

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

FITNESS MAG

EDITION N°74 / 07-2019

MORGAN NAKHISA

CHAMPION BODYBUILDING & CLASSIC PHYSIQUE

PHOTOGRAPHE : DAVID ANDRIEU

ALIMENTATION
ZOOM
SUR LES
FIBRES

PERTE
PRISE
de poids...
ces
HORMONES
qui nous
contrôlent !

PERFORMER
AU LONG TERME
C'EST POSSIBLE !

LES FACTEURS DE
CROISSANCE
MUSCULAIRE

UTILISER LE
JEÛNE
POUR
CONSTRUIRE
DU MUSCLE ?

ENTRAÎNEMENT
MACS 7
TRAVAIL
ABDOMINAUX

CUISSES
FESSIERS
COMMENT
PRENDRE DES
CUISSES SANS
SQUAT

DOSSIER
LES COMPÉTITIONS BIKINI
FITNESS VOUS ATTIRENT ?



© FITNESS-MAG.FR

DES ABDOS DESSINÉS & SCULPTÉS !

ABS

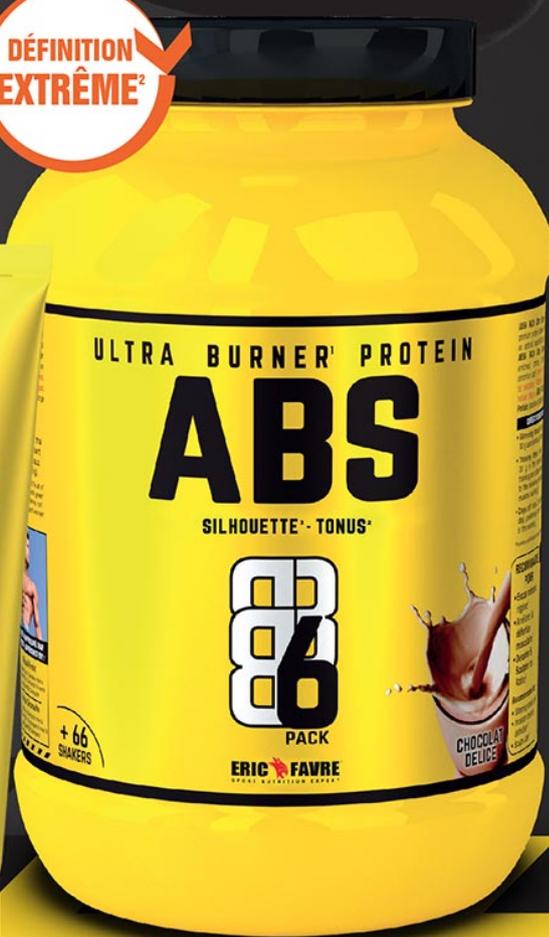
86 PACK

DÉFINITION
EXTRÊME²

ACTION
THERMO
ACTIVE

Sans
Paraben

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10



ACTION CIBLÉE

- > GEL SCULPTANT
- > ULTRA BURNER² PROTEIN

**HOT
EFFECT**

SATISFACTION
INÉGALÉE

EFFICACITÉ
PROUVÉE³ :
DÉGRADATION
DES GRAISSES
+74 %
(ABS SCULPT GEL)

2 SAVEURS



DISPONIBLES EN
750g & 2Kg

RETROUVEZ LA GAMME ERIC FAVRE® SPORT EN SALLES DE SPORT,
MAGASINS SPÉCIALISÉS, PHARMACIES OU PARAPHARMACIES

www.ericfavre.com



ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

Complément alimentaire et produit cosmétique. Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire. ¹Le thé vert stimule l'oxydation des graisses. ²Etude réalisée par un laboratoire indépendant sur l'actif ACTIPORINE® 86. Ultra Burner Protein = Protéine brûle graisses- Hot effect = effet chauffant



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



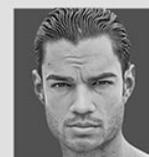
CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
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 diététique.



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ALESSANDRO MAESTRONI
Étudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Étudiant en médecine
Youtuber Musculation



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï

© 2019 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#74
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Marc Vouillot - Fred Mompou - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quagliarini - 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 - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri

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.



MORGAN NAKHISA



CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#74
FM

FAITES DU SPORT

...BOUGEZ-VOUS !



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



Mes chers lecteurs(trices),

Si tout comme moi vous avez un travail « sédentaire » (de bureau par exemple), il est d'autant plus « vitale » de pratiquer une activité physique régulière quelle qu'elle soit.

Le fait d'avoir une posture assise prolongée comprime les vaisseaux sanguins. L'immobilité perturbe les retours sanguins ainsi que votre digestion car votre dos a tendance à s'arrondir vous mettant en cyphose dorsale.

Vos muscles n'étant pas sollicités, vous brûlez moins de sucre, la graisse peut s'accumuler plus facilement et la densité osseuse tend à diminuer fortement également. (et je ne comptabilise pas le temps passé sur votre « canapé préféré », hypnotisé, le soir venu devant votre téléviseur).

Tout ceci est anti-physiologique, il faut réagir. Mes conseils, à minima, si votre travail vous le permet :

- Faites une pause de quelques minutes chaque heure (ou 2 h maximum), bougez, étirez-vous.

- Alternez travail debout et assis si votre bureau est ou peut être aménagé dans ce sens.

Retenez que chaque heure passée assis ralentit X2 les divers processus biologiques.

Alors comme disait le grand philosophe Gerald Holtz (sourires) : **« Vive le sport ! »**

Eric Rallo-Giudicelli

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Marque Française

disponible sur notre site www.snackfit.fr

-15%
Code de réduction:
AB15

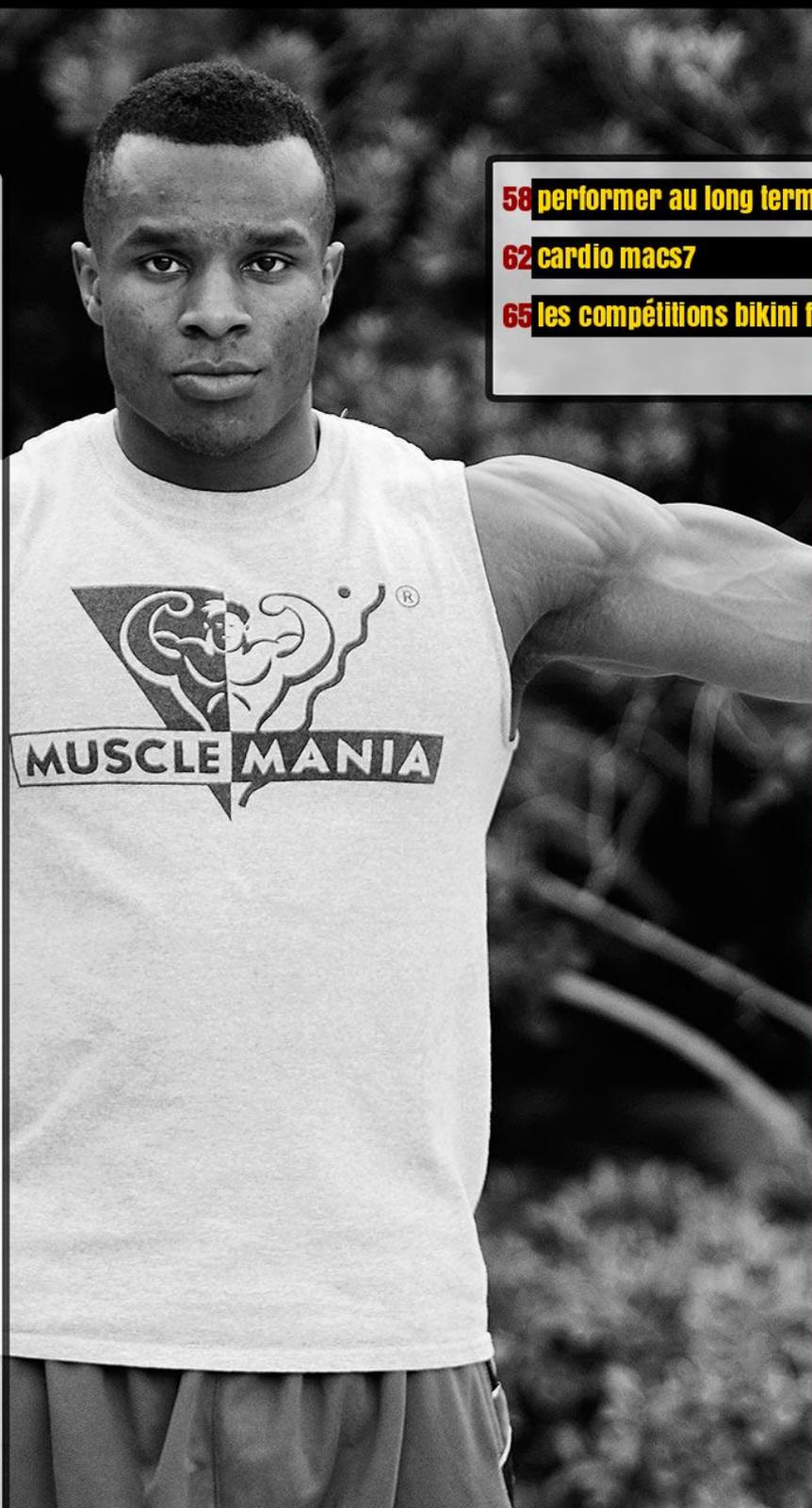
SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°74**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 6 **sommaire**
- 7 **zoom sur les fibres**
- 14 **morgan nakhisa**
- 21 **les extraits végétaux**
- 25 **attention à la motivation**
- 27 **corps soufflant et suant**
- 29 **coaching scénique**
- 33 **cuisse fessiers sans squat**
- 34 **protège dents utile en musculation ?**
- 36 **biceps curl à la barre**
- 38 **stress psychologiques et santé**
- 39 **le jeûne pour construire du muscle ?**
- 40 **soutenez fitness mag sur tipee**
- 41 **compétition online**
- 42 **facteurs de croissance musculaire**
- 45 **comment...ne pas progresser !**
- 48 **sèche et hormones**
- 51 **zoom sur iron ultra fat burner**
- 54 **telechargez le magazine**
- 55 **santé publique**
- 56 **les conseils de tréderic delavier**

- 58 **performer au long terme c'est possible**
- 62 **cardio macs7**
- 65 **les compétitions bikini fitness**



MORGAN NAKHISA 

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU 



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ZOOM SUR LES FIBRES

LES 10 ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FIBRES :
L'IMPORTANCE DES FIBRES POUR LES PRATIQUANTS DE MUSCULATION

L'importance des fibres n'est plus à prouver dans une bonne hygiène alimentaire. Ils sont très sollicités lors d'un régime amaigrissant ou encore pour développer la masse musculaire des sportifs. Une consommation de 25 à 30 grammes de fibres par jour permet d'avoir une bonne digestion et de garder un poids stable.

Les aliments riches en fibres apportent leurs bienfaits à l'organisme et permettent d'avoir une meilleure santé. Ils combattent le mauvais cholestérol en absorbant les mauvais gras qui trainent dans le tube digestif. Entre autres, le taux de cholestérol est régulé par une consommation importante de fibres.





Les fibres agissent également sur la formation de la masse musculaire pour ceux et celles qui pratiquent la musculation. Ils font partie intégrante de leur régime alimentaire. Ainsi, les diététiciens conseillent également aux personnes qui veulent maigrir de consommer davantage de fibres dans leur alimentation. De plus, ces aliments sont riches en vitamines et en minéraux essentiels pour le fonctionnement de l'organisme.

Vous pouvez changer votre habitude alimentaire en intégrant les aliments riches en fibres dans vos plats quotidiens. Vous avez beaucoup à y gagner, ne serait-ce que pour votre santé. Nous vous conseillons d'adopter un nouveau regard sur les aliments et de sélectionner des nourritures saines dans vos préparations.

DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DES 10 ALIMENTS QUI SONT LES PLUS RICHES EN FIBRES.

1. ADOPTEZ LES PETITS POIS

Les petits pois sont savoureux et sont disponibles toute l'année dans les rayons surgelés de votre supermarché. Toutefois, ils sont plus sains et plus riches en fibres lorsqu'ils sont consommés frais. Si vous avez un petit carré de jardin, vous pouvez les cultiver vous-même et les cueillir tout frais. Les recettes que vous pouvez faire avec les petits pois sont nombreuses.

Ils peuvent accompagner vos viandes ou encore être l'élément principal de votre velouté. De plus, ils sont succulents et vous n'aurez pas de problème à les faire goûter à votre famille. Pensez aux bienfaits des fibres qu'ils apportent, ils vont améliorer l'aspect de votre corps et éliminer les mauvais gras dans le sang. Pour votre information, la teneur en fibres d'une demi-tasse de petits pois frais est de 5,6 grammes.



2. LES ÉPINARDS

Les épinards sont des légumes aux feuilles vert foncé. Les préparations à base d'épinards sont nombreuses. Vous pouvez les glisser dans vos pâtes en sauce, vos hamburgers ou encore vos salades. C'est un aliment riche en fibres, qui peut vous donner la santé et est également très succulent. Les épinards peuvent être utilisés comme coupe-faim lors d'un régime minceur.

Les fibres sont des nutriments qui se digèrent lentement et gardent ainsi la sensation de satiété plus longtemps. La teneur en fibres des épinards est de 2,3 grammes par demi-tasse cuits. Alors, n'hésitez pas à consommer ce légume vert autant de fois que vous le voulez. Il suffit de les intégrer dans vos plats préférés et de les partager avec votre famille et si vous êtes un sportif aguerri, optez pour les épinards pour manger davantage de fibres.

3. LES POMMES DE TERRE

Oui, les pommes de terre sont riches en fibres. Nombreux sont ceux qui pensent qu'elles sont à bannir pour maigrir. Toutefois, il faut éviter de les frire, vous pouvez les garder bien riches en fibres et moins grasses en purée, cuites à la vapeur ou encore grillées. Et pour ceux qui ne consomment pas les aliments dits « blancs », la patate douce peut faire l'affaire.

Les pommes de terres sont savoureuses et également riches en vitamine C, potassium, fibres et acides foliques. Pour garder une bonne teneur en fibre de cet aliment, la cuisson au four avec la peau reste ce qui se fait de mieux. Elle est de 3,8 grammes par pomme de terre. Toutefois, vous pouvez les cuire pour en faire une salade, des galettes et bien d'autres encore.



© FITNESS-MAG.FR

4. ESSAYEZ LES PANAIS

Les panais sont des légumes qui sont peu connus du grand public. Toutefois, ces légumes blancs sont très appréciés des adeptes de la musculation à cause de ses fibres solubles. Ces dernières sont réputées pour régulariser le taux du sucre dans le sang et également utilisées comme un coupe-faim infailible. Les panais peuvent remplacer les viandes pendant un régime amaigrissant.

