

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

FITNESS MAG

EDITION N°64 / 09-2018

**ENZO
FOUKRA**
COACH & STAR DE YOUTUBE

Photo : JABIROEDISON

★ **COACH DES STARS** ★
AVEC
**BRUNO
SALOMONE**
« EUPHORIQUE » !

6 CONSEILS
POUR BOOSTER
NATURELLEMENT
SA TESTOSTÉRONE

**L'ART
DE LA
GYMNASTIQUE**

**MUSCULATION
& ASYMÉTRIE**

**SOIGNEZ
VOS REINS**

DOSSIER

→ **LES STRONGWOMEN**

TRAINING
LES TRACTIONS
SCAPULAIRES

L'ENTRAÎNEMENT
ISOMÉTRIQUE

TIRAGE NUQUE
DANGEREUX ?

SE MUSCLER
LES CUISSÉS
SANS SQUAT

ZOOM SUR
LES PROTÉINES
VÉGÉTALES

**HORMONE
THYROÏDIENNE
ET PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS**

**MUSCULATION
À DOMICILE**



© FITNESS-MAG.FR



FITNESS, BODYBUILDING & SPORTS DE COMBATS

BODYFIT MONS

26-28/10/2018



LOTTO MONS EXPO

THOMAS EDISON AVENUE, 2
B 7000 MONS
BELGIUM





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

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



ERWANN MENTHEOUR
Coach sportif
Ecrivain



JULIEN QUAGLIARINI
Coach sportif
IFBB PRO



HERVÉ COSTA
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacamuse pratiquant
Force Athletique



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



CAMILLE AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie



ALESSANDRO MAESTRONI
Etudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Etudiant en medecine
Youtuber Musculation



ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



BERNARD DATO
Ecrivain



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



EMMANUEL WEILL
Coach sportif
IFBB PRO



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion

© 2018 FITNESS MAG



FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Marc Vouillot - Fred Momo - David Andrieu -
Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann
Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito
Cordia - Jean-françois Nicolai - David Costa - Tony
Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will
Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric
Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura -
Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato -
Thierry Casanovas - Sebastien large - Karen Felix -
Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld**

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit, Jennifer Dennion.

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.

#64
FM



ENZO FOUKRA 
PHOTO : JABIRO EDISON 

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



ÉDITORIAL

#64
FM

Un peu d'honnêteté

IL ÉTAIT TEMPS !



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

Mes chers lecteurs(trices),



Depuis quelques semaines, je relais sur ma chaîne Youtube FITNESS MAG, le « comeback » sportif, le retour sur les scènes culturiste de mon ami, le champion de culturisme MOUSS « MEGATRON » ELBAKKOUCI.

Suite à sa demande, j'ai tout de suite accepté avec honneur de partager son aventure sur ma chaîne car l'objectif était double, voir triple sans doute :

- 1) Permettre à MOUSS de partager sa PASSION et connaissance de l'entraînement / compétition.
- 2) Pouvoir ABORDER ENFIN, le sujet épineux de la chimie, comprenez des AIDES EXOGÈNES en toute transparence et franchise afin d'insister sur la prévention plutôt qu'une éventuelle incitation ! car de toutes façons, comme il le précise à juste titre, chaque individu possède le libre-arbitre et décide de ses choix en son âme et conscience.
- 3) Bénéficier du retour et de la motivation des véritables passionné(e)s de culture physique (comme j'aime bien les qualifier), car les fans Youtube de Fitness Mag, ne sont peut-être pas si nombreux (7000 environs à ce jour) mais très actif, hyper respectueux de l'athlète et fortement encourageant face au défi que MOUSS s'est fixé !

SUIVEZ CETTE AVENTURE SPORTIVE & HUMAINE :

Quelque soit votre niveau, « natty » ou bien « sous smarties », si vous souhaitez entendre parler avec sincérité, vous êtes les bienvenus pour partager votre vision du culturisme avec nous ou simplement parler de la pratique de l'entraînement aux poids et haltères. Que la « FORZA » soit avec vous !
Eric





Le confort de s'entraîner chez soi



3% de remise
avec le code **ER03**



**Vous aussi, équipez-vous
à partir de 28€ / mois.***

www.HBS-training.eu

*** Financement sans frais sur 18 mois.**

VOUS NE SEREZ PAS SEUL



TOUS VOS EXERCICES ICI

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

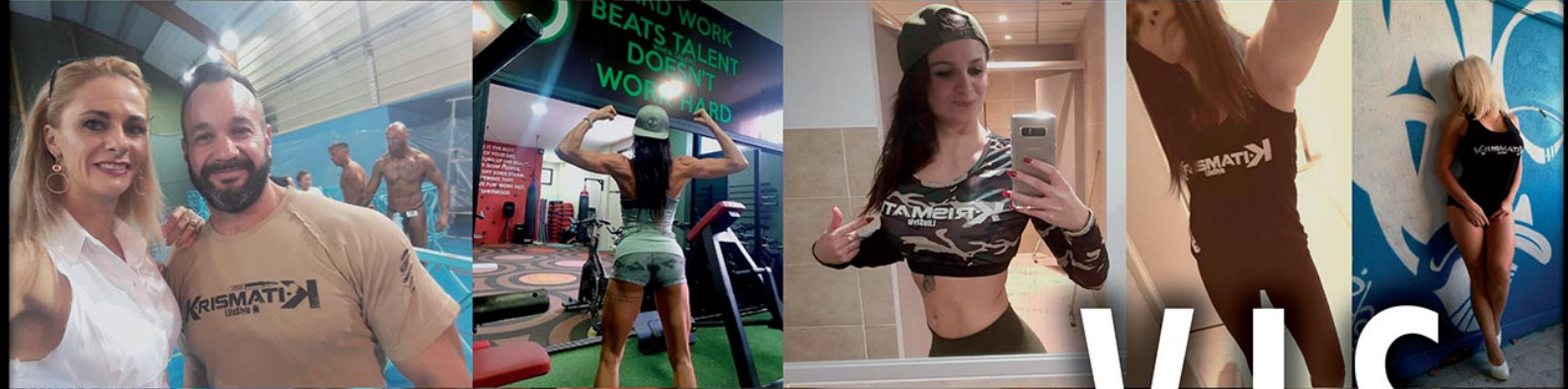
- 1 **couverture fitness mag n°64**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **enzo foukra**
- 15 **les strongwomen**
- 21 **l'art de la gymnastique**
- 24 **musculation à domicile**
- 27 **musculation et asymétrie**
- 28 **isabelle luciani**
- 35 **coach des stars bruno salomone**
- 40 **california news**
- 43 **se muscles les cuisses sans squat**
- 44 **les protéines végétales**
- 45 **hormone thyroïdienne**
- 46 **corps soufflant et suant**
- 48 **coaching scénique**
- 52 **le tirage nuque**
- 53 **mouss elbakkouchi**
- 54 **soutenez fitness mag sur tipee**
- 55 **soignez vos reins**
- 56 **réactions protectrices**
- 59 **telechargez le magazine**
- 60 **la sèche ?**

- 63 **les tractions scapulaires**
- 67 **entraînement isométrique**
- 70 **booster sa testostérone**



ENZO FOUKRA 

PHOTO : JABIRO EDISON 



-15% avec le code promo fitnessmag

VIS TON STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK

LifeStyle



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding



INTERVIEW ENZO FOUKRA

Photos : JabiroEdison & Photothèque Enzo Foukra



■ Dans ma rubrique « **Coach des Stars** » j'ai décidé de vous présenter un homme de motivation hors normes, humble avec un mental indestructible et une énergie positive qu'il transmet via ses vidéos. Il s'agit de **Enzo Foukra**, star des Youtubeurs, avec près de 200 000 abonnés sur sa chaîne ENZO TV, il nous fait découvrir la musculation pour tous les niveaux ainsi que la nutrition sportive.



31 k vues • il y a 1 semaine	32 k vues • il y a 1 mois	20 k vues • il y a 1 mois	24 k vues • il y a 1 mois	28 k vues • il y a 2 mois	18 k vues • il y a 2 mois
55 k vues • il y a 3 mois	23 k vues • il y a 3 mois	43 k vues • il y a 3 mois	25 k vues • il y a 4 mois	23 k vues • il y a 4 mois	27 k vues • il y a 5 mois
47 k vues • il y a 5 mois	89 k vues • il y a 6 mois	46 k vues • il y a 6 mois	32 k vues • il y a 7 mois	30 k vues • il y a 7 mois	25 k vues • il y a 8 mois

INTERVIEW
ENZO FOUKRA



FRED MOMPO : Bonjour Enzo, pour ceux qui ne te connaissent pas encore, pourrais-tu te présenter ?

ENZO FOUKRA : Bonjour Fred, je m'appelle Enzo FOUKRA, j'ai 42 ans, je suis personal trainer, formateur en centre BPJEPSS, fondateur et animateur de la chaîne Youtube "Enzo TV" comptant près de 200 000 abonnés et ambassadeur de la marque PROZIS.

F.M. : Depuis combien de temps pratiques -tu la musculation ?

E.F. : Cela fait 26 ans que je pratique le culturisme, comme beaucoup, j'ai commencé cette discipline à cause d'un complexe, complexe lié à l'époque à un trouble du comportement alimentaire et c'est devenu par la suite un véritable lifestyle.

FRED MOMPO : Depuis combien de temps es-tu personal trainer?

ENZO FOUKRA : Cela fait maintenant 6 ans que je suis personal trainer, avant cela j'ai été policier pendant 15 ans, années passées principalement en brigade anti-criminalité (93) et dans un groupe d'intervention anti-terroriste (DST).

F.M. : Pourquoi as-tu créé ta chaîne Youtube "Enzo TV"?

E.F. : Youtube a toujours proposé du contenu informatif sur la musculation, mais je trouvais qu'il y avait un cruel manque de vidéos traitant de la bonne exécution des différents des exercices, j'ai donc décidé de poser ma pierre à l'édifice en proposant des tutoriels techniques détaillés.

jabiroedison

INTERVIEW
ENZO FOUKRA



FRED MOMPO : *En effet, tu es reconnu comme étant très pointilleux sur les techniques d'exécution, des raisons particulières ?*

ENZO FOUKRA : A mes yeux, la maîtrise technique est la pierre angulaire de tout sport et notre discipline ne déroge pas à la règle, car un pratiquant qui ne maîtrisera pas les différentes techniques, sera un pratiquant qui ne progressera pas, se démotivera et abandonnera ou dans le pire des cas sa méconnaissance l'amènera une éventuelle blessure.
"Avant de courir, il faut apprendre à bien marcher".

F.M. : *Fais-tu de la compétition?*

E.F. : Non, la scène compétitive dans le culturisme ne m'a jamais réellement attiré, ce qui ne m'empêche pas de me préparer dans les mêmes conditions lors d'événements majeurs (ex : salon du bodyfitness Paris) durant lesquels je vais à la rencontre de ma communauté, condition physique exprimant ma considération et ma reconnaissance envers leur soutien.



FRED MOMPO : Si tu n'avais qu'un seul conseil à donner aux pratiquants

ENZO FOUKRA : Soyez patients, le culturisme n'est pas un sprint, mais un marathon et la meilleure façon de l'être, est d'aimer ce que vous faites, car comme j'aime le dire " La passion amène la patience".

Soyez patients, le culturisme n'est pas un sprint, mais un marathon

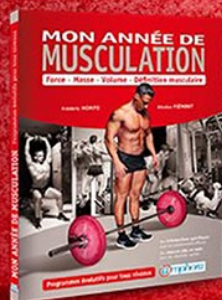
Merci Enzo d'avoir répondu à mes questions. Et merci de véhiculer cette bonne image de notre discipline et de t'investir avec passion.
FRED MOMPO.

Retrouvez ENZO sur les réseaux sociaux :



DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



amphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**

URBAN DIET by Fred Mompo



"Pour être le meilleur, il faut prendre le meilleur"

Fred MOMPO La légende

Abonnez-vous sur

 YouTube



URBAN DIET by Fred Mompo
Amandabizfitness

En vente au :
StudioSport à Vincennes
Parapharmacie Monge Paris 5°





LA FIERTÉ DU PRÉSIDENT DE LA FFHF À SES ATHLÈTES FÉMININES



DELPHINE THURET

LES « STRONGWOMAN »

Texte et photos Frédéric VAN DEN ABEELE / FFHF

■ Octobre 1968 : date de la naissance du MLF, mouvement de la libération de la femme, un combat se lance pendant des décennies où elles vont se battre pour avoir les mêmes droits que les hommes, le droit de vote, leur place dans la hiérarchie professionnelle.

Mais elles ne s'arrêtent pas là, au-delà des disciplines sportives qui lui étaient consacrées, elles s'attaquent sans complexe aux sports dit d'hommes.

Elles vont faire du football, de la boxe, du karaté, du bodybuilding, ... et dans toutes ces disciplines elles vont devenir championnes du monde.

