

FITNESS MAG[®]

EDITION N°85 / 06-2020

INTERVIEW

DAISY WARD

Photo / David Andrieu

DOSSIERS :

CAROTÉNOÏDES CONTRE L'ATROPHIE MUSCULAIRE

DÉCONFINEMENT BIENVENU DANS LA JUNGLE !

COMMENT CRIER SA SALLE DE SPORT MAISON

DÉCHIRURE MUSCULAIRE OU RUPTURE TENDINEUSE ?

ENTRAÎNEMENT
MACS 7[®]
MEMBRES
INFÉRIEURS

LES INTÉRÊTS PHYSIOLOGIQUES DE L'ÉCHAUFFEMENT

LA MÉMOIRE MUSCULAIRE

LES CHAMPIONS PROS IFBB FACE À LA CRISE DU CORONAVIRUS



ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN



28g de protéines par dose

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



Native Whey Isolate

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



ERIC RALLO - GIUDICELLI

Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



DAVID COSTA

Coach sportif



DAVID ANDRIEU

Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION

Reporter



BERNARD DATO

Ecrivain



JULIEN QUAGLIOLINI

Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA

Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR

IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET

Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS

Blogueur



THÉO FITNESSMITH

Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER

Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



MICHAEL GUNDILL

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



FRÉDÉRIC DELAVIER

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



KAREN FELIX

Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI

Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



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 Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 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



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacomis** et ai 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.

#85
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#85
FM

Un avant ... un après « crise »



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

Mes chers lecteurs(trices),

DURANT CETTE « CRISE » SURNOMMÉE COVID19, BEAUCOUP D'ENTRE NOUS, ONT VU NOTRE QUOTIDIEN FORTEMENT IMPACTÉ, NON SEULEMENT SUR LE FAMILIAL, PROFESSIONNEL, MAIS ÉGALEMENT EN MATIÈRE DE SANTÉ AVEC L'INCAPACITÉ DE SE RENDRE DANS SON CLUB DE SPORT FAVORIS.

Je ne m'attarderais pas ici sur l'aspect très anxiogène de ce que nous avons tous vécu à grand renfort médiatique sur les médias mainstream !



« Mens sana in corpore sano » n'a pas été facile à entretenir tant les sources de stress ont été multiples durant plus de deux mois. En tant que Naturopathe, mon attention s'est portée sur les nombreux témoignages reçus me faisant comprendre la difficulté par certains (es) personnes souffrant de « bigorexie » (addiction au sport) d'arriver à concilier, confinement et rupture totale avec leur quotidien, ainsi que la difficulté d'adaptation pour un certain pourcentage d'entre eux.

Comme le disait le commandant Cousteau dans une de ces interviews, « la sagesse nous conduit à simplifier notre vie et à la dépouiller des inutilités », force est de constater que cette « crise » aura au moins eu le mérite de révéler nos besoins les plus profonds et les plus élémentaires : Avoir un cercle familial soudé, pouvoir subvenir à ses besoins alimentaires et tenter de garder son emploi malgré les contraintes diverses...

SOMADROL

TESTOSTERONE BOOSTER

AUGMENTE LA TESTOSTERONE ET LA FORCE

Si vous recherchez le meilleur booster, vous l'avez trouvé ! Somadrol est le booster de testo qui permet d'améliorer les niveaux d'igf1 et de conserver un taux d'oestrogènes relativement bas. Cela mène à une augmentation de la force musculaire et à une capacité de récupération accrue, quel que soit votre âge.



TESTÉ ET APPROUVÉ

- ✓ Améliore l'énergie et l'endurance
- ✓ Aide à la récupération musculaire
- ✓ Meilleur mental et focus
- ✓ Sensation de bien-être

LA SCIENCE DE VOTRE COTÉ

Les études scientifiques ont montré que les ingrédients qui composent le booster Somadrol fonctionnent efficacement. La formulation permet de délivrer des résultats durables, qui vont agir en synergie avec votre corps.

Que vous soyez un athlète à la recherche de performances ou un bodybuilder motivé à se dépasser ou une personne souhaitant simplement restaurer son taux de testostérone, Somadrol est une solution légale, efficace et fonctionnelle.