Ils sont également riches en vitamine C, en acide folique et en potassium. Si vous avez un palais un peu délicat, il faut éviter la préparation crue, car ce légume est un âcre au goût. Vous pouvez les cuire en rôtis, à la vapeur ou encore à la braise pour savourer un met délicieux. Son goût est entre la carotte et le navet et c'est un légume racine comme la betterave ou la pomme de terre.

5. OPTEZ POUR LES CHOUX DE BRUXELLES



Les choux de Bruxelles sont des petits choux qui ont des saveurs douces-amères. Ils sont très riches en fibres et sont bons pour votre santé. Vous pouvez les manger en rôtis pour avoir une saveur authentique et pour garder les nutriments essentiels. Pour une cuisson tendre, vous pouvez inciser un « X » à la base du chou de Bruxelles.

La cuisson à la vapeur est recommandée pour apprécier ce légume plein de fibres. En effet, la teneur en fibres de ce chou est de 3 grammes pour une demi-tasse cuite. Vous pouvez le mélanger avec d'autres légumes dans vos préparations pour varier les plaisirs. N'hésitez pas à bien assaisonner vos plats pour casser le goût un peu amer.

6. LE PAIN INTÉGRAL POUR UN PETIT DÉJEUNER RAPIDE

Si vous faites partie de ces personnes qui n'ont pas le temps de prendre un vrai petit déjeuner le matin. Sachez que vous pouvez emporter un pain intégral à votre travail et le manger dès que vous avez un peu de temps. Il est important de ne pas sauter le petit déjeuner et surtout de consommer beaucoup de fibres le matin. Vous pouvez laisser un pot de beurre de cacahuète dans votre bureau pour accompagner le pain intégral.

Ainsi, votre dose de fibres pour la matinée est comblée et vous pouvez travailler avec la santé. Pensez à une alimentation saine au quotidien et vous éviterez bien des maladies dans l'avenir. Le but est de manger des aliments de qualité et non en quantité. Évitez autant que possible les aliments pleins de gras et bourrés de sucre.

7. DES FRUITS FRAIS COMME COLLATION : L'ORANGE PAR EXEMPLE



Le changement est toujours contraignant au début, mais vous avez beaucoup à gagner en adoptant une hygiène alimentaire plus saine. Pour cela, et même si vous ne suivez pas un régime, optez pour des fruits frais et des légumes frais pour soulager vos envies de fringale. Mettez en évidence et à portée de main les fruits dans votre maison ou encore dans votre bureau.

Ils vont vous rappeler à quel point il est bon pour la santé et la forme de manger des aliments riches en fibres. Ayez toujours à l'esprit de rajouter un peu de légumes dans les préparations de vos repas. Avec l'habitude, vous n'aurez plus à faire des efforts pour intégrer les aliments riches en fibres dans votre quotidien.

Il est préférable de manger une orange plutôt que de boire celui en vente en super marché. En effet, celui-ci contiendra énormément de sucre ajouté et la pulpe y sera enlevé. Si vous préférez les jus, faites les vous-même et mettez plusieurs fruits et n'enlevez pas la pulpe. Un smoothie maison vaut 1000 fois mieux qu'un jus industriel.

8. PRÉFÉREZ LES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Si vous êtes un pratiquant de la musculation, le choix d'un aliment à grains entiers est recommandé. Pour cela, évitez les aliments blancs comme le pain blanc ou encore les pâtes. Optez pour un pain de grains entiers, un riz sauvage ou basmati encore des pâtes de blé complet et vous aurez davantage de fibres dans votre alimentation.

Il suffit de s'adapter petit à petit à ce nouveau choix d'aliments à grains entiers. Au début, les textures vont être un peu différentes de ce que vous avez toujours mangé. Après la période de transition, vous verrez que vous et votre famille adopterez les aliments à grains entiers. Dans tous les cas, c'est une alimentation beaucoup plus riche en fibres et en nutriments.

9. L'AVOCAT EST AUSSI RECOMMANDÉ

Pour obtenir un concentré de fibres pour votre alimentation, la préparation d'un smoothie est une bonne idée. L'objectif est de trouver le bon mélange et de commencer la journée avec une boisson riche en fibres et pleine de nutriments. Si vous n'êtes pas du matin, vous pouvez préparer les fruits et les légumes la veille. Au réveil, vous sortez le mélangeur de votre réfrigérateur et vous mixez le tout.

Avec les bons ingrédients, vous pouvez réaliser des smoothies délicieux et bourrés de fibres. Et si vous voulez davantage de fibres dans votre préparation, quelques cuillerées à soupe de son de blé ou d'avoine augmenteront sa teneur. Optez pour des fruits rouges, des légumes riches en fibres et le tour est joué. Vous avez à portée de main un moyen très facile de consommer un concentré de fibres.

L'avocat peut être ajouté à vos préparations mais vous pouvez le consommer aussi en guacamole fait maison ou simplement en salade.

10. LES LENTILLES, LES POIS CHICHES ET LES HARICOTS COCO

Pour une alimentation saine et équilibrée, il est impératif de consommer des légumineuses que ce soit des haricots, des lentilles ou encore des pois chiches chaque semaine. De plus, ces aliments sont faciles à cuisiner et également très riches en fibres. Ils peuvent accompagner toutes vos préparations de poissons et de viandes blanches. Il est à noter que les haricots sont riches en protéines et ils peuvent facilement remplacer les viandes.

Les recettes avec les haricots rouges, lentilles et pois chiches sont nombreuses et savoureuses pour vous permettre de varier les plaisirs. Adoptez ces aliments riches en fibres dans votre habitude alimentaire ou pour accompagner les exercices de musculation. Vous n'aurez pas à les regretter puisqu'ils sont bons pour la santé.

VOICI LE TABLEAU DES CONSOMMATIONS DE FIBRES SELON L'ÂGE ET LE SEXE

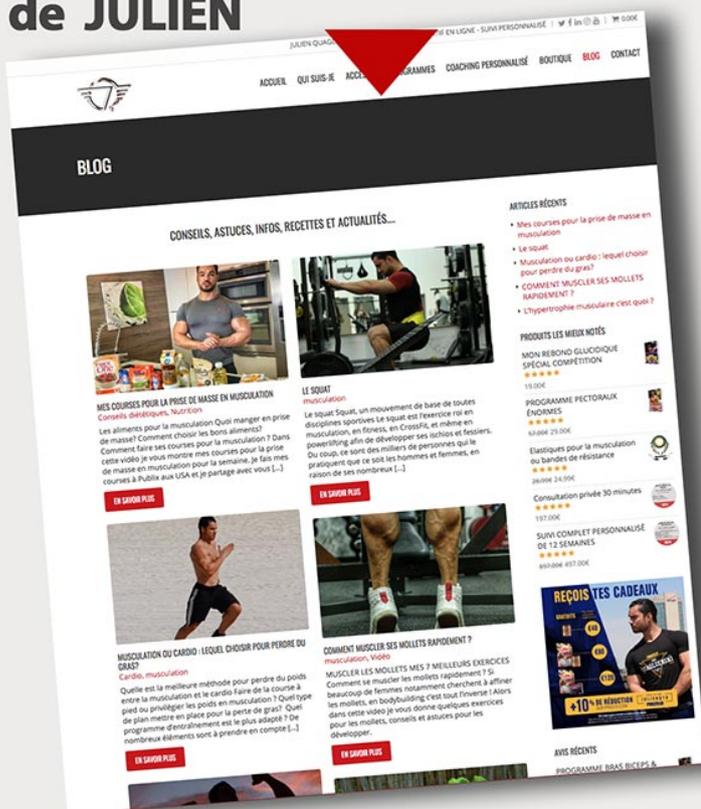
Pour les femmes	
Age	Consommation minimum
9 à 13 ans	26 g
14 à 18 ans	26 g
19 à 50	25 g
+ de 50 ans	21 g
Femmes enceintes	28 g
Femmes qui allaitent	29 g

Pour les hommes	
Age	Consommation minimum
9 à 13 ans	31 g
14 à 18 ans	38 g
19 à 50	38 g
+ de 50 ans	30 g

CONCLUSION :

Il y a énormément d'aliments riches en fibres comme la noix de coco, la pomme, toutes les crudités, les flocons d'avoine, les pruneaux et les pois chiches. Nous avons parlé là des meilleurs aliments riches en fibres qui peuvent être utilisés par les pratiquants de musculation. Quoi qu'il en soit, que nous soyons pratiquant de musculation, fitness ou si nous ne pratiquons aucune activité physique, ils sont indispensables pour rester en bonne santé. Que ce soit pour calmer notre sensation de faim ou contre la constipation, vous pouvez en abuser.

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



L'ALLIÉ SANTÉ DE VOTRE FOIE !



L'ALLIÉ SANTÉ DE VOTRE FOIE !



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

ERIC FAVRE®
SANTÉ

www.ericfavre.com

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies |   

Visuel non contractuel. Complément alimentaire. Le chardon marie contribue à la protection du foie, à sa détoxification, à soutenir le foie dans ses fonctions et la purification du corps. Il aide aussi à la régénération des tissus et cellules hépatiques. Le romarin contribue au bon fonctionnement biliaire. Le millepertuis aide à la bonne digestion.



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ZOOM SUR

MORGAN NAKHISA

“ J’AI CHOISI LA
FEDERATION
MUSCLEMANIA
POUR SON ETAT
D’ESPRIT A
L’AMERICAINE ”

Interview et photographies : David
Andrieu | www.davidandrieu.com
Assistant photo : Kévyndrieu



COMPÉTITEUR DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES, MORGAN NAKHISA EST RÉPUTÉ POUR SA LIGNE HARMONIEUSE ET SA SYMÉTRIE MUSCULAIRE. MALGRÉ SON JEUNE ÂGE, LE CHAMPION PÉRIGOURDIN PRÉSENTE DÉJÀ UN PALMARÈS CONSÉQUENT. Vainqueur à Musclemania Paris, en 2017 et 2018, il s’est distingué lors de la dernière édition de Fitness America, en décrochant deux superbes places dans deux catégories différentes : Bodybuilding et Classic Physique. Rencontre avec un des athlètes les plus sympathiques et esthétiques du culturisme français qui nous livre sa vision sur notre discipline sportive.



ESS-MAG



MORGAN EN BREF...

Age : 29 ans
 Taille : 1,71 m
 Poids : 85 kg en compétition et
 90/92 kg hors saison
 Profession : Coach privé
 Ville de résidence : Périgueux
 (Dordogne)

PALMARÈS :

2014

Vice-champion de France
 FFHMFAC (-80 kg)

2015

Vainqueur de Musclemania Paris
 (Poids Moyens)
 4e au Gym and Co

2016

Top 10 au Top de Colmar
 2e à Musclemania Paris (Poids
 Moyens)

2017

Vainqueur de Musclemania Paris
 (Poids Moyens)

2018

Vainqueur de Musclemania (Poids
 Moyens et Toutes Catégories)
 2e à Musclemania Fitness
 America Las Vegas 2018 (Classic
 Physique et Bodybuilding)



MORGAN NAKHISA

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU VOULU FAIRE DE LA MUSCULATION ET DES COMPÉTITIONS ?

MORGAN NAKHISA : J'ai commencé la musculation par hasard, suite à une opération du genou. Au départ, la compétition c'était pour expérimenter la préparation physique sur moi, avant de pouvoir préparer une autre personne.

DA : POURQUOI AS-TU CHOISI DE CONCOURIR DANS LA FÉDÉRATION MUSCLEMANIA ?

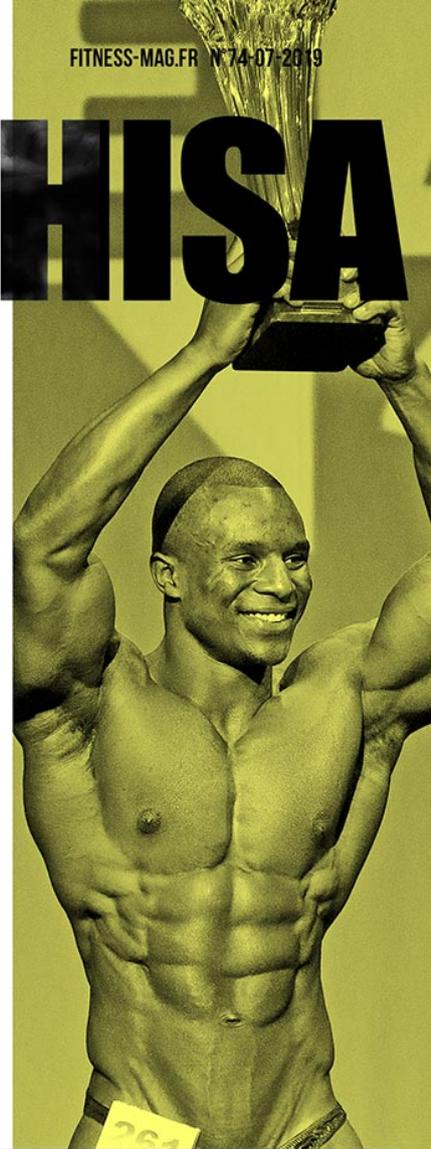
M.N. : J'ai choisi la fédération Musclemania pour son état d'esprit à l'américaine. Cela reflète tout à fait ma personnalité et ma façon de voir le bodybuilding.

D.A. : QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SUR SCÈNE ?