Mais à ce jour, jamais en France, elles n'avaient entrepris de s'attaquer à la discipline sacro-sainte des hommes, des guerriers, des machos...les STRONGMAN.



KATRIN WASKONIG

■ **T**irer des camions, développer des troncs d'arbres, l'épreuve des boules de atlas, etc... jamais on n'avait vu ça!

Et aujourd'hui la Fédération Française des hommes forts (FFHF) présidée par monsieur Frédéric VAN DEN ABEELE accepte pour la première fois de l'histoire, de créer une catégorie d'athlètes féminines (Strongwoman) au sein de cette organisation.



Eric FAVRE

Frédéric VAN DEN ABEELE



AUDREY LOISON





Toutes les athlètes strongwoman FFHF



■ Elles sont mamans, ou mariées, travaillant à l'usine, dans un bureau ou chef d'entreprise, mais le soir venu, c'est le costume de guerrière qu'elles vont revêtir et dans les salles de musculation où les larmes et la transpiration vont se mêler. Pour que le jour de la compétition, elles soient prêtes aux côtés des hommes pour faire les mêmes épreuves à des poids différents. L'Arène n'appartient plus qu'à Spartacus.



CELINE CARLESI



AUDREY LOISON

LES « STRONGWOMAN »



IANDÖLYNE FAUDIN

LES « **STRONGWOMAN** »



MADI BASSO





Vanessa Vierling



Liliane Varga

Acclamées par le public, qui ne s'y trompe pas et voit des femmes conquérantes s'adonner aux disciplines des Dieux de l'Olympe.

Le respect et l'admiration sont de rigueur pour ces femmes qui donnent tout et qui ont épousé ce sport empreint de tant de valeur.

Nous sommes fiers que cela se fasse en France, et qu'elles soient l'étendard d'une nouvelle discipline internationale.

- 1) Strongwoman Céline CARLES
- 2) Strong woman Mady BASSO
- 3) Strongwoman FAUDIN iändolyne
- 4) Strongwoman Audrey LOISON
- 5) Strongwoman Delphine THURET
- 6) Strongwoman Liliane VARGA
- 7) Strongwoman Vanessa VIERLING
- 8) Strongwoman Katrin WASKÖNIG

Fédération Française des Hommes Forts FFHF

FB: fédération française des hommes forts
Strongman français

Site : <http://www.ffhf-strongman.org/>

Mail : contact@ffhf-strongman.org

Ou

ffhf.strongman@gmail.com



Je suis très fier en tant que Président de la FFHF, de chacune d'entre vous, pour votre respect, votre solidarité et vos vraies valeurs que vous montrez à chaque compétition,

un seul mot : chapeau bas! Force et honneur à VOUS !!

Et merci Simone.

landölyne Faudin / Céline Carlesi / Bigfred Président FFHF / Audrey Loison / liliane Varga

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle

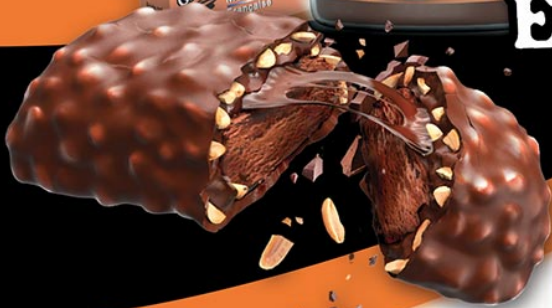


-15%
Code de
réduction:
AB15

Fit et Gourmand!
Snackfit



Sucres
Energie +



Retrouvez-nous chez :

**COMPLEMENTS
& PROTEINES**

www.complementsetproteines.com

**PREMIUM
NUTRITION**
Qualité & Performance

www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON

www.body-iron.fr

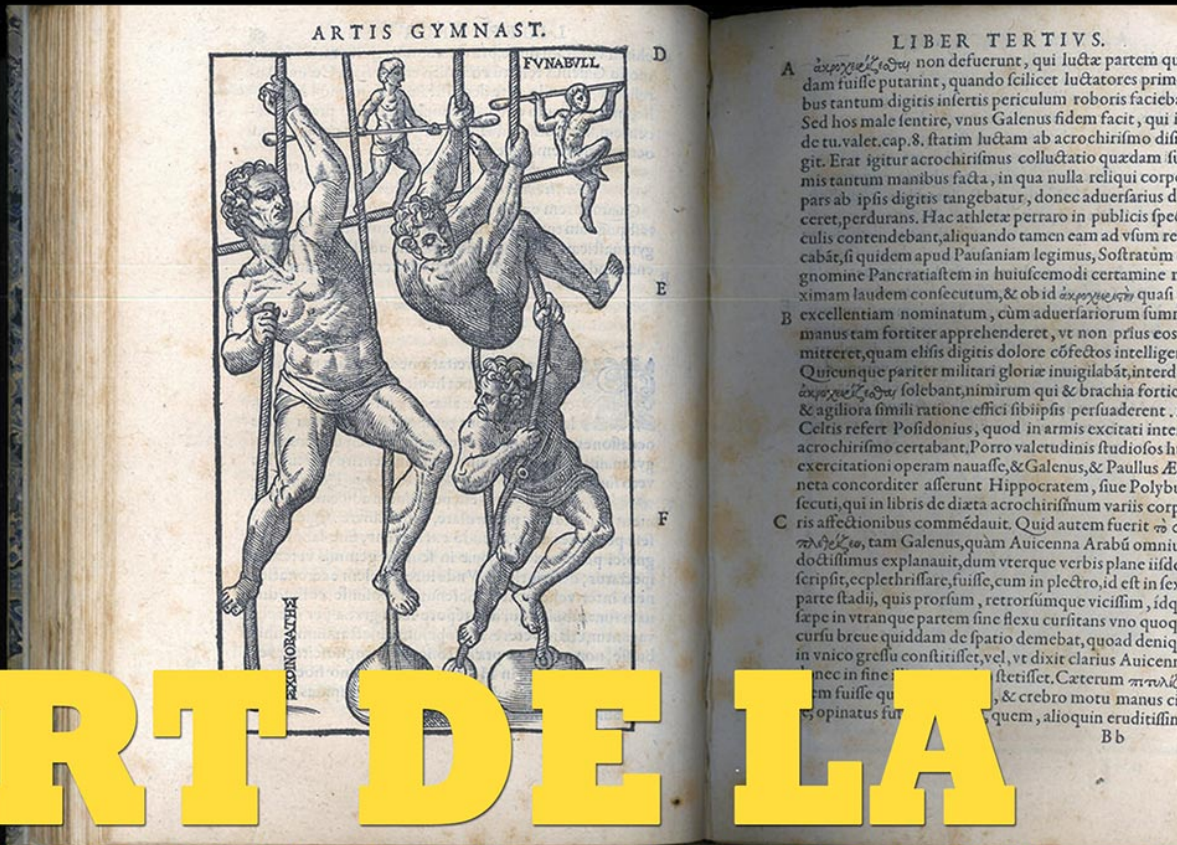
**FITNESS
BOUTIQUE**

www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



L'ART DE LA GYMNASTIQUE

DE ARTE GYMNASTICA
Girolamo Mercuriale

GIROLAMO MERCURIALE OU JÉRÔME MERCURIALIS ÉCRIRA DE 1562 À 1569 UN OUVRAGE NOMMÉ "DE ARTE GYMNASTICA" OU IL RÉPERTORIE DIFFÉRENTS PROTOCOLES ET EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT AINSI QUE LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ A LONG TERME.

...HISTOIRE DE REPLACER LA CULTURE PHYSIQUE AU RANG DE CULTURE ET NON DE LA RÉDUIRE À UNE SIMPLE ACTIVITÉ NARCISSIQUE DÉCONNECTÉE DE TOUTE FORME D'ESPRIT.



ON NOTERA QUE LE TRAVAIL CONTRE CHARGE ADDITIONNELLES:

- améliore le recrutement moteur et la synchronisation
- facilite le phénomène de transfert vers les autres activités physiques
- facilite la conversion en efforts explosifs et répétés
- favorise le renforcement des attaches
- favorise la densité osseuse
- favorise la montée de la testostérone, qui facilitera la synthèse des protéines et l'amélioration de la masse maigre
- amplifie les résultats d'un travail purement hypertrophique
- lutte contre la sarcopénie, la dégénérescence cognitive, la déminéralisation osseuse
- améliore la confiance en soi par réalisation d'objectifs "challenges"
- favorise la montée du métabolisme de base



Fit et Gourmand!
Snackfit

La gourmandise n'est plus un vilain défaut



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»*)





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

MUSCULATION A DOMICILE

S'

Personnellement, je m'entraîne en salle et en musculation à domicile et je trouve les deux solutions bonnes et productives.

Une salle d'entraînement coûte environs 300€ par ans dans les salles les moins chers. Avec 300€ par an, on peut commencer à s'équiper à domicile en utilisant leboncoin pour faire notre marché. Une barre, des poids et un banc pour démarrer ou continuer sa progression, c'est une bonne base. Reste à trouver l'endroit ou le mettre chez soi...

Photo by Patrick Masoni

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Où faire sa salle de musculation à domicile

Une chambre laissée vide est rare, mais si c'est possible cela peut aider à trouver une place pour son entraînement.

Un garage est l'idéal, après une bonne journée d'arrangement et de nettoyage il sera prêt à accueillir votre équipement. L'avantage d'une pièce séparée permet de s'isoler, l'idéal pour les pères ou mères de famille.

La terrasse est souvent oubliée car on a peur que le matos ne s'abîme, pour ça il suffit d'investir dans une housse de barbecue afin de protéger son home gym (ou terrasse-gym).

Avec un matériel bien pensé, on peut aussi s'entraîner dans son salon, à condition que le matériel soit prêt à l'emploi et que nous puissions pousser un peu la table basse et le canapé.



Quel programme de musculation à domicile

Le programme est important car on a vite fait de douter de ce que l'on fait quand on s'entraîne seul, et c'est aussi pour ça que beaucoup abandonne après seulement 3 mois d'entraînement car ils n'ont pas les résultats attendus. Bref, reste maintenant le programme à suivre, **JE RECOMMANDE CE PROGRAMME** que ce soit en salle ou à domicile, car c'est le programme qui permet de donner force et masse musculaire avec une progression constante.

Bon entraînement à tous

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes
- ▶ 12 entraînements différents sur la même machine
- ▶ Mouvements fluides
- ▶ Entraînement avec charges lourdes sans risque

UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON ET EN FAMILLE





IVAN
MY
FIT WORLD

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



MY
FIT WORLD
by Ivan
Musculation, Fun et... on verra!

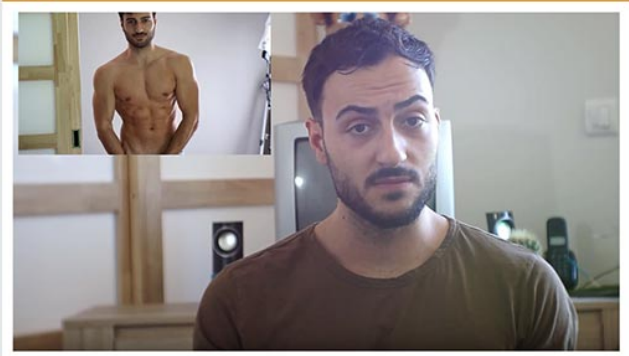


MUSCULATION & ASYMÉTRIE

**VOUS L'AUREZ PEUT-ÊTRE
REMARQUÉ, NOUS
SOMMES RAREMENT
SYMÉTRIQUES!**

Vous l'aurez peut-être remarqué, nous sommes rarement symétriques! Là où le commun des mortels s'en moquent, nous autres "culturistes", passionnés par le détail, ne pouvons nous empêcher de pester contre ce genre de défaut. Mais vous êtes-vous seulement posé la question: d'où viennent ces asymétries?

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Et bien moi oui, et c'est seulement une version brouillonne de mes réflexions que vous trouverez dans cette vidéo, vous poussant je l'espère à réfléchir à votre tour!





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR



ISABELLE LUCIANI

« J'ai une préférence pour les barres et haltères »

Interview et photographies :
David Andrieu | www.davidandrieu.com

En enchaînant les saisons de compétition, Isabelle Luciani s'est distinguée en réalisant d'excellentes performances sur scène. Souvent bien placée, et parfois victorieuse, elle s'est imposée par sa ligne, sa beauté et son charisme. Notaire de profession, la Varoise présente un profil atypique, peu courant dans le monde du bodybuilding. Originale, avec une forte personnalité, elle est une redoutable adversaire sur les planches. Rencontre avec une athlète bikini, sublime et prometteuse, qui dévoile en exclusivité pour Fitness Mag, son itinéraire et son regard sur de notre sport..

