPM



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



EMMANUEL WEILL
IFBB Pro
Coach sportif



MY COUSTELS
IFBB Pro
Coach sportif



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach sportif
Men's Physique



JUANITO H-GORDIA
Coach sportif
Blogueur



BERNARD DATO
Ecrivain



PATRICE BRETTON
Coach sportif



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



CÉCILIA MARCONATO
Reporter



MICHEL AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athlétique



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



SABINE ACQUATELLA
Reporter



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



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



PAUL JAMES
Reporter



LEONA READING
Coach sportif
Blogueuse



LAETITIA BEFIT
Blogueuse
fitness-bien être



ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hucamese
pratiquant
Force Athlétique

CZ NUTRITION

THE X3M Series 8:1:1 BCAA
Orange flavor
Stimulate MPS - Prevent Muscle Loss - Reduce Fatigue
500 g Dietary Supplement Servings: 20

THE AMINO WHEY
85% Pure Protein
Supports Muscle Growth
Enhances Fat-Loss
700 g Dietary Supplement Servings: 7

Iced Coffee

toute une gamme de haute qualité

www.cz-nutrition.fr

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#47
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Francis Benfatto - Marc Vouillot - David Andrieu -
Christophe Corion - Véronique Ducos - Emmanuel Weill -
My Coustels - Bernard Dato - Tony Sharefitness -
Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel Aguilera -
Karen Felix - Paul Matthieu Chironi - Sebastien Large -
Thierry Casanovas - Michael Gundill - Frédéric Delavier -
Luca Affieri - Sabine Acquatella - Paul James - Patrice
Bretton - Laetitia Befit - Leona Reading - Juanito Ciordia -
Julien Quaglierini.
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -
Olivier Ripert - David Parel - Anthony Berthou -
Jean-françois Nicolai**

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

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

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



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

ELLE, C'EST SÛR, NE VOUS LAISSERA JAMAIS TOMBER !



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

Home fitness | Associations sportives | Centres de coaching |
SDIS | Casernes militaires | etc...

POWERTEC Europe crée des machines et accessoires pour les sportifs exigeants qui désirent s'équiper en poste individuel ou en multifonctions avec du matériel de qualité.

Service client | Réponse sous 8 H | Garantie 2 ans
Devis gratuit | SAV rapide | Livraison rapide

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

ÉDITORIAL

#47
FM

« Dopé ou pas dopé ? »



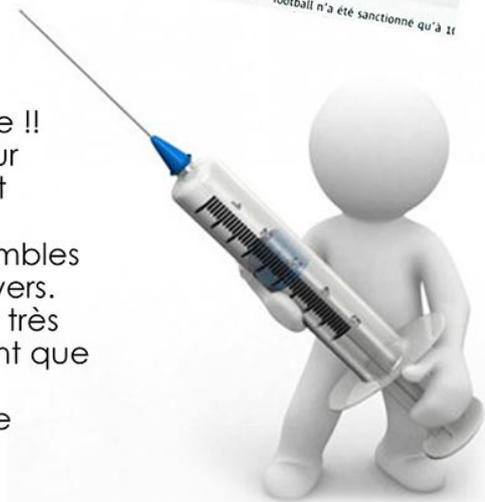
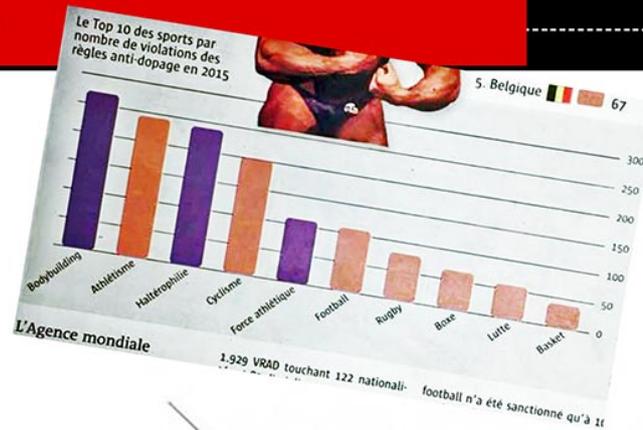
Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef

Cher lecteurs, chères lectrices,

Force est de constater que dans le milieu du culturisme, certains youtubers ont décidé de briser l'omerta autour d'un sujet très sensible...CELUI DU DOPAGE.

Pourquoi maintenant ?

Premièrement peut-être parce qu'il n'a jamais été aussi si facile de se procurer "une cure" à condition de savoir un peu utiliser "ton ami" Google !!
Deuxièmement, sans doute que l'avènement des réseaux sociaux et leur intrusion omniprésente dans la vie des jeunes "utilisateurs" les a fortement poussés à en devenir de gros "consommateurs" afin de répondre le plus rapidement possible à cette frénésie de selfies quotidiennes où tu ne sembles "exister" que si tu possèdes des milliers voire centaine de milliers de followers.
Troisièmement, car le milieu sportif et du culte du corps sont un marché très lucratif pour celui ou celle qui saura être le meilleur communicant en tant que "coach sportif" au-delà d'être un véritable professionnel de la profession (réellement expérimenté et animé en tout premier lieu par le partage de connaissances et l'entraide bien avant l'enrichissement personnel
 (NDLR : Ah bon ?! Ça existe encore ??!)



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS
le MEILLEUR**

1000m2 de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**.
Parking assuré.

Quatrièmement. CAR LA RÉVOLTE "DES FRUSTRÉS "DE TANT D'ANNÉES DE MENSONGES A SONNÉE !

De l'ère Weider aux gourous modernes youtubers , il ne se passe pas un jour sans mise en avant à grand renfort médiatique d'une nouvelle technique d'entraînement révolutionnaire capable de transformer un rachitique en super héros (... Capitain America ??) Pas un seul jour sans que des athlètes aux proportions surnaturelles ventent les mérites de compléments aux effets ... parfois douteux et/ou placebo a des pratiquants lambda ...naturel...ement crédules et très dispendieux !



BASTA!



CELA SUFFIT ! Il est temps de faire éclater la vérité et pour certains d'avoir le courage de leurs actes !

De plus en plus de débutants se laissent totalement berner pour des athlètes aux mensurations et qualité musculaire surnaturelle pour des « Natty »

Pourtant, à part de rares champions à la retraite (sportive) qui osent enfin avouer ce genre de pratique, pour les autres, ce n'est pas assez vendeur et puis totalement illégal de surcroît de faire l'apologie de substances interdites !! Alors on parle de « rigueur », « techniques » de « brocolis et poulet »...

GUARANTEED

POULET & BROCOLI



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



EN RÉACTION, CERTAINS « INSURGÉS » PRENNENT LA PAROLE SUR LE MÊME TERRAIN QUE CEUX QUI PROPAGENT LEUR MENSONGES ET DÉNONCENT "L'INCONCEVABLE" AU RISQUE DE SE FAIRE VILIPENDER PAR LES FANS ADVERSES.

Alors loin de moi l'idée de juger les choix de chacun en terme de dopage malgré les risques encourus pour leur santé, comme vous le savez, je respecte le travail titanesque nécessaire pour atteindre un physique Olympien, car le dopage seul n'est pas suffisant. Chacun fait ce qu'il veut, que cela soit bien clair ! **MAIS, FACE AUX DÉRIVES, JE NE PEUX M'EMPÊCHER DE FAIRE DE LA PRÉVENTION ENVERS LES PLUS JEUNES.**

Je m'adresse aux plus jeunes qui n'ont aucun objectif de compétition : " réveillez-vous ! Ne soyez plus crédule, entraînez-vous assidument, soyez persévérant, patient, curieux d'apprendre et d'en faire l'expérience afin de retrouver les valeurs que le sport et le culturisme en particulier est censé véhiculer. Ne brûlez pas les étapes et adoptez un comportement raisonnable, car à y réfléchir à deux fois, **briller fortement pour s'éteindre prématurément** ne fait sans doute pas parti de vos rêves.

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité

SANDRO HOFER

1985 - 2017
IFBB PRO



**VÉRONIQUE
DUCOS**

Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif

Cette photo de Carl Made, c'est tout lui....Sandro....vient de passer dans l'autre Monde....

Comme beaucoup d'entre nous en Suisse, c'est le choc....

Ce si bel athlèteje le revois en train de dire aux journalistes qui l'interviewaient à l'Arnold Classic 2013, que c'était la première fois qu'il gagnait une compet....on était tous là autour de lui: Jacqueline Fuchs, Patrick Tuor, Jean-Paul Broglio, Katy Fleig, et d'autres Suisses qui étaient fiers de lui.....

Il ne réalisait même pas...

J'ai compris depuis le début qu'il était aux prises avec ses démons.... comme une reconnaissance entre deux frères et sœurs.....j'avais écrit sa victoire dans Fitness Mag (anciennement BBR)

Tout lui souriait ettout le condamnait....comme tous ces gens qui vivent mille vies en peu de temps....tous ces génies qui sont trop et peu à la fois.... Sandro nous a quitté.....j'espère seulement qu'il n'a pas souffert, qu'il est mieux là où il est et qu'il a enfin trouvé la paix....

Ne soyez pas trop durs avec ceux qui ne ressemblent à personne....ils sont fragiles et ne demandent qu'à être aimés et compris.....sinon ils s'étiolent et meurent dans l'indifférence....

Repose-toi Sandro, on ne t'oubliera pas....

Photo copyright
Carl Mad



Photos copyright
Matthias BUSSE

SOMMAIRE

Fitness Mag

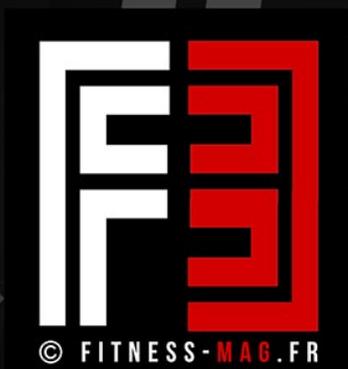
TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

PRISCILIA USAÏ **f**

Photo : *David Andrieu* **f**



NOUVEAU DESIGN
NOUVEAU LOGO



© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION
2017

PASSEZ
COMMANDE ICI



À PARTIR DE
19,99€*
*MONOCHROME



ÉDITION
2016





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

ZOOM SUR



Priscilia Usai

Interview et photographies David Andrieu

« « j'aime naturellement relever des défis personnels ! » »

Esthétique au premier abord, Priscillia Usai est aussi une personne dynamique et très sympathique. Comme le dirait son coach Christophe Bonnefont,

elle est « un véritable rayon de soleil » ; ce qui est un atout non négligeable tant notre première rencontre s'est déroulée sous la pluie de Santa Susana ... Révélée à la dernière finale France IFBB, la Varoise a disputé les Championnats d'Europe pour sa première année. Une énorme performance pour une si jeune athlète !

Ambitieuse et passionnée, Priscillia nous livre en exclusivité les détails de son parcours, sa vision du bodybuilding et ses projets. Et autant vous dire que la jolie championne bikini sait parfaitement allier trois qualités incontournables de sa catégorie : beauté, féminité et personnalité.

Age : 26 ans
 Taille : 1,59 m
 Poids : 45 kg en compétition / 50 kg hors saison
 Professions : Gérante d'une boutique de complément alimentaire / Préparateur physique diplômé
 Ville de résidence : Sainte-Maxime (83)
 Sponsor : Anabolic Supplements
 Coach : Christophe Bonnefont

Palmarès :
 2016
 6ème au top de Colmar
 Vice-championne Nationale IFBB (bikini -160)
 Participation aux Championnats d'Europe



David Andrieu : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?

Priscilia Usai : Lorsque j'ai commencé l'entraînement, j'ignorais encore l'existence de la catégorie bikini et je ne pensais pas à faire de la compétition. Au début, je pratiquais la musculation en complément des arts martiaux. Je faisais principalement du kendo, de l'iaido, du MMA mais aussi de la danse et de l'airsoft. J'ai connu l'existence des compétitions en 2012. C'est à partir de cette période-là que j'ai énormément appris, à travers les livres, les vidéos, l'expérience des personnes du milieu, etc. Je me suis vraiment intéressée à la musculation et tout ce qui en fait partie (nutrition et rythme de vie). Pour mieux comprendre notre sport, j'ai suivi des études dans cette voie, et 2016 fut mon année : accès au championnat d'Europe IFBB et ouverture de mon magasin, avec pour associé le grand Christophe Bonnefont.

D.A : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?

P.U : Effectivement, il n'est pas évident pour tout le monde d'allier ce sport à notre vie quotidienne. C'est pourquoi j'ai tout fait pour réussir à faire de cette passion ma profession. Il est évident que cela implique de nombreux sacrifices surtout en préparation pour une compétition, avec notamment, une vie sociale amoindrie. Mais au final, je me retrouve très bien dans ses phases car je suis une "sauvage" de nature ! (rires). J'aime la santé, le bien être et la discipline. Et puis la préparation ne dure pas toute l'année donc cela permet d'apprécier au mieux les moments où la pression retombe. En fait, j'aime naturellement relever des défis personnels ! ©



ZOOM SUR Priscilia Usai

David Andrieu : Concernant l'entraînement, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?

Priscilia Usai : Je pense que les deux sont complémentaires. Il suffit de bien les utiliser. Dans mes entraînements, je pratique un peu plus avec les poids libres car j'aime innover sur de nouveaux exercices. Cependant, les machines me sont d'une grande utilité également.



© FITNESS-MAG.FR

Priscilia Usai

Charles BARBE f
athlète IFBB



D.A : Fais-tu du cardio-training seulement en préparation à une compétition ?

P.U : Le cardio-training ne fait pas partie de mon programme d'entraînement lors d'une préparation. J'aime bien le pratiquer exceptionnellement pour le plaisir et pour casser la routine. J'aime faire un circuit HIIT ou un bon jogging avec mes chiens pour leur faire plaisir. Mais cela reste minime à côté des entraînements de musculation.



Sur scène comme dans la vie, Priscillia sait parfaitement allier trois qualités essentielles : beauté, féminité et personnalité.



Après des débuts réussis et une belle seconde place à France 2016 (bikini -160), Priscillia s'est qualifiée pour les derniers Championnats d'Europe IFBB.

David Andrieu : Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?

Priscillia Usaï : Déjà, de travailler plus souvent ses points faibles. Après, chacun à ses méthodes. Ensuite, et surtout, prendre du plaisir pendant l'effort. Et bien sûr travailler intelligemment pour bien entrer dans les critères de la catégorie.

D.A : Au niveau de la nutrition, quels compléments alimentaires utilises-tu ? Dans quels buts ?

P.U : J'utilise des vitamines, du magnésium et des omega 3 quand la diète devient plus pauvre. Mais le supplément indispensable, selon moi, est le "Fast and Furious" ou le "Fast and Shred". Tout simplement parce qu'il est très important de consommer une boisson intra-training afin d'éviter la fatigue et le catabolisme. La glycine est aussi un grand allié et je ne m'en sépare jamais ! Pendant les périodes de sèche, j'utilise les brûleurs naturels "Super Sec" et "Super Bombasse". Et pour répondre exactement à mes attentes et mes besoins, j'utilise la gamme Anabolic Supplements de mon coach et associé Christophe Bonnefont. Pour information, je ne prends jamais d'Isolate ou de Whey ; je préfère absorber des sources de protéines que je trouve dans mon alimentation.

Un beau duo photo réalisé à Santa Susana (Espagne), avec Priscillia Usaï et Charles Barbe, deux champions particulièrement esthétiques et sympathiques.



Priscillia Usaï



D.A : Si tu pouvais changer un élément de ton physique, quel serait-il ?

P.U : Rien en particulier. On peut toujours s'améliorer. Donc, petit à petit, je vais essayer de rendre mon corps le plus sain et le plus harmonieux possible. Je souhaite également rester féminine et correspondre aux critères de la catégorie bikini.



D.A : Si tu n'avais pas fait de bodybuilding, quel sport aurais-tu pratiqué ?

P.U : J'aurais sûrement continué les arts martiaux.

D.A : Quels sont tes objectifs sportifs pour 2017 ?

P.U : Je veux me présenter à France IFBB et pouvoir accéder à Europe ou à l'Arnold Classic.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Priscillia Usaï via facebook.