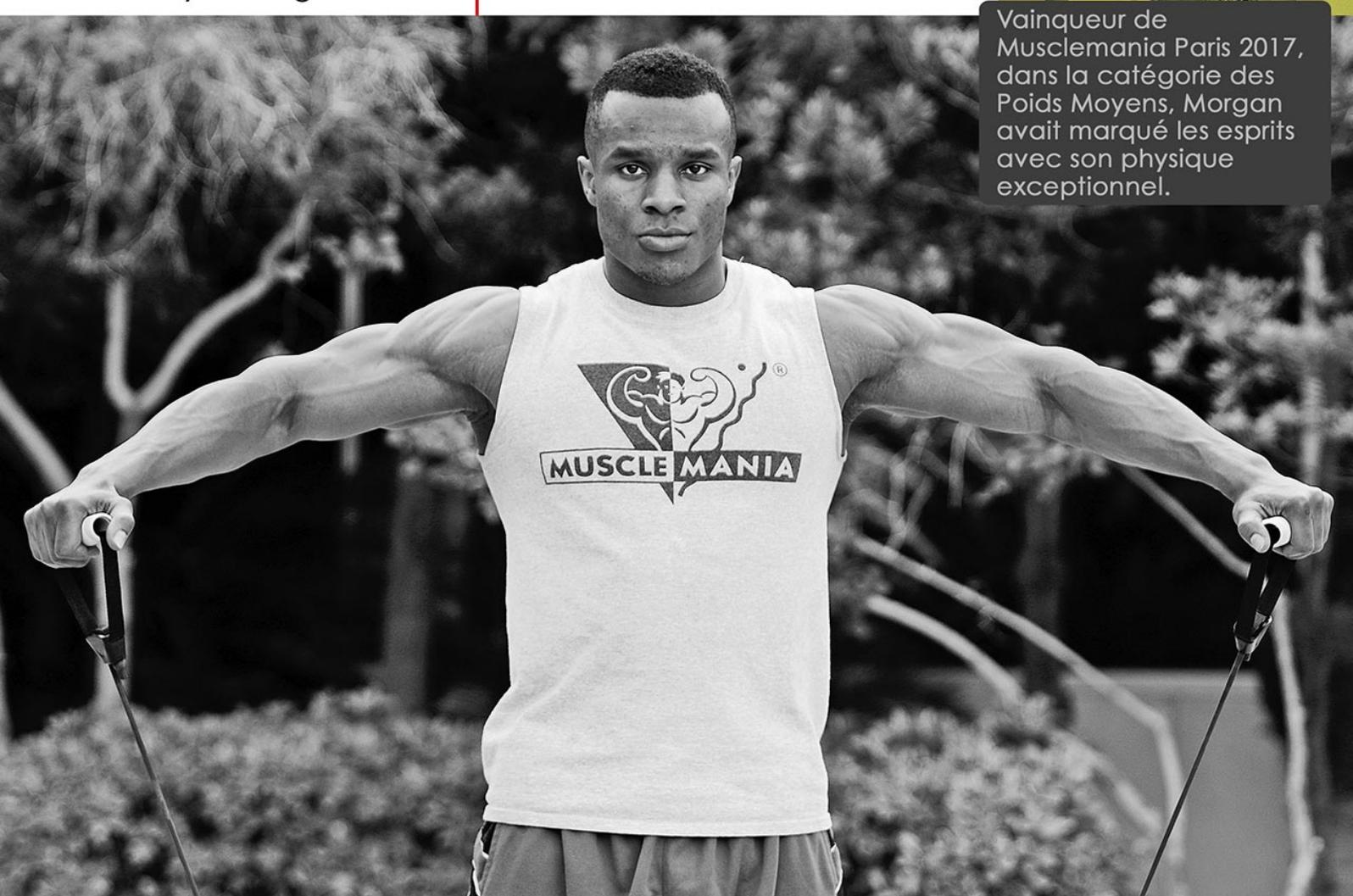
M.N. : La remise du trophée Toutes Catégories à Musclemania Paris 2018.

D.A. : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE RELEVER LE DÉFI DIFFICILE DE TE PRÉSENTER DANS DEUX CATÉGORIES DIFFÉRENTES AU DERNIER MUSCLEMANIA FITNESS AMERICA ?

M.N. : J'ai décidé de concourir dans deux catégories (Bodybuilding et Classic Physique), à Las Vegas, afin d'augmenter mes chances de victoire. Ce choix me donnera également plus de cartes à jouer en professionnel.

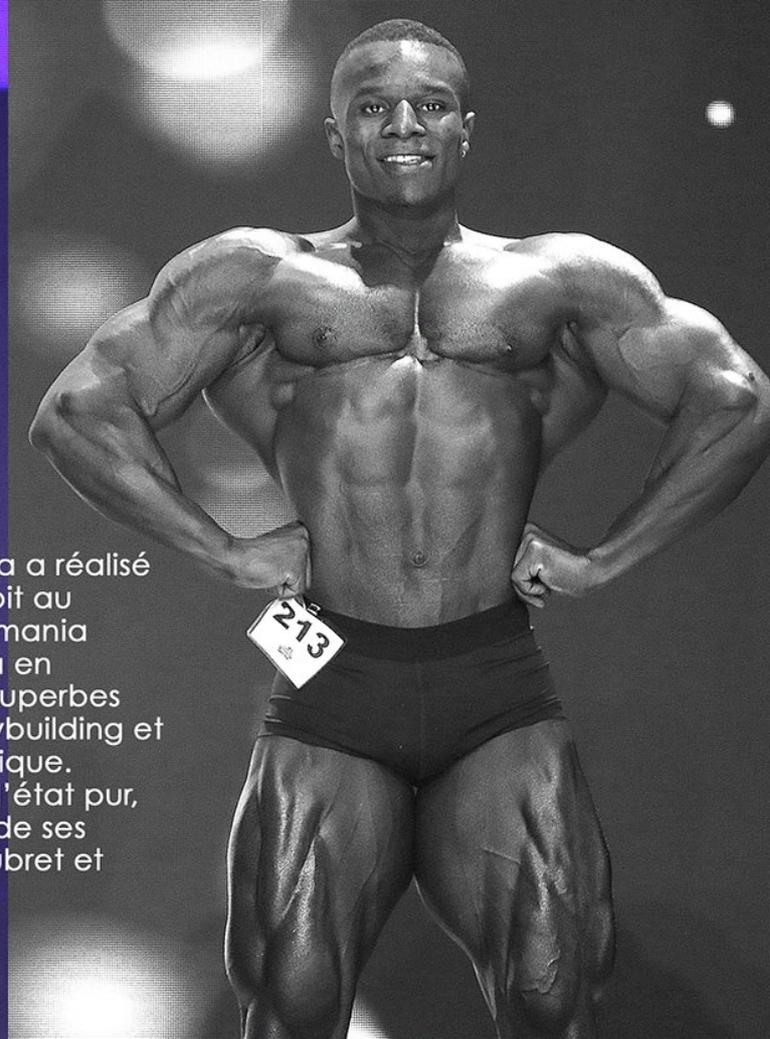


Vainqueur de Musclemania Paris 2017, dans la catégorie des Poids Moyens, Morgan avait marqué les esprits avec son physique exceptionnel.





Morgan Nakhisa a réalisé le double exploit au dernier Musclemania Fitness America en décrochant 2 superbes places en Bodybuilding et en Classic Physique. L'esthétique à l'état pur, dans la lignée de ses idoles Serge Nubret et Ulisses Jr.





Petite couche de tan minutieusement appliquée par Julie Paolin, juste avant de briller sur la scène de Musclemania Fitness America.

MORGAN NAKHISA

DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON SECRET POUR AVOIR UNE LIGNE AUSSI HARMONIEUSE ET UN PHYSIQUE AUSSI ESTHÉTIQUE ?

MORGAN NAKHISA : Ma ligne harmonieuse et esthétique est le produit de ma génétique et de mon hygiène de de vie au quotidien.

DA : LES EXIGENCES DE NOTRE SPORT NE SONT-ELLES PAS DIFFICILES À CONCILIER AVEC TA VIE QUOTIDIENNE ?

M.N. : J'arrive à concilier sans problèmes les exigences de ce sport avec ma vie de tous les jours. En fait, j'en fait un véritable mode de vie. Et le fait d'être à mon compte professionnellement, et totalement autonome, me permet d'avoir la main mise sur tout.



Grâce à une ligne superbe et à une qualité musculaire remarquable, Morgan Nakhisa s'est classé 2e en Classic Physique, à Las Vegas au mois de novembre, juste derrière Bertrand Lim



DAVID ANDRIEU : CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT, QUE PENSES-TU DU DÉBAT "MACHINES VS POIDS LIBRES" ?

MORGAN NAKHISA : Je pense qu'il est important d'allier les machines et les poids libres pour construire un physique complet et équilibré.

DA : FAIS-TU DU CARDIOTRAINING TOUTE L'ANNÉE OU SEULEMENT EN PRÉPARATION À UNE COMPÉTITION ?

M.N. : Je ne fais pas de cardiotraining, sauf pour l'échauffement au début de chaque séance, et pour la récupération active.

DA : TOUJOURS SUR LE PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT, QUELS SONT LES CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER À UN COMPÉTITEUR ?

M.N. : Pour un compétiteur, il est important de découper ces séances en deux fois par jour, afin de se forger un physique complet et équilibré. Ensuite, il est fondamental de s'entraîner intelligemment, en ménageant son corps, dans l'optique d'une certaine longévité.

DA : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES TE SEMBLENT INDISPENSABLES POUR UN BODYBUILDER EN PRÉPARATION ?

M.N. : Les Oméga 3, la Spiruline, les BCAA, les vitamines et les minéraux me semblent être les compléments alimentaires essentiels à un athlète qui prépare une compétition.



Morgan Nakhisa (à gauche), un des grands vainqueurs du dernier Musclemania Paris, tout comme Amandine Dumoulin (au centre) et Jean Desulmé (à droite).



L'équipe française de champions lors de la dernière édition de Fitness America à Las Vegas. Jean-Marie Le Saunier, Kyrie Tolson, Morgan Nakhisa et Bertrand Lim (de g. à d.), tous vainqueurs dans leurs catégories respectives



Deux trophées pour Morgan en novembre dernier au Fitness America. Une performance remarquable, tout comme celle de Bertrand Lim qui s'impose en Classic Physique et qui décroche une seconde carte Pro Musclemania.



DAVID ANDRIEU : QUELLES SONT LES CHAMPIONS QUI T'INSPIRENT, DES MODÈLES QUI TE MOTIVENT ?

MORGAN NAKHISA : Les champions qui m'inspirent et me motivent le plus sont Serge Nubret, Ulisses JR et Arnold.

DA : SI TU N'AVAIS PAS FAIT DE BODYBUILDING, QUEL SPORT AURAS-TU PRATIQUÉ ?

M.N. : Si je n'avais pas fait de bodybuilding, j'aurais pratiqué l'athlétisme, en particulier les sauts et les sprints.

DA : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

M.N. : Je souhaite présenter plus de masse et de volume lors de ma prochaine apparition en compétition. Mon prochain objectif sportif est de dominer la division Pro Musclemania, dans les catégories Bodybuilding et Classic Physique.

SUIVEZ MORGAN SUR INSTAGRAM

@MORGANNAKHISA

Avec Amandine Dumoulin lors d'un shooting improvisé à Las Vegas. Deux physiques hors du commun qui reflètent le très haut niveau des athlètes français de la fédération Musclemania.



© FITNESS-MAG



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES EXTRAITS VEGETAUX OU DU MOINS... CEUX DONT ON CONNAIT ASSEZ BIEN LES EFFETS

Vous avez peut-être lu mon premier article sur les extraits végétaux (fitness mag /mars 2019).

J'évoquais le sujet en précisant que la recherche scientifique était encore particulièrement incomplète lorsqu'il s'agissait de définir les effets de la plupart des végétaux actuellement connus. Antioxydants, activateurs de l'oxyde nitrique (OPC des graines de raisin, Gingko biloba...) ou protecteurs cardiaques (polyphénols du cacao) et autres propriétés encore plus complexes sont toujours aussi mal définies par la science. Evoquez simplement le nom du thé vert à un chinois et il y a fort à parier qu'il vous sorte une liste plus longue que votre bras sur les bienfaits de cette plante millénaire.



NOS CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES SUR LES VÉGÉTAUX RESTENT INCOMPLÈTES POUR UN GRAND NOMBRE D'ENTRE EUX

Sur le thé vert et les épicatechines qu'il contient, nous possédons pourtant des informations scientifiques sérieuses. Sur le Ginseng, l'Ashwagandha ou le Gingko biloba, les données sont déjà plus partielles ou tout du moins incomplètes. Disons tout simplement que la recherche scientifique sérieuse coûte cher et donc, qu'il n'est pas toujours possible d'obtenir des informations exhaustives sur un sujet aussi complexe.

Cependant, lorsque la recherche s'intéresse à des solutions thérapeutiques pour les malades ou pour mieux comprendre le métabolisme, les végétaux sont souvent bien placés pour donner des résultats convaincants aux chercheurs. Sur le plan de la performance physique, nous obtenons déjà quelques résultats intéressants.



Certaines molécules ont déjà fait l'objet de différents brevets, c'est le cas de l'Ashwagandha KSM-66 par exemple. Ajoutons que même si un brevet déposé n'est pas une garantie fiable à 100%, il sera toujours préférable de s'y fier que de perdre de l'argent avec des poudres magiques. Navré pour les amateurs de Tribulus terrestris mais ce dernier n'a pas vraiment prouvé en double aveugle qu'il pouvait vraiment servir à quelque chose, ou du moins assez peu pour l'instant. Disons qu'il s'agit sans doute d'un adaptogène d'intérêt assez limité. Pour rappel, un adaptogène est une molécule ou un groupe de molécules facilitant l'adaptation de l'organisme face au stress. Le Ginseng (Panax, rouge ou blanc), l'Ashwagandha, le Rodiola rosea, le Maca, le Suma et même les Tribulus sont considérés comme tels.

V-TYPE
BCAA **G-COR** **CaK**
ISO BCAA RELOAD

UNREAL #8-1-1 BCAA BLEND + POTASSIUM CALCIUM MATRIX

CORGENIC NEW

V-TYPE
BCAA **G-COR** **CaK**
ISO BCAA RELOAD

UNREAL #8-1-1 BCAA BLEND + SODIUM POTASSIUM MATRIX
BCAA + GLUTAMINE + CITRULLINE + ELECTROLYTES
4900 MG DE LEUCINE PAR DOSE
RECHARGE SODIUM POTASSIUM
INTRA ENTRAÎNEMENT

LES NOUVEAUX GOÛTS SONT ARRIVÉS
ORANGE SANGUINE ET THÉ NOIR À LA PÊCHE
TOUJOURS 100% VEGAN.

CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES
WWW.CORGENIC.COM

f i



**L'ASHWAGANDHA KSM-66
BÉNÉFICIE D'UN BREVET ET DE
SÉRIEUSES PREUVES SCIENTIFIQUES
QUANT À SON INTÉRÊT POUR LES
ATHLÈTES**

D'autres végétaux que vous connaissez sans doute assez peu comme l'Eurycoma longifolia (ou Tongkat ali) ont en revanche donné des résultats sensibles sur la stimulation de la testostérone par exemple. Sur le Tongkat ali, nous savons qu'il stimule la libération de DHEA, de testostérone et de testostérone libre alors que nous connaissons assez bien les chemins métaboliques qu'il emprunte pour donner de tels résultats. Disons que pour une grande majorité de végétaux, ce n'est pas toujours le cas. Il est d'ailleurs assez fréquent que nous constations des résultats mais que nous ne puissions pas toujours expliquer par quel chemin nous les avons obtenus. Là encore, le manque de moyens financiers est souvent à l'origine du manque d'informations scientifiques fiables à ce sujet.