ISABELLE EN BREF :

Age : 34 ans
Taille : 1,64 m
Poids : 57 kg
Profession : notaire
Ville de résidence : Toulon (83)
Sponsor : Fitness Boutique La Garde

Palmarès :
2015
2e à Vénus et Apollon
3e à la Coupe de France IFBB
2016
1ère à la demi-finale sud IFBB
5e à la finale France IFBB

2017
3e à la demi-finale sud IFBB
5e à la finale France IFBB
4e au Ripert's Body Show
3e à la Coupe de France IFBB
1er au Grand Prix Héraclès





DAVID ANDRIEU : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions de bodybuilding ?

ISABELLE LUCIANI : Je suis inscrite dans une salle de sport depuis maintenant 12 ans. J'ai débuté par les cours collectifs, puis je me suis dirigée vers la musculation. Et c'est là que j'ai commencé à perdre du poids et à me dessiner musculairement. Un jour, en discutant avec mon ami, il m'a parlé d'une compétition bikini qui se déroulait près de chez moi. Et c'est comme cela que je me suis lancée dans les concours de bodybuilding.

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

I.L. : La préparation aux compétitions isole beaucoup, aussi bien dans le travail que dans la vie privée. On s'enferme dans une bulle et ce n'est pas facile pour l'entourage de nous supporter dans ces moments là. Mais heureusement, ce n'est que temporaire.

De face, de profil et de dos, Isabelle Luciani présente une superbe ligne et d'excellentes proportions.





Esthétique et charismatique, Isabelle Luciani ne passe jamais inaperçue dans une compétition.



L'attente de la montée sur scène est pour Isabelle, comme pour les autres concurrentes, l'instant où le stress et l'adrénaline sont à leur paroxysme.

ISABELLE LUCIANI



DAVID ANDRIEU : *Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?*

ISABELLE LUCIANI : Pour moi, les deux vont ensemble. J'alterne les exercices aussi bien sur les machines qu'avec des poids libres. Mais j'ai une préférence pour les barres et haltères.

D.A. : *Fais-tu du cardio-training toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?*

I.L. : En temps normal, j'inclus un entraînement de cardio par semaine, une séance de type RPM.



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

ISABELLE LUCIANI : En premier, je dirais la motivation. Ensuite, il faut faire preuve de détermination. Et enfin, la persévérance pour aller au bout de ses préparations. Il faut préciser que le mental joue un rôle essentiel pour réussir à tenir sa diète et ses entraînements en période pré-compétition.

D.A. : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un(e) athlète en préparation ?

I.L. : Je suis assez classique au niveau des compléments alimentaires. Je prends des BCAA et de la glutamine pour les entraînements, des oméga 3, de la spiruline et du magnésium au quotidien.

D.A. : Quelles sont les championnes qui t'inspirent, des modèles qui te motivent ?

I.L. : Les compétitrices d'Europe de l'Est représentent, pour moi, l'élite internationale en bikini. J'apprécie tout particulièrement la Russe Elizaveta



Muckminova. J'aime aussi les physiques de la Finlandaise Sara Back et de la Suédoise Rodi Bodrug, toutes deux pros IFBB.

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

I.L. : J'ai pratiqué la danse classique pendant 13 ans. Je pense que j'aurais continué dans cette voie. C'est cette discipline sportive et artistique qui m'a donné le goût de l'effort et de la rigueur, que j'ai d'ailleurs retrouvé dans la musculation.

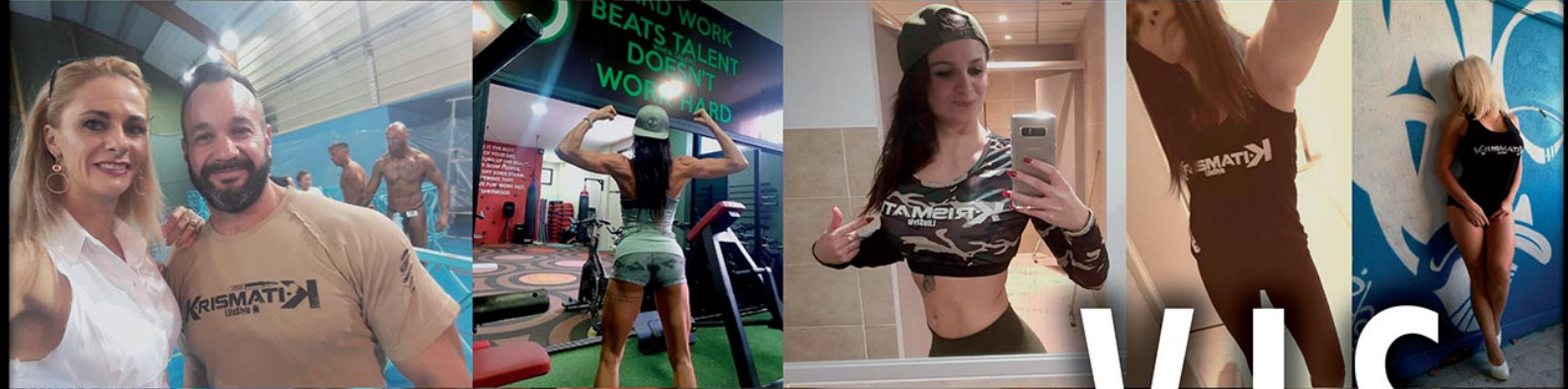
D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

I.L. : J'ai enchaîné les compétitions pendant deux années. Pour le moment, je préfère m'accorder une pause afin de préparer et de présenter un meilleur physique.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Isabelle via sa page facebook

Souvent placée, parfois gagnante, Isabelle Luciani n'est jamais loin du podium ou de la victoire.





-15% avec le code promo fitnessmag



krismatik.fr



KRISMATIK LifeStyle

VIS
TON
STYLE

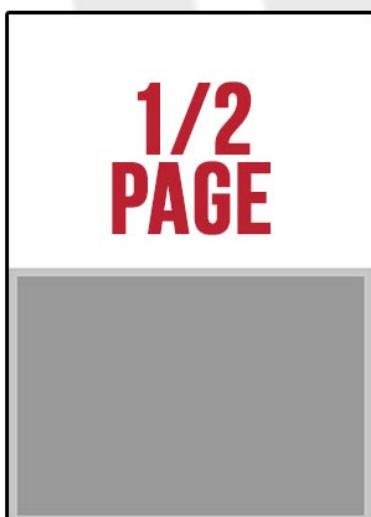
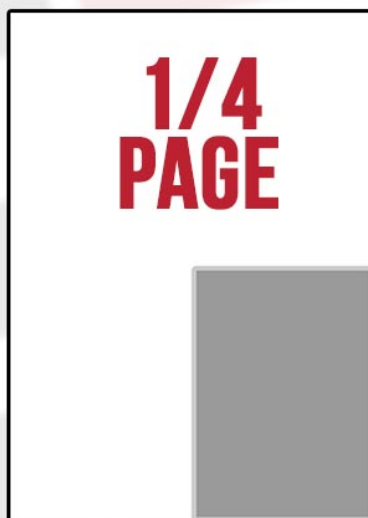
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding



ROBIN PRODUCTION
PRÉSENTE

Bruno Salomone Euphorique...

MEILLEUR ONE MAN SHOW
GLOBES DE CRISTAL 2017

« Un spectacle unique et joyeux »

LE FIGARO MAGAZINE

« Bluffant ! Un talent fou ! »

LE PARISIEN

« La salle est hilare »

LE FIGARO

« Un triomphe mérité »

LE PARISIEN MAGAZINE

« Le rire monstre »

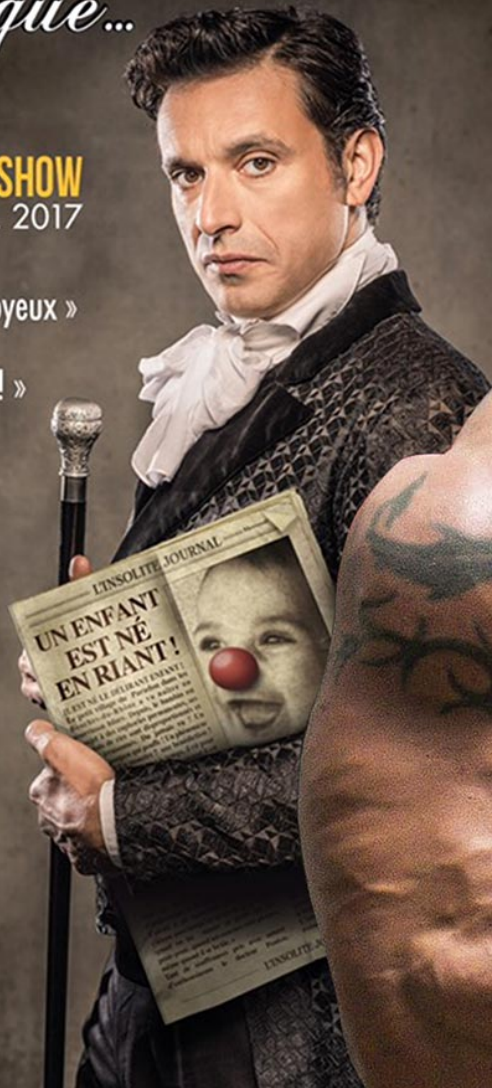
LE MONDE

Textes : Bruno Salomone
avec la participation de Gabor Rassov

Mise en scène : Gabor Rassov
avec la participation de Bruno Salomone

Lumière : Orazio Trotta
Musique : Gailloume et Benjamin Farley

BrunoSalomoneOfficiel
www.brunosalomone.fr
www.robinandco.com



« Mon métier
c'est du détail,
une
accumulation
de détails »



Ce mois-ci dans **FITNESS MAG**, nous avons la chance et l'honneur de retrouver au **STUDIO SPORT Bruno Salomone** en préparation physique pour son spectacle « **EUPHORIQUE** » en tournée dans toute la France.

Midj Deal
www.midjdeal.com



**COACH
DE STARS
AVEC**

BRUNO SALOMONE

BRUNO SALOMONE Un grand parmi les grands comédiens du cinéma et du théâtre. Un homme de talent au grand coeur dans les deux sens du terme :

- Pour l'amour de l'humour qu'il nous donne et
- Pour son rythme cardiaque à l'entraînement !

QUAND IL S'ENTRAÎNE IL S'ENTRAÎNE
ET QUAND IL JOUE, IL JOUE.

UN ONE MAN SHOW DE FOLIE, IL
BOUGE PARTOUT SUR SCÈNE ET IL
INCARNE PLEIN DE PERSONNAGES.

**"Meilleur One Man Show" Globes de
Cristal 2017**



humour et professionnalisme au studio sport avec Bruno



PRÉPARATION PHYSIQUE DE BRUNO SALOMONE

L'organisation de la préparation physique passe comme toujours par un équilibre alimentaire, on recadre, on replace les macronutriments dans l'ordre pour des meilleurs résultats.

5 semaines pour être plus affuté, C'est cours même très cours vous me direz mais quand on n'a de bonne base et de très bons conseils ça bouge dur sur le plan physique comme sur le plan athlétique.

Ensuite le travail se fait sur un bon renforcement musculaire et postural avec un cardio efficace.

On a travaillé sur deux séances de musculation plus un circuit training MMA/Cardiovasculaire par semaine.





■ Les séances de musculation se composent de 8 à 12 répétitions selon la semaine et les séances écoulées, avec 1'30 à 2min de récupération.



SÉANCE 1:

- Squat
- Développé couché
- Tirage menton
- Biceps
- Triceps

Fin de séance

Mouvement posturale (exemple : mouvement harlow) et 10min d'abdos/gainage



SÉANCE 1:

- Tirage nuque
- Rowing
- Élévation latérale
- Biceps
- Triceps

Fin de séance

Mouvement posturale (exemple : mouvement harlow) et 10min d'abdos/gainage

BRUNO SALOMONE



Robin

Bruno Salomone

Euphorique



22/09/2018	BOULOGNE BILLANCOURT (92)	12/01/2019	ST DIE DES VOSGES (88)	15/03/2019	ENGHIEN LES BAINS (95)
26/09/2018	VILLEPARISIS (77)	19/01/2019	FLERS (61)	16/03/2019	DEAUVILLE (14)
13/10/2018	RUEIL MALMAISON (92)	26/01/2019	ECULLY (69)	17/03/2019	LILLE (59)
19/10/2018	THOUROTTE (60)	01/02/2019	LA RAVOIRE (73)	23/03/2019	BASTOGNE (Belgique)
20/10/2018	SERRIS (77)	02/02/2019	PONTCHARRA (38)	26/03/2019	VALS LES BAINS (07)
16/11/2018	ST SYMPHORIEN D'OZON (69)	08/02/2019	CONDOM (32)	30/03/2019	MONTIGNY LES METZ (57)
17/11/2018	ANNECY (74)	09/02/2019	VIAS (34)	04/04/2019	DAVEZIEUX (07)
24/11/2018	HAUBOURDIN (59)	23/02/2019	ROYAN (17)	18/04/2019	PONTOISE (95)
30/11/2018	VINCENNES (94)	05/03/2019	PACE (35)		



BRUNO SALOMONE EUPHORIQUE...