FITNESS MAG®

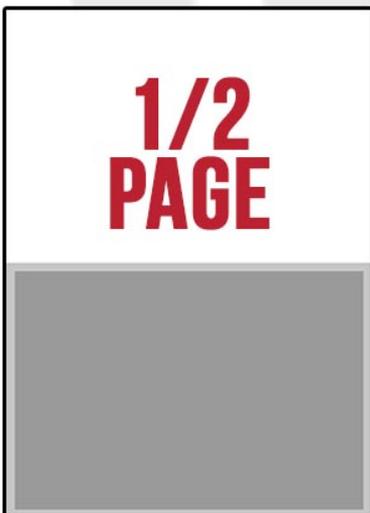
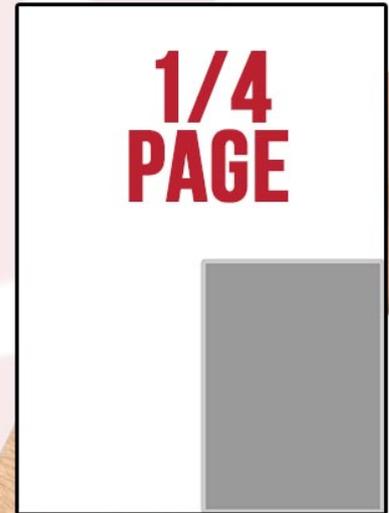
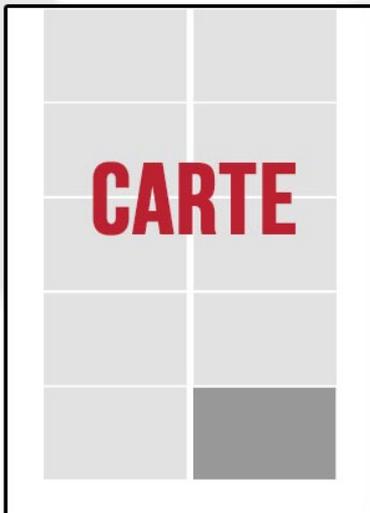
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

PROFESSIONNELS CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



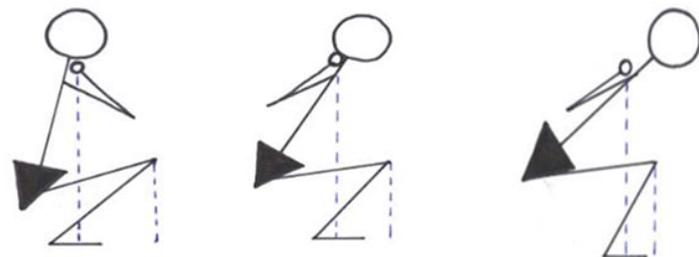
photo Fitness wallpapers

LES CONTRAINTES OSTÉO-ARTICULAIRES

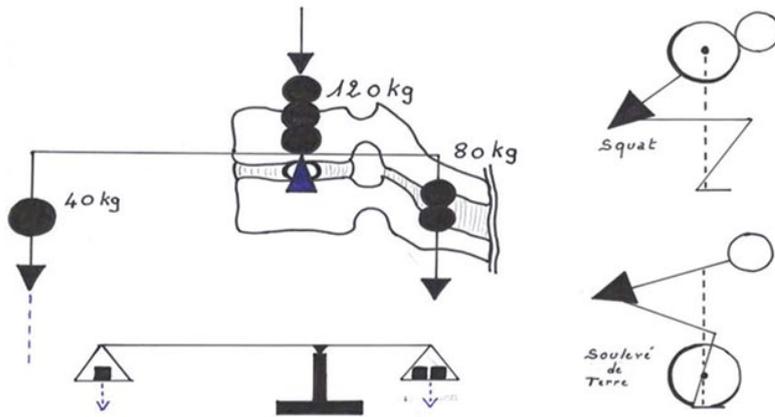
L'exécution d'un arraché, d'un épaulé jeté, d'un soulevé de terre soumet le rachis à des contraintes excessivement élevées, même si l'exécution reste relativement correcte (ces mouvements, au même titre que le squat, ne pardonnent pas la médiocrité et se trouvent être la cause habituelle des lombalgies et sciatalgies).

Pour qu'un segment articulaire se maintienne en équilibre, il faut que la force de flexion (pesanteur, charge) soit contrebalancée par une force d'extension (muscles extenseurs du rachis).

Ces deux forces, par un système de leviers, se transmettent aux points d'application des résistances.



Les structures vertébrales assurent le point d'appui du levier ; c'est un système de balance dans lequel le noyau pulpeux fait office de fléau, les bras étant les bras de leviers sur lesquels s'appliquent les forces. Pour que l'équilibre soit maintenu, il faut que les forces soient dans le même rapport que celui des longueurs des bras de leviers.



Comme nous pouvons le constater sur le dessin de gauche le levier inter appui ne nous est pas favorable

Dessin de Marc Vouillot

Tout cela implique une force très importante des muscles spinaux (antigravitaires) pour maintenir une fixation totale et permanente de toute la colonne vertébrale durant l'exécution d'un squat ou d'un soulevé de terre, en maintenant les courbures naturelles antéropostérieures (une des caractéristiques de l'espèce humaine).



Attention à cette technique qui peut s'avérer traumatisante pour les hanches (coxarthrose), notamment sur des écarts très importants

www.cz-nutrition.fr

SITE 100% SÉCURISÉ PAR CREDIT AGRICOLE / ENVOI PAR TRANSPORTEUR AVEC SUIVI DE COLIS



PREMIUM WHEY LACTOSÉRUM
HAUTE BIO-DISPONIBILITÉ
MADE IN EUROPE
TRÈS FAIBLE EN GLUCIDES



WHEY PROTEIN

100% of The Most Superior Whey Protein
High Rate of BCAA and Glutamine
Less Than 3,6 g of Carbohydrates

100% de whey protéine de haute qualité
Hauts dosages en bcaa et glutamine
Seulement 3,6 grs d'hydrates de carbone

2000 g CHOCOLATE



Made by athletes for athletes

LES EXERCICES D'ASSISTANCE

Toutes ces considérations fonctionnelles doivent nous faire comprendre l'intérêt de certains exercices d'assistance directement liés au renforcement des muscles spinaux (anti-gravitaires) tant au plan profond que moyen et à celui des muscles du plan superficiel. La liste des exercices proposés n'est pas exhaustive. Il appartiendra à chacun de déterminer ce qui lui convient le mieux, sachant que certains exercices sont malgré tout des incontournables.



Soulevé de terre avec la Gerard trap bar, qui peut être utilisée également pour le haussement d'épaules



Tirage d'épaulé, ici dans sa phase finale

Il faut éviter, lors de l'exécution du stiff legged deadlift, soulevé de terre Roumain et good morning :

- de creuser la région lombaire avant que le bassin n'ait effectué son retour dans l'alignement des cuisses.
- d'arrondir le bas du dos lors de la flexion ou de l'extension (sauf s'il s'agit d'utiliser le soulevé de terre Roumain comme étirement des muscles spinaux).



Stiff leg deadlift



Soulevé de terre Roumain

Le mouvement de flexion-extension doit être situé au niveau des hanches et travaillé de préférence avec le dos fixé, les abdominaux contractés et les genoux semi-fléchis afin de détendre les ischio-jambiers et mieux solliciter les fessiers.

Pour toutes les raisons évoquées précédemment, le good morning est à effectuer dans des conditions optimales d'exécution.

Gardons-nous de porter un jugement définitif quant au bien-fondé de l'existence et de l'utilisation du good morning. En effet, si cet exercice est jugé comme dangereux, voire inutile, c'est qu'il n'a jamais été compris et exécuté correctement. Que dire alors du squat et du soulevé de terre dont l'exécution, lors des figures libres, laissent aux artistes de la fonte donner libre cours à leur imagination (et il n'en manque pas) nous faisant assister impuissant à un défilé d'aberrations destructrices. Doit-on les supprimer sous prétexte de mauvaise technique ?



Soulevé de terre Roumain à la poulie



Good morning

SOYONS SÉRIEUX, le good morning est un mouvement qui a sa place dans la panoplie des exercices de renforcement musculaire. Il convient par contre de l'employer intelligemment, en fonction des besoins des pratiquants, de leurs capacités et pour les souleveurs, de leur position de départ au soulevé de terre.

Son exécution implique, pour des raisons sécuritaires, une fixation vertébrale permanente, sans inversedement des courbures, afin d'assurer l'unité du système corporel en s'appuyant sur le caisson abdominal. Il semble admis qu'un exercice d'assistance n'a d'intérêt que dans la mesure où celui-ci est mécaniquement proche du mouvement de base sur lequel il est sensé agir (intégration proprioceptive de la chaîne musculaire sollicitée). Cela suppose que les athlètes de force les plus concernés par le good morning (ce qui n'exclut pas définitivement les autres) sont ceux qui disposent de cuisses longues, d'un buste court et de bras longs. Cette morphologie idéale permet mécaniquement une approche identique entre le soulevé de terre (tiré) et le good morning.

La charge utilisée pour le travailler doit représenter environ 20% de la 1 RM au soulevé de terre et les répétitions évoluer entre 10 et 15 en appliquant le principe de la tension continue afin d'en tirer tout le bénéfice sur le plan musculaire.



Rameur barre, vraisemblablement le meilleur exercice en terme de gainage



Rameur haltères



Rameur avec machine



Rameur barre en T



L'oiseau haltères buste incliné



Rameur barre en T appui ventral



L'oiseau haltères en appui ventral sur banc incliné



Rameur poulie



L'oiseau haltères en appui tête sur banc incliné



MARC VOUILLOT

LES CONTRAINTES OSTÉO-ARTICULAIRES



L'oiseau machine



L'oiseau à la poulie



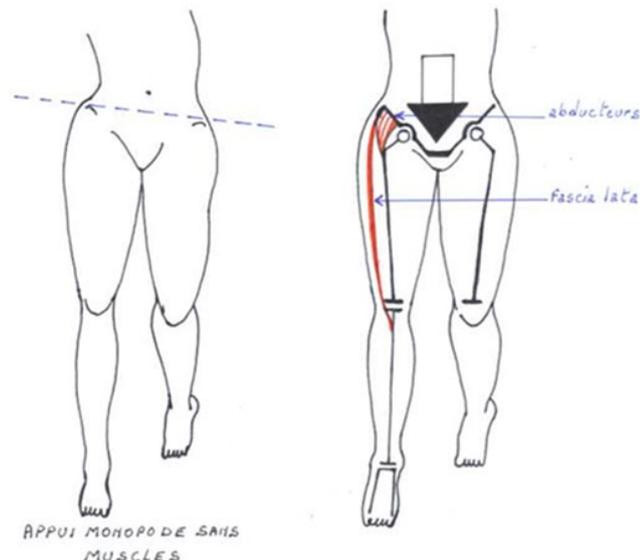
Le JEFFERSON lift avec placement antéro-postérieur des mains. Pour athlètes de très haut niveau, à ne pas mettre «entre tous les dos»

▶ LA BALANCE DE PAUWELS

La marche et la course à pieds sont une succession d'appui monopodes qui suppose une très importante contrainte de pression au moment où le membre inférieur portant est perpendiculaire au sol.

Le schéma de la balance de PAUWELS permet de calculer facilement l'importance des contraintes de compression subies par les surfaces articulaires. En appui monopode, le bassin reste horizontal alors qu'il est en porte à faux, le poids du corps tendant à le faire basculer du côté opposé à la hanche portante.

Il ne bascule que d'environ 5° car les muscles abducteurs exercent une très forte action frénatrice (on peut y ajouter le fascia lata et les fessiers). Ce système en équilibre peut être assimilé à celui d'une balance dont le fémur serait la colonne portante et le bassin le fléau.

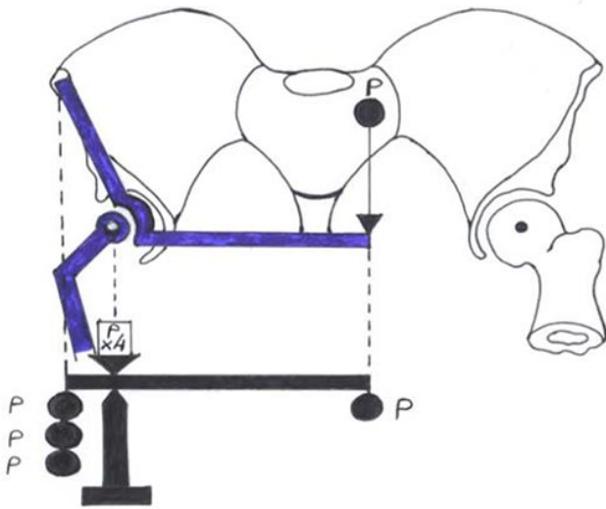


APPUI MONOPODE SANS MUSCLES

Dessin de Marc Vouillot

Les extrémités du fléau sont soumises à deux forces :

- Celle du poids du corps (moins le poids du membre inférieur portant)
- Celle des muscles abducteurs



Si les deux leviers étaient de même longueur, la force des abducteurs serait égale au poids du corps et la hanche ne supporterait que deux fois le poids du corps.

Mais, la morphologie du bassin et de la hanche ainsi que le passage de la ligne de gravité, légèrement au-delà du plan sagittal, entraînent une inégalité des longueurs des bras de leviers : le bras sur lequel agissent les muscles abducteurs est 3 fois moins important que celui sur lequel agit le poids du corps.

Dans une hanche normale, la résultante R des forces de pression subies par la hanche a une direction oblique passant par la partie supéro-interne, ce qui permet à la pression de se répartir équitablement sur tout le cartilage supérieur de la tête fémorale et du cotyle.

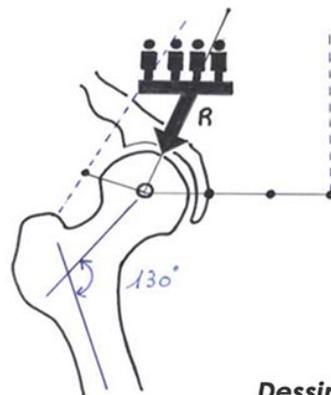
La modification de l'un des deux éléments de ce système peut aggraver considérablement le travail de la hanche :

- Si le col du fémur est trop vertical (coxa-valga), la longueur du bras de levier des abducteurs est réduite et dans le cas d'un angle de 150° entre la tête fémorale et la diaphyse, la hanche supporte 6 fois le poids du corps.

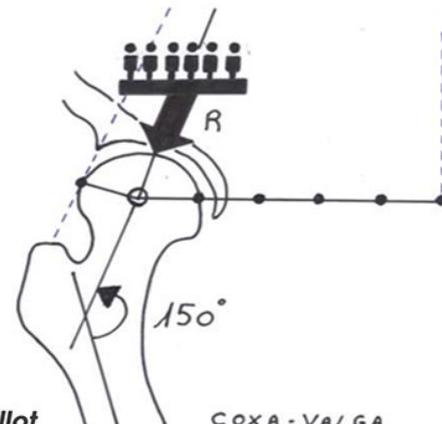


MARC VOUILLOT

CHAMPION DE FORCE ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



Dessins de Marc Vouillot



COXA-VALGA

Il semble donc important, lors de la préparation physique lourde, notamment chez les très jeunes, de privilégier les exercices en bipédie en évitant le plus possible les appuis monopodes déjà suffisamment impliqués dans la course à pieds et les sauts. De plus, une radiographie des hanches est souhaitable pour permettre de déceler une éventuelle anomalie.





SUR



tipellee.com

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
Conseiller bien-être et longévité

SOUTENEZ MON MAGAZINE

REJOIGNEZ MON

tipellee

.com/fitness-mag



DÉJÀ 47 NUMÉROS DISPONIBLES

4431

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

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



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB

ZOOM sur le

GAINAGE



Photos d'illustration : Google Images / Auteur(s) non identifié(s)

Le Gainage interminable c'est beau sur le papier mais....