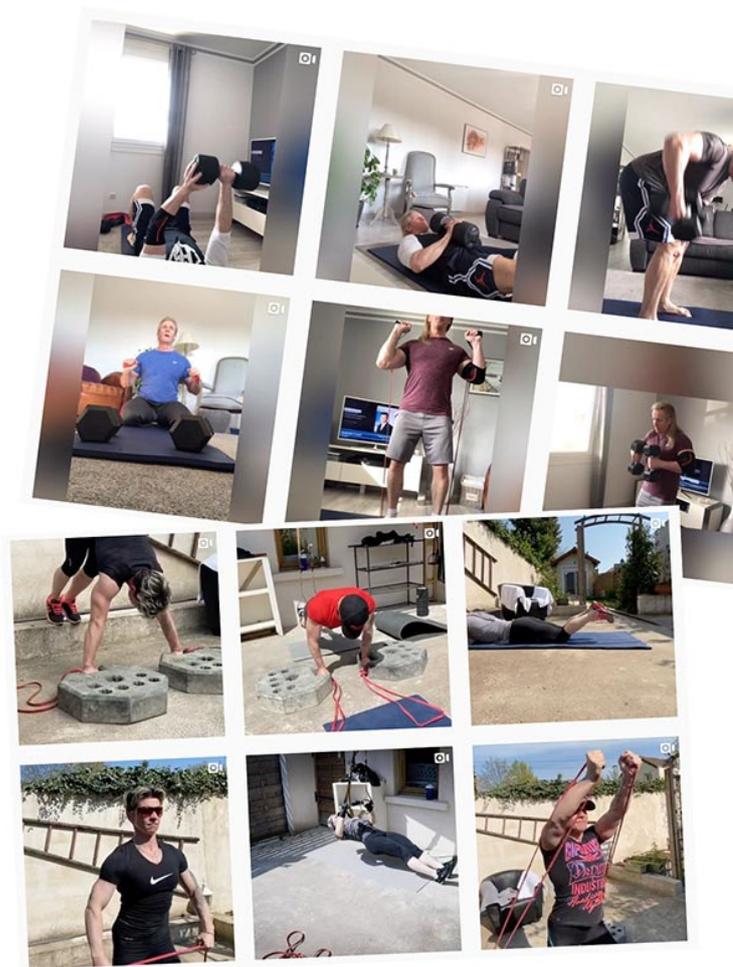


Conserver sa santé et l'entretenir passe également inévitablement par une myriade d'actes au quotidien dont notamment la gestion du stress et la pratique sportive !

Les deux font la paire et le lâcher prise ainsi que la « zenatittude » se cultivent tout au autant que vos muscles. Les deux participant activement au maintien de votre capital santé et de votre immunité. Alors bravo à celles et ceux qui ont fait preuve de recul et de non-jugement. Bravo à celles et ceux qui ont su faire preuve d'ingéniosité pour continuer à assouvir le passe-temps sportif de prédilection le temps que les clubs de gym rouvrent leurs portes.

" L'intelligence, c'est la faculté d'adaptation" (André Gide).