Et une séance dans la semaine de circuit training MMA avec en fin de séance, une séance d'étirements.

SUIVEZ BRUNO SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :



COMMUNIQUE DE PRESSE BRUNO TOURNEE 18-19



STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
 1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LABEL
 94300 VINCENNES
 TEL 0143744418

ROBIN PRODUCTION PRESENTE

Bruno Salomone Euphorique...

MEILLEUR ONE MAN SHOW
 GLOBES DE CRISTAL 2017

« Un spectacle unique et joyeux »
 LE FIGARO MAGAZINE

« Bluffant ! Un talent fou ! »
 LE PARISIEN

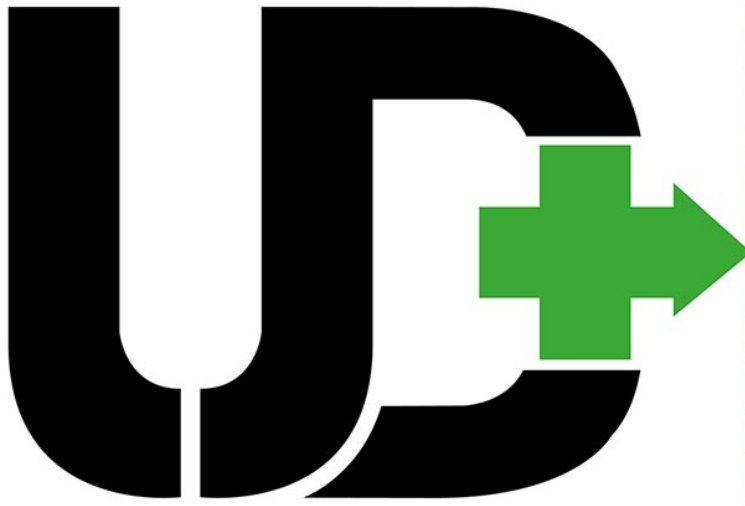
« La salle est hilare »
 LE FIGARO

« Un triomphe mérité »
 LE PARISIEN MAGAZINE

« Le rire monstre »
 LE MONDE

Textes : Bruno Salomone avec la participation de Gabor Rassov
 Mise en scène : Gabor Rassov avec la participation de Bruno Salomone
 Lumière : Orazio Trota
 Musique : Guillaume et Benjamin Farley

Bruno Salomone Official
 www.brunosalomone.fr
 www.robinandco.com



URBAN DIET
BY FRED MOMPO

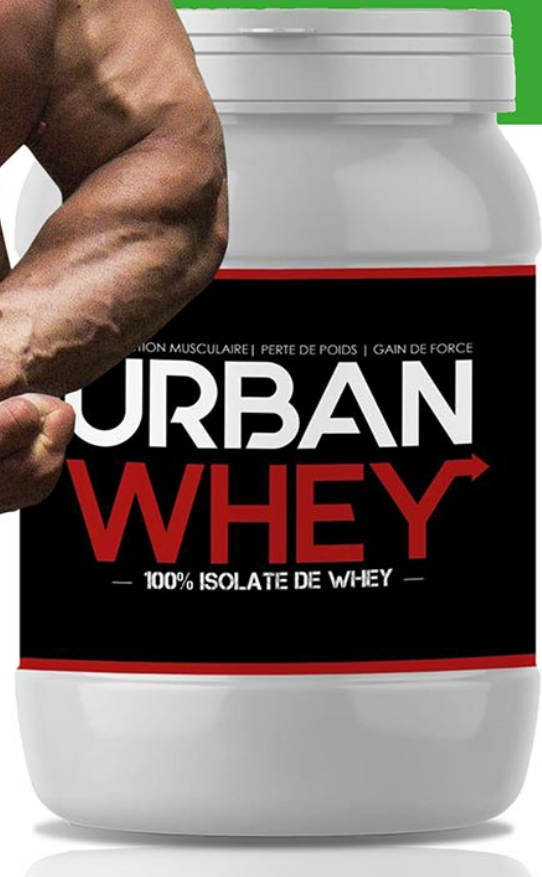
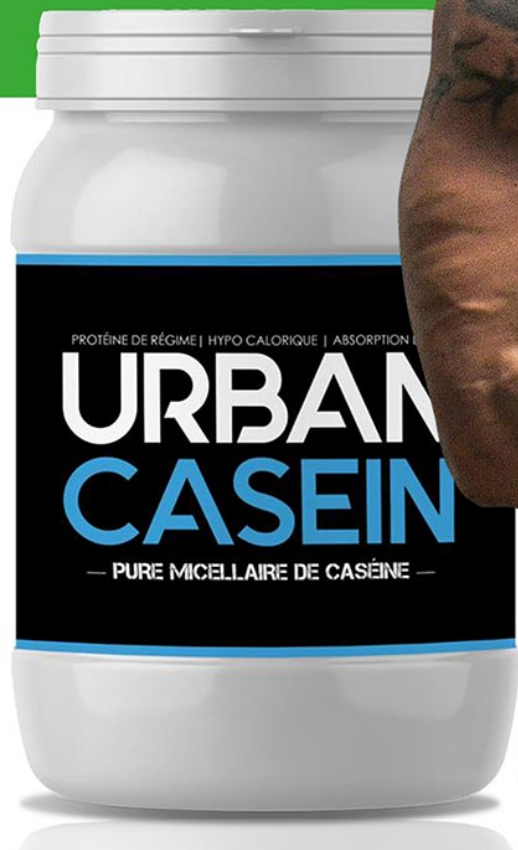


**RETROUVEZ FRED SUR
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**



- PHOTOS / VIDÉOS
- COACHING DE CHOC
- CONSEILS
- PROMOTIONS

- CONSEILS VIDÉO
- FAQ (QUESTIONS - RÉPONSES)
- PROGRAMME NUTRITIONNEL ET SPORTIF.
- IDÉES REÇUES EN DIÉTÉTIQUE SPORTIVE



Micj Deal
 www.micjdeal.com



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Toute l'équipe de Fitness Mag espère que tous nos lecteurs ont passé de bonnes vacances d'été. California news est donc de retour avec quelques surprises.

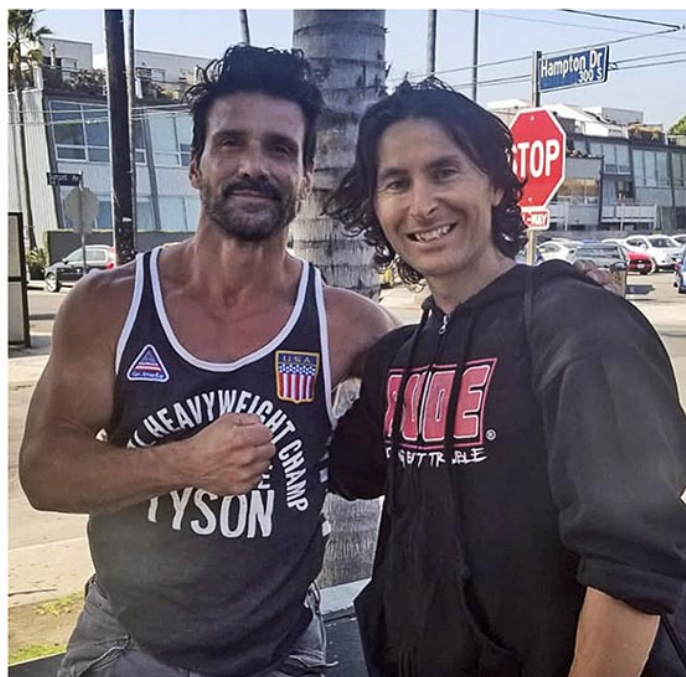
Everyone over at Fitness Mag hope that you all had a wonderful summer holidays . California news is back with a lot of surprises .

Frank GRILLO



Acteur, producteur Américain **Frank Grillo** qui a 70 films à son actif inclut le film d'horreur "**Purge**" est en mission de devenir le nouveau action star à Hollywood. En effet, tous ces derniers films sont sortis et disponibles sur Netflix. Le dernier étant "**Wheelman**" qui a aussi produit 3 films en tournage avec une sortie prévue 2019. En attendant, les américains peuvent le voir au grand écran puisque son nouveau film "**Reprisal**" au côté de **Bruce Willis** avec qui il partage l'affiche est sortie il y a une semaine. Frank incarnera le rôle de **Tommy Sorvino** dans le film "**Justice de Rue**" un film produit par **Sylvester Stallone** avec une sortie prévue pour 2019.

Si vous désirez connaître plus sur ce New yorkais qui a un agenda « blindé » et qui est également un fondu d'art martiaux, n'hésitez pas à le suivre sur les réseaux sociaux.



Frank Grillo photo credit Ahmed Soshan

American Actor, Producer **Frank Grillo** who has appeared in 70 films and who a lots of you discovered this longtime working actor in the horror film box office "**Purge**". This east coast breaded has made a name in Hollywood in the last few years and if you have Netflix , you probably already watched one of his movies since the majority of his films are available on Netflix including his latest "**Wheelman**" wich he produced as well . Frank has been named by the media :

the next Hollywood action star . He currently has several movies in the work and the American audience can see him on the big screen as his new film "**Reprisal**" wich he is starring with **Bruce Willis** opened in theaters last week . Frank Grillo will be incarnated the character of **Tommy Sorvino** in the movie "**Street Justice**" based on a true story and produced by **Sylvester Stallone** . Scheduled to be released in 2019 .

If you wish to find out more , follow Frank Grillo on social media



California NEWS

Emilien De FALCO



Félicitations à **Emilien De Falco** puisque on pourra le voir sur les écrans de télé très prochainement. En effet, Émilien vient de tourner une live action publicité pour le jeu vidéo « **Assassin's creed Odyssey** ». Il incarne le rôle principale « **Alexios** ». Il m'a donné une exclusivité...que je ne peux pas encore révéler. Tout ce que je peux dire c'est que notre compatriote Français partira très prochainement en **Indonésie** pour tourner son prochain film. Toute l'équipe de Fitness mag lui souhaite bonne chance !

Emilien est très proche de ses fans. Vous désirez suivre sa carrière, n'hésitez pas à le suivre sur les réseaux sociaux .



credit photo : Emilien De Falco instagram



Congratulations to martial artist ,actor **Emilien De Falco** as he just filmed a live action commercial for the video game « **Assassin 'sCreed Odyssey** » wich would be airing all over the US . Emilien plays the lead role " **Alexios** " .He's currently working on several projects and will be filming his next movie in **Indonesia** . To be continued ...

Wanna find out more about Emilien De Falco , follow him on social media

Emilien De Falco photo credit Ahmed Soshan

California NEWS

Matthew POHLKAMP



Ex champion de BMX, acteur **Matthew Pohlkamp** a une nouvelle mission, c'est de conquérir Hollywood ! On peut le voir actuellement dans la nouvelle publicité pour la marque de voiture luxueuse Lexus.

Originaire de l'état de l'Ohio (Cincinnati), son visage devient familier à la télévision. En effet, Matt a apparu récemment dans deux épisodes de la série télé américaine " **Here and Now** " avec **Tim Robbins** et **Holly Hunter** . On a pu le voir récemment dans le film d'horreur " méchante nounou " réalisée par **Jared Cohn** et vient de terminer le tournage de son prochain film " qui sera diffuser cette automne sur la chaîne Américaine " **Lifetime** " .

Si vous désirez en savoir plus sur ses projets, n'hésitez pas à le suivre sur les réseaux sociaux.



Congratulations to this Former world champion BMX now turned actor . If you have seen the latest Lexus commercial running nationwide currently , you may have spotted **Matthew Pohlkamp** . That is not all , this Ohioans breed (Cincinnati) is making an impact on television and you can catch him on HBO on the popular tv show " **Here and Now** " . Indeed Matt Guest starring in episodes 3 and episodes 7 . If you're a lifetime movie fan and a thriller addict , you probably watched the movie " **Evil Nanny** " directed by **Jared Cohn** . Matt played the role of Tim . He just wrapped another lifetime movie " **Rachel On The Run** " scheduled to be airing this fall.

Follow Matt Pohlkamp on social media

credit photos : Matthew Pohlkamp instagram



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique

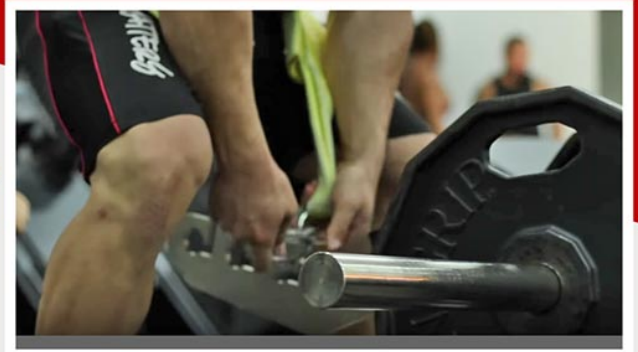


COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

**SE MUSCLER
LES CUISSES
SANS FAIRE DE
SQUATS !
AVEC CET
EXERCICE
RÉVOLUTIONNAIRE**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Comment se muscler les cuisses sans faire de squats ? Peut-on prendre des cuisses sans squat ?