■ Gardons à l'esprit que la colonne vertébrale est faite pour supporter des forces soit:

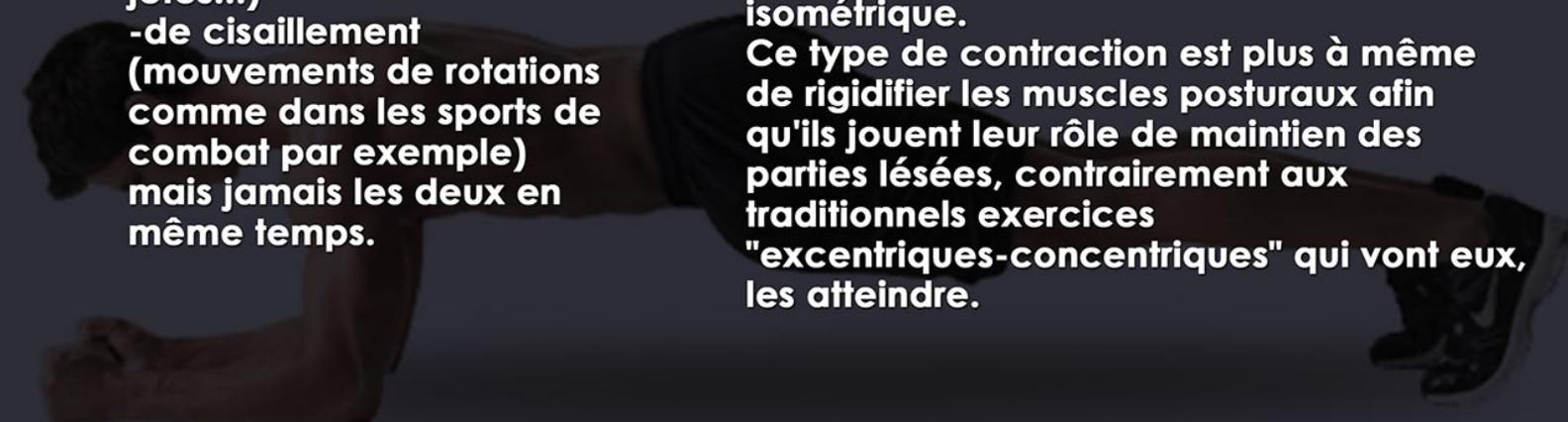
- de pression (squat, soulevés de terre, développés militaires, arrachés et épaulés jetés...)
- de cisaillement (mouvements de rotations comme dans les sports de combat par exemple) mais jamais les deux en même temps.

MARK RIPPETOE nous explique pourquoi il est intéressant sur un dos fragilisé de renforcer ces muscles par l'utilisation des **squats** et **soulevés de terre**.

La contraction du dos dans ces mouvements précis n'est pas de type (excentrique-concentrique) mais isométrique.

Ce type de contraction est plus à même de rigidifier les muscles posturaux afin qu'ils jouent leur rôle de maintien des parties lésées, contrairement aux traditionnels exercices

"excentriques-concentriques" qui vont eux, les atteindre.



"Since you guys have problems with pain associated with the parts of the spine that move, and since wiggling the damn things around -- "core" work, like side bends, situps, and back extensions -- causes the pain by mashing the defective pieces of the spine into the nerves and into each other, and since using an eccentric/concentric approach is unnecessary for a group of muscles whose function can be perfectly well performed isometrically by deadlifting and squatting, making them strong without all the wiggling around, why don't you just deadlift and squat, and let the parts that keep getting irritated by situps and core gayness settle down and heal"

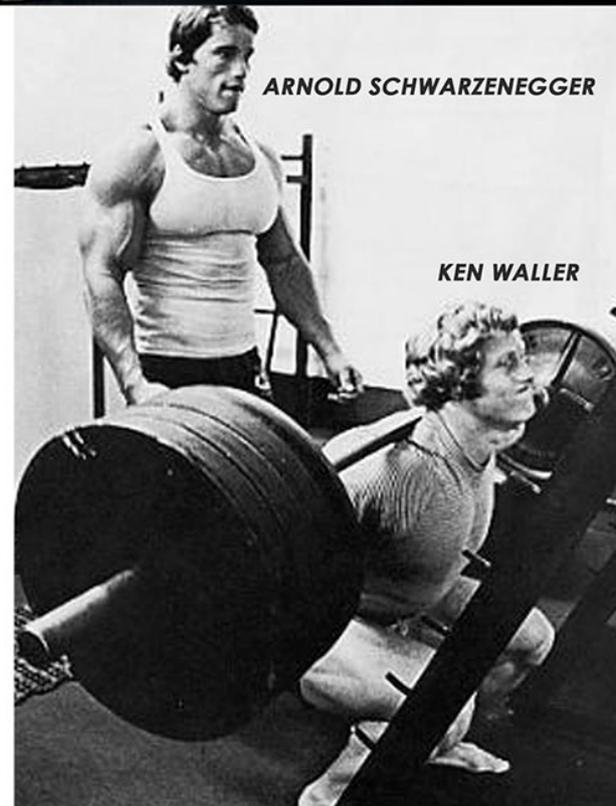


MARK RIPPETOE

Si le travail de technique et posture est correctement appliqué, de façon progressive, ces deux exercices peuvent solutionner les problèmes de dos déjà existants, par renforcement des muscles de soutien, contrairement à ce que la "croyance populaire" ou "commerciale" des centres de fitness veut bien laisser entendre.

EMMANUEL LEGEARD, dans son livre "Force et Musculation" développe:

"Mécaniquement, les abdominaux ne sont pas conçus pour mobiliser la colonne vertébrale, mais pour la stabiliser, et ce ne sont pas les abdominaux décoratifs qui font, par exemple, la performance sportive ou haltérophile, c'est la coordination efficace des impulsions nerveuses. Autrement dit, pour avoir des abdominaux solides et fonctionnels, ce qui est le rôle du gainage, c'est de l'haltérophilie, des squats et des soulevés de terre qu'il faut faire. Ce sont ces exercices qui développeront principalement les muscles de la sangle abdominale et en feront des muscles solides pour performer dans les activités sportives"



ARNOLD SCHWARZENEGGER

KEN WALLER



BODY GEAR AJACCIO

Vente de compléments alimentaires pour sportifs / conseils



15 rue DEL PELLEGRINO 20090 Ajaccio
Tél. : 06 17 71 42 03
E-mail : bodygear.ajaccio@gmail.com

L'idée sous jacente derrière tout cela est simple: vous voulez des abdos solides, puissants et développés:

FAITES DU SQUAT, DU DEADLIFT, de L'HALTÉROPHILIE, plutôt que d'interminables séries d'abdos au sol. Le gainage aussi doit être travaillé dans cette même optique: si vous squattez de lourdes charges, aucun gainage de planche au poids de corps durant 5 ou 10 minutes ne vous sera utile car l'intensité est beaucoup trop faible pour que les bénéfices, si bénéfices il y a, soient transférables sur un squat lourd, une mêlée au rugby, ou n'importe quel geste sportif un tant soit peu explosif.

NO STRESS DONC QUAND VOUS VOYEZ DES GENS SE LESTER AU GAINAGE...SI C'EST BIEN FAIT, C'EST POUR CELA QUE LES ABDOMINAUX SONT CONÇUS!



SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED | MULTI PHASE ULTRA FILTRATION | ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE
 RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE
 ZÉRO SUCRE AJOUTÉ / ZÉRO ASPARTAME / ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES / ZÉRO DGM
 GOÛT DÉLICIEUX



DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





ERIC RALLO

CEO de l'entreprise spécialisée dans les soins de bien-être et de santé.



Bien-être & longévité

Les bienfaits des VENTOUSES

Depuis plus de 5000 ans, les ventouses ont été utilisées de par le monde pour traiter un grand nombre de problèmes de santé.

C'est une thérapie efficace, sans risque, quasi indolore et à la portée de tous.

Quand je repense aux souvenirs d'enfance et plus particulièrement aux ventouses à chaud, cela me rappelle lorsque j'étais enfant, c'était le temps où ma mère sortait sa panoplie de ventouses « familiale » réalisée avec les pots de yaourts en verre afin de les apposer sur le dos de mon père pour le soulager de nombreux maux (douleurs dorsales, bronchite, problèmes digestifs...)

C'était l'époque où un certain savoir ancestral était encore communiqué et partagé de génération en génération.

Enfant, je ne savais pas que je m'intéresserais bien des années plus tard à cet art millénaire !

Dans le cadre de mes recherches pour améliorer non seulement mon confort, et celui de mes proches, je me suis petit à petit orienté vers la simplicité et l'efficacité des ventouses (à chaud ou sec).

Quelle que soit la technique employée, les ventouses sont de véritables alliés de choix dans la lutte contre la douleur et la remise en circulation de l'énergie !

Afin de forger ma propre expérience, j'ai pris beaucoup de notes et me suis forgés ma propre expérience tout en enrichissant mon bagage technique.



« Ventouses à chaud »

« Ventouses à sec »

Une partie de mon « arsenal » dans le traitement de symptômes mineurs (rhume, céphalées, douleurs musculaires...)



La pose et les bienfaits des VENTOUSES

La pose des ventouses se réfère à toute méthode de traitement naturel dans laquelle on utilise des flacons de succion dans un but thérapeutique.

La raison pour laquelle je m'intéresse à cette pratique est de renforcer, d'activer ou soutenir le potentiel d'auto-guérison du corps (homéostasie).

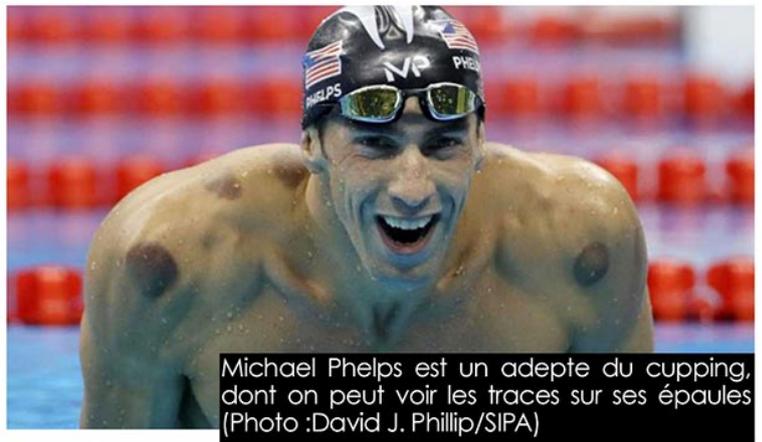
En effet, lorsque j'en ressens le besoin et que je désire agir très vite sur la cause éventuelle de la douleur, l'application de ventouses crée une décompression musculaire (ou myofascial). Cette décompression favorise une meilleure circulation et évacuation des déchets tout en diminuant les tensions musculaires.

En activant la circulation sanguine, les ventouses ont pour but de dilater les vaisseaux sanguins.

En augmentant le débit sanguin, la pose de ventouses renforce le métabolisme et accélère le processus d'élimination des déchets responsables de douleurs et crampes.



Les ventouses en plastiques sont très simple d'utilisation, vous fixez l'embout de votre choix, faites 3 petits pompages et laissez agir tout en bougeant la ventouse de droite à gauche et de l'avant vers l'arrière. Laissez agir entre 1 et 3 minutes en fonction de vos besoins et ressenti.



Michael Phelps est un adepte du cupping, dont on peut voir les traces sur ses épaules (Photo : David J. Phillip/SIPA)

PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

JENNIFER DENNION

IN IMPACT NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER!



CAPSI BURN +
HYDRO BURN =
LIPO BURN *
OFFERT!

10% de remise supplémentaire avec le coupon

FITNESS MAG

FM_81

*Offre valable jusqu'au 30/04/2017 dans la limite des stocks disponibles

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM

Idéales pour la récupération, la relaxation et la cellulite !!

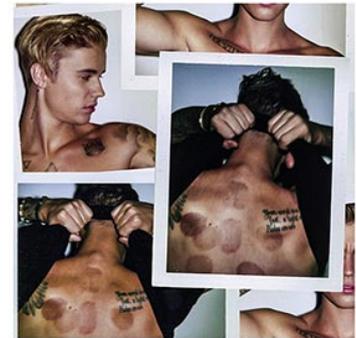
En succion, en massage, la répétition des vas et vents effectuée avec ventouse est réputée pour dissoudre les stases, désobstruer les méridiens, calmer les douleurs et détendre en profondeur les tissus.

Ces techniques reviennent progressivement en force un peu partout en Europe et à l'international grâce à de nombreuses célébrités féminines et stars du show bizz pratiquant la Cupping Therapy !

En effet, ces dernières en sont accros pour diminuer leur fatigue, douleurs diverses mais également pour réduire leur cellulite ! Par voie de conséquence, on a pu voir ça et là des actrices hollywoodiennes affichant avec fierté le recours à cette pratique ancestrale en dénudant leur dos et laissant apparaître les traces de ventouses comme un retour à une pratique ancienne et... totalement naturelle !



gwyneth paltrow
photo Instagram



justin bieber
photo Instagram

PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

Effets sur les muscles

L'aspiration à faible pression des ventouses stimule les vaisseaux capillaires sous-cutanés, ce qui active le fonctionnement des vaisseaux sanguins musculaires. Leur expansion facilite l'écoulement du sang et a un effet remarquable sur une épaule ankylosée par exemple, en enlevant du sang congestionné.

Effets sur les articulations

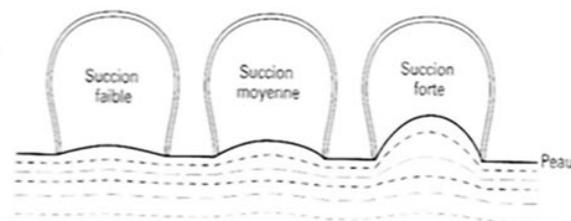
Quand l'atteinte est modérée, une guérison quasi complète est envisageable, et cela est attribué à une amélioration de la circulation du sang dans l'articulation, de l'activité et de la sécrétion du liquide synovial.

Les bienfaits sont nombreux, tant sur la sphère digestive que sur la stimulation du système nerveux.

Les ventouses sont comme le massage traditionnel, très efficaces pour lutter contre les céphalées chroniques, des raideurs, les rhumatismes, l'ankylose...

Comme vous avez pu le constater sur les photos précédentes, la pose de ventouse engendre souvent des ecchymoses en fonction des délais de pose et de la force de succion.

Si la couleur tourne au violet, c'est que la succion est trop forte, et il conviendra d'ajuster la force de cette dernière en libérant une partie de la pression en appuyant l'index au bord de la ventouse.



La pratique des ventouses simple de prime abord mais il n'en est rien en vérité, car lorsque nous souffrons d'une douleur quelconque, il faut parfois remonter aux origines du déséquilibre plutôt que simplement s'occuper du symptôme.

C'est pourquoi, en cas de doute ou douleur persistante, je ne saurais trop vous conseiller de consulter un professionnel de santé.

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité





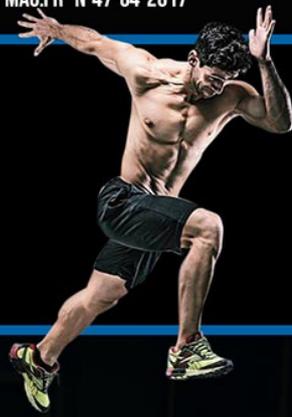
DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



COACH MODE D'EMPLOI

Crédit photos : Nicolas Blies



Face à l'impressionnante quantité d'informations relatives au fitness, à l'alimentation et à la musculation présentées sur internet, il est difficile de savoir ce qui est efficace et adapté à notre profil. Le choix d'un coach est alors une bonne solution, mais là aussi, dur de choisir parmi le nombre impressionnant de profils Facebook, comptes Instagram ou encore chaînes YouTube animés par des « coachs » plus ou moins compétents.

David Costa notre expert et coach en musculation vous conseille sur comment bien choisir votre coach sportif !