Eric RALLO Giudicelli



PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

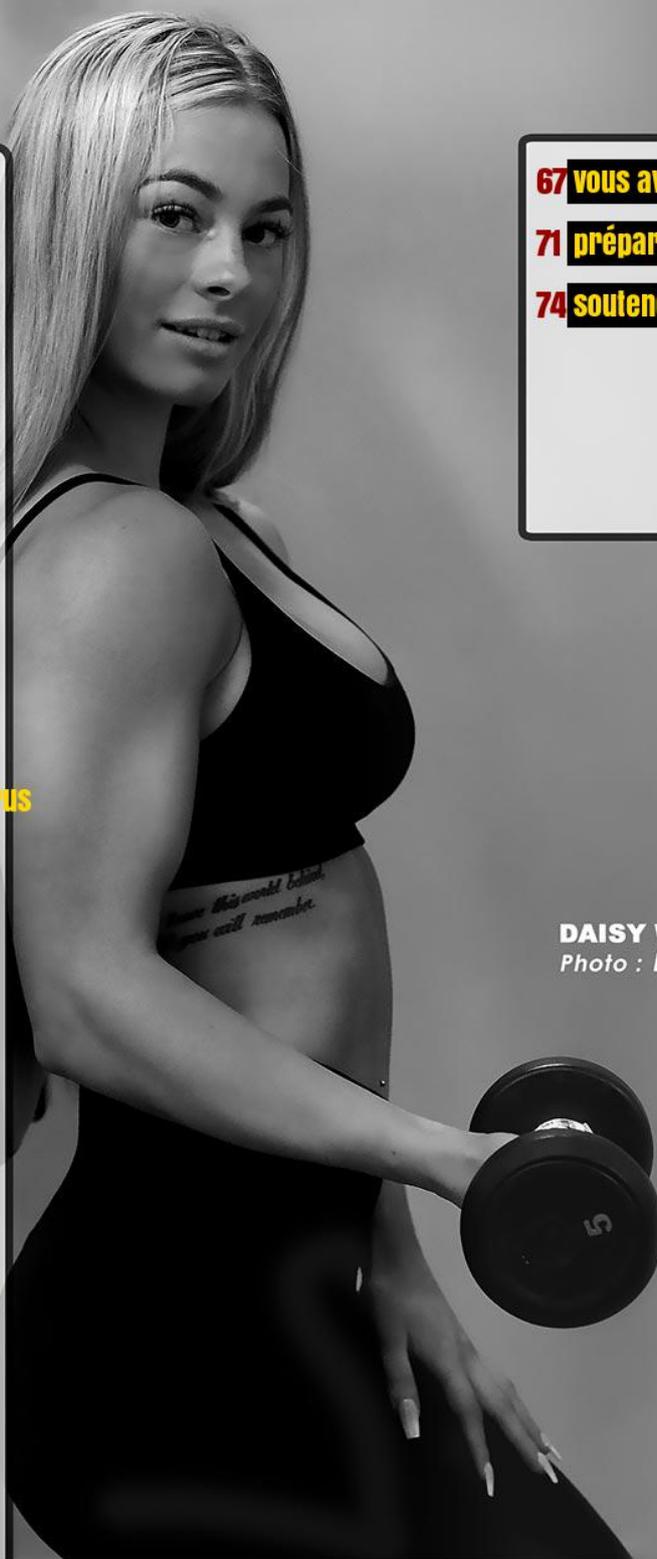
SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°85
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 7** sommaire
- 8** caroténoïdes et atrophie musculaire
- 11** daisy ward
- 19** l'échauffement
- 22** les tendinites en musculation
- 25** la mémoire musculaire
- 27** prévention santé
- 28** les champions pro ifbb face à coronavirus
- 37** corps soufflant et suant
- 39** old school physiques
- 40** coaching scénique
- 43** flash back sur lee haney
- 47** cardio macs7
- 51** physique du mois
- 52** telechargez le magazine
- 53** déconfinement bienvenu dans la jungle
- 55** déchirure musculaire...
- 56** -147kg sans chirurgie
- 57** training épaules spécial home gym
- 58** coregasm mythe ou réalité
- 62** comment créer son home gym

- 67** vous avez dit cellulite ?
- 71** préparer son summer body au naturel
- 74** soutenez fitness mag sur tipee



DAISY WARD
Photo : David Andrieu



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES CAROTÉNOÏDES CONTRE L'ATROPHIE MUSCULAIRE ?



© Colorpix.be

Selon une étude japonaise publiée dans le *British Journal of Nutrition* en 2013, une consommation élevée de caroténoïdes sous forme de bêta-carotène pourrait protéger contre la dégradation musculaire