Si certaines plantes et substances végétales présents depuis des millénaires en occident n'ont plus vraiment de secrets pour nous, certains végétaux plus "exotiques" continuent de garder quelques-uns de leurs secrets. C'est donc aussi une question de contexte. Imaginez que des champignons comme le Shaitake ou le Maitake ne nous ont pas forcément livrés toutes leurs propriétés, tout simplement parce que leur disponibilité n'est pas forcément acquises sous nos latitudes. C'est souvent aussi simple que cela. Même remarque pour le Lotus sacré (Nelumbo nucifera), le Muira puama ou les composants végétaux du Triphala par exemple. Cependant, lorsqu'un intérêt thérapeutique peut être constaté, certains de ces végétaux et autres plantes peu communs dans nos contrées sont parfois mis sur le devant de la scène, et la science parfois popularisée...

ET POUR LES ATHLÈTES, CERTAINS VÉGÉTAUX PRÉSENTENT T-IL UN CERTAIN INTÉRÊT ?

Oui, nous les avons cités. Le thé vert est certainement le plus commun d'entre eux, notamment pour les EGCG qu'il contient et son intérêt relatif à réduire la libération de la myostatine (tout comme le cacao). Les adaptogènes comme l'Ashwagandha (breveté de préférence) et le Panax Ginseng ou le Suma vous aideront à mieux récupérer de vos entraînements intenses de musculation. Si vous cherchez à augmenter votre potentiel hormonal (testostérone), le Tongkat ali est sans doute le plus prometteur mais la racine d'ortie et la Palmier de Scie (Sabal) associés se montreront tout aussi efficaces; j'ai comme mon idée là-dessus. A ce sujet, il existe cependant peu d'alternatives végétales sérieuses même si elles sont réelles. Cependant, ne confondez pas la testostérone et les effets stimulants de quelques grammes de Tribulus ou de Maca, il s'agit bien de deux choses totalement et radicalement différentes. Le Bulbine natalensis a également fait parler de lui à ce sujet, avec quelques effets secondaires particulièrement douteux.

Toujours est-il que le sujet est loin d'être clos et qu'il me faudrait des centaines de pages pour rentrer dans les détails d'un sujet aussi vaste. C'est d'ailleurs ce que la science ayurvédique a fait depuis plus de 3000 ans, produire des codex interminables sur des centaines de végétaux dont nous ne savons, en occident, encore presque rien...

Bibliographie sélective

Lopresti AL, Drummond PD, Smith SJ., *A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study Examining the Hormonal and Vitality Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) in Aging, Overweight Males*, Am J Mens Health. 2019 Mar Apr;13(2):1557988319835985

Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP., *An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (Withania somnifera)*. J Altern Complement Med. 2014 Dec; 20(12):901-8.

Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S., *Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial.*, J Int Soc Sports Nutr. 2015; 12:43. Epub 2015 Nov 25.

Kim YJ et al., *Metabolic dynamics and physiological adaptation of Panax ginseng during development.*, Plant Cell Rep. (2018)

Xu W, Choi HK, Huang L., *State of Panax ginseng Research: A Global Analysis*, Molecules. 2017 Sep 11;22(9). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6151615/>

EN SAVOIR +
CONSULTEZ LE SITE WEB
ESPACE CORPS ESPRIT FORME





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

ATTENTION À LA MOTIVATION !



SE FORCER À SE MOTIVER N'EST PAS LE BON CHEMIN À SUIVRE, ET POUR PREUVE, LES BONNES RÉOLUTIONS DE NOUVELLE ANNÉE NE TIENNENT PAS LONGTEMPS CHEZ 90% DES GENS.



Le discours comme **“ vous êtes les meilleurs, vous pouvez le faire ”** ou bien **“Force toi, tout le monde peut y arriver”** ne fonctionne pas pour grand monde sur le long terme.

La motivation est plutôt simple à comprendre, il faut cumuler deux choses essentielles qui vous sont propres :

L'ENVIE
LE BESOIN

Exemple :

J'ai envie d'être musclé car j'ai besoin de gagner en confiance en vous.
J'ai en envie de commencer à méditer parce que j'ai besoin de me détacher de mes soucis.
J'ai besoin de manger plus sainement car j'ai envie d'être en bonne santé.
J'ai envie de voir plus mes enfants donc j'ai besoin de changer de travail....

Ce sont vos propres convictions qui comptent, si vous avez du mal à vous motiver pour quelque chose trouvez la raison pour laquelle vous en avez vraiment envie et celle pour laquelle vous en avez besoin.

Théo / Fitnessmith

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



**Multi-Gym
WB-MS17**

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



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

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

JUAN FERRERO



**chambre funéraire —
sur les Pyrénées au loin
la neige repose**

Dato

Le 17 juin 1958
Une Renault Dauphine
Dans un virage
Se renverse,
Fidel.

Mais tu ne t'appelles plus Fidel, non,
Parce que fidèle à ton grand-père,
Que tu adorais,
Que tu adorais, Fidel,
Tu adoptes son prénom.

Juan,
Juan Ferrero.

Revois-tu, Juan,
Pendant que le temps s'enfle,
S'enfle et se dilate,
Et que la Renault Dauphine
Dans un virage

Se renverse,
Revois-tu les Pyrénées qu'à l'âge de sept ans,
Avec ta famille forcée,
Tu avais franchies ?

Revois-tu le regard admiratif de ta fille Anita,
Sa main posée doucement,
Doucement

Sur ton deltoïde musclé ?

Ressens-tu de nouveau cette fierté, Juan,
Ressentie déjà

Quand ton fils Rodolfo devint
Le plus bel athlète de France de l'année 1961,
Toi, Juan, Juan Ferrero,

Toi qui fus le premier Mr Universe Professional
Au Scala Theater de Londres,
En 1952 ?

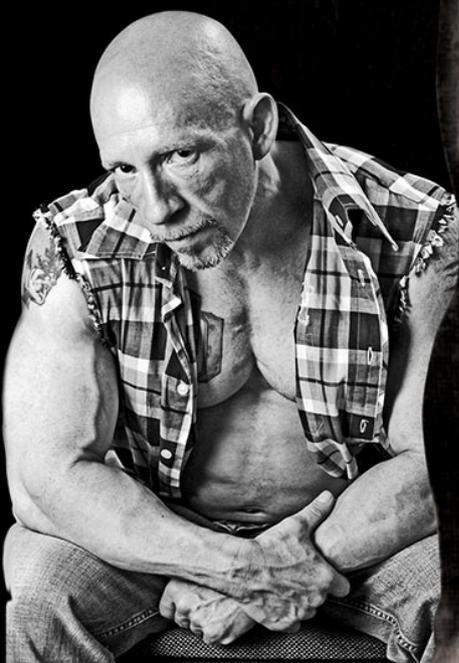
Penses-tu au sourire, Juan
Pendant que la Renault Dauphine n'en finit pas,
N'en finit pas, n'en finit toujours pas
De se renverser,

Penses-tu au sourire d'Isabel
Ton épouse danseuse ?

Le 17 juin 1958

Une Renault Dauphine
Dans un virage à Bordeaux
Se renverse et te tue, Juan, tu avais 40 ans.
Tu avais franchi
Les Pyrénées.

**chambre funéraire —
sur les Pyrénées au loin
la neige repose**





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING

SCÉNIQUE

J'ai 38 ans, je pratique depuis 12 ans le fitness et je suis éducatrice sportive.

Cela fait depuis 2 ans que je fais de la musculation et malgré mon métier dans le sport j'ai voulu aller au-delà d'être juste « tonique ». Je voulais modeler mon corps encore plus et mon but était de le faire à travers la musculation.

Lors de mes trainings j'ai vu plusieurs coachs qui m'ont encouragée à me lancer dans la compétition et après de nombreuses réflexions je me suis dit qu'il fallait passer ce cap.

ASUN RAR



COACHING SCÉNIQUE



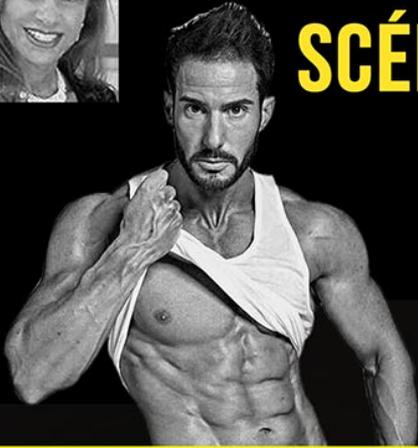
U.LERAT PHOTO

Je me suis dirigée vers **Karen Félix** pour mon posing car je me sentais maladroite et raide. Elle m'a donnée des conseils, elle m'a rassurée, elle a prit du temps pour tout bien me détailler.

C'est une personne qui est vraiment très pédagogue, elle aime réellement son métier et ça se voit ! Ce fut vraiment moment de plaisir et de partage entre passionnées.



COACHING SCÉNIQUE



Il est primordial de filmer votre passage et de le visualiser pour le répéter tout au long de votre saison. Cela fait parti de la prépa compét. **Karen**

Préparateur physique : Xavier Sari



PHOTOGRAPHE(S) NON IDENTIFIÉ(S) ; NOUS CONTACTER

J'ai répété et répété et répété très souvent chez moi, à la salle, un peu de partout.
 Quand j'étais derrière ce rideau, l'émotion était au max !
 J'étais excitée, sûre de moi et je n'avais qu'une hâte : rentrer sur scène et commencer le show pour montrer ce que j'avais appris.

J'ai pris beaucoup de plaisir à être sur scène et à réaliser mon posing, bien que mon passage fut très rapide je n'oublierai jamais cette expérience.
 Et en plus j'ai pu la partager avec une team en or !

Je vais prendre mon temps pour faire une plus longue préparation physique et revenir sur les planches dans une autre catégorie.

Le body c'est plus qu'un sport pour moi, c'est une hygiène de vie, de la rigueur, un dépassement de soi, ça fait partie de ma vie désormais et je vais continuer à prendre autant de plaisir sur mes trainings que sur scène.

Je remercie tous ceux qui m'ont soutenu car sans eux ce rêve n'aurait pas été possible.

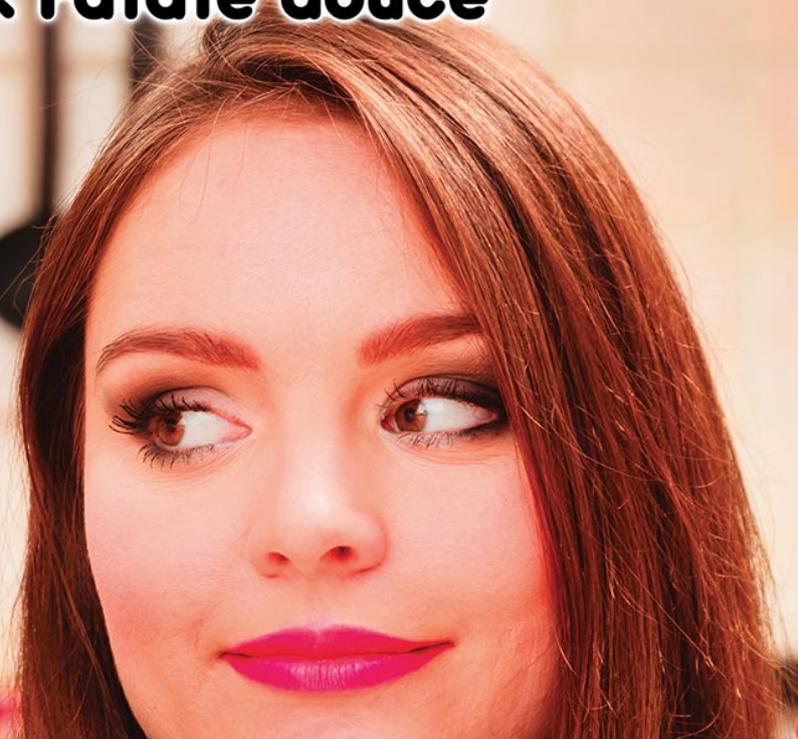
Asun Rar

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CUISSES FESSIERS

COMMENT PRENDRE DES CUISSES SANS SQUAT

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Exercice 1 : Leg extension

5 séries : 20/15/12/10/8 puis triple dropset

Exercice 2 : Belt squat

5 séries de 20 puis triple dropset sur la dernière série

Exercice 3 : Biset Power squat + Sissy squat

4 séries de 20 + 20

Exercice 4 : Fentes 1 jambes

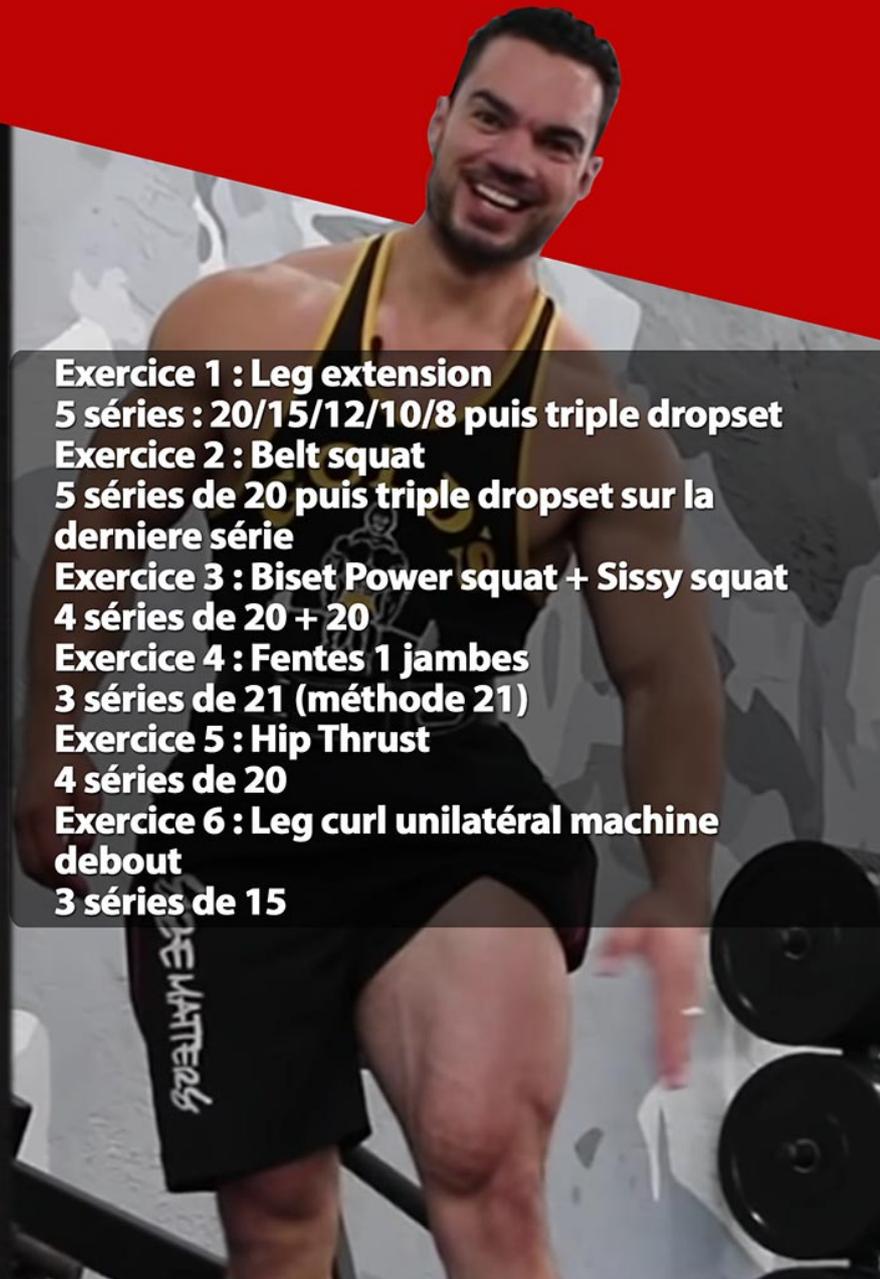
3 séries de 21 (méthode 21)

Exercice 5 : Hip Thrust

4 séries de 20

Exercice 6 : Leg curl unilatéral machine debout

3 séries de 15



COMMENT PRENDRE DES CUISSES SANS FAIRE DES SQUATS ?