▶ LE RÔLE DU COACH

Avec plus de 10 années d'expérience en coaching en France, en Suisse, en Espagne et sur Internet, David vous présente les divers rôles qu'un coach devra assurer :

Musculation

- Formation et apprentissage pédagogique de la technique en musculation
- Prévention et préservation de l'intégrité physique
- Adaptation de la technique fondamentale à vos caractéristiques physiques et morphologiques
- Augmentation de vos performances, amélioration de votre posture et de votre bien-être
- Adaptation du contenu des séances à vos objectifs et à vos caractéristiques
- Amélioration de vos points faibles
- Répondre à toutes vos questions par des explications argumentées d'éléments scientifiques (anatomie, physiologie et biomécanique).
- Mettre fin à vos idées reçues et préjugés sur la musculation

ALIMENTATION

- Conseils de base sur l'alimentation
- Conseils liés à votre objectif
- Conseils sur l'organisation de vos repas
- Conseils pour varier vos repas et prendre plaisir au quotidien
- Conseils veillant à préserver votre santé

GLOBAL :

- Booster votre volonté
- Assurer votre soutien psychologique pendant les séances mais aussi en dehors
- Bonne humeur quotidienne et dynamisme
- Disponibilité sans faille
- Modèle de régularité
- Exemple de dévouement à l'entraînement et dans son alimentation
- Hygiène de vie modèle et accessible

COACH MODE D'EMPLOI



SUR QUELS ÉLÉMENTS FIABLES SE BASER ?

Aujourd'hui, avec la digitalisation du métier de coach, les compétences et l'expertise sont malheureusement troquées contre des likes, des vues et des abonnés sur les réseaux sociaux.

Voici divers éléments à analyser afin de choisir le coach qui saura vous faire progresser.

La popularité du coach sur les réseaux sociaux ?

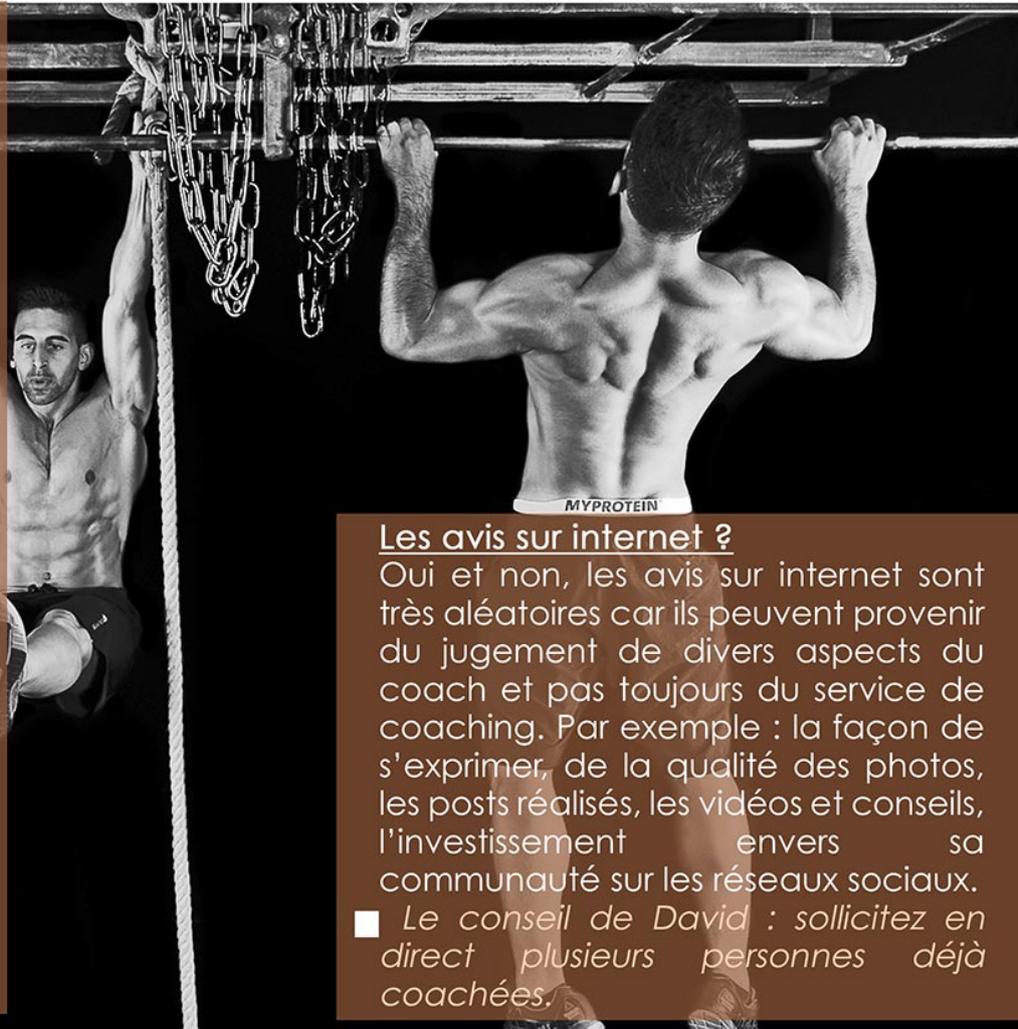
NON, aujourd'hui, la popularité sur internet n'est pas gage de qualité de conseils ou de bons services de coaching. Il est facile de faire grossir ses abonnés avec de la publicité ou divers actions de communication qui ne reflètent en rien la qualité du coach.

- *Le conseil de David : assurez-vous que la popularité c'est construite au fil des années et donc qu'elle est associée une grande expérience en tant que coach.*

Le physique du coach ?

Oui et non, les progrès sont faciles à obtenir avec des débutants et ne reflètent pas les compétences du coach. De plus, avec un avant-après on ne connaît pas la santé du pratiquant ni même si les résultats ont été maintenu sur la durée.

■ *Le conseil de David : n'oubliez pas que derrière chaque progrès physique se cache des adaptations physiologiques invisibles et parfois nocives pour votre santé si le coaching a mal été réalisé. Pensez également que de bons résultats sont des résultats durables témoignant d'un bon enseignement. Enfin, observez le type de physique qui a évolué car certains sont beaucoup plus malléables que d'autres.*



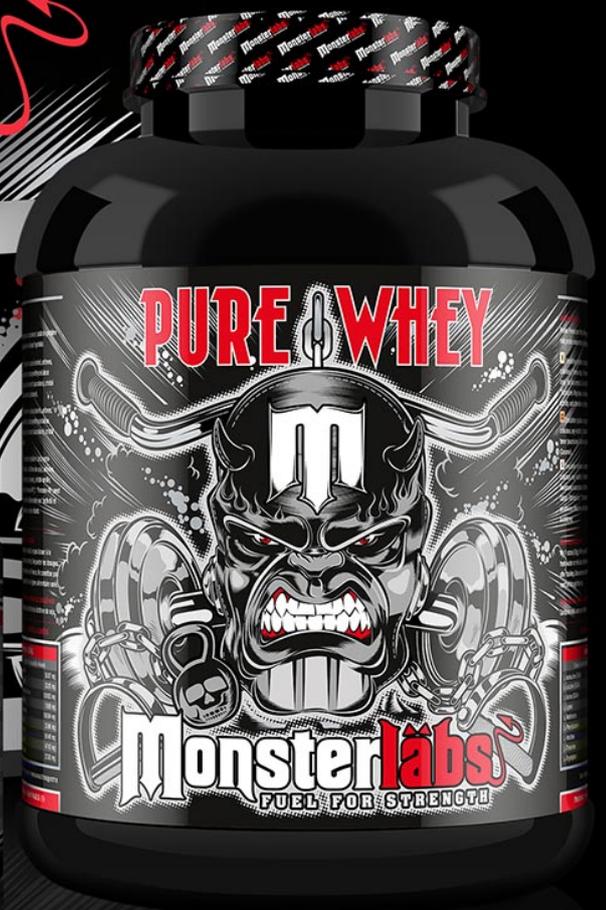
Les avis sur internet ?

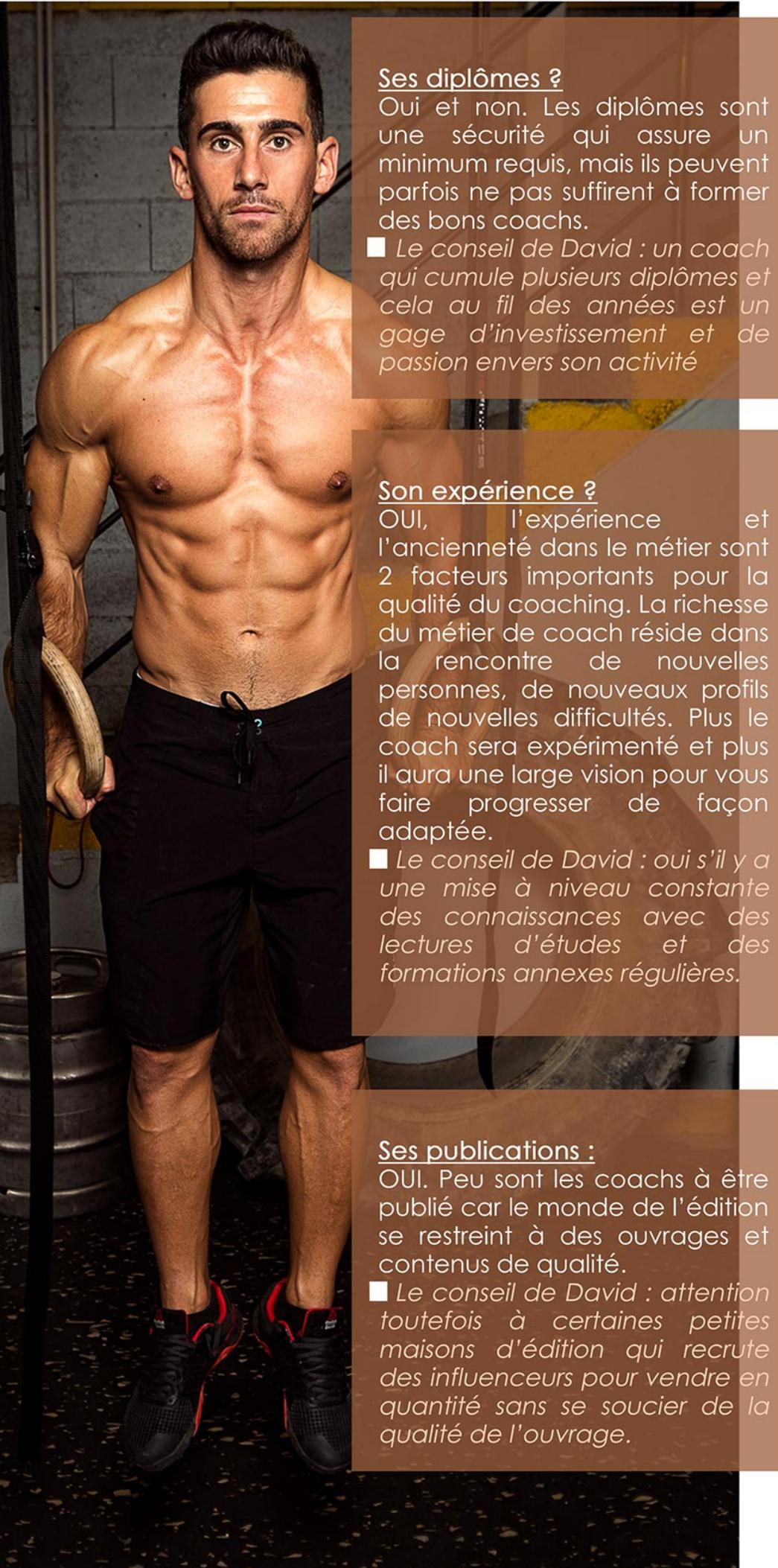
Oui et non, les avis sur internet sont très aléatoires car ils peuvent provenir du jugement de divers aspects du coach et pas toujours du service de coaching. Par exemple : la façon de s'exprimer, de la qualité des photos, les posts réalisés, les vidéos et conseils, l'investissement envers sa communauté sur les réseaux sociaux.

■ *Le conseil de David : sollicitez en direct plusieurs personnes déjà coachées.*

Monsterlabs®

FUEL FOR STRENGTH





Ses diplômes ?

Oui et non. Les diplômes sont une sécurité qui assure un minimum requis, mais ils peuvent parfois ne pas suffirent à former des bons coachs.

■ *Le conseil de David : un coach qui cumule plusieurs diplômes et cela au fil des années est un gage d'investissement et de passion envers son activité*

Son expérience ?

OUI, l'expérience et l'ancienneté dans le métier sont 2 facteurs importants pour la qualité du coaching. La richesse du métier de coach réside dans la rencontre de nouvelles personnes, de nouveaux profils de nouvelles difficultés. Plus le coach sera expérimenté et plus il aura une large vision pour vous faire progresser de façon adaptée.

■ *Le conseil de David : oui s'il y a une mise à niveau constante des connaissances avec des lectures d'études et des formations annexes régulières.*

Ses publications :

OUI. Peu sont les coachs à être publié car le monde de l'édition se restreint à des ouvrages et contenus de qualité.

■ *Le conseil de David : attention toutefois à certaines petites maisons d'édition qui recrute des influenceurs pour vendre en quantité sans se soucier de la qualité de l'ouvrage.*

Ses sponsors ?

NON : à l'heure actuelle, tous les sponsors s'intéressent aux ventes que peut générer le porte-drapeaux plutôt qu'à sa réelle valeur de coach. La preuve étant qu'à présent beaucoup sont des « influenceurs » autrement dit comment orienter vos choix de consommation de façon plus ou moins dissimulée

Le conseil de David : vérifiez que le coach est régulièrement sollicité par la marque pour donner des conseils de qualité. Attention à ne pas confondre ses interventions avec des feintes marketing très simplement créer de l'actualité et faire parler de la marque.

Vous le voyez, il n'est pas simple de faire son choix parmi ces éléments parfois contradictoires. C'est pourquoi, en mixant les « conseils de David » vous pourrez faire un tri efficace.

Un choix personnel

Dernier point lié à l'expérience de David sur le terrain et des milliers de personnes coachés. L'aspect humain : pour cela choisissez un coach qui vous ressemble, non pas physiquement mais mentalement. La relation de coaching est telle qu'au fil des semaines de vrais liens vont se créer avec votre coach, au point de devenir amical (restaurant, voyages, sorties, confidences, etc.). En plus de ce que votre coach pourra vous apporter techniquement, il vous apportera sur les plans mental et personnel. Enfin c'est le cas pour David et ses nombreux sportifs !

Retrouvez tous les packs de coaching selon vos objectifs sur le site de David Costa : www.davidcosta.fr et sur Instagram [@davidcostacoach](https://www.instagram.com/davidcostacoach)

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

tipelle

.com/fitness-mag



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUBSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



CHOISIS LA VIE



1^{ère}
partie

En terme de santé, l'époque actuelle est une époque d'une complexité extraordinaire. Une théorie en remplace une autre, un régime, une approche en supplantent une autre. Il ne se passe pas un mois sans que dans les magazines on nous vante les bienfaits de tel ou tel produit, sans qu'il n'y ait des luttes idéologiques importantes quant au choix de notre mode de vie.



Et pourtant est ce que l'on ne se laisse pas complètement tromper et divertir sur des détails ? Pourquoi est ce que je vais mal aujourd'hui ? Parce que j'ai choisi la mort. Comment est ce que je pourrai aller mieux : en choisissant la vie. Cela peut paraître un petit peu manichéen dit comme cela, mais **qui parmi nous osera dire que consommer des produits alimentaires remplis de pesticides et de fongicides est propice à la vie ?** Cependant nous le faisons tous les jours et nous sommes surpris de savoir que notre organisme dysfonctionne... **Qui parmi nous osera prétendre que le fait de ne pas respecter ses cycles de sommeil, de se sur-stimuler, sur-entraîner, est propice à la vie ?**



Pourtant, c'est ce que nous faisons tous les jours en nous stimulant avec de la caféine, de la musique, de la stimulation visuelle, auditive, olfactive, en utilisant le peu de temps de repos que nous pourrions avoir à nous exténuer dans des pratiques sportives inadaptées. Qui parmi nous osera dire que cultiver la colère, la rancœur, le mépris, sont propices à la vie ? Cependant, ce sont ces valeurs qui sont exaltées dans notre culture, ce sont ces valeurs de la vengeance personnelle, du œil pour œil dent pour dent, de la revanche, de l'absence de pardon, qui sont promus dans notre littérature, dans notre cinéma et notre imaginaire collectif...