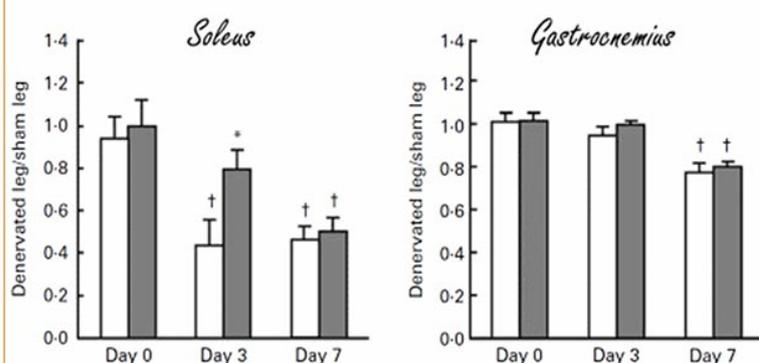
Les chercheurs, affiliés à l'Université d'Osaka ont administré une dose élevée de bêta-carotène à des souris, un apport qui pourrait s'avérer dangereux chez l'homme. Fort heureusement, il existe des caroténoïdes qui pourraient avoir le même effet anti-catabolique sans pour autant présenter un risque pour la santé.

L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE BÊTA-CAROTÈNE

Les chercheurs japonais ont coupé les voies nerveuses des membres inférieurs de souris afin que les animaux ne puissent plus utiliser une jambe [Den]. Pour d'autres souris, ils ne l'ont pas fait [Sham]. Durant la première semaine suivant l'opération, les chercheurs ont examiné ce qui se passait dans les muscles dénervés. Ils ont administré quotidiennement une quantité substantielle de bêta-carotène par voie orale à certaines souris [B-Carotene]. D'autres souris ont reçu un placebo [véhicule].

RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE

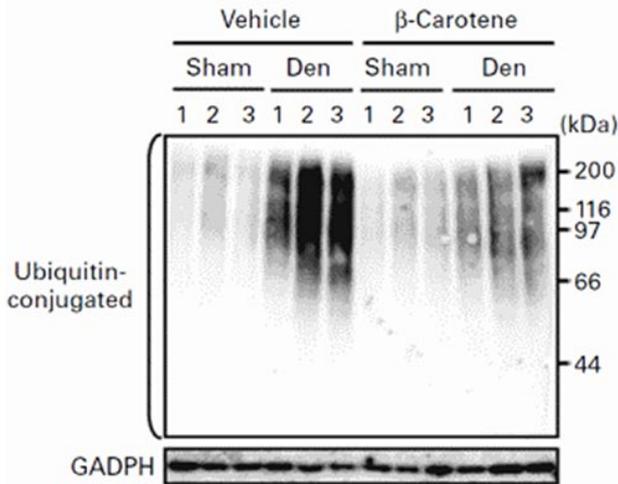
Pour les souris qui avaient reçu du bêta-carotène {Barres grises}, le muscle soleus avait régressé moins rapidement après la coupure des nerfs que pour les animaux qui avait reçu un placebo {Barres blanches}.