Dans cette video Vlog muscu, je vous présente mon petit déjeuner protéiné du moment à base de flocons d'avoine et de whey protéine notamment puis je vous amène avec moi à la salle de gym Elev8tion Fitness à Miami pour une séance de jambes (quadriceps, ischios, fessiers).



**JULIEN
QUAGLIOLINI**



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



NUTRITION

PROTÉINES VÉGÉTALES

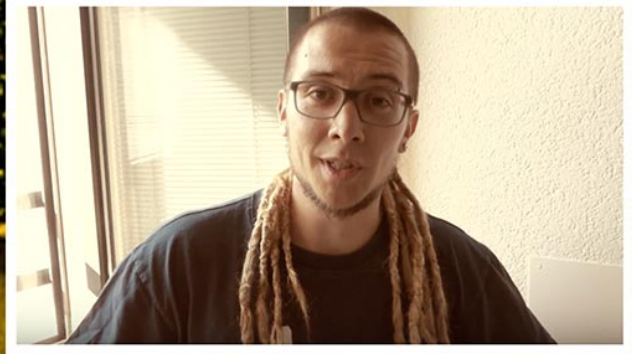
INTERVIEW D'ÉRIC LÉPINE

PAR WILL JANSSENS

- 1:28** Quelles sont les protéines végétales les PLUS intéressantes
- 1:49** Protéines "riches"
- 3:27** Est-ce que certaines protéines végétales sont intéressantes ?
- 4:54** Expliquer la partie œstrogénique des sources végétales
- 6:28** Distinction grass fed / non grass fed (pour la viande et le lait)
- 8:06** Distinction bio ; non bio ; label bleu blanc cœur
- 8:51** Acide aminé "limitant" vs quota protéique journalier. Est-ce que le fait d'obtenir environ 10-20% de protéines en + à la fin de la journée suffit pour compenser le manque de biodisponibilité ? Nuances en parlant par exemple du DIAAs et du PDCAAS?
- 9:48** Consommer des œufs de la ferme ? Et d'utiliser les coquilles pour du "calcium eggshell" ? Vidéo pour le carbonate de calcium : <https://www.youtube.com/watch?v=zJOnS...>
- 10:34** Nutritional Yeast ? Très riche en protéine ?
- 10:34-57** Oléagineux : Pourquoi les amandes, les noix de pécan, les cacahuètes et les pistachent n'aident pas (% graisse + anti-nutriments + potentiellement oestrogénique)
- 11:20** Graisses saturées sur le plan hormonal
- 13:21** Déficiences probables : Vitamine A, B6, B7, B12, Zinc, Créatine, Choline ?
- 15:44** Whey et caséine
- 17:57** Protéine de Riz, de Chanvre et de Pois (sous forme d'isolat)*
- 19:32** Recommandations d'Éric avec article à lire pour mieux comprendre : <http://raypeat.com/articles/articles/...>
- 19:54** Synthèse personnelle (Will)



 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



Photos: spencerimages / photographie.com / iStockphoto



DÉBORAH DONNIER
Fondatrice Prévention Santé



Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

▶ CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



■ HORMONE THYROÏDIENNE ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

BARBARA DEMENEIX

En direct du muséum national d'histoire naturelle de Paris, nous sommes allés à la rencontre de Barbara Demeneix, biologiste et professeur de physiologie et auteur du livre « Cocktail toxique » chez Odile Jacob, reconnue pour ses travaux sur la thyroïde mais aussi et surtout pour son implication dans la recherche autour de l'importance des perturbateurs endocriniens sur la santé en général et de la pollution sur nos capacités cérébrales en particulier.

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





BERNARD DATO
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT

REG PARK



Nos vêtements, nos costumes, nos fringues.
Autant d'étiquettes qui envoient des messages : je suis de ce rang social, de cette profession, et voilà mon loisir, ma passion, mes engagements.
Des étiquettes pratiques. Trompeuses parfois.
Figées, surtout.

Mais regardez Reg Park dans son costume.
Regardez le culturiste. Regardez l'acteur.
Voyez ce britannique.

Modèle, inspirateur, ami intime d'Arnold lui-même.

C'est son corps au cou puissant, aux trapèzes forts, aux épaules larges, au torse éloquent, c'est son Corps
Qui habille le costume.

Et le corps culturiste n'est pas une étiquette.

Il est un RECIT !

Le corps de Reg Park raconte.

Il parle d'un « endroit rempli de bruit et de fureur ».

Le bruit des disques de fonte, la fureur de l'effort.

La fureur et la sueur, aussi.

Voyez le corps de Reg Park qui habille son costume.

Tranquillement.

Humblement.

Entre les plis.

Entre les lignes.

Et avec joie.

Voyez le corps de Reg Park qui raconte toute une vie.

Les salles ouvertes en Afrique du Sud. Hercule sur grand écran. La création des magazines.

Mais tout est éphémère.

Tout est furtif.

Où est donc ce costume que le corps de Reg Park habilla ?

Où est-il aujourd'hui ?

Entouré de sa femme Mareon, de sa fille Jeunesse et de son fils Jon Jon,
Reg Park s'éteignit le 22 novembre 2007.

A 79 ans.

Tout est furtif, éphémère, mais écoutez, écoutez.

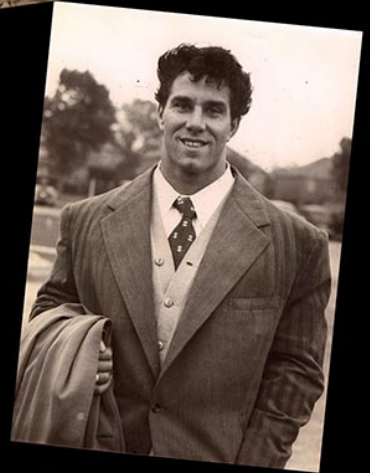
Écoutez le récit de toute une vie inscrit dans un costume.

Nous écoutons, Reg,

Nous écoutons.

Entre les plis et entre les lignes.

orage furtif —
dans l'odeur d'une pluie d'été
le récit du monde



orage furtif —
dans l'odeur d'une pluie d'été
le récit du monde





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING

SCÉNIQUE

CEYDRICK ATHLÈTE KDC NUTRITION LA VALETTE EST COMPÉTITEUR DEPUIS 2012. 20 COMPÉTITIONS PLUS TARD ET MALGRÉ UN PALMARÈS FLATTEUR IL N'ÉTAIT PAS DU TOUT À L'AISE SUR SCÈNE, IL AVAIT ENCORE BESOIN DE CONSEILS AFIN DE METTRE SON PHYSIQUE EN VALEUR .

QUANT À MOI APRÈS UNE PREMIÈRE EXPÉRIENCE EN CATÉGORIE FITNESS EN 2016 OÙ JE ME CLASSE 2ÈME, JE ME RENDS VITE COMPTE QU'IL ME FAUT AMÉLIORER MES IMPOSÉES , MES TRANSITIONS ET MES DÉPLACEMENTS.

EN OCTOBRE 2017 NOUS PRENONS LA DÉCISION DE NOUS PRÉPARER ENSEMBLE POUR LE **RIPERT'S BODY SHOW** ET DE NOUS PRÉSENTER EN SOLO MAIS AUSSI POUR LA CATÉGORIE COUPLE.
ET BIEN SÛR KAREN FELIX S'OCCUPERA DE NOTRE COACHING SCÉNIQUE !



STÉPHANIE DÉBUT & CEYDRICK FLORET





COACHING SCÉNIQUE

CEYDRICK, KAREN & STÉPHANIE

KAREN NOUS A ENCOURAGÉS ET VALORISÉS.

LÀ EST SA FORCE, ELLE A LE DON DE FAIRE RESSORTIR LE MEILLEUR DE CHACUN AVEC BIENVEILLANCE ET SANS JUGEMENT.

LE POSING EST ÉTUDIÉ EN ACCORD AVEC L'ATHLÈTE SANS DÉNATURER SA PERSONNALITÉ.

NOUS NOUS SOMMES SENTIS BEAUCOUP PLUS À L'AISE DÈS LA PREMIÈRE SÉANCE DE COACHING, PLUS CRÉDIBLE ET AVEC MOINS D'APPRÉHENSION.

UNE TRÈS BELLE SAISON PENDANT LAQUELLE KAREN N'A CESSÉ DE NOUS BOOSTER ET SON SOUTIEN À TOUS LES NIVEAUX A ÉTÉ PRÉCIEUX. NOUS LA REMERCIONS POUR TOUT !



CEYDRICK A PU CORRIGER ET AMÉLIORER SON POSING ET MOI AMENER PLUS DE FLUIDITÉ, DE FÉMINITÉ ET DE GLAMOUR INDISPENSABLE POUR LA CATÉGORIE ATHLÉTIQUE DITE PLUS MUSCULAIRE.

CE COACHING A AUSSI FACILITÉ NOTRE TRAVAIL POUR LA CATÉGORIE COUPLE OÙ SYNCHRONISATION ET COMPLICITÉ SONT LES MAÎTRES MOTS.

KAREN NOUS A MONTÉ LA CHORÉGRAPHIE COUPLE ET NOUS A BEAUCOUP AIDÉ À TRAVAILLER CE POSING À DEUX.

EXPÉRIENCE HORS DU COMMUN ET VIBRANTE QUE DE VIVRE LA SCÈNE EN COUPLE !

NOUS VOULIONS QUE CE SOIT MARQUANT AUSSI POUR LE JURY ET LE PUBLIC..

CEYDRICK A EU L'IDÉE D'UN PORTÉ MAIS NOUS ÉTIIONS FRILEUX : ALLIONS NOUS LE RÉUSSIR ?

RÉPÉTITION APRÈS RÉPÉTITION NOUS SOMMES ARRIVÉS À LA CIOTAT PRÊT ET HEUREUX ET NOUS AVONS PRIS UN RÉEL PLAISIR SUR SCÈNE !



COACHING SCÉNIQUE

PRÉPARATEUR : CEYDRICK FLORET
SPONSOR : KDC NUTRITION LA VALETTE
COACHING SCÉNIQUE : KAREN FELIX



AU RIPERT'S BODY SHOW
 NOUS GAGNONS LA
 CATÉGORIE COUPLE,
 CEYDRICK FAIT UNE 3ND
 PLACE EN -85 KG , MOI UNE
 2ÈME PLACE EN
 BODY-FITNESS MASTER ET
 UNE 1ÈRE PLACE EN MISS
 ATHLÉTIQUE.
CE CLASSEMENT NOUS
VAUDRA UNE SÉLECTION
POUR LES CHAMPIONNATS
D'EUROPE WFF OU
 CEYDRICK RÉALISE UN TOP
 10 ET MOI UNE 4ÈMEPLACE.

NOUS VENONS DE CLÔTURER LA SAISON 2018 PAR UN CHAMPIONNAT DU MONDE EN ITALIE OÙ NOUS NOUS CLASSONS TOUT DEUX VICE CHAMPION DU MONDE IBFA .

STÉPHANIE & CEYDRICK



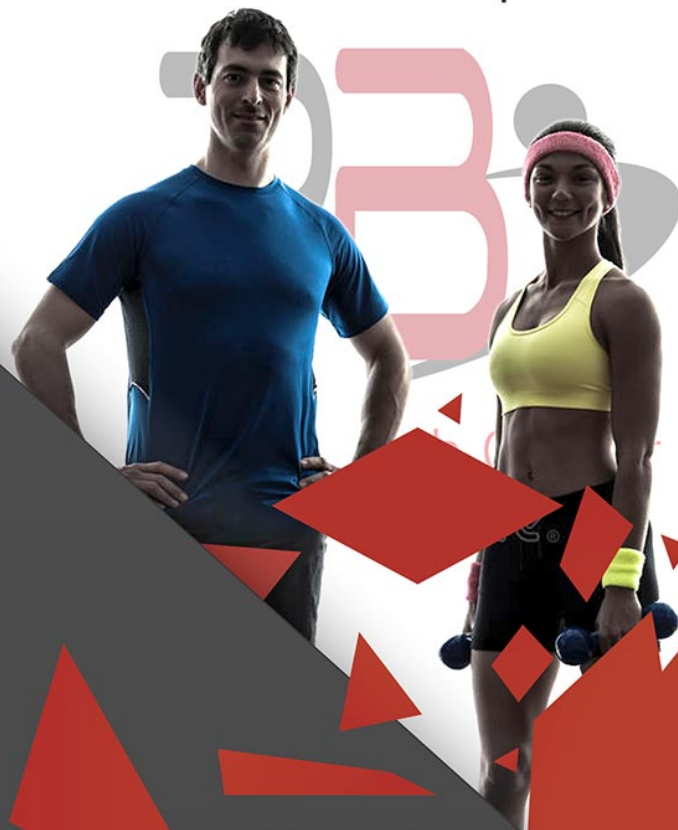


OFFRE d'emploi

2b/ BASTIA (CORSE)

PERFECT BODIES

- ◆ Recherche pour son centre un(e) éducateur(trice) sportif(ive) diplômé(e) **BPJEPS** mention **C** et **D** ou équivalent avec carte professionnelle à jour.
- ◆ Les activités proposées pourraient être les suivantes : **BP,BC,BA,BJ,BS,CX,RPM,SPRINT, BP.cours Les Mills. Pilâtes , Yoga , TBC.**
Concepts demandés au candidat (e):BP/RPM/ BC au minimum.
- ◆ Possibilité de poste à mi-temps, en contrat horaires (Auto entrepreneur) , ou en CDI temps plein (35h) à partir de Septembre 2018
- ◆ Rémunération en fonction du nombre de concepts enseignés



Envoyer un CV détaillé à
perfectbodies@wanadoo.fr



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Médecine

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

TIRAGE NUQUE: INUTILE ET DANGEREUX?!