Alors oui, je pense qu'il y a un moment où il faut arrêter de se comporter comme des enfants pour se comporter en personne mature, se poser vraiment la question : que veut-on ? On ne peut pas à la fois se plaindre de l'état dégradé de nos corps, de notre santé et de nos conditions de vie et continuer à choisir la mort. Il y a un moment où nous devons prendre tout cela en compte et d'un assistanat absolu, passer à autre chose comme ne pas se borner à dénoncer, se plaindre ou manifester, mais mettre en action un changement radical. Cette dimension de la conversion de nos modes de pensée puis du retournement radical et du renversement de notre mode de vie est le facteur clé. Tout commence dans nos pensées, c'est notre imaginaire qui sculpte la vie que nous allons avoir. Si notre imaginaire et notre culture nous poussent à nous orienter vers une culture de la mort, alors nous aurons les fruits qui vont avec.



Et force est de constater que la culture dans laquelle nous sommes nés n'est pas une culture de la vie. C'est une culture d'épuisement des ressources, fossiles, animales, végétales et humaines, c'est une culture de la violence, une culture de l'accapuration, une culture du catabolisme extrême...

Il nous faut donc à un moment ou à un autre regarder les choses en face, mettre tous ces éléments à plat et se demander si c'est vraiment cela que nous voulons choisir. Parce que souvent on y souscrit par défaut, parce que l'on est « né dedans ».

Alors culture de la vie ou culture de la mort ? Nous verrons le mois prochain comment ne pas se laisser distraire et ne pas rater une fois de plus la cible.

Thierry Casasnovas.



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS
le MEILLEUR**

1000m² de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**. **Parking assuré.**

*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H

photos google images / Freepik et phototique Thierry Casasnovas



ERIC RALLO
Créateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



SANTÉ PUBLIQUE!

"L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde."

Nelson Mandela

SORTIR DE LA #27 MATRICE



REFLUX GASTRIQUE, HELICOBACTER, DIGESTION ET ACIDITÉ - PARTIE 1 -

Notre être profond, nos pensées sont intrinsèquement le fruit de notre éducation. Le « secret » de l'apprentissage réside en une incessante quête de savoir en gardant un esprit critique afin de transformer un cerveau formaté en un esprit ouvert et rationnel !

Retrouvez chaque mois dans cette section, deux vidéos de mon choix afin de maximiser vos connaissances et faire que ces dernières deviennent plus que des informations mais plutôt de l'expérience.

Eric Rallo Giudicelli

CLIQUEZ POUR REGARDER

Reflux acide Helicobacter pylori acidité digestive.. Partie 1

CLIQUEZ POUR REGARDER

Reflux gastrique helicobacter py. acidité digestion partie 2 « mes solutions »

SOLUTIONS + JUS APÉRITIF-REFLUX, HELICOBACTER, DIGESTION ET ACIDITÉ - PARTIE 2



ERIC RALLO

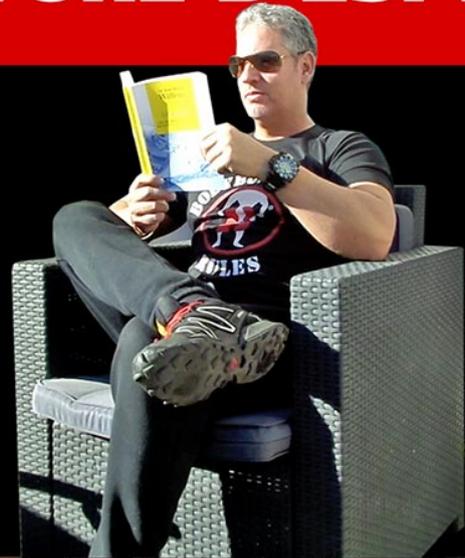
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



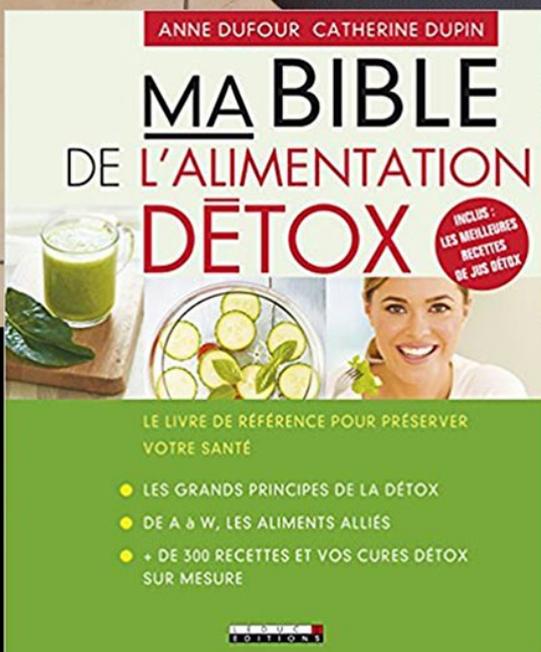
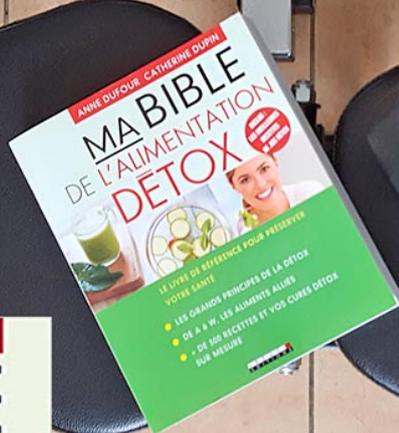
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !

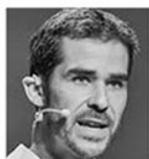


Cliquez sur le livre pour l'acheter



**MA BIBLE
ALIMENTATION
DÉTOX**





ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition

WEB

LA SANTÉ

PAR LA NUTRITION

NUTRITION ET SOMMEIL :

LE SECRET SE TROUVE DANS L'ASSIETTE !

Un bon sommeil est la clé d'une bonne santé. Négliger les origines et les conséquences d'un mauvais sommeil, c'est vous exposer à une fatigue chronique certes, mais également à des risques accrus de surpoids, de troubles de l'humeur ou encore de dépression.

Prendre soin de ses nuits vous permettra au contraire de récupérer physiquement et mentalement de votre rythme de vie intense. Voyons tout ceci en détail.



NOUS SOMMES SYNCHRONISÉS SUR 24H

C'est ce que l'on nomme l'horloge circadienne ou rythme circadien. L'organisme humain se synchronise en effet naturellement sur une durée de 23h30 à 24h30 selon les individus. Ce rythme est déterminé par d'importantes variations neuro-hormonales : ainsi la mélatonine est secrétée en début de soirée, le sommeil s'avère plus profond vers deux heures du matin, la température corporelle est plus basse vers les 4-5h du matin et plus élevée vers 18-19h, la mémoire est consolidée la nuit, etc. Le chef d'orchestre de ce rythme circadien est une horloge interne, nichée dans l'hypothalamus et composée d'environ 10 000 neurones regroupés au sein de deux noyaux suprachiasmatiques, le tout sous le contrôle d'une quinzaine de gènes « horloge ».

Fort heureusement, l'organisme fait appel à d'autres synchroniseurs pour se caler sur un cycle précis de 24h. Imaginez en effet à quoi ressemblerait notre société si certains d'entre nous se décalaient, chaque jour, de 30min !



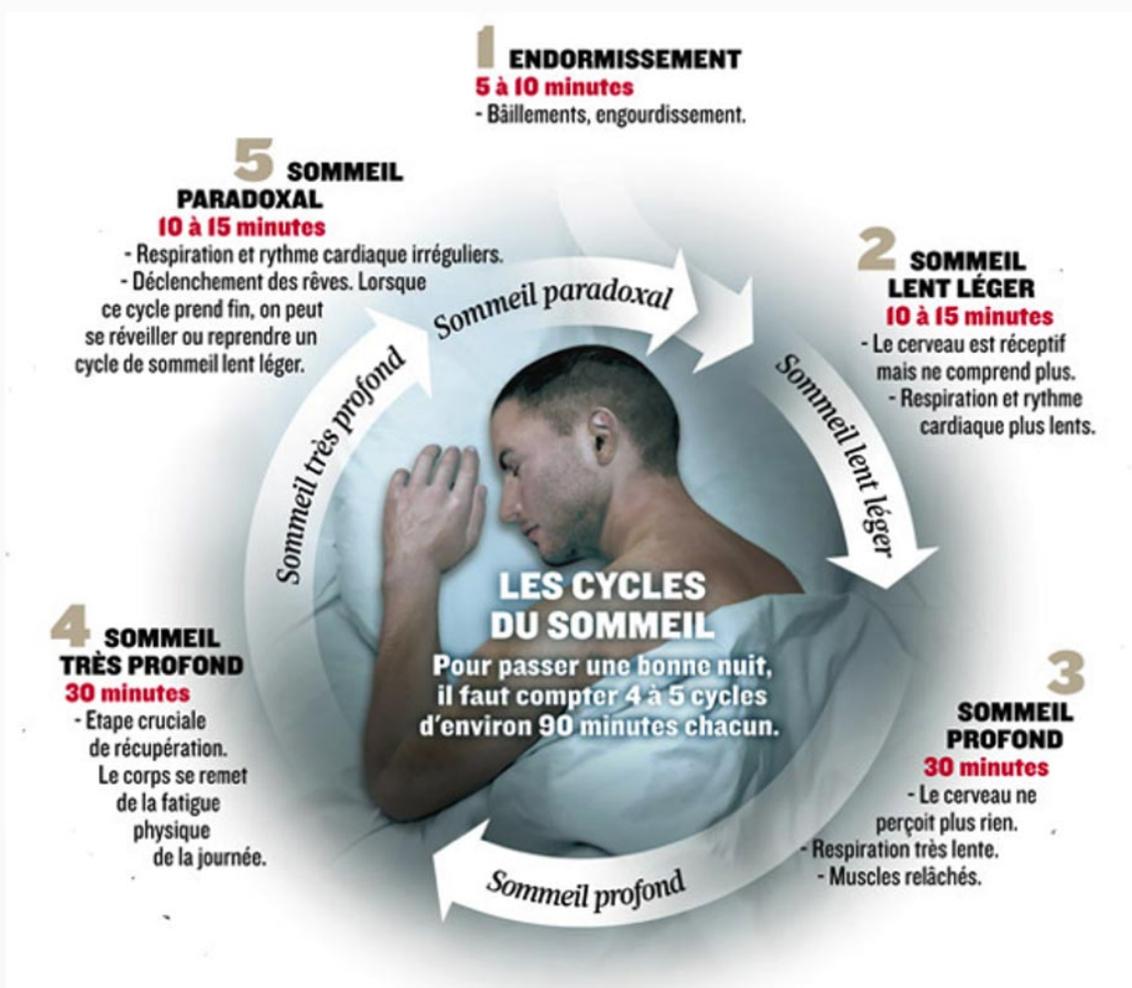
Une véritable cacophonie. La lumière représente le principal facteur de synchronisation de ce rythme, avant l'activité physique et la température interne. La lumière est captée par des cellules photoréceptrices de la rétine et remet ainsi « les pendules à l'heure » du rythme circadien sur 24h. Il en est ainsi depuis la nuit des temps, l'homme fonctionne sur une alternance lumière/obscurité. Toutefois nos comportements sociaux, en particulier l'utilisation des ordinateurs produisant une lumière bleue activant 100 fois plus les récepteurs photosensibles de la lumière que la lumière blanche, perturbent ce rythme naturel et génèrent ainsi une diminution du temps de sommeil associé à un décalage entre le rythme social et circadien. Notre cerveau finit par y perdre le nord !

**NUTRITION
ET SOMMEIL :**
**LE SECRET SE
TROUVE DANS
L'ASSIETTE !**

LES CYCLES DU SOMMEIL

Notre sommeil se caractérise par une succession de cycles de 90min environ. Au sein de ce cycle, il existe plusieurs phases : l'endormissement, le sommeil lent (léger puis profond) et le sommeil paradoxal. Le moment de votre endormissement est déterminant : en effet, plus ce moment est proche de celui à partir duquel vous initiez naturellement votre cycle, meilleur sera votre sommeil. On considère que quatre cycles ainsi réalisés sont amplement suffisants pour récupérer, soit 6h de sommeil. A l'inverse, plus votre endormissement débutera à distance du début de votre cycle naturel, plus votre sensation de sommeil non réparateur pourra être importante. Toute la question est donc de savoir quand débute votre cycle !

En fait, votre organisme vous envoie de nombreux signes. Le plus significatif est l'assoupissement et l'envie de vous endormir : c'est pourquoi il est essentiel d'aller se coucher dans ce laps de temps (en théorie, de 7min), au risque de « louper le train du sommeil ». Vous pouvez également, à l'aide d'un semainier précisant tous les 15min pendant 24h, noter chaque moment au cours duquel vous ressentez une fatigue, un bâillement, un assoupissement, etc : vous constaterez ainsi qu'ils surviennent régulièrement tous les 90min, ce moment correspondant à votre début de cycle : vous pourrez ainsi déterminer l'heure idéale à laquelle vous coucher !



LES NEUROMÉDIATEURS, LES PIERRES ANGULAIRES DE L'HORLOGERIE CÉRÉBRALE

Les neuromédiateurs sont indispensables à la régulation efficace de ce rythme circadien : les catécholamines (dopamine et noradrénaline), sécrétées essentiellement en première partie de journée, sont à l'origine de l'éveil, de la motivation et de l'entrain matinal. La dopamine peut être considérée comme le démarreur, la noradrénaline comme l'accélérateur. A l'opposé, les indolamines (sérotonine et mélatonine), sécrétées principalement en soirée et au cours de la nuit, sont responsables de l'apaisement pour la sérotonine, de la régulation du sommeil pour la mélatonine. La mélatonine étant par ailleurs fabriquée par l'organisme à partir de la sérotonine, cette dernière est donc la clef de voute du système.

MANGER DES PROTÉINES ANIMALES AU PETIT DÉJEUNER

La dopamine est fabriquée par l'organisme à partir d'un acide aminé, la Tyrosine. La consommation d'un à deux œufs, de jambon ou de fromage au petit déjeuner représente donc une solution optimale pour favoriser l'éveil et la motivation, tout en optimisant la régulation du rythme circadien. Le sommeil se prépare donc dès le petit déjeuner ! Consommer des protéines animales le matin présente de nombreux autres avantages, en particulier ceux de favoriser la satiété et la régulation de la glycémie, donc la vigilance, la concentration et les performances, physiques comme psychiques. Des alternatives végétales peuvent aussi être proposées, comme la consommation de graines de chia (1 cuillère à soupe apportant environ 3g de protéines) sous forme de pudding, rajoutées dans le muesli du petit déjeuner ou dans votre recette de pain maison par exemple. Toutefois, il s'agit surtout d'un apport complémentaire du fait de la difficulté à atteindre une quantité significative de protéines, les sources végétales étant naturellement plus pauvres en Tyrosine : vous pouvez par exemple y associer quelques amandes, des graines de sésame ou pourquoi pas un avocat. L'important est de veiller à consommer une quantité significative de protéines, environ 15 à 20g.

Retrouver l'article complet sur le petit déjeuner ainsi que la vidéo. (ci-contre)



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



VIVE LE GOUTER !

Qui a dit que la collation était réservée aux enfants ? C'est au contraire le moment idéal pour consommer du chocolat (noir), un fruit ou des noix par exemple. Lorsque vous mangez un aliment glucidique, votre organisme sécrète en effet de l'insuline. Celle-ci va permettre de dévier vers les muscles les acides aminés qui rentrent normalement en compétition d'assimilation avec le Tryptophane, l'acide aminé précurseur de la sérotonine. Le Tryptophane est ainsi davantage disponible pour la synthèse de Sérotonine. Par ailleurs, la consommation de noix et amandes permet d'apporter du Tryptophane tout en complétant la collation en oméga 3 et en Magnésium (30g de noix et d'amandes couvre 15% des apports quotidiens).



NUTRITION ET SOMMEIL : LE SECRET SE TROUVE DANS L'ASSIETTE !

BOOSTER VOTRE STATUT EN MAGNÉSIUM !