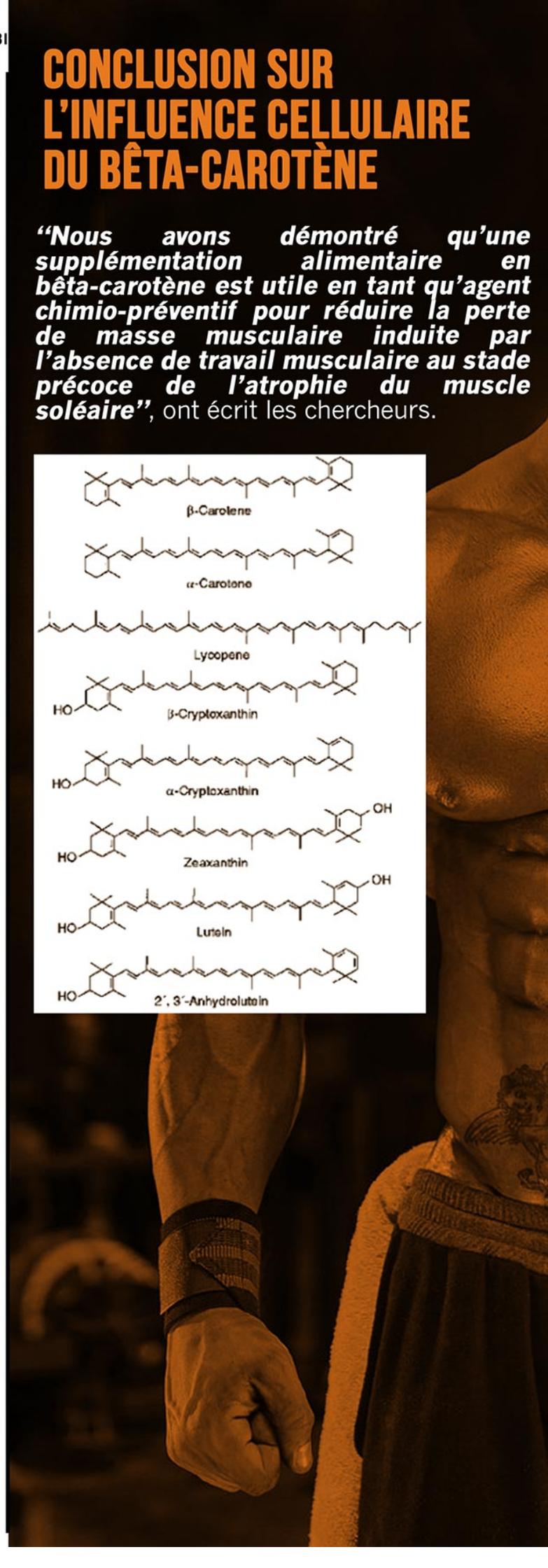
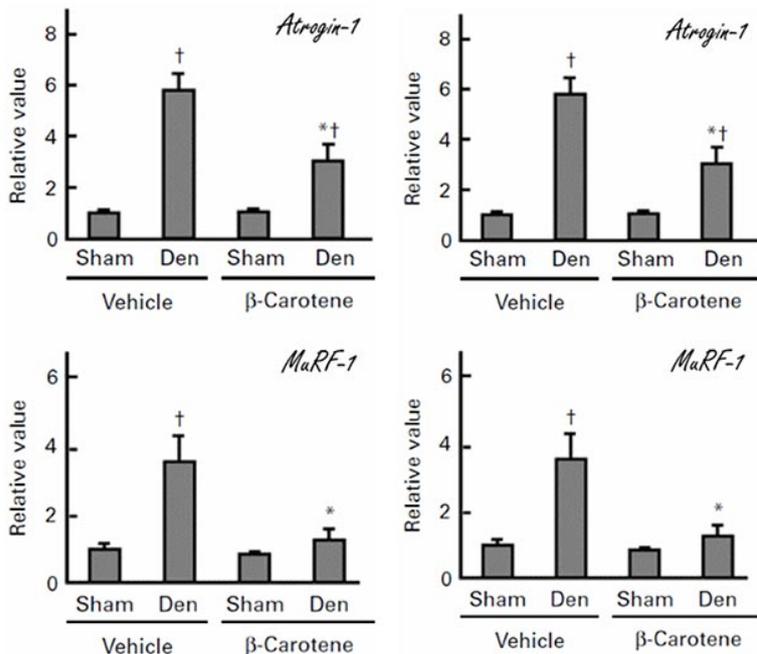
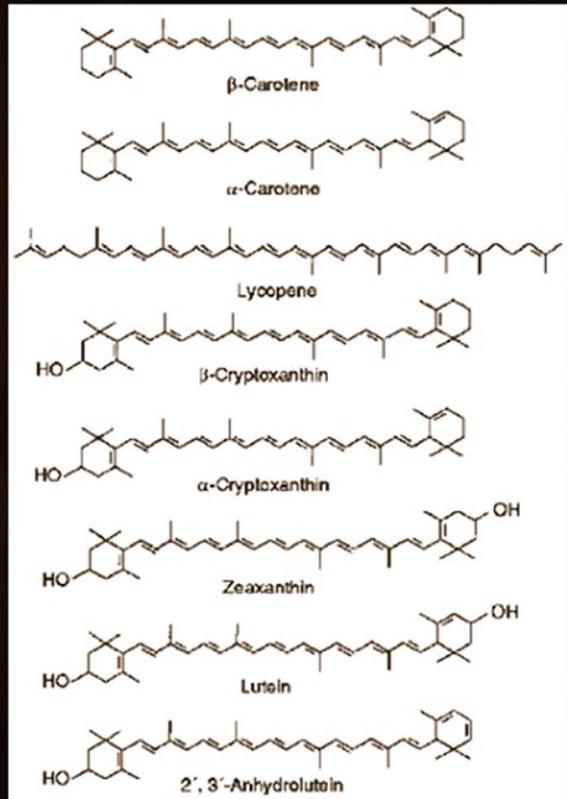
Dans le tissu musculaire du soléaire, la quantité de conjugués ubiquitines a augmenté après la coupure du nerf. Les conjugués ubiquitine sont des fragments de protéines sur lesquels la cellule a lié des molécules d'ubiquitine. De cette façon, la cellule marque les protéines comme «prêtes à être mises au rebut». Cependant, dans les muscles dénervés des souris ayant reçu du bêta-carotène, les chercheurs ont trouvé moins de conjugués d'ubiquitine que dans les muscles des souris de l'autre groupe.