Le tirage nuque est un exercice utilisé par de nombreux pratiquants de musculation afin de développer les muscles du dos, notamment le grand rond et le grand dorsale.

Dans cette vidéo, David accompagné du Doc' expliquent pourquoi cet exercice n'est probablement pas le meilleur choix :

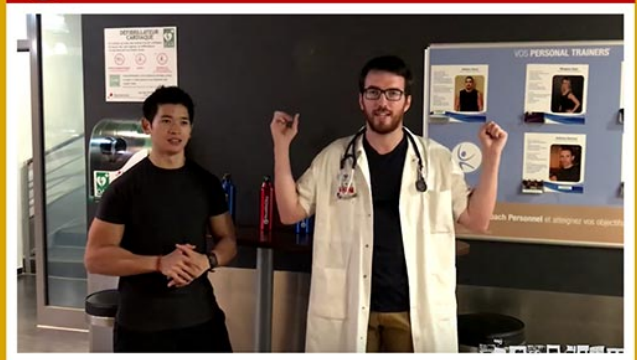
Dangereux : Si votre morphologie n'est pas adaptée, il existe un risque de lésion du tendon du muscle sus-épineux

Inefficace : L'activation du grand dorsal est inférieure comparée à d'autres exercices de tirage.

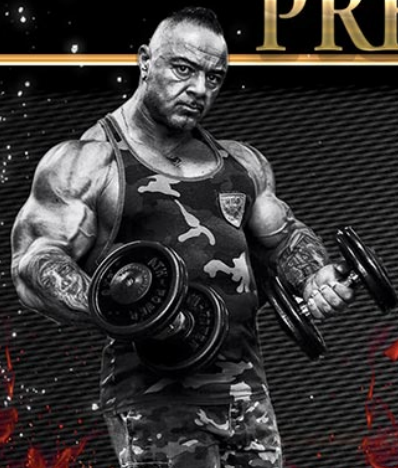
Après avoir vu cette vidéo, cet exercice disparaîtra peut-être définitivement de votre entraînement !



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI



ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être
& longévité



MOUSS

ELBAKKOUCH

COME BACK



CLIQUEZ POUR REGARDER



RETOUR AUX RACINES

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

tipelle

.com/fitness-mag



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

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



DÉJÀ 64 NUMÉROS DISPONIBLES

5705

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



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

SOIGNEZ VOS REINS

Un jus pour rétablir la fonction rénale

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Encore une fois nous nous libérons de la dictature du symptôme pour aller voir en amont et parler de santé ! La fonction rénale est essentielle quand on parle d'élimination des déchets métaboliques , de nettoyage de l'organisme... N'attendez rien de l'organisme tant que vos reins ne filtrent pas... Voici en quelques minutes expliquée et démontrée la meilleure méthode pour améliorer votre filtration rénale... La plus efficace aussi ...





**HERVÉ
COSTA**

Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



CONSEILS

MUSCULATION & NUTRITION

3 RÉACTIONS PROTECTRICES DE L'ORGANISME

Pourquoi stopper une réaction naturelle protectrice de l'organisme ?

Je vais prendre 3 réactions
Les 3 réactions majeures, que l'on retrouve le plus souvent dans des causes bénignes.

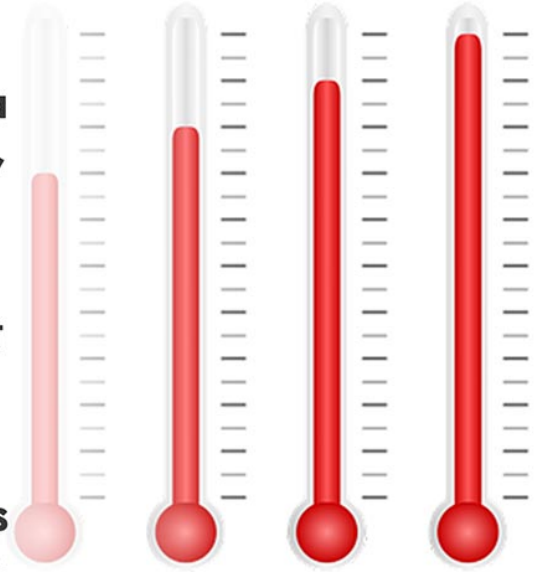
- 1 : la fièvre**
- 2 : le rhume**
- 3 : la diarrhée**

1 LA FIÈVRE :

De nos jours c'est le grand saut dans le paracétamol des 37.8° par peur de je ne sais quoi ... Pour retrouver une température idéale de 36.8 à 37.2 .



La fièvre est une réponse immunitaire , c'est une protection , il faut trouver la cause de la fièvre et non la faire baisser , la nouvelle norme française annonce de ne pas la faire baisser tant qu'on la supporte , sauf les bébés de moins de 3 mois , arrêtez avec vos bains et gants glacés , surveillez à ne pas dépasser 39.5 avant de songer à intervenir , et au contraire si vous avez besoin de vous couvrir c'est que le thermostat central a besoin de monter en température .les cellules macrophages , ces cellules sont chargées de phagocyter , se chargent d'englober et détruire les agents qui sont pathogènes, responsables des agressions . Les macrophages vont libérer une substance à l'origine de l'augmentation de la température dans le corps " la fièvre " et cette montée de température donne un environnement inapproprié au développement infectieux . **Alors, toujours aussi pressé de faire baisser la moindre fièvre passagère sans danger ?**



2 LE RHUME :

Le nez qui coule, chose qui se produit avec le changement de saison , avec au total plus de 200 virus en cause , contrairement à la grippe , un seul virus .



Les sinus sécrètent un liquide qui maintient l'humidité de la muqueuse qui empêche l'entrée d'agents infectieux, humidifie et réchauffe l'air inspiré. En présence de virus il augmente sa sécrétion de liquide pour éliminer les virus ce qui provoque le rhume. Ici aussi est-il nécessaire de se jeter sur des traitements pour stopper ce sentiment désagréable mais protecteur ? Il y a bien d'autres choix et traitements aux plantes pour décongestionner et continuer de laisser le corps éliminer ces virus naturellement, j'ai vu la prise d'antibiotiques pour des rhumes...

Comme il s'agit de virus ils n'ont aucun effet, tant qu'il n'y a pas de surinfection bactérienne, la Sinusite .

3 LA DIARRHÉE :

Réaction naturelle et protectrice du corps également, et oui face aux mauvaises bactéries l'organisme à deux méthodes de défense sur la flore intestinale, c'est de combattre les mauvaises bactéries en abaissant le pH dans la zone du colon descendant " flore de putréfaction " ou de déclencher une diarrhée afin d'éliminer les bactéries résistantes...

X Et notre premier geste est de stopper cette diarrhée ... Quelle erreur, a moins de se vider pendant plus de 48hrs il n'y a aucun intérêt, hydraté vous et laissez faire votre organisme, a moins de vouloir garder les bactéries puis prendre des antibiotiques, qui vont vous aider à tuer les mauvaises bactéries mais aussi les bonnes, et anéantir votre système immunitaire.

Bienvenue dans le monde pharmaceutique !

Heureusement, des généralistes en ont conscience et ne traitent que l'urgence, c'est pour ça que tout devrait être sur ordonnance. Tous ces médicaments ont des effets nocifs sur votre organisme, système immunitaire et endocrinien.



Photo google Images (auteur(s) non identifié(s))

SUB ZERO

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

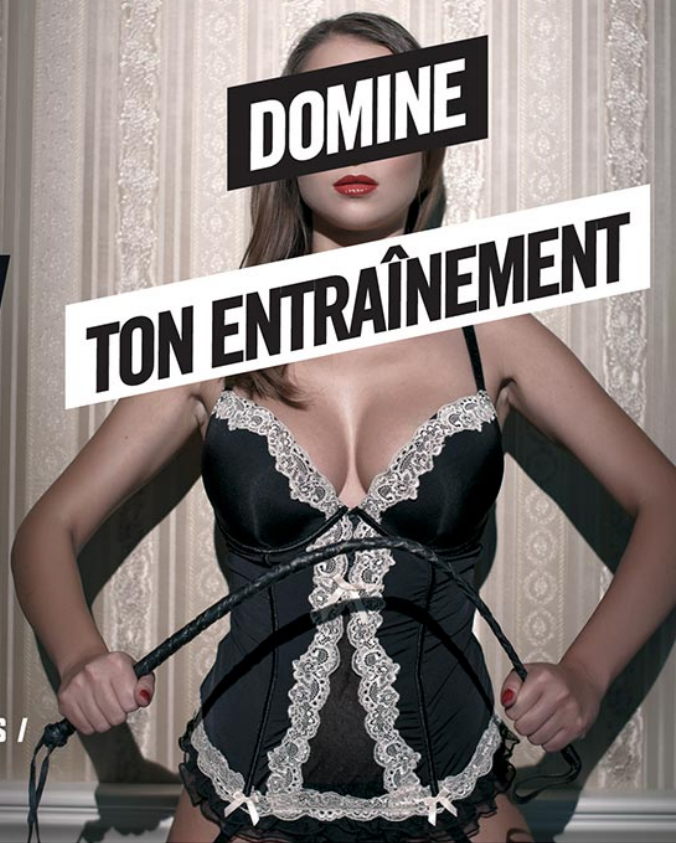


LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

ZÉRO SUCRE AJOUTÉ / ZÉRO ASPARTAME / ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES / ZÉRO OGM

GOÛT DÉLICIEUX



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



3ème partie

SÈCHE

SECHE & CHEAT MEAL : COMMENT SE FAIRE PLAISIR ET PERDRE DU POIDS EN MEME TEMPS ?

Vous pensez que parce que vous n'arrivez pas à suivre une diète stricte vous n'arriverez jamais à perdre de poids ou à sécher ?

Heureusement, vous pouvez vous faire plaisir et perdre du gras. Notre coach expert en musculation David Costa vous donne la solution pour vous faire plaisir, faire des cheat meals et perdre du gras avec un extrait de son livre *Mon Coach Musculation*.

Voici DEUX CAS DE FIGURES qui vous permettront de perdre du poids et de vous faire plaisir :



1ER CAS - Vous suivez parfaitement votre alimentation la semaine et vous vous lâchez le week end (cheat meal, alcool, dessert, etc). Si vous êtes dans ce cas, pour réussir à sécher vous devez seulement vous assurer d'une chose : **maintenir une balance calorique négative sur la semaine**. Voici 2 exemples :

- **a)** avec votre alimentation, vos entraînements et votre rythme de vie, vous présentez un déficit de 300 kcal par jour. Ainsi pendant 5 jours, vous suivez bien votre diète et vous cumulez au terme un déficit de 1500 kcal (5 x 300). Samedi, c'est jour de relâche : junk-food, sucreries, apéro, alcool, desserts, etc. Au final de la journée, vous présentez +1000 kcal (soit un excès de 1000 calories par rapport à vos dépenses). Dimanche, vous reprenez votre rythme habituel et vous affichez - 300 kcal. Au bilan de votre semaine, cela nous donne : $-1500 + 1000 - 300 =$
- 800 kcal ! Vous êtes alors toujours en situation de sèche. Certes, elle sera un peu plus longue que si vous cumulez -2100 kcal par semaine, mais au moins vous vous faites plaisir !

SECHE & CHEAT MEAL : COMMENT SE FAIRE PLAISIR ET PERDRE DU POIDS EN MEME TEMPS ?

- **b)** même scénarios, sauf que le dimanche, repas de famille très riche. Au final de la journée, +800 kcal pour votre balance calorique sur la journée de dimanche. Au bilan de votre semaine : $-1500 + 1000 + 800 =$ **+ 300 kcal !** Vous ne perdez plus de poids, vous allez même en prendre car vous avez un excédent de calories sur votre semaine.