Fatigue, irritabilité, troubles du sommeil, crampes, nervosité, oppression, perte de mémoire : autant de signes d'un déficit en Magnésium. Car en effet, le Magnésium est un minéral essentiel à notre forme quotidienne : il intervient notamment dans plus de 300 réactions enzymatiques à l'origine de la production d'énergie disponible pour nos cellules et participe à la régulation nerveuse pour nous aider à mieux gérer le stress. Compte tenu de notre rythme de vie et de notre alimentation, la plupart d'entre nous manquons de Magnésium. Un déficit se traduit par une susceptibilité au stress, de l'angoisse et des troubles du sommeil associés, les crampes nocturnes pouvant perturber encore davantage le sommeil. Les aliments les plus riches en Magnésium sont le cacao, les noix du Brésil, les amandes, les légumineuses et le chocolat (noir !).



LE SOIR, VIVE LES PROTÉINES VÉGÉTALES !

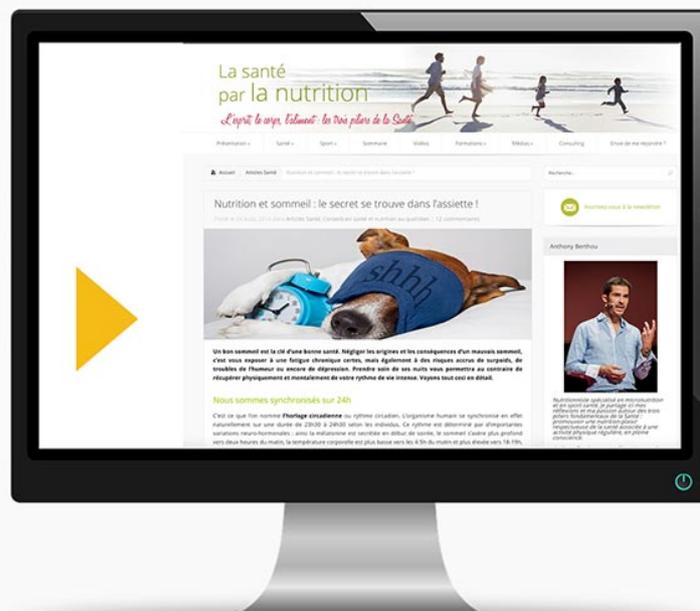


SOMMEIL ET ULTRA-ENDURANCE



VOUS DORMEZ MAL ? ...

RETROUVEZ LA TOTALITÉ DE L'ARTICLE ICI





ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



Santé & Plaisir

avec

LES JUS

de légumes / Fruits

Ingrédients

- 1 orange
- 1 pomme
- 5 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 cm de gingembre
- 1 citron
- 1 Betterave
- 5 fraises

un JUS
VITAMINÉ !



Coupez et passez le tout à centrifugeuse (ou à l'extracteur de jus)
Utilisez une passoire pour filtrer les éventuels résidus.

Bonne dégustation !

À savoir :

Ce jus est riche en vitamines A, C, K et bêta-carotène.
La betterave rouge est riche en folate, fer, calcium, magnésium, potassium et phosphore.
Elle contient de la Niacine, un Booster idéal pour le training !





JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING MUSCULATION & NUTRITION



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ TRAINING MES MEILLEURS EXERCICES POUR LA LARGEUR D'ÉPAULES ET TRAPEZES

Développé machine Hammer : 5X10 (dropset sur la dernière série)
 Élévations latérales haltères : 4 X 15 (dropset sur la dernière série)
 Élévations frontales haltères : 4 X 12 (+5 rep les 2 haltères en meme temps sur la dernière série)
 Tirage à la corde pour l'arrière d'épaules : 4 X 15
 Shrugs à la machine Trapezes : 5 X 15 en alternant devant et derrière





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.

Avril , célèbre pour le poisson d'avril y compris au Golds gym de Venice en Californie .Pour cela faudra attendre le mois prochain et lire la rubrique de Mai pour découvrir quelles célébrités s'est prit un poisson d'avril (rires)

April is quite know for that popular day when millions fell for it .Including at the mecca , however fitness Mag fans will have to wait next month to find out wich celebrities got that April fools (lol)

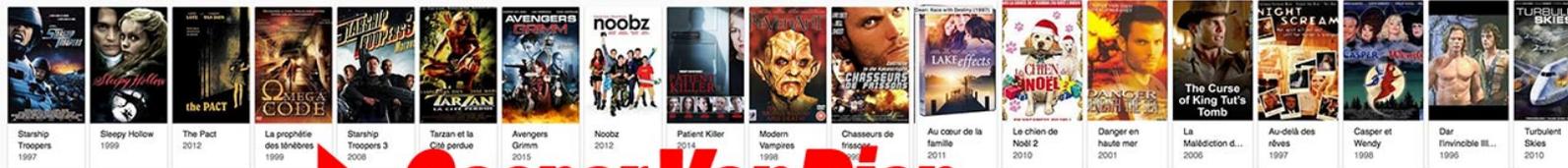
▶ Patrick Knapp Schwarzenegger



Si vous avez suivi l'émission populaire qui était présentée auparavant par le président des Etats- unis actuel Donald Trump, « The Apprentice debuter » une nouvelle formule, nouvelle saison avec un nouveau présentateur Mr Arnold Schwarzenegger. Son neveu **Patrick knapp Schwarzenegger** a été choisi pour être le conseiller financier de l'émission.

if you have been watching the new season of the NBC hit show The Apprentice who previously took place in the big Apple (NYC) and was hosted by the current US President Donald Trump relocated in Los Angeles with a new host Mr Arnold Schwarzenegger. Although, you may have seen another Schwarzenegger . Yes , indeed **Patrick Knapp Schwarzenegger** Celebrity Attorney who is the nephew of Arnold has joined the show as a financial advisor . Congratulations Patrick .

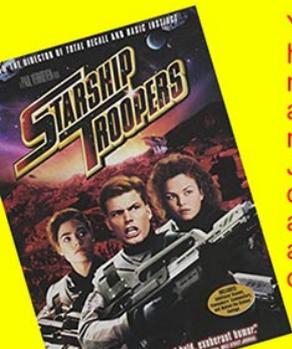
photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié



▶ Casper Van Dien

L'acteur **Casper Van Dien** avec plus de 100 films à son actif tourne actuellement son prochain film " The Madness Method " une comédie réalisée par Jason Mewes qui joue également le rôle principal. À ses côtés on retrouve un casting international : L'acteur anglais Vinnie Jones , populaire acteur Mexicain Danny Trejo, Teri hatcher, Dean Cain, créateur des comic book Mr Stan Lee et beaucoup d'autres.

You may know this longtime working actor from one of his first popular movies Starship Troopers but what you may not know is **Casper Van Dien** has over 100 film and television credits . He's currently filming his new movie " The Madness Method " starring and directed by Jason Mewes . This comedy has gathered international cast such as the British Actor Vinnie Jones , Mexican actor Danny Trejo as well as actress Teri hatcher , actor Dean Cain (the adventures of Lois & Clark) creator of comic books Stan Lee and many more



California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.



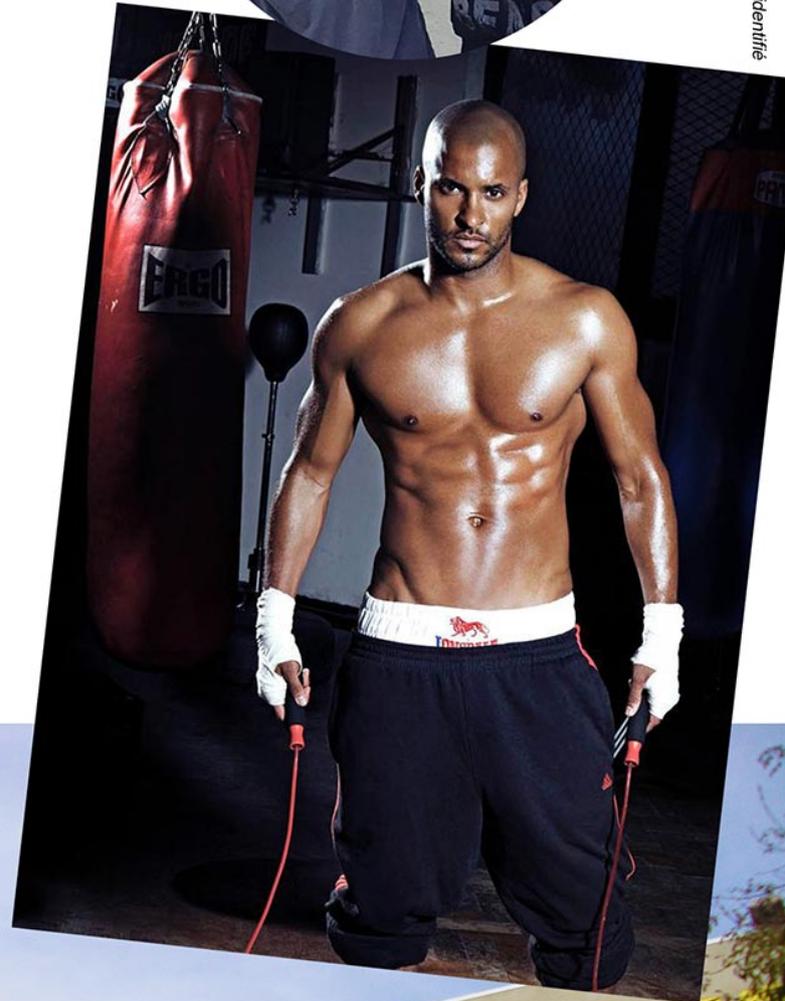
► RICKY WHITTLE

Décidément ce mois-ci, la rubrique est 99% acteurs. Continuons alors avec cet acteur Britannique qui commence à se faire un nom à Hollywood et surtout dans le monde de la télévision.

Félicitations à **RICKY WHITTLE** qui a tourné une nouvelle série télévisée "American Gods " dans laquelle il incarne le rôle principal avec à ses côtés Ian McShane que vous aviez pu voir dernièrement avec Keanu Reeves dans le film John Wick 2 (dans les salles actuellement.)

Le premier épisode de la série sera diffusé aux États-Unis sur la chaîne Starz le 30 Avril et dans plus de 200 autres pays inclus la France sera disponible en streaming sur la chaîne Amazon Prime le 1er Mai .

Le site officiel de la série -> 



well, since the majority of the previous featured celebrities has been all actors , I guess we keeping it that way . All right then , since coming to LA few years ago , this British actor has made a name for himself . Indeed Congratulations to Ricky Whittle has his new tv series as a leading man called " American Gods " will be airing on the network Starz . Among some of the cast you will recognize Ian McShane who you may have seen recently as the main bad guy in the movie John Wick Chapter 2 with Keanu Reeves . The first episode will be airing on April 30th on the network Starz followed by a worldwide release, in fact the series will be airing in over 200 countries wich includes France would be available for streaming on Amazon Prime on May 1st so make sure to mark down your calendar because this is a new series that you don't want to miss it. To learn more about the plot , the cast and watch the exclusive trailer , check out the official website

<https://www.starz.com/series/american-gods/featured>

Follow Ricky Whittle on social media





TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

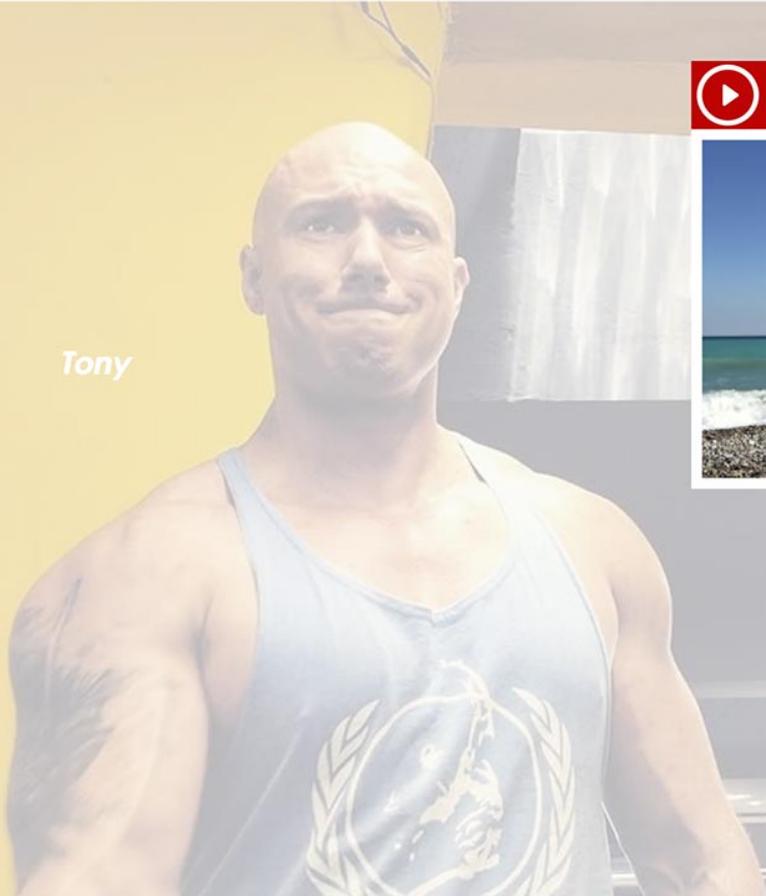
SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Une Vidéo pour répondre à des questions fréquemment posées

EPISODE 6 JE DEVIENS BODYBUILDER

CLIQUEZ POUR REGARDER

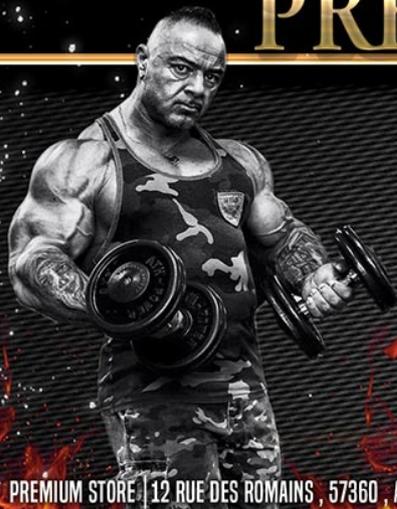


Tony

Patrick
Ostolani
IFBB PRO

Photo Sharefitness

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

NUTRITION
PALEO
MUSCULATION

VS

NUTRITION
VEGAN



Photos d'illustration : Google images / Auteur(s) non identifié(s)

la nutrition performance et santé, comment faire un choix.

Dans le monde dans lequel nous vivons, on peut constater qu'il y a plusieurs genres d'individus aux différentes habitudes alimentaires. Que ce soit le pratiquant du régime paléo, du végétarien, du végétalien ou de l'individu standard consacrant peu d'importance à son alimentation. Comme à mon habitude je ne vais pas vous décortiquer une étude scientifique pour la rendre lisible et compréhensible pour tous, certains le font très bien et surtout bien mieux que moi. Je me baserai uniquement sur des ressentis et des constatations réelles.

- Lorsque j'ai démarré la musculation et que j'ai pris conscience de l'importance de la nutrition, j'ai établi ma propre ligne de conduite en changeant mes habitudes alimentaires afin que celles-ci me procurent santé et performance (équilibre parfois difficile à respecter compte-tenu de la qualité des aliments d'aujourd'hui).

NUTRITION PALEO MUSCULATION

Une fois mes habitudes changées et mes progrès en musculation validés, j'ai commencé à essayer de perfectionner encore plus mon alimentation et essayant d'optimiser le facteur santé et ressenti de forme. J'ai commencé par m'intéresser à l'alimentation paléo qui consiste, pour vulgariser la chose, à consommer des aliments non transformés : viande, légumes, graines, fruits, mais sans céréales et sans produit laitiers, donc sans gluten et sans lactose logiquement.

En parallèle, je me suis documenté en lisant des retours d'expériences sur l'alimentation végétarienne où là il n'est plus question de viande ou de poisson mais de légumes, légumes secs, fruits, céréales, oléagineux, laitages et œufs. (le lait, le poisson et les œufs sont présents ou non dans l'alimentation des végétariens que j'ai pu lire).