CONCLUSION SUR L'INFLUENCE CELLULAIRE DU BÊTA-CAROTÈNE

“Nous avons démontré qu'une supplémentation alimentaire en bêta-carotène est utile en tant qu'agent chimio-préventif pour réduire la perte de masse musculaire induite par l'absence de travail musculaire au stade précoce de l'atrophie du muscle soléaire”, ont écrit les chercheurs.



La fragmentation des protéines des cellules musculaires est réalisée par des enzymes telles que l'Atrogin-1 et la MuRF-1. Pour faire une comparaison simple et amusante, disons qu'il s'agit des équivalents moléculaires du “déchiqueteur” et de la “boule de démolition”. Dans le muscle soléaire des souris, la production de ces protéines a augmenté après la dénervation mais une supplémentation en bêta-carotène a inhibé ce processus.



SPÉCULONS UN PEU SUR LE SUJET...

L'équivalent humain de la quantité de bêta-carotène utilisée par les chercheurs serait d'environ 100 milligrammes par jour. Ce dosage est considéré comme malsain pour l'être humain. La recherche estime qu'un apport quotidien de 15 milligrammes de bêta-carotène supplémentaire est suffisant pour augmenter le risque de cancer du poumon chez les fumeurs. Cela est probablement dû au fait que le bêta-carotène se transforme en rétinol et que des concentrations élevées de rétinol, associées à des facteurs environnementaux, augmentent le risque de certains types de cancer.

Heureusement, nous retrouvons d'autres substances dans les aliments dont la structure est similaire à celle de ce caroténoïde. Cependant, ils ne peuvent pas ou très difficilement être converties en vitamine A. L'alpha-carotène, par exemple ou la bêta-cryptoxanthine, le lycopène, l'astaxanthine, ou la lutéine... Il se pourrait que ces antioxydants protègent également contre la dégradation musculaire...

Source de l'article: Carotenoids versus muscle atrophy
 Source Ergo-log: Br J Nutr. 2013 Apr 28;109(8):1349-58.
 Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,
Eric Mallet

Note EM: N'oubliez pas que la patate douce est riche en bêta-carotène (plus de 10000 mcg/100 g en moyenne :-)



copyright
<https://all-free-download.com>

BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL
 TRAINER**
 bayesianbodybuildingfrance

**TOUT EST
 RÉALISABLE...
 NOUS SOMMES
 NOTRE PROPRE
 LIMITE !**

- Remise en forme
- Transformation physique
- Coaching sportif
- Entraînement
- Suivi diététique



 biggalain

 biggalain

bigg-alain-coaching.webself.net



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

Interview et photographies : David Andrieu |
www.davidandrieu.com
Photos d'entraînement réalisées au Studio Sport by Fred
Mompo (94 Vincennes)
Remerciements : Frédéric Mompo

#PRO
ZONE



DAISY WARD

**JE SUIS LA SEULE
CHAMPIONNE
BRITANNIQUE
MUSCLEMANIA
A AVOIR REUSSI
AU PLUS HAUT
NIVEAU ET JE VEUX
CHANGER CELA**

R ÉVÉLATION MUSCLEMANIA 2015, DAISY WARD N'ÉTAIT ÂGÉE QUE DE 18 ANS LORSQU'ELLE COMMENÇA À BRILLER SUR LES SCÈNES EUROPÉENNES.