Dans cette vidéo je vous montre mes meilleurs exercices cuisses fessiers pour la masse.

Etant donné que je me suis fait opéré d'une hernie discale je ne peux plus faire de squat ni mettre des charges lourdes sur mes épaules pour éviter toute compression au niveau de mes disques. C'est pourquoi je suis obligé de trouver des exercices qui ne me font pas ressentir de douleurs et n'entraînent pas de compression au niveau de la colonne vertébrale.



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI



Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

PROTÈGE-DENTS et musculation, utile?

Les protège-dents sont parfois conseillés en musculation, notamment par des auteurs reconnus tels que Michael Gundill. Lors des exercices, il est fréquent de serrer les dents afin de stabiliser le corps et augmenter sa force. Destinés à protéger les dents des frottements et des forces de compression, ils pourraient donc permettre de forcer sans risque. Les protège-dents sont-ils vraiment utiles en musculation ?

Quand les utiliser ?

Que choisir ?

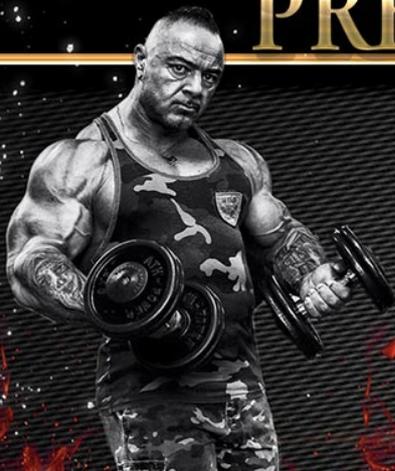
Le Doc' invite sur la chaîne le Dr David Coiffier, chirurgien-dentiste



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

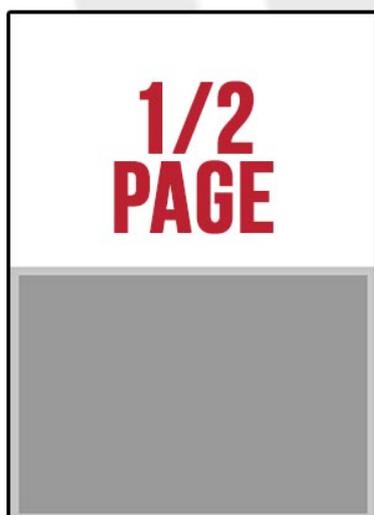
PROFESSIONNELS

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



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LES BCDF*

*BONSCONSEILS DE FRED

COMMENT PROGRESSER POUR LES BICEPS CURL À LA BARRE

La légende du bodybuilding vous montre la façon optimale de réaliser le biceps curl à la barre.

Retrouvez notre gamme premium sur WWW.URBANDIET.FR

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

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



Miidy Deal
www.miidydeal.com



URBAN DIET
 BY **FRED MOMPO**

URBANDIET.FR

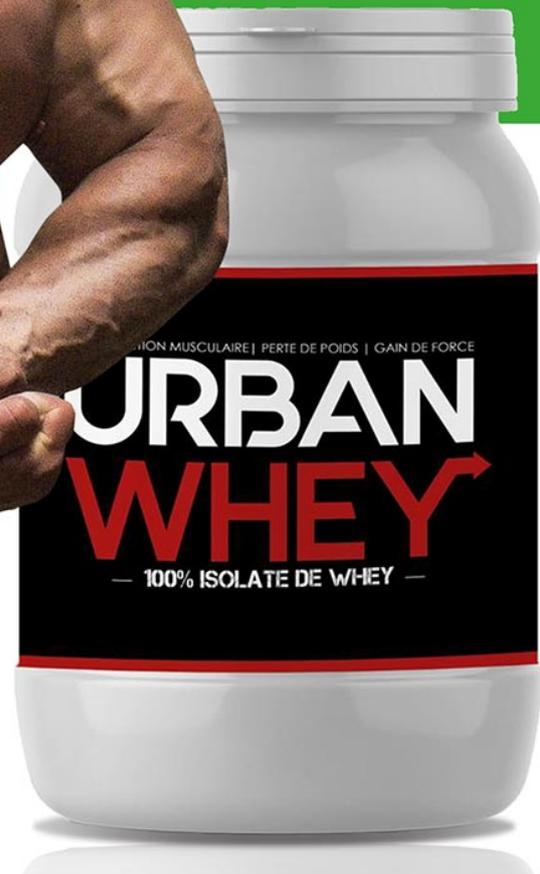
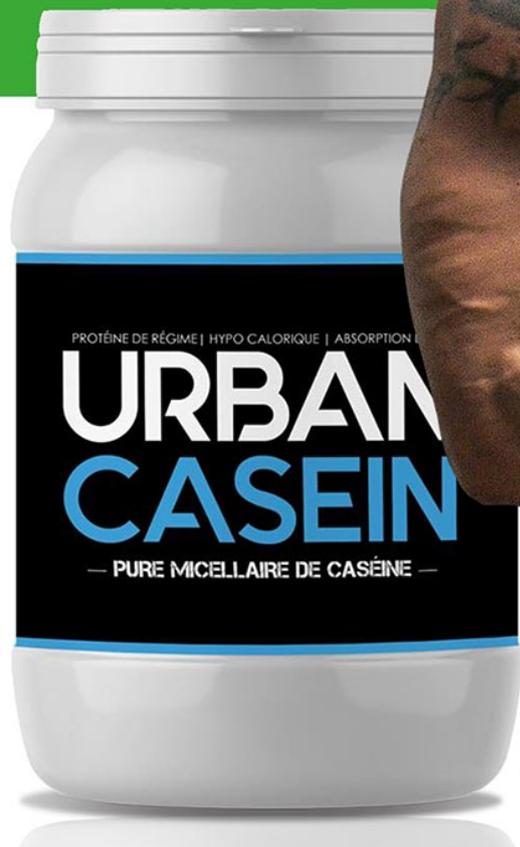


**RETROUVEZ FRED SUR
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**



- 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



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



INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES COMMENT S'Y RETROUVER ? AVEC DIMITRI JACQUES

Nous entendons beaucoup parler des intolérances et allergies alimentaires. Il en existe différentes qui sont régulièrement confondues dans l'esprit du public mais aussi chez certains professionnels de santé. Pourtant, le diagnostic et l'accompagnement ne sont pas forcément les mêmes. Le point avec Dimitri JACQUES, psychonutritionniste.

Deborah Donnier
18 487 abonnés

ABONNÉ 18 K

ACCUEIL
VIDÉOS
PLAYLISTS
COMMUNAUTÉ
CHAÎNES
À PROPOS

4:45

Nos clients en parlent mieux que nous : retours d'expériences et témoignages

Deborah Donnier • 1 k vues • il y a 1 an

Choisir ddesign c'est choisir la satisfaction d'un projet Web & WordPress réussi. Deborah Donnier est allié à la recherche des témoignages de ses clients, suite à son accompagnement et conseils. Mer...

▶ ABONNEZ-VOUS

RGPD : tout comprendre ▶ TOUT REGARDER

28:32

11:18

10:55

14:04

9:18

RGPD : tout comprendre / Episode 5 / Focus activités...
Deborah Donnier
946 vues • il y a 9 mois

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 4 / Méthod...
Deborah Donnier
804 vues • il y a 11 mois

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 3 / ...
Deborah Donnier
828 vues • il y a 11 mois

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 2 / ...
Deborah Donnier
819 vues • il y a 1 an

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 1 / B-A BA ...
Deborah Donnier
1 k vues • il y a 1 an

Web, Communication Digitale et Entrepreneuriat ▶ TOUT REGARDER

Interviews en lien avec les acteurs du Web : Entreprenariat, Web Tech & WordPress



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

UTILISER LE JEÛNE POUR CONSTRUIRE DU MUSCLE ??

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Construire du muscle en jeûnant ?
comment profiter du jeûne pour aider à
construire du muscle ...

Cela paraît contradictoire, pourtant c'est
totalement rationnel à condition de
s'intéresser à la physiologie et de
respecter certains timings ...



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 74 NUMÉROS DISPONIBLES

6430

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



IVAN
MY
FIT WORLD

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



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



COMPÉTITION ONLINE

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



J'AI PARTICIPÉ À UNE COMPÉTITION DE CULTURISME AMATEUR SUR YOUTUBE À L'INITIATIVE DE LUCAS GOUIFFES. Voici la première partie d'un débrief sur cette aventure où j'aborde avec vous mes motivations, ma stratégie et où tu pourras retrouver mon posing à la fin!

YouTube Classic 2019





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

FACTEURS DE CROISSANCE

MUSCULAIRE



■ LE STRESS MÉTABOLIQUE

Focus sur le STRESS METABOLIQUE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



1 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLUS PARTICULIÈREMENT L'EXERCICE CONTRE RÉSISTANCE OU EN RENFORCEMENT MUSCULAIRE ENTRAÎNE DES ADAPTATIONS NERVEUSES ET PHYSIOLOGIQUES

2 LA SUCCESSION DE PHASE CONCENTRIQUE-EXCENTRIQUE DU MUSCLE VA PROVOQUER UNE ISCHÉMIE C'EST À DIRE UN MANQUE D'ARRIVÉ D'OXYGÈNE DANS LE MUSCLE

3 CE STRESS VA CONDUIRE À UNE ACCUMULATION DE DIVERS MÉTABOLITES DANS NOS CELLULES COMME LE LACTATE, LES IONS HYDROGÈNES, LA CRÉATINE, PHOSPHATE INORGANIQUE ETC... (=PRODUITS DE LA GLYCOLYSE)

4 CETTE ACCUMULATION DE MÉTABOLITES VA CONTRIBUER À UNE AUGMENTATION DES FACTEURS DE CROISSANCES (TESTOSTÉRONE, GH, INSULINE, IGF1, IGF-1M) FAVORABLE À L'HYPERTROPHIE

5 LE RÔLE DE SES FACTEURS DE CROISSANCE EST DOUBLE

- ILS ACTIVENT CERTAINES PROTÉINES COMME
- -PI3K (PHOSPHOINOSITIDE-3-KINASE)
- -AKT (TYROSINE KINASE)
- -MTOR (MAMMALIUM TARGET OF RAPAMYCIN)
- EN PLUS DE CELA VA INTERVENIR UNE ACTION AU SEIN DES CELLULES SATELLITES, PRÉSENTES SUR NOS FIBRES MUSCULAIRES, JUSQU'ICI BLOQUÉES. ELLES REPRENENT AINSI LEURS CYCLES ET PERMETTENT LA SYNTHÈSE PROTÉIQUE É
- NOUS AVONS POSSIBILITÉ DE CRÉATION DE NOUVELLES FIBRES (HYPERPLASIE-10%)

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



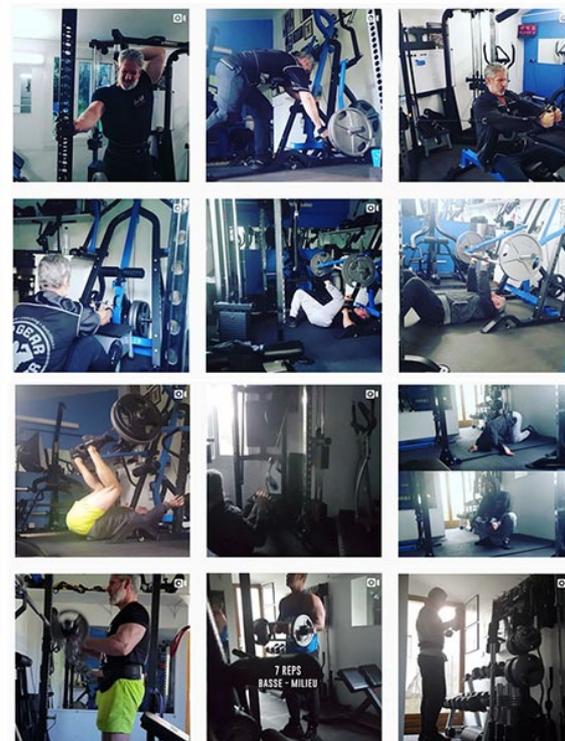
ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

#CONSEILS

COMMENT NE PAS... (!) PROGRESSER EN MUSCULATION

RETROUVEZ MES CONSEILS SUR
INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr)



QUAND ON ME DEMANDE COMMENT JE PROGRESSE, SANS BLESSURE OU USURE "GÉNÉRALE" À L'APPROCHE DE LA CINQUANTAINE ?... ET BIEN JE RESSORS INLISSABLEMENT LE MÊME DISCOURS, TOUJOURS D'ACTUALITÉ ! (A MEDITER.)

TU VEUX CONNAÎTRE LA MEILLEURE FAÇON DE NE PAS PROGRESSER ? ...VOIR MÊME DE TE BLESSER À L'ENTRAÎNEMENT SI TU ES "NATUREL" (SANS AIDES EXOGÈNES ILLICITES) ??

C'EST TRES SIMPLE :



I CONSEIL N°1

Continue de croire les pseudos coaches inexpérimentés.

I CONSEIL N°2

Continue de copier les training d'athlètes surdoués génétiquement et ... sous "smarties".