Si je compare les effets ressentis de la diète paléo et de la diète végétarienne, les personnes se sentent plus en forme, ont de bonnes performances sportives pour la plupart et elles constatent également une perte de graisse de manière générale.

Personnellement mon alimentation est hybride, habituellement je ne consomme pas de gluten, pas ou très peu de lactose, beaucoup d'œufs bio, toutes sortes de viande et de poisson, beaucoup de légumes et quelques pseudo céréales comme le sarrasin ou le quinoa.



Oui je me sens mieux moi aussi, mais pourquoi ?

Avant je mangeais tout un tas de produits transformés, chimiques, bourrés de pesticides, bourrés de lactose, saturés en gluten,... bref je mangeais comme 99 % des français (chiffre sans source fiable mais constaté en faisant mes courses dans divers supermarchés).

Il est donc logique que ma forme se soit améliorée en modifiant mes habitudes alimentaires.

Logiquement, le modèle paléo ou vegan vont dans la même direction dans la tête des individus, à savoir, nourrir mon corps avec le bon carburant pour retrouver santé et performance !



Il serait bon de voir la différence entre une personne passant de mon régime actuel à celui de végétarien ou vice-versa pour constater si des effets bénéfiques se font autant ressentir...

Je pense qu'à la base nous sommes tous dans l'excès d'aliments toxiques et qu'une prise de conscience nous dirige vers ce qui nous semble sain et bien sûr possible à tenir sur le long terme.

Personnellement je garde en tête que ce qui explique ma forme, c'est mon ressenti réel et non le placebo d'une mode éphémère.



MUSCLETECH



7amir's COE SIGNATURE SERIES



DYMATIZE BUILDING BETTER BODIES

MuscleMeds PERFORMANCE TECHNOLOGIES

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

A METZ
260M²

LE PLUS GRAND MAGASIN
DE NUTRITION EN FRANCE

BSA-shop

FUEL FOR YOUR PASSION

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT WWW.BSA-FRANCHISE.FR

NOS MAGASINS

BOURG EN BRESSE 01 BEAUSOLEIL 06 CARCASSONNE 11 MARSEILLE 13
AIX EN PROVENCE 13 COLOMIERS 31 LIBOURNE 33 METZ 57 260M²! NEVERS 58
STRASBOURG 67 GIVORS 69 LYON 69 HERBLAY 95 BAIE MAHAULT 97
CAYENNE 97 SAINT DENIS 97 SAINT PIERRE 97 NEUCHÂTEL CH.

LYSANE DELOURME
BODYBATTLE
COMBATTANTE MMA
RECOMMANDE BSA SHOP

/bsashop   

ACHETER EN LIGNE WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP
fuel for your passion

Pour les débutants perdus

Choisissez la diète que vous êtes capable de respecter et de suivre, les deux semblent être bénéfique, à vous de choisir en fonction de vos préférences. La Nutrition Paleo et la musculation se marient très bien ensemble, à condition de bien prendre en compte qu'il faille manger beaucoup. Vous pouvez retrouver mes astuces alimentaires ainsi que mon programme d'entraînement en cliquant [ici](#).



FITNESSMITH
MUSCULATION - NUTRITION - MENTAL

★ ESPACE VIP ★ PROGRAMMES PODCAST BLOG RECETTES COACHING BOUTIQUE CONTACT

FORMATION SPÉCIALE JEÛNE INTERMITTENT

Accédez à la vidéo formation en cliquant ici

LES DERNIERS POSTS

PODCAST

ZONE MEMBRE



ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



COACHING

LES DIPS (RÉPULSION AUX BARRES PARALLÈLES) (POUR TRICEPS)

Effectuées entre des barres parallèles les « DIPS » sont un exercice très efficace pour améliorer la masse et la qualité de vos triceps. Que ce soit en club de gym ou bien à la maison, cet exercice doit absolument figurer dans votre routine pour TRICEPS.



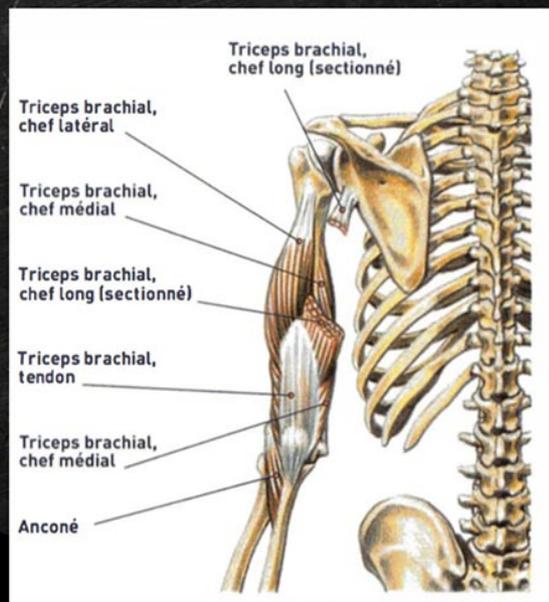
EXÉCUTION

Entre les barres parallèles, faites une extension des bras en poussant sur la paume des mains.

- Gardez votre cage thoracique ouverte et le regard légèrement dirigé vers l'avant.
- En fonction de votre niveau de souplesse, fléchissez lentement les coudes et descendez votre buste jusqu'à ces derniers soient presque parallèles au sol (à l'équerre)
- Contractez fortement les triceps pour revenir à la position initiale en haut du mouvement et recommencez pour le nombre de répétitions désirées.

CONSEILS

- Ne cherchez pas à descendre trop bas si votre force et votre souplesse ne vous le permettent pas.
- Ne rajoutez pas de poids additionnel sans une maîtrise parfaite du mouvement.
- Si vous êtes suffisamment fort pour vous lester, finissez par des séries dégradées pour accentuer la difficulté.
- Pour augmenter l'intensité sans rajouter de poids, vous pouvez freiner la phase excentrique (descente) durant 5 secondes.



croquis de Frédéric Delavier



**JUANITO
H-GIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



SÉANCE MOTIVATION TITAN EPISODE 2: DORSAUX

SUISSE LAUSANNE POWERFIT





FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



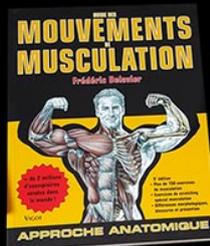
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

DANGER!

**DELAVIER ET
GUNDILL
PARLENT
DES BLESSURES
EN MUSCULATION
BODYBUILDING
ET FORCE.**

CLIQUEZ POUR REGARDER



AVEC MICHAEL GUNDILL





LAETITIA BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

COMMENT
REUSSIR
SA DIETE ET
VAINCRE
LA BOULIMIE ??
ANTI-CULOTTE
DE CHEVAL



CLIQUEZ POUR REGARDER



JENNIFER DENNION

IN IMPACT NUTRITION

LET'S TAKE THE POWER!



10% de remise supplémentaire avec le coupon

FITNESS MAG

FM_81

*Offre valable jusqu'au 30/04/2017 dans la limite des stocks disponibles

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM

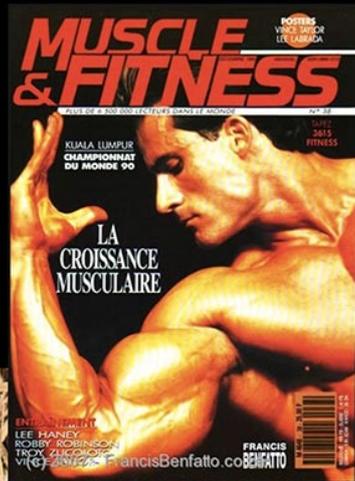
CAPSI BURN +
HYDRO BURN =
LIPO BURN *
OFFERT!



PAUL JAMES
Reporter



par Paul James (photos Pierre Rolin)



Francis Benfatto, un des culturistes français les plus reconnus dans le monde, recommande à toutes et à tous, peu importe leur âge et leur niveau de s'entraîner selon **la Performance Progressive Methodology** qu'il a créée. Le bodybuilding n'a pas connu d'aussi grande révolution sur l'entraînement depuis le HIT (High Intensity training) de Mike Mentzer, ré-adapté par Dorian Yates. La méthode d'entraînement aux résistances PPM est faite pour tous (de l'adolescent au senior et au culturiste professionnel en passant par les non-voyants et autres handicapés) car elle cherche l'adaptation musculaire sur le long terme en auto-régulation. Elle ne cause aucun effet secondaire sur l'organisme ou le corps. Tout simplement, **la méthode respecte l'individu avant tout, sans pour autant sacrifier ses ambitions de développement musculaire. Il faudra toutefois payer un prix d'irréprochabilité technique et d'intensité dans l'effort.** Ce n'est pas une recette miracle. Pour progresser sans éprouver et traumatiser son organisme il faut être très précis dans son entraînement. **« La PPM c'est du gourmet, pas du gourmand. »**
Francis Benfatto



PECTORAUX

PPM

1ÈRE PARTIE



Le muscle grand pectoral est un des rares muscles en éventail (avec les trapèzes). C'est donc un des rares muscles pour lequel parler de travail sous différents angles a du sens. La Performance Progressive Methodology repose sur l'isolation du travail musculaire. À ce titre, les exercices d'isolation sont recommandés :

PECTORAUX

PPM



1. Les exercices d'isolation permettent d'isoler plus facilement son travail musculaire qu'un exercice polyarticulaire (cf. <http://www.benfattonutrition.fr/fr/ppm/isolation-au-coeur-de-la-ppm/>)
2. Les exercices d'isolation demandent moins de ressources car moins de muscles sont engagés.
3. Les exercices d'isolation demandent moins de ressources car nous sommes souvent assis ou allongé.
4. Les exercices d'isolation sont moins techniques à réaliser.
5. Certains exercices d'isolation guidés demandent moins de précision dans le positionnement des parties corporelles rendant le « sans-fautes PPM » plus facile à atteindre.



copyrights frederic delavier

Tableau résumant les avantages et inconvénients de différents exercices

Exercices	Efficacité : tension transférable sur toute l'amplitude du geste	Difficulté technique d'exécution	Besoin en ressources énergétiques
Pec-Deck pads coudes	Excellente	Faible	Faible
Pec-Deck poignées	Excellente	Faible	Faible
Cable Flyes	Excellente	Moyenne	Moyenne
Dumbbell Flyes	Médiocre	Moyenne	Faible
Bench Press	Médiocre	Grande	Grand
Squat	Médiocre	ÉNORME	ÉNORME

**-15%
CODE PROMO!**

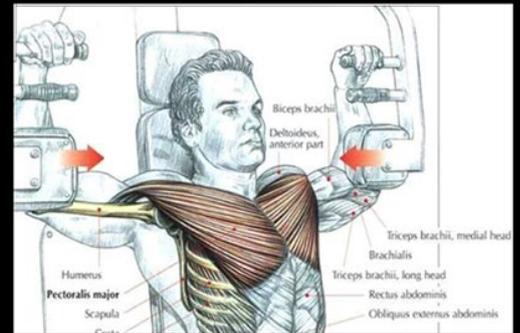
**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**



ANALYSE / CONSEILS TECHNIQUES

Pec-Deck pads coudes :

- Poussez avec vos coudes et non avec vos mains pour vous assurez de cibler vos pectoraux sans éprouver les rotateurs internes de l'humérus. Vos pectoraux s'attachent sur votre humérus. À partir de là, les avants-bras et les mains n'apportent que du parasite.
- Gardez une position d'expansion thoracique : rétractez vos omoplates et ne laissez pas vos épaules basculer vers l'avant sur la fin du mouvement.
- Allez jusqu'à ressentir l'étirement au sein de vos fibres musculaires. Faites tout de même attention sur cet exercice à ne pas sur-étirer vos pectoraux en faisant passer vos bras trop loin derrière le plan coronal (plan de la ligne des épaules) de votre corps. Votre humérus étant déjà en rotation externe, vous pouvez vous blessez plus facilement.

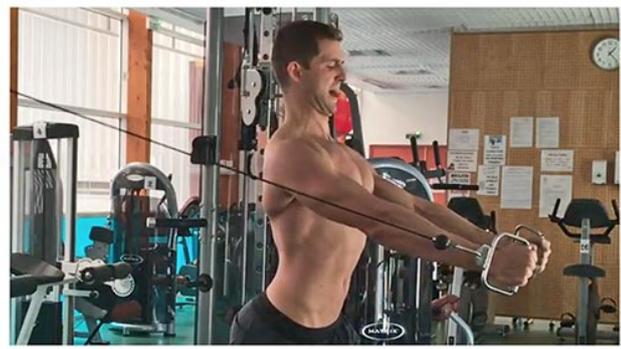


croquis de Frédéric Delavier

- L'engagement des deltoïdes antérieurs lors du travail des pectoraux est inévitable, tout comme les avants bras pour les biceps, etc. Mais la position particulière de rotation externe de l'humérus fait de cet exercice pour les pectoraux celui qui limite le plus l'assistance de l'avant de l'épaule.

Cet exercice est excellent car il offre une tension continue jusqu'en position de contraction maximale du grand pectoral. Si on pousse bien avec ses coudes, il n'y a aucun parasite musculaire intermédiaire car on agit directement sur le bon levier bio-mécanique : l'humérus. Ce dernier point, cumulé à la position assise et la faible difficulté d'exécution, en fait l'exercice le plus redoutable pour exercer ses pectoraux en PPM. On est capable d'isoler très facilement son travail musculaire tout en dépensant le moins de ressources énergétiques physiques et mentales. Pour mieux réaliser l'importance des ressources dans la prise de muscle, allez lire mon article sur **l'Adaptation** dans le Fitness Mag de Février 2017.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Cable Flyes (cf. Vidéo):

- Réalisez un mouvement d'humérus bien parallèle aux fibres musculaires que vous ciblez.
- Gardez une position d'expansion thoracique : rétractez vos omoplates et ne laissez pas vos épaules basculer vers l'avant sur la fin du mouvement.
- Trouvez un angle de confort d'ouverture de vos coudes tout en étant le plus ouvert possible. Le plus important reste de ne jamais changer cet angle lors de l'exécution du mouvement. Si l'angle de votre coude se ferme, vous transférez de la tension de vos pectoraux à vos biceps.



Câble aligné avec le bras lui-même aligné avec les fibres musculaires ciblées

- Gardez le buste fixe, ne vous balancez pas. Seuls vos bras doivent bouger.

Cet exercice est excellent et permet une tension continue sur toute l'amplitude de travail des pectoraux. Contrairement au Pec-deck pads coudes, l'humérus n'est pas en rotation externe ce qui est moins néfaste pour l'épaule. La liberté de mouvement qu'offre la poulie vis-à-vis permet de s'adapter facilement à chaque morphologie, à l'inverse des machines. Cet exercice permet aussi de cibler davantage les fibres claviculaires ou les faisceaux sternales. Ce geste est cependant assez technique à réaliser car il demande de bien maîtriser la position statique de tout son corps lors du mouvement ainsi que le positionnement précis de ses bras et de ses épaules. Cela peut sembler anodin, mais c'est sur les répétitions les plus difficiles qu'il faudra être capable de rester stoïque pour concentrer son effort sur son muscle.



L'exercice du développé couché peut aussi être utilisé en PPM. Cependant, de même que le Squat demande un niveau plus avancé pour être réussi en PPM que la Leg extension, le Bench ne sera à conseiller que pour les pratiquants intermédiaires en PPM. De plus, reprenez bien que **le Bench n'est pas supérieur au Pec-deck**. L'objectif est de stimuler la croissance musculaire de ses pectoraux. A ce titre, il est utile d'avoir plusieurs cordes à son arc afin de pouvoir mettre dans le mille le plus souvent possible. Certains jours il sera bon de choisir l'un ou l'autre, mais en aucun cas ne devez vous penser que sans développé couché il ne peut exister de gros pectoraux.