Depuis, elle n'a cessé de progresser grâce à un travail constant et à une stratégie payante. En s'imposant plusieurs fois aux USA, la jolie anglaise est l'une des rares championnes continentales à s'être imposée au plus haut niveau, dans plusieurs divisions. Triomphant en Model et en Bikini, en amateur comme en professionnel, Daisy a déjà marqué l'histoire du bodybuilding britannique. Rencontre avec une superbe athlète à la personnalité fascinante qui travaille autant avec ses muscles qu'avec sa tête.

DAISY

EN BREF...

AGE : 23 ANS
TAILLE : 163 CM
POIDS : 55 KG sur scène 59KG off
NATIONALITÉ : ANGLAISE
RÉSIDENCE : DONCASTER (ROYAUME-UNI)
COACH : DARIUS TEHRANI
TEAM : BODY BLITZ
SPONSORS : NATURAL MUSCLE COMPANY, AO1, BODY BLITZ GYM, COOKIE STAGE WEAR,

PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

- 2019**
Miss Pro Bikini World (1e place)
- 2018**
Miss Sport Model World (1e place)
- 2017**
Miss Sport Model World (1e place)
Miss Bikini Universe (1e place –
Carte Pro Musclemania validée)
- 2015**
Miss Model U.K. (1e place)
Miss Model Europe (1e place)
- 2014**
Miss Model U.K. (1e place)

 **JABIROEDISON**



>> David Andrieu : Comment as-tu vécu ta consécration mondiale 2019 ? Était-ce l'un des moments les plus importants de ta vie ?

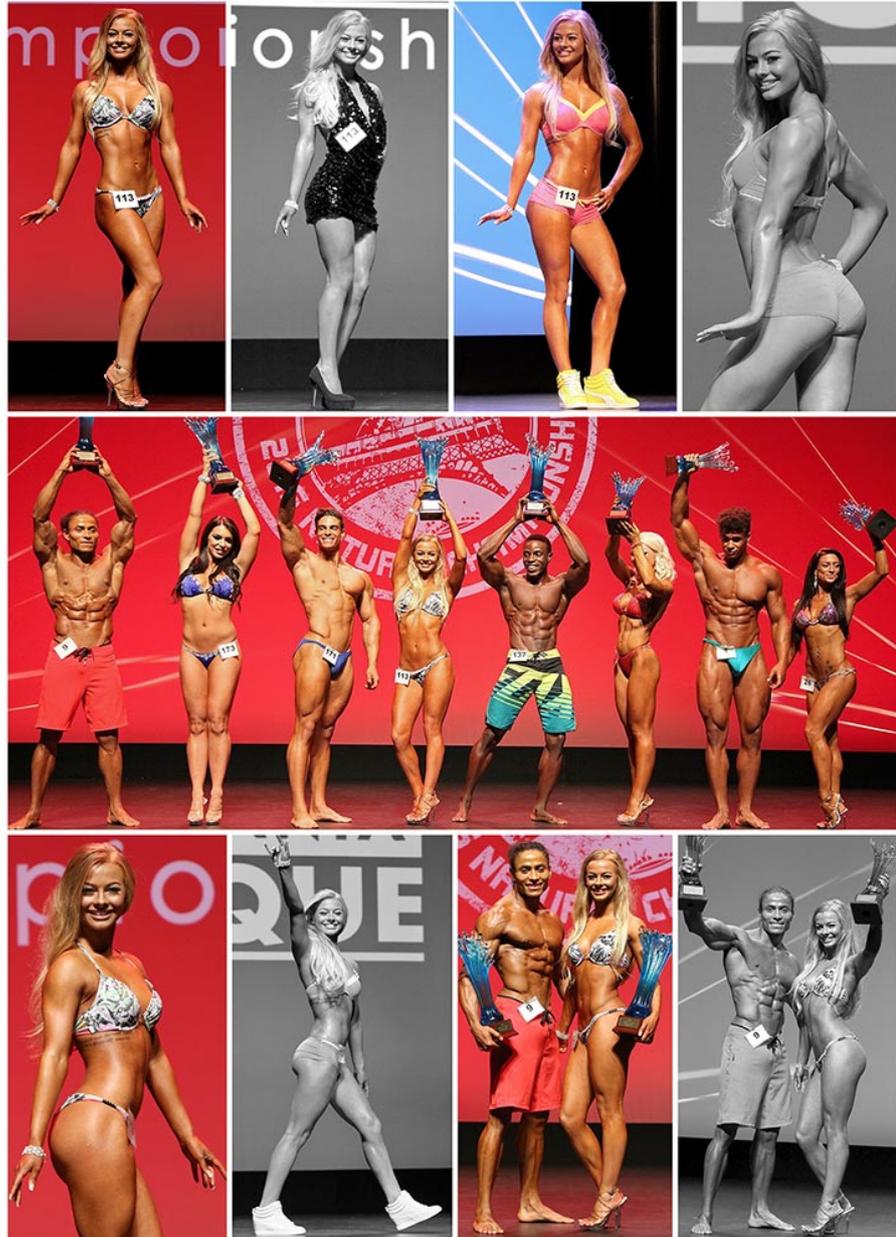
Daisy WARD : Gagner le titre mondial Pro Musclemania Bikini, à Las Vegas, l'année dernière, c'est un rêve devenu réalité. C'est quelque chose dont je rêve depuis que j'ai commencé à faire de la compétition et que ce soit une réalité est incroyable.