I CONSEIL N°3

Continue d'utiliser des poids et des techniques inappropriées.

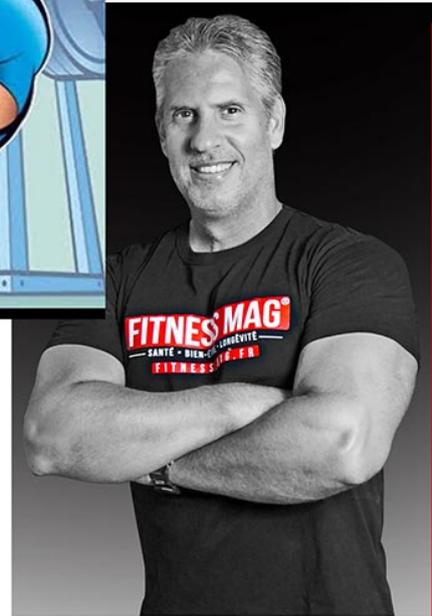
I CONSEIL N°4

Continu d'enchaîner les séances à un rythme effréné sans laisser ton organisme récupérer (muscles, tendons , système nerveux, appareil digestif ...)



I CONSEIL N°5

Continue de manger comme gargantua toutes les 3 heures, alors que tu surcharge et encrasse davantage ton organisme et diminue tes capacités assimilatives !.

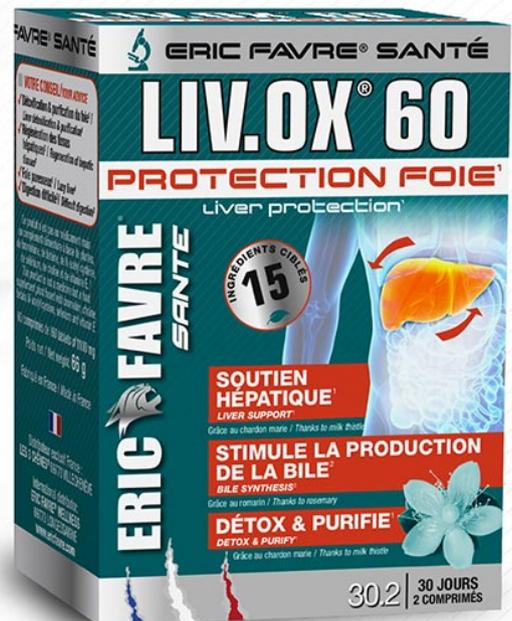


Si tu fais parti des 99% des pratiquants qui fréquentent les clubs de gym et sont dans ce cas là. .. te VOILÀ PRÉVENU.

Fais l'inverse de ce qui est généralement conseillé pour les pratiquants sous "smarties", mais surtout.. SOIS CURIEUX ET FAIS TA PROPRE EXPÉRIENCE et TROUVE CE QUI TE CONVIENT LE MIEUX.

Mais pour cela .. "connais-toi toi-même".

L'ALLIÉ SANTÉ DE VOTRE FOIE !



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE
SANTÉ

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

Vous êtes un contributeur. Complément alimentaire. La relation marque contributeur à la protection du foie. À un effet efficace. Le soutien du foie dans ses fonctions et la purification du corps. Il aide aussi à la régénération des tissus et catalyse hépatique. Le roman, c'est tout au son réactionnement biliaire. Le malpartout dans la bonne digestion.

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



PROMO!

VOTRE ÉTÉ À

29,90€ / MOIS*

*Renseignement uniquement à l'accueil de votre club

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI
04 95 30 47 10

f Perfect Bodies Bastia

PERFECT BODIES

LE PLANNING FITNESS EST VALABLE À PARTIR DU
30 JUIN JUSQU'AU 02 SEPTEMBRE 2019
ET PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

FITNESS & SQUASH CENTER
ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI
04 95 30 47 10 f Perfect Bodies Bastia

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09H15 10H15	LESMILLS BODYPUMP			pilates	
12H30 13H15	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS CX CORE	LESMILLS BODYSTEP	
14H30 15H30		pilates		LESMILLS BODYPUMP	
18H30 19H30	TOTAL ABDOS 18h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYSTEP	LESMILLS BODYJAM 18h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT 18h30 BIKING
19H30 20H30	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT 19h30 BIKING	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS CX CORE 19h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYBALANCE

★ COURS SUR RÉSERVATION

HORAIRES D'OUVERTURES: À PARTIR DU 30 JUIN

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 21H30
LE SAMEDI 9H À 13H

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

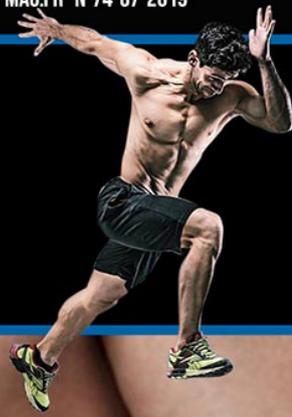


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



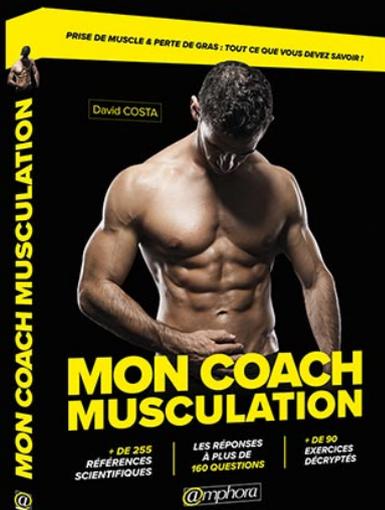
COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SECHE

CES HORMONES QUI CONTROLENT VOTRE PERTE DE GRAS ET VOTRE APPETIT !



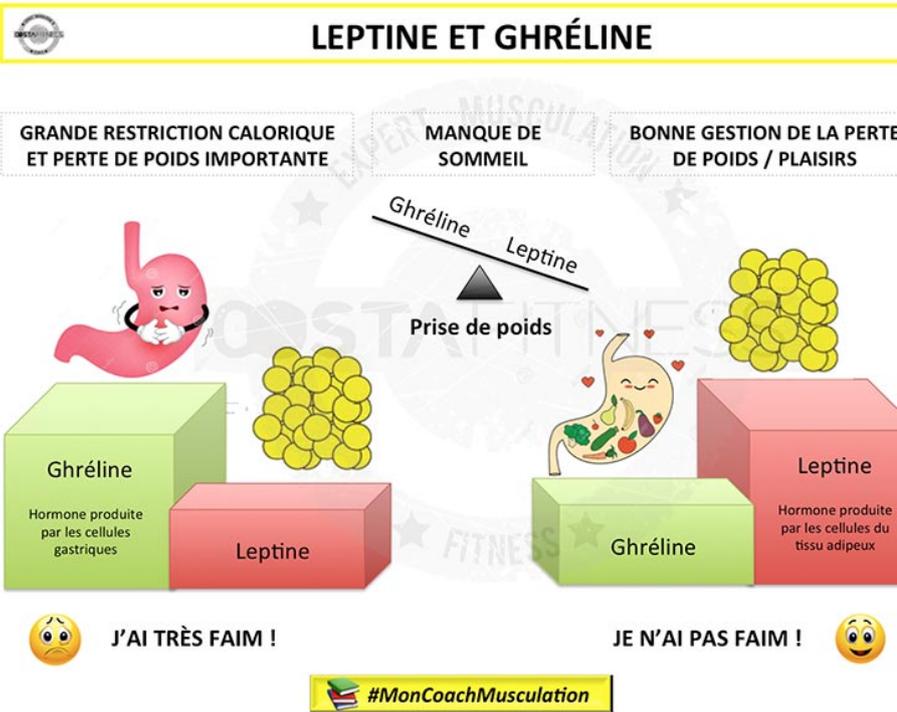
PARFOIS VOUS N'ARRIVEZ PAS À EXPLIQUER VOTRE PRISE DE POIDS ET VOTRE APPÉTIT GRANDISSANT ALORS QUE VOUS SUIVEZ PARFAITEMENT VOTRE DIÈTE POUR SÉCHER. Lors d'une perte de poids, de nombreux mécanismes sont mis en jeu et vous devez respecter certaines règles pour ne pas créer de perturbations hormonales qui vont être néfastes pour votre objectif ! Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique le rôle des hormones qui interviennent lorsque vous souhaitez perdre du gras avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon



QUELLES SONT LES 2 HORMONES QUI RÉGULENT MON APPÉTIT ET MA PERTE DE POIDS ?

LA LEPTINE est une hormone produite par les cellules graisseuses dont le but est de **réguler votre poids** en assurant votre satiété et l'oxydation des graisses. Lorsqu'elle baisse avec un régime brutal (nette réduction de vos calories), **elle oblige votre organisme à réduire vos dépenses** (baisse du métabolisme de base) **et à augmenter votre absorption de calories (vous avez très faim !)** (1, 2).

LA GRHÉLINE est en majorité produite par votre estomac, son rôle est de **favoriser votre appétit et votre prise de poids** (1, 3). Le sommeil joue un rôle important dans la gestion de votre poids car un manque de sommeil provoquera une prise de poids due à une baisse de votre concentration de leptine et une hausse de celle de ghréline (4).



foodspring[®]
finest fitness food



POURQUOI LES RÉGIMES QUI PROVOQUENT UNE PERTE DE POIDS TROP RAPIDE SONT-ILS DÉCONSEILLÉS ?

Les régimes très restrictifs permettent une très rapide perte de poids mais ont aussi des conséquences négatives pour votre corps :

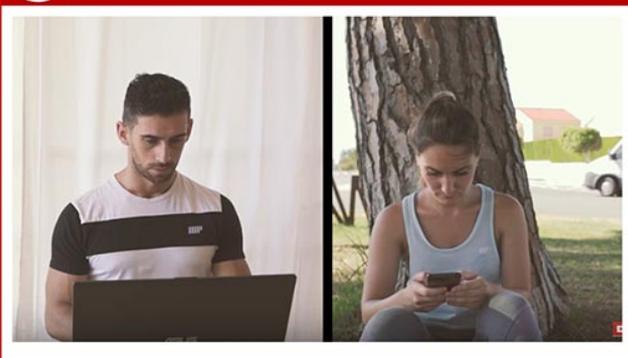
- - **baisse de votre métabolisme** (5, 6).
- - **baisse brutale de la leptine.**
- - **hausse de la ghréline.**
- - **perte de masse musculaire** (7).
- - **carences alimentaires, non soutenable sur la durée.**
- - **reprise de poids rapide (yoyo).**
- - **pulsions alimentaires, voir des à moyens termes des TCA** (troubles du comportement alimentaire).

De plus, **la baisse de votre poids est majoritairement causée par une perte d'eau** (8, 9), **de glucides et de muscles.** En effet, pour stocker 1 g de glucide, votre corps a besoin d'environ 3 g d'eau (9), il est alors évident que le plus vous réduisez vos glucides, le moins vous avez d'eau dans votre corps.

1. (1) Weigle DS et al. Roles of leptin and ghrelin in the loss of body weight caused by a low fat, high carbohydrate diet. *J Clin Endocrinol Metab.* 2003 Apr;88(4):1577-86.
 2. (2) Park HK et Ahima RS. Physiology of leptin: energy homeostasis, neuroendocrine function and metabolism. *2015 Jan;64(1):24-34.* doi: 10.1016/j.metabol.2014.08.004. Epub 2014 Aug 15.
 3. (3) Otto Buczkowska E. The role of ghrelin in the regulation of energy homeostasis. *Endokrynol Diabetol Chor Przemiany Materii Wieku Rozw.* 2005;11(1):39-42.
 4. (4) Taheri S et al. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Med.* 2004 Dec;1(3):e62.
 5. (5) Martin CK et al. Effect of calorie restriction on resting metabolic rate and spontaneous physical activity. *Obesity (Silver Spring).* 2007 Dec;15(12):2964-73. doi: 10.1038/oby.2007.354.

6. (6) Redman LM et al. Metabolic and behavioral compensations in response to caloric restriction: implications for the maintenance of weight loss. *PLoS One.* 2009;4(2):e4377. doi: 10.1371/journal.pone.0004377. Epub 2009 Feb 9.
 7. (7) Leibel R.L et al. Changes in energy expenditure resulting from altered body weight. *N Engl J Med* 332: 621-628, 1995.
 8. (8) Henry RR et al. Metabolic consequences of very-low-calorie diet therapy in obese non-insulin-dependent diabetic and nondiabetic subjects. *Diabetes.* 1986 Feb;35(2):155-64.
 9. (9) Kreitzman SN et al. Glycogen storage: illusions of easy weight loss, excessive weight regain, and distortions in estimates of body composition. *Am J Clin Nutr.* 1992 Jul;56(1 Suppl):292S-293S.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA **COACHING A DISTANCE**

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

ZOOM

SUPPLÉMENTATION

SÈCHE ET PERTE DE POIDS SANS FATIGUE

Ça y est, l'été est là et les premières chaleurs vous autorisent enfin à vous habiller plus léger, c'est la dernière ligne droite avant la plage mais les abdos peinent à sortir.

Vous cherchez un complément pour vous aider à sécher sans perdre de masse musculaire ? Il est temps de vous

IRON ULTRA FAT BURNER, BRÛLEZ TOUT NATURELLEMENT VOS GRAISSES !

Le laboratoire Eric Favre Sport®, a mis au point Iron Ultra Fat Burner.

Ce n'est pas n'importe quel brûleur de graisses, il fait partie de la gamme IRON SERIES E.A.A. ayant pour point commun un ingrédient bénéficiant d'une exclusivité mondiale : Biaminoée™.

BIAMINOÉE™ :

PERDEZ DU GRAS, PAS DU MUSCLE

> Biaminoée™ est un ingrédient breveté unique à l'efficacité prouvée cliniquement. Exclusivité mondiale du laboratoire Eric Favre Sport, il est le fruit d'un procédé issu d'une technologie de pointe unique au monde.

Il s'agit d'un concentré exclusif de fer hémique et d'acides aminés dipeptidiques sous ces formes le fer et les acides aminés sont totalement assimilés, sans aucune perte.



Il existe 22 acides aminés, dont 8 que notre corps ne sait pas synthétiser. Il faut les trouver dans l'alimentation ou la supplémentation. Ils sont les composants essentiels des protéines, elles mêmes impliquées dans de nombreux processus physiologiques et structurels. Ces acides aminés vont aider à la production et au maintien des muscles mais aussi de nombreuses fonctions métaboliques (peau, ongles, matrice osseuse, anticorps, enzymes digestives...).

Le fer est indispensable pour la majorité des êtres vivants car il transporte l'oxygène via les globules rouges.

L'apport en fer favorise l'oxygénation cellulaire, la performance et l'énergie.