2E CAS - Chaque jour, vous vous faites des petits plaisirs grâce à la méthode de coaching alimentaire de David qui consiste à équilibrer et compenser les aliments entre eux. Ainsi, vous pouvez par exemple manger un burger en réduisant vos apports de lipides et de glucides sur la journée afin d'avoir de la "marge" lors du dîner. Au final et malgré les aliments plaisirs, vous arrivez chaque jour à être en déficit de calories. Résultats : plaisir sans remords et vous continuez à sécher. Et en bonus, vous améliorez nettement votre rapport à la nourriture et vous supprimer les pulsions alimentaires.

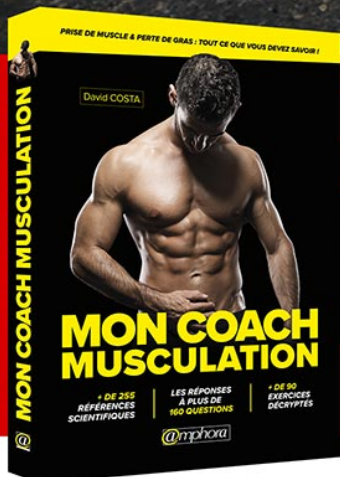
Commandez votre livre dédié par David "Mon Coach Musculation" en cliquant [ICI](#)

N°1 des ventes

Disponible en
amazon

DAVID COSTA
MON COACH
MUSCULATION

Éditions **AMPHORA**





FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding



LES TRACTIONS SCAPULAIRES

■ Frédéric MOMPO vous propose dans *FITNESS MAG*, une analyse de mouvements et son fonctionnement anatomique.

Ce mois-ci, LA SCAPULA ET L'ÉPAULE avec les Tractions scapulaires.

« Mon métier c'est du détail, une accumulation de détails »



STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418

■ LA SCAPULA ET L'ÉPAULE

EXERCICE : les tractions scapulaires

■ La fonction de la scapula (l'omoplate) :

C'est un os plat triangulaire avec deux faces (*antérieure, postérieure*).

La *face antérieure* de l'omoplate un peu concave, est appliquée de façon mobile contre le thorax.

La *face postérieure* est plutôt convexe, Aux trois quarts supérieurs, une lame osseuse, l'épine scapulaire (épine de l'omoplate : c'est une lame triangulaire qui naît à peu près perpendiculairement au plan de la scapula), la divise en deux parties :

- fosse supra-épineuse (fosse sus-épineuse)
- fosse infra-épineuse (fosse sous-épineuse)

C'est un os du thorax, lié avec la clavicule, elles partagent toutes les deux une articulation (articulation acromio-claviculaire)

L'omoplate se compose de trois angles, trois bords, il y a :

- angle supérieur
- angle latéral (angle externe)
- angle inférieur
- bord médial (bord interne)
- bord supérieur
- bord latéral (bord externe)

■ La fonction de l'épaule :

L'épaule est un ensemble anatomique et fonctionnel permettant de relier le membre supérieur au thorax.

L'ensemble assure une double fonction :

- ☒ permettre une mobilisation à grande amplitude du bras, à laquelle s'ajoutent celles du coude et du poignet, pour déplacer la main loin autour du corps.
- ☒ permettre une bonne stabilité pour le cas où le membre supérieur aurait besoin de force (appuis sur les mains, déplacement d'objets lourds...)

On entend souvent par épaule, c'est l'articulation qui unit l'humérus à la scapula (omoplate). Mais cette scapula elle-même est comme une plate-forme orientable (elle n'a pas de cartilage) qui est relié au thorax par la clavicule. Deux articulations supplémentaires apparaissent :

- ☒ acromio-claviculaire : entre scapula et clavicule. Également appelée « articulation cléido-scapulaire », l'acromio-claviculaire est une arthroïdie (partie de l'anatomie qui traite des articulations). Elle ne possède donc aucun axe de rotation bien qu'un faible degré de mouvement existe.
- ☒ Sterno-costoclaviculaire : entre sternum et clavicule. Également appelée articulation « cléido-thoracique », la sterno-costoclaviculaire est une articulation de type toroïdale et permet donc deux axes de rotation : Frontal et Sagittal.



FRED MOMPO

■ **Les muscles du dos :**

Le dos se compose de plusieurs muscles :

Tout d'abord le **longissimus** (long dorsal) : est un muscle long et fins, il forme la partie moyenne de la « gouttière para-vertébrale. Il se termine sur les processus transverses (apophyses transverses) des vertèbres thoraciques (dorsales) et la face postérieure des côtes.

Le **longissimus de la tête** (petit complexus) : qui vient des processus transverses de T3 à C4 et se termine sur le processus mastoïde.

Le **longissimus du cou** (trans-versaire du cou) : qui va des processus transverses des thoraciques (dorsales) supérieures à celles des cervicales inférieures.

L'iliocostal : C'est un muscle qui évolue par relais, allant de la masse commune à C3. Un premier faisceau se termine sur les six dernières côtes, de là naît, par en dessous, un deuxième faisceau qui se termine sur les six premières côtes.

Recouvrant les muscles précédents on trouve une deuxième couche de muscle, situés le long de la colonne vertébrale :

Le **semi-épineux de la tête** (grand complexus) : Ce muscle va des processus épineux jusqu'à la base de l'occipital (occiput).

L'épineux (épi-épineux) : Ce muscle va des processus épineux de T1 à T10 aux processus épineux de T11 à L2. Son action : il est extenseur en région dorsale.

Le splénius : est un muscle en deux portions :

-**Le splénius de la tête** : va des processus épineux (apophyses épineuses) de C6 à T7 jusqu'à la base de l'occiput et de l'os temporal. Son action : la colonne thoracique étant le point fixe, il fait l'extension de la tête sur le cou, entraînant aussi l'extension de la colonne cervicale.

-**Le splénius du cou** : va des vertèbres T5 à T7 aux trois premières cervicales. Son action : identique à celle du splénius de la tête mais sans action sur le cou.

L'élévateur de la scapula (angulaire de l'omoplate) : Ce muscle naît sur l'angle supérieur de la scapula (omoplate) il se termine sur les processus transverses des quatre premières vertèbres cervicales. Son action : si le point fixe est la colonne cervicale ; il élève la scapula et l'entraîne en rotation médiale.

Le dentelé postérieur et supérieur : va des processus épineux de C7 à T3 jusqu'aux cinq premières côtes, il est surtout élévateur des côtes, il est donc **inspirateur**.

Le dentelé postérieur et inférieur : va des processus épineux de T12 à L2 jusqu'aux quatre dernières côtes, il abaisse ces côtes, il est donc **expirateur**.

Le grand dorsal : Ce muscle naît des vertèbres D7 à L5 de la crête sacrée, de la crête iliaque et des quatre dernières côtes. Il forme une nappe dont les fibres se regroupent vers l'épaule, réalisant une torsion avant de se terminer par un tendon aplati dans le sillon inter-tuberculaire. Son action : il fait l'extension de la colonne thoraco-lombale.

Le grand rond : Ce muscle naît sur le bord latéral (externe) de la scapula (omoplate, partie inférieure). Il se dirige en haut, en dehors, et se termine, comme le grand dorsal, sur la coulisse bicipitale.

Le rhomboïde : C'est un muscle aplati, situé entre le rachis et la scapula, il naît sur le bord médial (interne) de la scapula et se termine sur les processus épineux des vertèbres C7 à D4. Son action si le point fixe est la rachis il entraîne la scapula en **adduction** et en **sonnette médiale**.

Le trapèze : est un muscle formant une large nappe qui recouvre les muscles postérieurs du cou et de la région entre les scapula. Il naît de la base de l'occiput (os postérieur de la base du crâne) puis des processus épineux des vertèbres cervicales et thoraciques (dorsales) jusqu'à T10.

Il se termine en trois parties, formant trois faisceaux :

-**Le faisceau supérieur** se termine sur le bord postérieur de la clavicule (1/3 externe) et sur l'acromion. (ses fibres sont obliques en haut et en dedans).

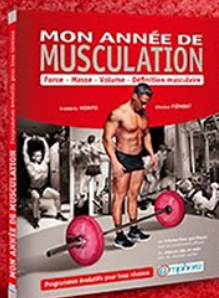
- **Le faisceau moyen** se termine sur l'épine scapulaire (épine de l'omoplate). (ses fibres sont horizontales).

- **Le faisceau inférieur** se termine à la partie interne de l'épine scapulaire sur le « tubercule trapézien », (ses fibres sont obliques en haut et en dehors).



**DES LIVRES
100% MUSCULATION**

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



@mphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**



■ PRENONS EXEMPLE SUR LES TRACTIONS SCAPULAIRES :

TRÈS BON EXERCICE POUR S'AMÉLIORER AUX TRACTIONS.

1ère étape :

Prise large au niveau des mains, bras tendus. Gainage au niveau des muscles spinaux et de la sangle abdominale toute la durée de l'exercice, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.

2ème étape :

On va chercher à tirer les épaules vers le bas. Le mouvement de la scapula est en « sonnette » interne. Toujours bras tendus.

C'est la phase concentrique ou le muscle est contracté et cela entraîne un mouvement lié à son raccourcissement.

Les muscles sollicités :

- le grand dorsal
- Trapèze
- Deltoïde postérieur
- Rhomboïde
- Avant bras

3ème étape :

On revient à la position initiale. On contrôle la remontée, là le mouvement de la scapula est en « sonnette » externe.

C'est la phase excentrique. Le muscle se contracte en s'éloignant des points d'insertion. (Pourquoi ? Pour retenir la charge).

Les muscles sollicités :

- le grand dorsal
- trapèze
- Deltoïde postérieur
- Rhomboïde
- Avant-bras



CONSEILS DU COACH :

Garder toujours les bras tendus, ne jamais fléchir le coude

Le buste doit toujours rester droit, gainé.

Le studio sport est une salle qui accueille tout les pratiquants en musculation. Éducative, sportive et d'entretien, une ambiance conviviale qui donne un esprit d'équipe à tous dans un cadre cosy avec du matériel haut de gamme. La salle de fitness haut de gamme numéro un à Vincennes reconnue pour ses conseils et son accompagnement de haut niveau.

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

AVANTAGES & INCONVENIENTS

DE L'ENTRAÎNEMENT ISOMETRIQUE



AVANTAGES :

Une plus grande force musculaire due à l'augmentation du recrutement des fibres caractère anaérobie accru et dépenses glycolytiques plus élevées

Une plus grande force dans les positions critiques de certains gestes sportifs

Ne nécessite pas d'équipement spécial.

Convient également pour ceux qui ont peu de temps libre

Photo Aurélien ROY

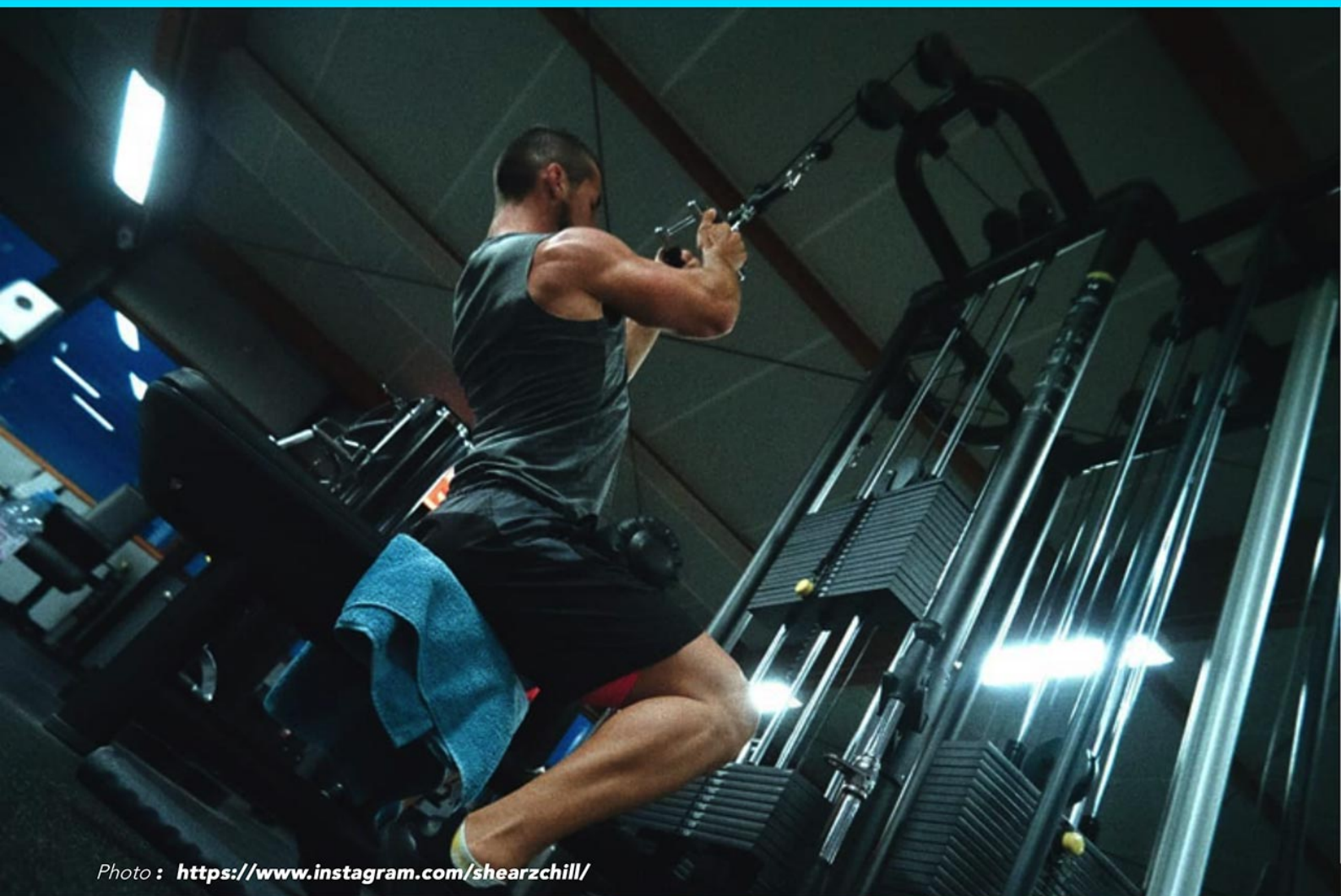


Photo : <https://www.instagram.com/shearzchill/>

INCONVÉNIENTS :