Commentez la vidéo pour faire part de vos essais sur cette séance et Partagez si vous avez appris des choses. Je vous dis à dans un mois pour la Partie 2 dédiée au développé couché, et à très vite pour ceux qui suivent ma page sur facebook. D'ici là, entraînez-vous bien ;)

PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS
le MEILLEUR**

1000m² de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**. **Parking assuré.**

CROSSFIT BASTIA 1^{ÈRE} BOX AFFILIÉE EN CORSE

CROSSFIT
BASTIA
DAPOI - 2015

DU LUNDI AU VENDREDI À 19H45
LES MERCREDI ET VENDREDI À 16H30
LES MARDI ET JEUDI À 12H30

SOYEZ PLUS FORT
QUE VOTRE MEILLEURE EXCUSE...
ENTREZ DANS LE WOD

FACEBOOK.COM/CROSSFITBASTIA
WWW.CROSSFITBASTIA.COM

ZONE INDUSTRIELLE DERBAJOLO 20600 FURIAN
TEL. 06 20 34 41 89 - CONTACT@CROSSFITBASTIA.COM

FRANCOIS
COACH
SPORTIF **BLUY**
PARIS & IDF

+33 (0)6 71 64 45 42

bluyfrancois@gmail.com

www.facebook.com/bluyfrancois

SOCODIP
Pro-Déco

Peinture - Faux plafonds - Outillage
Revêtements sols/murs - Machines



04 95 30 19 50

Lieu dit Pastoreccia 20600 BASTIA

f Socodip Décoration
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica

CHRISTIAN LACOCHÉ

Préparateur sportif
Coach
Consultant en
diététique sportive

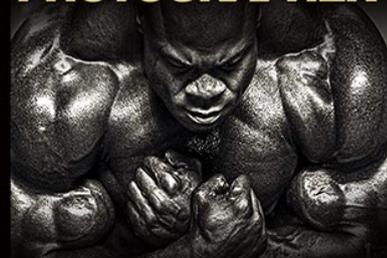
06 59 22 69 92

www.christian-lacoché.com

f Christian Lacoche



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



LAVAGE-SECHAGE-REPASSAGE-COUTURE
COUETTES - VÊTEMENTS - DRAPS - NAPPES -
COUVERTURES - RIDEAUX - TAPIS - SERVIETTES



Info et résa au 06. 20. 51. 07. 18.

Livraisons à domicile, sur votre lieu de travail pour les
professionnels et les particuliers, de Mlomo à Casamozza

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE
www.lnginfo.com



Vos besoins... LA SOLUTION

G.COM v.5.0

Logiciel de GESTION COMMERCIALE

Un logiciel "sur mesure" pour
les demandes les plus exigeantes.

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

TPE - PME - ARTISAN Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com www.lnginfo.com

AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING

SCÉNIQUE

JULIEN GALENDO

MEN'S PHYSIQUE



FITNESS PARIS

Ms. Bikini
PARIS

MUSCLE MANIA
PHYSIQUE

MODEL
PARIS
Championnats

figure



COACHING SCÉNIQUE

JE REMERCIE KAREN POUR TOUS SES CONSEILS.

ILS M'ONT DÉBLOQUÉ DANS MA CHORÉGRAPHIE SCÉNIQUE POUR MES COMPÉTITIONS EN MEN'S PHYSIQUE.

J'AI FAIT APPEL À ELLE D'UNE PART POUR SA GRANDE EXPÉRIENCE ET AU VU DE SON PROFESSIONNALISME JE NE POUVAIS TRAVAILLER QU'AVEC ELLE.

SI JE ME CLASSE 2ÈME SUR 21 ATHLÈTES AU MUSCLEMANIA 2016 À PARIS C EST EN PARTI GRÂCE À SES COURS.

APRÈS SON COACHING JE SAVAIS VRAIMENT COMMENT METTRE MA SHAPE EN VALEUR, J'AVAIS BEAUCOUP PLUS D'AISANCE POUR ÉVOLUER DANS MES IMPOSÉS ET J'AVAIS GAGNÉ EN PRESTANCE !

JULIEN GALENDO

PRÉPARATEUR PHYSIQUE : LUC MOLINES



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Champion de France NABBA, Champion de France Sud toutes catégories IFBB, chairman et rédacteur, mais aussi philosophe issu de la tradition antique du stoïcisme, **Bernard Dato** - qu'on peut voir ici avec sa compagne **Sarah** dans leur retraite spirituelle des Chalets de Gruissan - compose également des haïkus, (poésie japonaise en 17 syllabes phoniques selon le schéma 5/7/5).

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

Ici, Bernard nous propose des haïkus-photos (ou haïshas) autour des figures mythiques de notre discipline.

Son nom de plume, **DDatō**, est un hommage au père spirituel du haïku, **Matsuo Bashō**.

Bernard tient à remercier ici **Isabel Asúnsolo** (à qui il doit le titre de sa rubrique), ainsi que **Pascale Senk**, haïkistes de renom qui par leur confiance, leur attention et leurs conseils lui permettent d'approcher chaque jour un peu plus l'esprit du haïku et du haïsha.

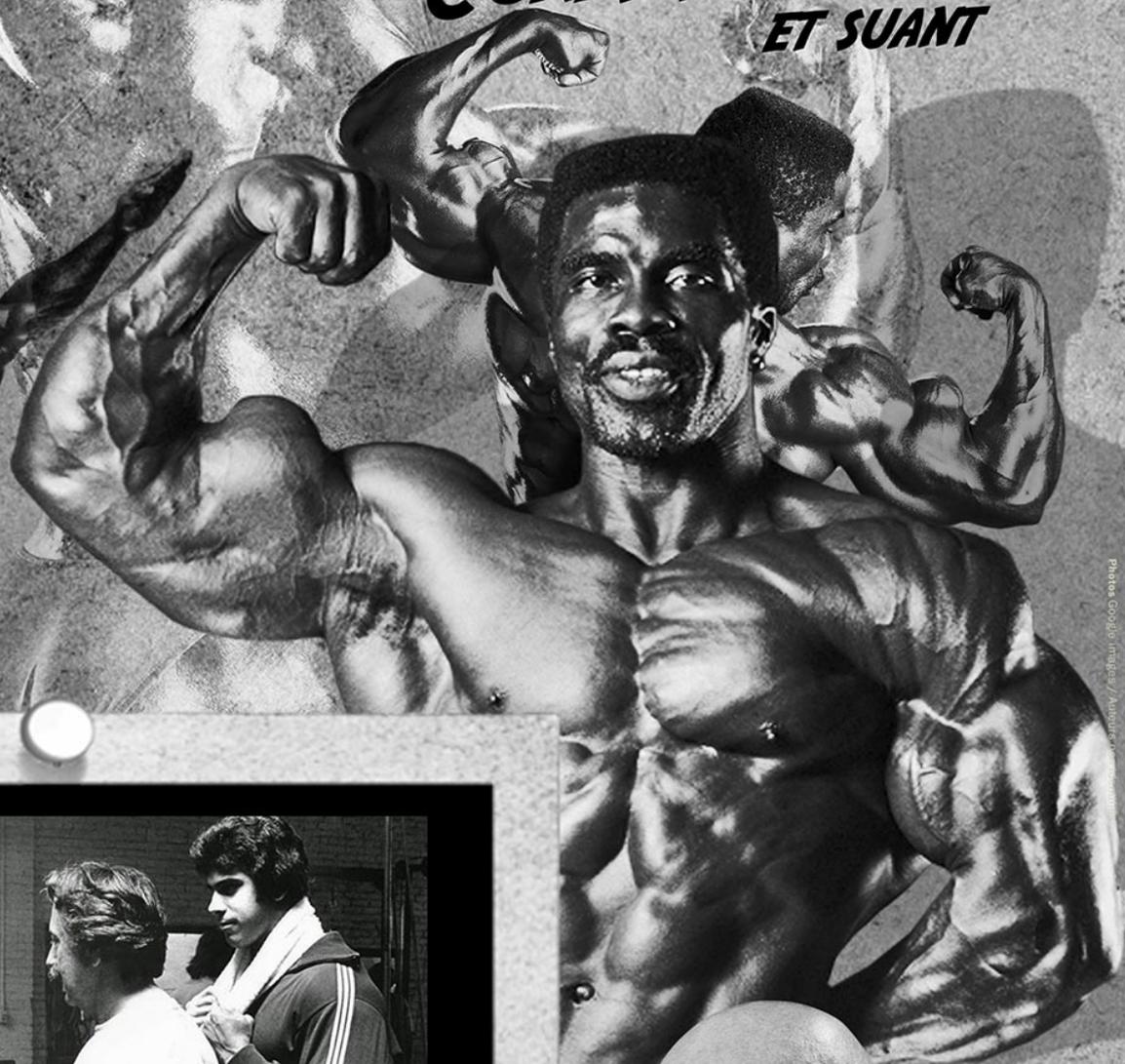
Dessin :
Paul Marcel



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



BERNARD DATO
Écrivain



Photos: Oudilio Images / Animateur



Pétrifiant la pose
le muscle ignore le froid -
nuages fugaces

ROBBY ROBINSON





**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



HOMMAGE

Croquis by Alexei

À DORIAN YATES

Dorian fait sa première apparition sur la scène de Monsieur Olympia 1991 en faisant de l'ombre au grand Lee Haney. L'année suivante, The Shadow remporte le titre. En 1993, Dorian se présente dans une forme qui changera à vie les critères de notre discipline. **Hommage au sextuple Mr Olympia DORIAN YATES**



© FITNESS-MAG.FR

HOMMAGE

À DORIAN YATES



PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS



Témoignage de
Thomas Pinel
Athlète IFBB

Je tenais à écrire quelques mots en hommage à Dorian Yates "The Shadow" ! Merci à mon ami Christophe Corion pour me permettre de le faire. Né le 19 avril 1962 en Angleterre, Dorian Yates (54 ans) est l'athlète qui, avec ses 132kg, a détrôné le si célèbre Lee Haney au Mr. Olympia 1992 en bouleversant les codes esthétiques de cette discipline. Il restera le champion incontesté durant 6 années consécutives avant de se faire battre par Ronnie Coleman. Yates avait de vraiment unique sa vision du bodybuilding à l'ancienne et sa pratique bien à lui d'un culturisme pur et dur sans compromis. Il est je pense le précurseur des "gros physiques" dans cette discipline. Je suis de cette génération "Yates".

Une époque où assortir ses baskets avec sa casquette n'avait aucune importance tant que l'entraînement fut de larme, de sueur et de cris. Cette époque où les réseaux sociaux n'étaient pas nés; et où seul comptait les résultats d'une diète draconienne et d'un mode de vie calculé au millimètre. Yates était le big boss; ses livres et vidéos comme notre bible. Dorian a marqué à jamais de son nom l'histoire du bodybuilding. Yates comme un emblème. La marque de fabrique des purs et durs... Merci Dorian !



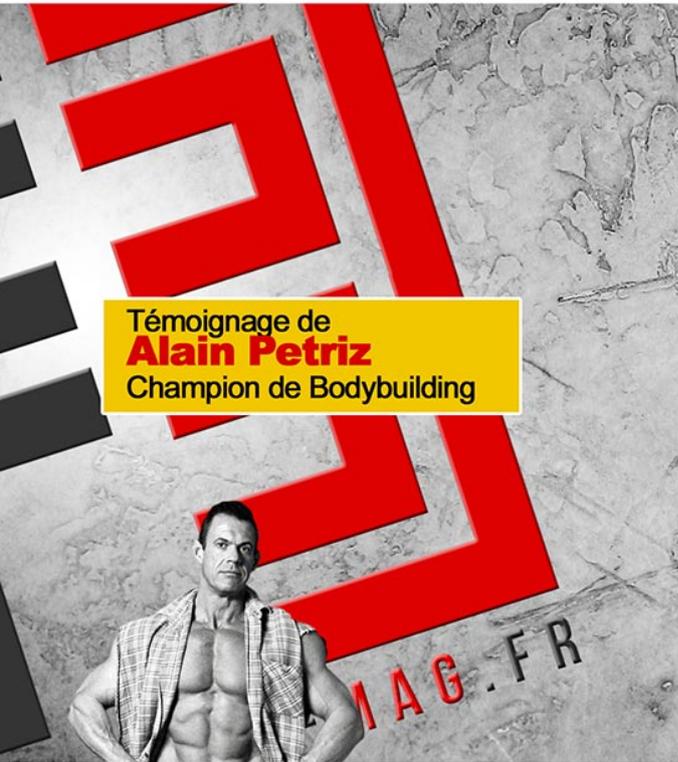
Témoignage de **Ludovic Buttez** de Dunkerque



Pour moi Dorian est un athlète qui s'entraîne de manière brutale et efficace...un training à l'ancienne qui privilégie les mouvements de base...dans une salle old school qui ressemble à une cave...ce n'est peut être pas le plus esthétique des bodybuilders mais il a marqué son époque car il a mis à mal le règne américain...il a réussi également sa reconversion toujours dans le milieu du body avec sa gamme diététique.. sa salle ses coachings etc...un bodybuilder parti de rien qui a mené une carrière au sommet et qui dorénavant poursuit de nouveaux objectifs



Témoignage de **Alain Petriz** Champion de Bodybuilding



Avec Yates on est passé dans une autre dimension...Des champions avec une masse titanesque admirables certes, mais dont l'esthétique n'est plus la priorité.

HOMMAGE

À DORIAN YATES

HOMMAGE

À DORIAN YATES

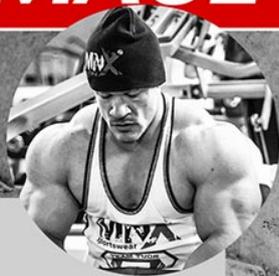


PHOTO DAVID PAREL

Nicolas VULLIOUD

Pro IFBB

Dorian avait compris beaucoup de choses concernant l'hypertrophie musculaire et aujourd'hui encore on se sert de certaines de ses théories.



Frédéric REITH

Big Fan

Dorian a marqué sa génération grâce à son charisme et ses proportions.



Chris COUX

Athlète IFBB

Avec sa victoire à Olympia 92, Dorian Yates impose de nouvelles normes au bodybuilding, plus massif, plus dense. Je l'ai toujours beaucoup admiré ainsi que sa méthode d'entraînement. The shadow, l'ombre qui s'abat sur ses concurrents. Un de mes modèles.



Franck Zelaya

du CANADA

Dorian Andrew Mientjez Yates (né le 19 avril 1962) est un bodybuilder professionnel anglais. Il a remporté le titre de M. Olympia six fois consécutives de 1992 à 1997 et occupe le quatrième rang parmi les prix de M. Olympia de tous les temps, derrière Ronnie Coleman (8), Lee Haney (8) et Arnold Schwarzenegger (7). Il est largement considéré comme l'un des meilleurs athlètes dans l'histoire du bodybuilding moderne



Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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



Chaque mois, c'est vous que je mets en avant !



À MON TOUR DE VOUS DIRE **MERCI !**

Merci aux « Tipeeurs » pour votre contribution à la pérennisation, la gratuité et l'indépendance du magazine **FITNESS MAG**

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité

TIPEURS de Mars 2017: Nb : 6



Vous avez reçu un nouveau tip de CoachBen

Montant 2 € par mois
Contrepartie(s) 2 x Indépendance



“ Mr Rallo Giudicelli, Bonjour. Je vous remercie pour votre magazine, il m'a permis de changer la vision de mes entraînements, surtout avec la ppm. Voici ma modeste contribution. En espérant que beaucoup d'autres fasse de même. Et que votre aventure se poursuive et soit une vrai réussite ”

Vous avez reçu un nouveau tip de Varrucciu richard

Montant 50 € pour cette fois-ci uniquement
Contrepartie(s) 1 x Donateur généreux

Répondre par :

Vous avez reçu un nouveau tip de Letty

Montant 20 € pour cette fois-ci uniquement
Contrepartie(s) 1 x Abonné fidèle



“ Merci pour ces supers articles tout les mois ”

Vous avez reçu un nouveau tip de Chris

Montant 15 € pour cette fois-ci uniquement
Contrepartie(s) -

Vous avez reçu un nouveau tip de Vincent

Montant 5 € pour cette fois-ci uniquement
Contrepartie(s) 1 x Soutien

Vous avez reçu un nouveau tip de Saveriu

Montant 10 € pour cette fois-ci uniquement
Contrepartie(s) 1 x Fitness FANS !

**SOUTENEZ
FITNESS MAG**

tipelle
.com /fitness-mag

« Ce sont les petites rivières qui font les grands fleuves » !