Au cœur de ce complexe nous retrouvons aussi les GlavonoïdTM1 de réglisse, le thé vert, et la L-carnitine.

GLAVONOÏDTM (FLAVONOÏDES DE RÉGLISSE) : STOP AUX GRAISSES INCRUSTÉES

> GlavonoïdTM1 est un ingrédient à base de flavonoïdes de réglisse. Il a été récemment démontré qu'il agit sur les graisses à 2 niveaux : il empêche leur stockage et active leur thermogénèse² (brûle graisses).

> D'après un test en double aveugle, randomisé, réalisé sur 103 sujets pendant 12 semaines, cet extrait de réglisse a stoppé la prise de poids par rapport au placebo. Cela est dû à la diminution de la graisse corporelle car GlavonoïdTM agit comme une barrière, empêchant ainsi le stockage des graisses dans les adipocytes³.

> D'après une seconde étude, randomisée, en double aveugle, la masse corporelle de 81 sujets est mesurée pendant 8 semaines. Après analyse des résultats, la prise de 100 mg par jour de GlavonoïdTM permet une diminution de la graisse corporelle³ par rapport au placebo et ceux sans aucun changement dans la prise alimentaire. GlavonoïdTM agit en activant la thermogénèse. Il augmente la dégradation des acides gras et supprime la fabrication des acides gras³.

LE THÉ VERT :

LE BRÛLE-GRAISSE PAR EXCELLENCE

> Le thé vert est originaire de Chine est mondialement connu pour ses effets sur la santé. Les feuilles de thé vert, contiennent des flavonoïdes qui stimulent la lipolyse, c'est à dire le déstockage des graisses, et la thermogénèse⁴. Le thé vert contient également de la théine, actif de la famille des caféines, qui lui donne le pouvoir de brûler les graisses en augmentant la thermogénèse. Cela permet de mobiliser et d'évacuer plus vite les graisses de réserve.

> Il freine et réduit l'absorption intestinale des lipides et des glucides⁵ en inhibant certaines enzymes digestives grâce à ces polyphénols. Ainsi, une partie des lipides et des sucres ne sera pas assimilée par l'organisme, ni stockée dans les tissus graisseux. La caféine présente dans les feuilles participe à cette action lipolytique. Parmi les autres principes actifs des feuilles de thé vert, on note la présence de tanins : la théobromine et la théophylline sont connus pour leurs propriétés diurétiques facilitent l'élimination de l'eau.

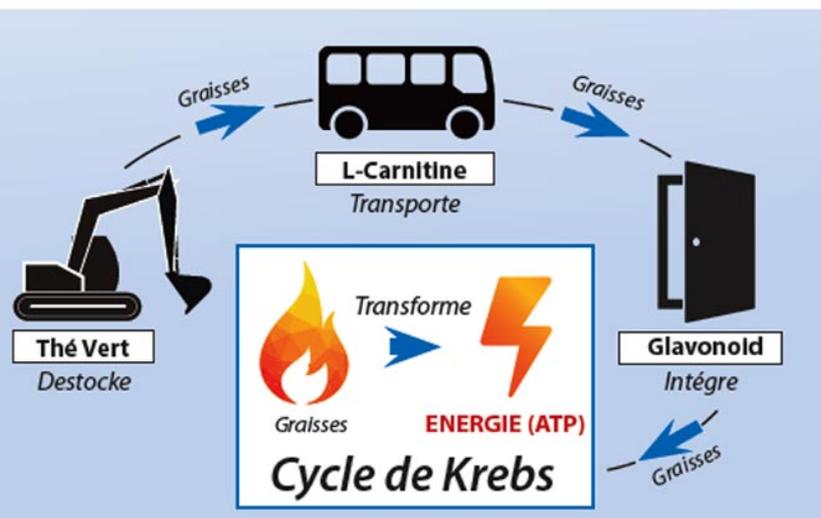
LA CARNITINE : TRANSFORMER VOS GRAISSES EN ÉNERGIE

> Dans l'organisme, la carnitine est principalement fabriquée par le foie et les reins, à partir deux acides aminés présents dans les aliments. La carnitine joue un rôle primordial dans le transport des acides gras, permettant la mise à disposition des acides gras pour production d'énergie. Aussi, avec la carnitine vous transformez vos graisses en énergie. Elle est essentielle au bon fonctionnement des muscles. Une carence significative en carnitine est synonyme de fatigue chronique.

Les actifs minceur sont nombreux et chacun a ses propres propriétés et avantages. Le rôle des principaux actifs contenus dans Iron Ultra Fat Burner :

Le thé va (entre autres), permettre le déstockage des graisses, qui seront ensuite transportées et mise à disposition par la carnitine aux portes du cycle de Krebs puis Glavonoïd™ permettra d'accélérer ce cycle pour booster le processus de transformation des graisses en énergie.

Il est important lorsque l'on fait un régime de ne perdre qu'en graisse (masse grasse) et non en muscle (masse sèche). Le but étant de conserver sa tonicité musculaire afin de maigrir ou se stabiliser en toute sécurité. N'hésitez pas non plus à vous supplémenter en vitamines ou autres ingrédients ayant des propriétés énergisantes car la perte de poids peut entrainer des baisses de vitalité.



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

1. Le Glavonoïd™ est une marque déposée de Kaneka Inc
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31119811>
3. Étude portant sur le Le Glavonoïd™
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10702779>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4520190/>



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR *tipelle*

.com/fitness-mag

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





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 #42 MATRICE



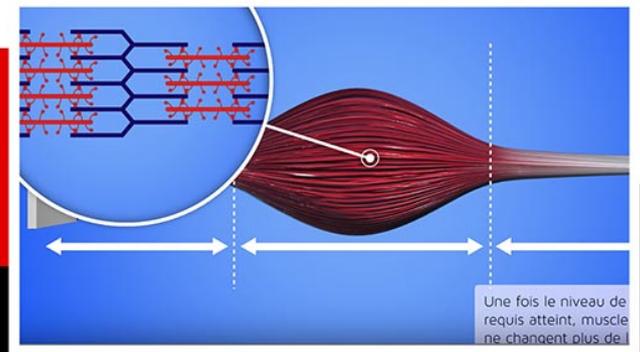
CONTRACTION MUSCULAIRE CONCENTRIQUE EXCENTRIQUE ISOMÉTRIQUE

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



CLIQUEZ POUR REGARDER



HOMMAGE AU DOCTEUR KAPANDJI



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



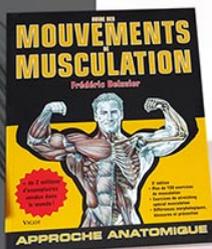
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



MORPHOLOGIE DE LA HANCHE ET MUSCULATION



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»*)





VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

PERFORMER AU LONG TERME C'EST POSSIBLE

par Victoria Pollastri, Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie/Réathlétisation Sportive de Haut Niveau en Force Athlétique IPF. Ancienne membre des Equipes de France Junior de Force. Auteur du site : www.thehumanmovementtherapy.com

L'idée que la recherche de performance nécessite de faire un choix entre l'excellence au court terme ou la moyenne performance sur la durée, est erronée.

Je pense que cette idée est le fruit d'une mauvaise vision de la préparation physique.

Le corps est adaptatif. Il est important de prendre le temps, et d'organiser les étapes de la performance. Cela requiert un plan, avec des étapes. Une stratégie. Bâtie, construit longuement.

Une logique d'attaque pour développer une structure fonctionnelle, prérequis indispensable à la performance. Il faut construire des fondations, avant de stresser un corps dysfonctionnel.

POURQUOI ?

Une des lois fondamentales de la nature est que l'organisme a la capacité de s'adapter. Tout stress appliqué à un corps entraîne une adaptation (principe de surcompensation).

Le problème est que cette loi est trop générale. Surcompenser, oui, mais encore faut-il que la surcompensation soit positive.



Chaque exercice doit être choisi en fonction du profil de l'athlète et de sa structure



Il faudrait préciser :

Tout stress appliqué sur une structure dysfonctionnelle engendre une mal adaptation. Tout stress appliqué sur une structure fonctionnelle permet une adaptation positive.

Si l'individu entraîné ne dispose pas de ces capacités physiques, son échec peut être un véhicule pour une potentielle compensation et peut-être même à terme la blessure. En revanche, si l'individu est fonctionnel, l'échec au contraire fera parti du processus d'apprentissage. Il sera donc bénéfique.

Je vois trop d'exercices « miracles » sur les réseaux : par exemple le fameux hip thrust pour renforcer les fessiers (lors d'une supposée « amnésie »). AUCUN exercice ne peut se vanter d'être indispensable ! Un exercice, populaire sur les réseaux, n'est pas forcément bon pour tout le monde. En fait, il n'y a pas de bon ou mauvais exercice (si les règles de sécurité sont respectées). Tout exercice peut être excellent ou inutile (voir dangereux), en fonction de l'athlète qui le réalise. L'important est de savoir : à qui on le donne, pourquoi, et de connaître la structure de son athlète. Pas tout le monde est apte à squatter. Du moins, pas tout de suite. Certains exercices se méritent. Il faut développer une structure fonctionnelle permettant de les réaliser. L'athlète doit mériter le droit de les exécuter.



Analyse des restrictions de l'articulation gléno-humérale d'une athlète de force

MAIS QU'ENTEND-ON QUAND ON PARLE DE FONCTIONNALITÉ ?

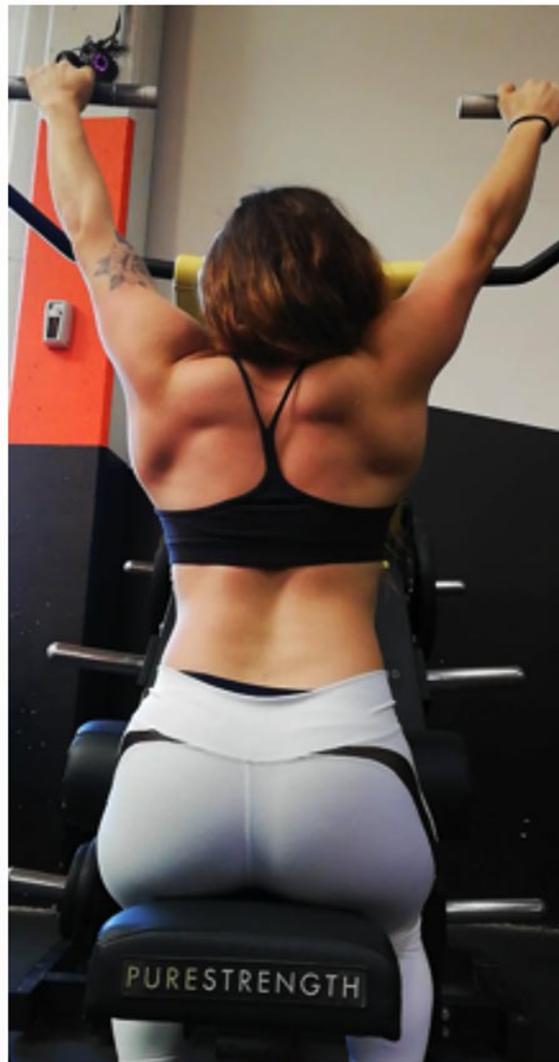
Quand on parle d'une structure fonctionnelle on recherche 3 choses :

- Une intégrité articulaire
- Une efficacité, un équilibre et un contrôle musculaire volontaire
- Une respiration diaphragmatique maîtrisée





Analyse du contrôle scapulaire d'une athlète de force



Analyse de la mécanique musculaire d'une athlète de force

Les mouvements doivent être fluides, efficaces et non parasités.

Cela suppose un accès à l'ensemble des degrés de liberté de vos articulations, sans restriction ou conflit.

Cela exige aussi un développement musculaire harmonieux (équilibre des masses : agoniste/antagoniste, droite/gauche et proportion).

Attention, un muscle saillant n'est pas forcément fort et efficace.

Il faut développer sa capacité à contracter volontairement chaque muscle de son corps de manière individuelle (développer ce que les anglais appellent un bon mind-muscle connexion – la connexion esprit-muscle).

Pour cela le travail de posing culturiste est excellent. Il permet de prendre conscience de sa musculature et d'acquiescer un contrôle musculaire individualisé.

Un muscle incontrôlable volontairement, est un muscle susceptible de poser des problèmes à terme.

IMPORTANT

ENFIN, IL EST IMPÉRATIF DE MAÎTRISER UN ÉLÉMENT TROP SOUVENT OUBLIÉ, SA RESPIRATION.

L'être humain peut survivre sans nourriture plusieurs mois, sans eau, plusieurs jours, mais restez quelques minutes sans respirer, et vous succomberez.

On parle souvent de s'hydrater, de bien s'alimenter, mais qu'en est-il de bien ventiler ? Une bonne respiration est essentielle car en réalignant notre diaphragme, elle normalise la posture du corps.

Ce qu'il se passe c'est qu'en raison de nos rythmes de vie, du stress quotidien, des traumatismes émotionnels passés, et de la posture, la majorité de la population présente des troubles respiratoires. La plupart d'entre-nous respirons par la poitrine.

Pour respirer convenablement, il est essentiel d'avoir une liberté musculaire et articulaire complète. Toute restriction va limiter cette capacité respiratoire.

Petit hic, nous sommes asymétriques de nature, et nous devons en permanence lutter contre la gravité.

Le corps met en place des stratégies de compensation, de manière inconsciente.

La mise en place d'un entraînement spécifique va permettre de normaliser au maximum la posture pour libérer les restrictions musculosquelettiques et faciliter le plus possible la respiration diaphragmatique, qui va permettre une meilleure récupération.

COMMENT ?

EN STIMULANT L'ACTIVITÉ DU SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE (LE RÉGULATEUR DE LA FONCTION DE RÉCUPÉRATION, ESSENTIELLE POUR NE PAS BASCULER DANS LE SURENTRAÎNEMENT).

■ Corriger ce dysfonctionnement respiratoire va nettement améliorer ta mécanique de mouvement, ton gainage et ta stabilisation pour encaisser une plus grande charge de travail.

Non seulement, tu vas améliorer tes performances, mais tu vas aussi diminuer considérablement ton risque de blessures ! Aussi, attends-toi à voir ta mobilité s'accroître considérablement, notamment au niveau des épaules (zone musculaire liée au diaphragme par les dentelés) et des ischios en raison de la normalisation du bassin.

Il faut cesser de voir le corps comme une structure composite, un amas de Legos, désorganisé. Chaque pièce du corps humain est interreliée à l'ensemble.

Une action sur l'une des pièces entraîne une répercussion sur l'ensemble de la structure. Cette notion est fondamentale dans les deux sens.