■ l'augmentation de la force dépend de l'angle (elle se fait donc dans la position choisie), nous suggérons donc de travailler sur au moins trois angles différents pour chaque muscle.

elle peut nuire à la coordination motrice.

elle entraîne une fatigue rapide du système nerveux central.

elle est peu adaptée aux sports nécessitant à la fois de la vitesse et une force rapide car cela pourrait ralentir la réactivité des chaînes cinétiques du corps

l'entraînement isométrique à haute intensité et à une fréquence excessive provoque une hausse momentanée de la tension artérielle, due à l'écrasement des vaisseaux sanguins, à son tour causé par la haute intensité de la contraction, ce qui le rend indésirable chez les personnes âgées, les maladies cardiaques et les très jeunes sujets..



Photo Aurélien ROY



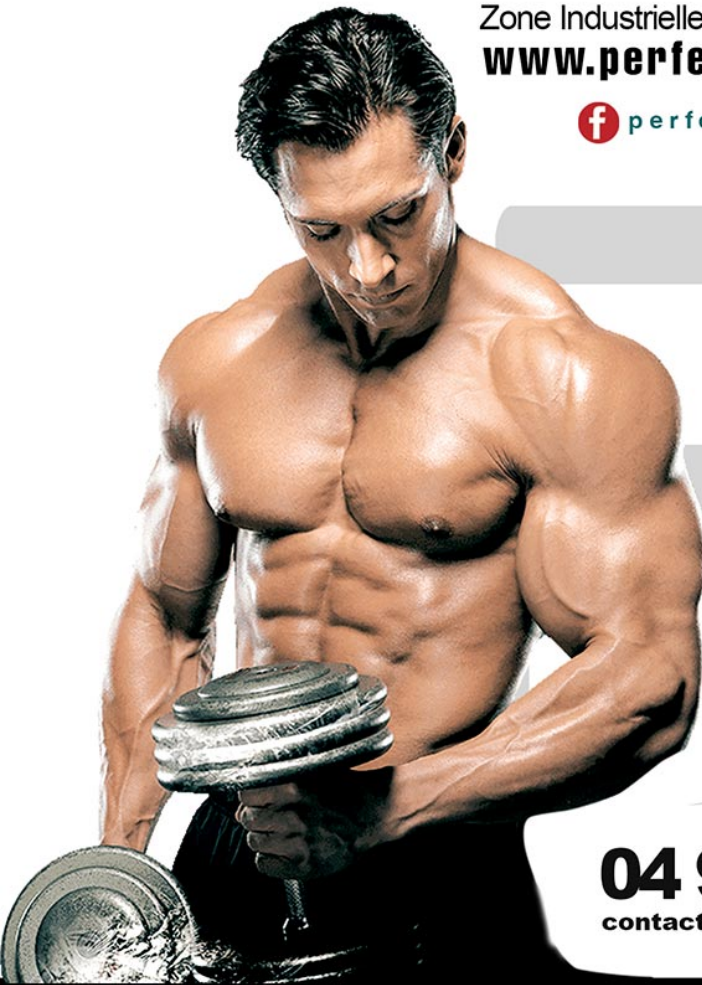
PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

perfect bodies bastia



04 95 30 47 10

contact@perfectbodiesbastia.com



PERFECT BODIES

fitness & Squash Center



***Cours de vélo :**
Inscriptions
uniquement
sur votre
application
Perfect Bodies

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ^{9h}
09h15	LES MILLS BODYPUMP	YOGA		LES MILLS RPM		TOTAL ABDOS ^{10h}
12h30	pilates	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS Sprint	BIKING ^{11h}
14h30	LES MILLS RPM	TBC		pilates		
17h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	pilates	HIIT	LES MILLS BODYCOMBAT	DIMANCHE
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	YOGA ^{11h}
	18h30 LES MILLS Sprint	18h30 BIKING		18h30 LES MILLS Sprint	18h30 LES MILLS RPM XL	LES MILLS BODYBALANCE
19h30	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK		YOGA
	19h30 LES MILLS RPM		19h30 BIKING	19h30 LES MILLS RPM		

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

perfect bodies bastia www.perfectbodiesbastia.com 04 95 30 47 10



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

6 CONSEILS POUR BOOSTER NATURELLEMENT SA TESTOSTÉRONE

Vous savez sans aucun doute que la testostérone est l'hormone mâle par excellence et que par conséquent elle est d'une importance capitale pour la prise de masse musculaire.

Voici comment booster votre testostérone naturellement et sans aucun danger:

La testostérone est connue principalement pour accroître la masse musculaire et brûler de la graisse mais elle joue également un rôle sur l'humeur, le sommeil, l'énergie, la libido, la santé en général et la qualité de vie.

Malheureusement, passé 30 ans on observe une baisse progressive des niveaux de testostérone pour la plupart des hommes, ce qui peut également entraîner de plus grands risques cardio-vasculaires, diabètes de type 2, obésité, une baisse de la densité minérale osseuse, une réduction de la masse musculaire, une diminution des performances physiques et des fonctions sexuelles.



COMMENT POUR BOOSTER NATURELLEMENT VOTRE TESTOSTÉRONE

Même si le niveau de testostérone chez les femmes est inférieur à ceux des hommes, celles-ci sont également touchées par la baisse significative de cette hormone qui atteint son maximum aux alentours de 20 ans puis baisse lentement.

En effet, la baisse des niveaux de testostérone chez la femme a un impact négatif sur l'équilibre Testostérone et Œstrogène ce qui conduit à une prise de gras, un métabolisme qui ralentit, une baisse de la force et de la densité minérale osseuse et bien sur la difficulté à construire du muscle.

Heureusement il existe quelques solutions pour augmenter naturellement vos niveaux de testostérone notamment un entraînement en résistance, la nutrition et la supplémentation, ce que la plupart d'entre vous doit déjà faire en partie.

- 1 Favoriser les mouvements poly-articulaires en salle de musculation**
- 2 Privilégier des entraînements courts et intenses**
- 3 Améliorez votre sommeil**
- 4 Mangez plus de gras**
- 5 Consommez des booster naturel de testostérone**
- 6 Consommer de l'alcool avec modération**



FAVORISER LES MOUVEMENTS POLY-ARTICULAIRES EN SALLE DE MUSCULATION



Si votre diète a une influence majeure sur votre taux de testostérone, votre entraînement également.

Les recherches ont prouvé depuis longtemps que les séances de musculation de haute intensité et suffisamment lourde peuvent stimuler votre production de testostérone.

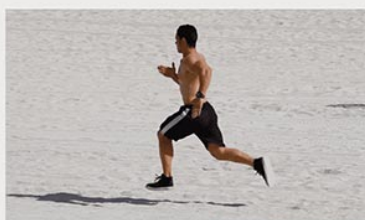
Vous devez cependant choisir les bons exercices et les bonnes méthodes pour profiter pleinement de ce booster de testostérone naturel.

En gros, plus vous sollicitez de muscles, plus vous sécréterez de testostérone.

C'est pourquoi vous devriez intégrer dans votre programme de musculation des exercices poly-articulaires avec des charges libres comme les squats, les soulevés de terre, les développés couchés.

Les exercices d'isolation ne sont pas un bon choix si vous souhaitez augmenter votre taux de testostérone.

PRIVILÉGIER DES ENTRAÎNEMENTS COURTS ET INTENSES



Un autre aspect de votre entraînement peut également influencer votre taux de testostérone : il s'agit de la durée de vos séances.

Des entraînements excessivement intenses et longs vont être contre-productifs. En effet, après plus d'une heure votre cortisol (ou hydro-cortisone) va monter en flèche et par conséquent cela va entraîner une diminution de votre niveau de testostérone.

De plus, des recherches récentes ont montré que des périodes de récupération plus courtes entre les séries (1 minute au lieu de 3 minutes) entraînaient une réponse hormonale favorable.

Enfin, incorporer périodiquement des méthodes d'intensification de l'entraînement comme les répétitions forcées, les drop-sets, répétitions partielles, permettent également de booster votre testostérone de même que les séances de HIIT cardio (Haute intensité intervalle training).

En résumé, pour conserver un taux de testostérone optimal, privilégiez des entraînements courts et intenses, de moins d'une heure et des temps de récupération de moins d'une minute entre les séries et faites du HIIT cardio.

AMÉLIOREZ VOTRE SOMMEIL

Un manque de sommeil va diminuer considérablement la production de testostérone par votre organisme, ce qui va inévitablement entraîner une prise de gras et une difficulté à prendre du muscle.

Les études montrent que la quantité et la qualité du sommeil sont directement liées au taux de testostérone au réveil. Pour résumer, si vous souhaitez booster votre testostérone naturellement, il est conseillé de dormir entre 7h et 9h par nuit.

MANGEZ GRAS POUR BOOSTER SA TESTOSTÉRONE



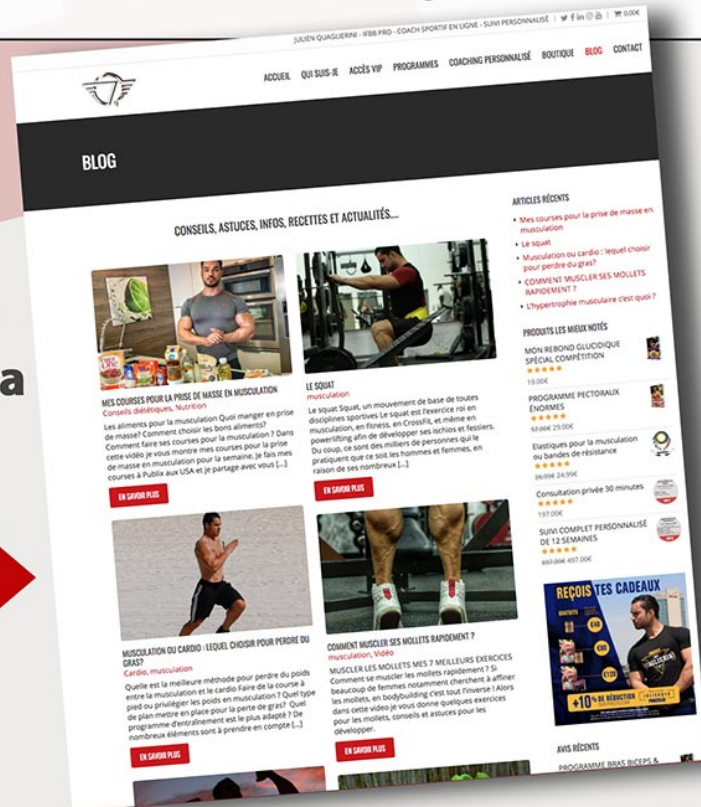
Bien souvent manger gras est considéré comme aller à l'encontre de la construction d'un physique sec et musclé. Cependant, il est maintenant prouvé qu'ajouter des bons lipides à votre alimentation permettrait d'augmenter les niveaux de testostérone.

Et inversement en suivant une diète trop pauvre en lipides, les taux de testostérone diminuent.

Ce n'est pas simplement la quantité de lipides qui compte mais également la qualité. Il est important d'avoir dans son alimentation une majorité d'acides gras mono-insaturés (huile d'olive, amandes, noix, avocats, beurre de cacahuète) et quelques acides gras saturés (viande rouge, huile de coco, jaune d'oeuf, chocolat noir, fromage).



Cliquez ici pour voir la suite sur le site de JULIEN





Le confort de s'entraîner chez soi



3% de remise
avec le code **ER03**



**Vous aussi, équipez-vous
à partir de 28€ / mois.***

www.HBS-training.eu

*** Financement sans frais sur 18 mois.**

VOUS NE SEREZ PAS SEUL



TOUS VOS EXERCICES ICI