Travail de mobilité du rachis dorsal et réintégration des réflexes primitifs

Une petite correction sur un petit muscle peut engendrer de grandes répercussions sur l'ensemble du corps. Et à l'inverse, une petite blessure ou restriction qui semble mineure peut être à l'origine de douleurs et dysfonctions majeures.

Dans un prochain article, je détaillerai chaque pilier structurel de la performance, et proposerai des exercices spécifiques à chacun d'entre eux.

Victoria Pollastri

Préparatrice Physique spécialisée en
Prophylaxie et Réathlétisation

Auteur de :

www.thehumanmovementtherapy.com

V-TYPE
BCAA **G-COR** **CaK**
ISO BCAA RELOAD
UNREAL #8-1-1 BCAA BLEND + POTASSIUM CALCIUM MATRIX

CORGENIC
NEW
V-TYPE
BCAA **G-COR** **CaK**
ISO BCAA RELOAD
UNREAL #8-1-1 BCAA BLEND + SODIUM POTASSIUM MATRIX
BCAA + GLUTAMINE + CITRULLINE + ELECTROLYTES
4900 MG DE LEUCINE PAR DOSE
RECHARGE SODIUM POTASSIUM
INTRA ENTRAÎNEMENT

LES NOUVEAUX GOÛTS SONT ARRIVÉS
ORANGE SANGUINE ET THÉ NOIR À LA PÊCHE
TOUJOURS 100% VEGAN.

CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES
WWW.CORGENIC.COM



NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRÉSIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

TRAVAIL DES ABDOMINAUX

UNE SÉANCE COMPLÈTE AVEC RENFORCEMENT MUSCULAIRE, GAINAGE ET DES EXERCICES QUI METTENT À L'ÉPREUVE VOTRE SYSTÈME CARDIO-RESPIRATOIRE !

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

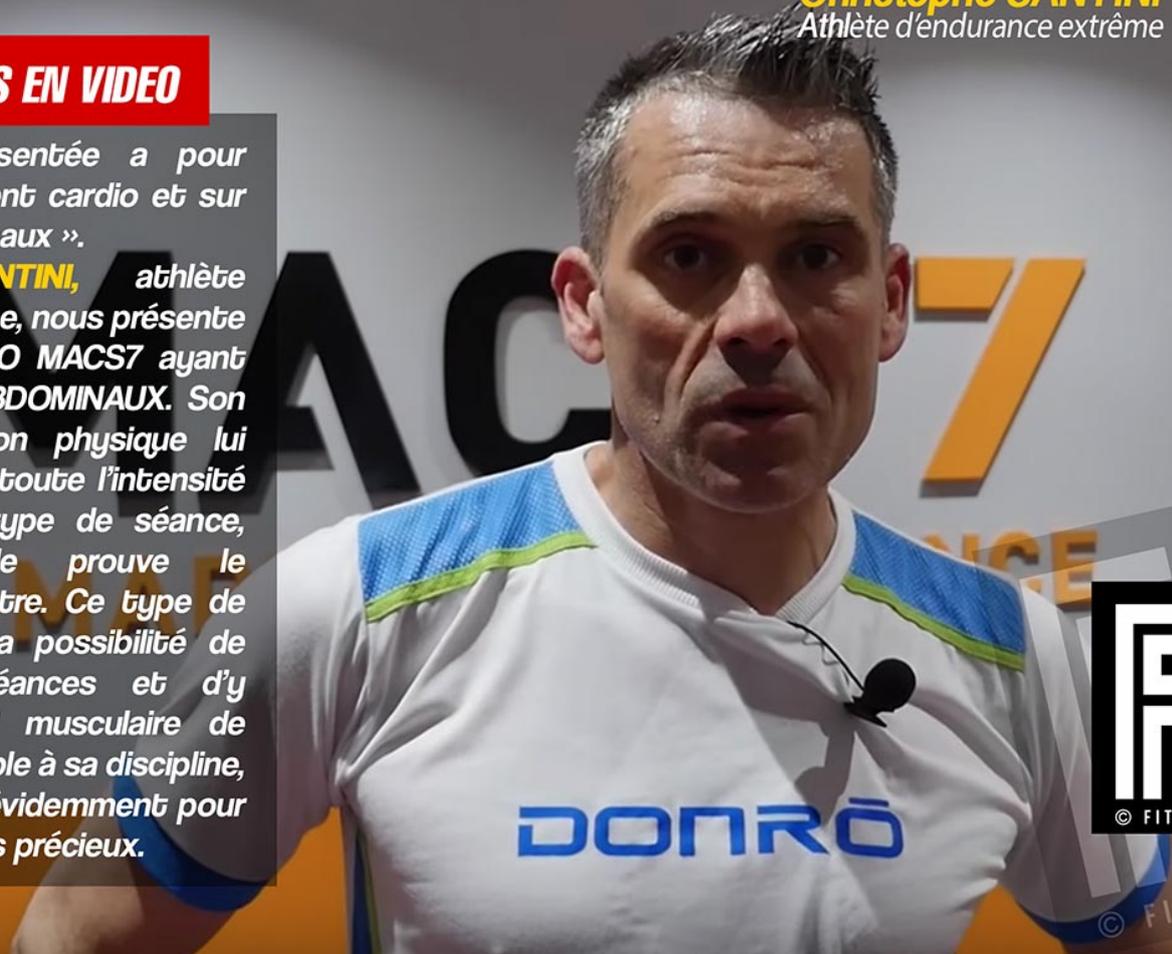


Christophe SANTINI
Athlète d'endurance extrême

THEME DU MOIS EN VIDEO

La séquence présentée a pour thème l'entraînement cardio et sur le thème « abdominaux ».

Christophe SANTINI, athlète d'endurance extrême, nous présente une séance **CARDIO MACS7** ayant pour thème les **ABDOMINAUX**. Son excellente condition physique lui permet de donner toute l'intensité requise pour ce type de séance, comme nous le prouve le cardio-fréquencemètre. Ce type de travail lui donne la possibilité de diversifier ses séances et d'y intégrer le travail musculaire de gainage indispensable à sa discipline, ce qui représente évidemment pour lui un gain de temps précieux.



© FITNESS

EXERCICES : Recupération entre chaque exercice : 15 secondes

1- CRUNCH AVEC MEDECINE BALL, BRAS TENDUS EN ARRIÈRE DANS LE PROLONGEMENT DU CORPS

2- CRUNCH + DÉVELOPPÉ AVEC MEDECIN BALL – 30 SECONDES

3- CISEAUX – 30 SECONDES

4- CANNONBALL – 30 SECONDES

5- HIP THRUST – 30 SECONDES

6- PETITS BATTEMENTS VERTICAUX DES JAMBES – 30 SECONDES

7- BURPEE – 30 SECONDES

REPOS -> 1 à 3 min
entre chaque
circuit (selon le
niveau)
Ensemble du
CIRCUIT A
REALISER 3 - 6 fois

TEMPS : 12 à 15 min

Matériels utilisés :

- Medicine Ball
- Marque au sol
- Swissball
- Tapis de sol



PETITS CONSEILS POUR EXECUTER CE CIRCUIT :

Vous pouvez commencer par un circuit continu avec 20 secondes par exercice pour vous échauffer puis c'est à vous, augmentez votre temps d'effort régulièrement.

> **EXERCICE N°1 :** Veillez à bien enrouler le bas du dos et surtout...très important, gardez les bras dans le prolongement du corps

> **EXERCICE N°3 :** Il s'agit de ciseaux, alors essayez de garder les jambes le plus raides possible.

> **EXERCICE N°4 :** Le hip thrust, gardez les jambes bien verticales et montez le bassin le plus haut possible

> **EXERCICE N°6 :** Les battements doivent être dynamiques et courts, ne laissez pas «descendre» les jambes. Vous pouvez régler la distance avec le SwissBall en avançant ou reculant les bras en fonction de vos capacités

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

**MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT CO-FONDÉ PAR
RENÉ MÊME (PRÉPARATEUR PHYSIQUE) ET ERIC
FAVRE (FONDATEUR DU GROUPE ERIC FAVRE)**

FORMATIONS COACHS MACS7 VIA L'ASSOCIATION EP2S

Prochaines Sessions sur Lyon

• **Cardio** du 18 au 21 septembre 2019

• **Muscu** du 3 au 5 octobre 2019

Infos et inscription sur www.ep2s.org - info@ep2s.org



NATHALIE MUR

Coordnatrice MACS7
Présidente de
l'Association EP2S

LA SANTÉ PAR LE FOIE¹

4 ACTIONS | 15 ACTIFS COMBINÉS

- Détoxifie votre foie¹
- Purifie votre foie¹
- Régénère les
tissus hépatiques¹
- Protège les
fonctions hépatiques¹



Retrouvez toute l'énergie d'un foie en pleine santé¹ !

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SANTÉ
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com |   

ERIC FAVRE
SANTÉ

Visuel non contractuel. Complément alimentaire. ¹Le chardon marie contribue à la protection du foie, à sa détoxification, à soutenir le foie dans ses fonctions et la purification du corps. Il aide aussi à la régénération des tissus et cellules hépatiques.



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION



LES COMPÉTITIONS BIKINI FITNESS VOUS ATTIRENT ?

La catégorie Bikini est "née" en 2008 aux US et plus récemment en France vers 2010. Aujourd'hui, on peut trouver cette catégorie dans les fédérations de Bodybuilding comme par exemple :

- IFBB - catégorie Bikini Fitness
- NPC/ IFBB PRO League - catégorie Bikini
- WFF/NABBA - catégorie Bikini Model
- MuscleMania - catégorie Ms Bikini
- NAC - catégorie Ms Shape avec passage Robe
- et des Grands Prix indépendants comme le Bikini & Men's Physique Show, Gym&Co et bien d'autres parfois répertoriés sur les sites des Fédérations



QUELS SONT LES CRITÈRES PHYSIQUES ?

Les critères sont plus ou moins similaires dans tous ces fédérations. Le mieux est de se référer sur le site de la Fédération que vous aurez choisi. Majoritairement, les critères de la catégorie Bikini sont plutôt des physiques athlétiques c'est-à-dire ne présentant pas un développement musculaire trop important, ni trop secs et vascularisés mais toniques.

Les points à développer sont :

- les fessiers, ils doivent être "bombés"
- des jambes toniques, « exit » cellulite
- avoir une taille marqué, abdos pas trop dessinés
- avoir des épaules galbées

L'ensemble de la condition physique doit être harmonieux.

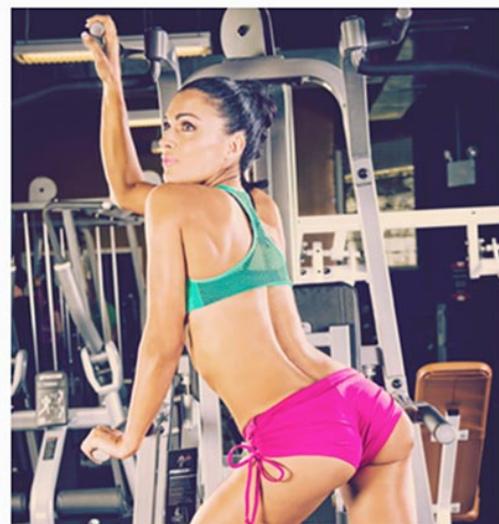


le deltoïde postérieur (muscle de l'épaule) être bien le bras vers l'extérieur. Ressiner.

Photo Credit @ajjawa



© FITNESS-MAG



COMMENT SE DÉROULE LES COMPÉTITIONS BIKINI ?

Les compétitions Bikini se déroulent lors de compétitions de Bodybuilding. Cette catégorie à son début, a eu du mal à prendre ses repères mais aujourd'hui elle a pris une dimension énorme !!!

Pour commencer, il y a des **Catégories** :

- La catégorie Bikini est une compétition réservée aux femmes, âgées de 18 ans au moins le jour de la compétition
- Il existe des catégories Junior, ouvertes aux jeunes femmes de 18 à 21 ans ainsi que des catégories Master, dont l'âge diffère d'une fédération à une autre.
- Il y a aussi des catégories de taille pour la catégorie Open

TENUE ET RÈGLES

- Bikini 2 pièces, pas de string
- Chaussures à talon, réglementées selon chaque fédération, des bijoux bagues, bracelets et boucles d'oreilles sont autorisés.
- L'utilisation et application d'un Tan est importante de façon à faire bien ressortir les galbes du corps -> Selon la fédération, une marque et/ou une couleur sont imposées ou recommandées
- Le numéro de dossard doit souvent se trouver à gauche du maillot

Sur scène, le plus souvent :

Il y a 2 passages :

1er Passage : Que l'on appelle souvent le pré-judging (présélection) permet d'établir les comparaisons entre les athlètes en vue du classement pour la finale (2ième Passage). C'est le plus souvent un passage individuel où chaque athlète fait son posing individuel puis il y a un appel pour des comparaisons de physiques. Certain Grand Prix, ne font pas le passage individuel, les compétitrices sont directement placées en ligne de comparaison.

2ème Passage : Il y a quelques fois, à nouveau un passage individuel et des comparaisons mais encore là, cela dépend de la fédération et organisateur. Puis Le 2ième passage est l'occasion de la Remise des prix



VOUS SOUHAITEZ « FRANCHIR » LE PAS VERS LA COMPÉTITION BIKINI, CELA DEMANDE :

- > **Un entraînement musculaire**, un entraînement adapté et spécifique qui ne favorise pas le développement de la "masse" musculaire mais plus la tonicité et le galbe.
- > **Une alimentation et hygiène de vie adaptées**
- > **Un posing maîtrisé**, c'est un vrai travail, qui doit être intégré dans votre semaine d'entraînement. Car sur scène même si vous avez une « SUPER Shape » mais que vous ne savez pas vous présenter devant le jury cela vous fera perdre des places dans le classement.



Positions de face / quart de tour droit & gauche / dos
IFBB / IFBB PRO Elite Bikini Fitness (4 poses)



Positions de face / dos
NPC / IFBB PRO League Bikini (2 poses)



© FITNESS-MAG.FR



NATHALIE MUR

1ère IFBB PRO Bikini Française
Session Posing Bikini sur RDV ou en groupe / Camp Bikini
info.bikinisecret@gmail.com
Team Eric Favre Sport

© FITNESS-MAG



BIKINI BODY

IRON ULTRA FAT BURNER, PUISSANT BRÛLEUR DE GRAISSES¹

 **J'ACHÈTE >**
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10



¹ L'extrait de la vert, contribue au métabolisme et inhibe la catéchol-O-méthyltransférase, enzyme participant à la thermogénèse corporelle (brûle graisse).
² Etude portant sur le Glavonoid™ réalisée par le laboratoire Kaneka : Tomimaga Y, et al. Obesity Research & Clinical Practice, 2009. Brevet n°1067814.