>> D.A. : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi avoir choisi la catégorie Bikini ?

A.B. : J'ai commencé la compétition en 2014, quand j'avais 17 ans. J'ai toujours fait du sport parce que mes parents étaient eux-mêmes des athlètes professionnels. J'étais limite boulimique avant de concourir et j'ai décidé de me donner un objectif pour cesser ces mauvaises habitudes. J'ai commencé dans la catégorie Model et je me suis classé 5e sur 60 concurrentes venant du monde entier. C'est là que je suis tombée amoureuse de ce sport ! J'ai ensuite essayé la catégorie Bikini comme j'étais plus âgée et que mon corps s'était développé. Ainsi, j'ai pu continuer à travailler pour développer plus de muscle. Et cette stratégie a payé puisque j'ai décroché ma carte Pro Musclemania en 2017. Puis, j'ai remporté le titre mondial professionnel à Las Vegas, en 2019. Mais la catégorie Bikini reste ma préférée puisqu'il est possible de présenter un physique musclé tout en restant féminine. C'est vraiment une très belle catégorie !



GAGNER LE TITRE MONDIAL PRO MUSCLEMANIA BIKINI À LAS VEGAS EST UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ



En 2014 et 2015, à seulement 18 ans, Daisy Ward remportait les titres de Miss Royaume-Uni et Miss Europe Musclemania, dans la catégorie Model. Des résultats prometteurs qui laissent entrevoir le potentiel exceptionnel de cette belle championne anglaise.

>> D.A. : Quel méthode d'entraînement fonctionne le mieux sur toi ? Quels sont tes 3 exercices préférés et pourquoi ?

D.W. : Le meilleur entraînement, celui qui fonctionne le mieux pour moi, c'est le HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité). Il est très efficace pour éliminer la graisse corporelle et conserver une musculature sèche. Pour développer mes muscles, je fais normalement des séries de 8 à 12 répétitions, en mettant une charge conséquente afin de pousser mon corps dans ses derniers retranchements. Mes 3 exercices préférés sont le rowing buste penché, le développé pour les épaules et les élévations latérales. C'est ainsi que les deltoïdes et les dorsaux sont devenus mes points forts. Quand je sollicite ces groupes musculaires, je me sens vraiment en confiance et je peux pousser mon corps au-delà de ses limites.

#PRO ZONE



Las Vegas représente le territoire de la consécration mondiale de Daisy Ward. Ici, en 2018, elle remporta le titre professionnel en Model et se classa 6e en Bikini. L'année suivante, elle remportera également le titre suprême Pro Bikini. A 23 ans, la Britannique affiche un palmarès déjà très impressionnant !

photos @davandrieu



« JE CONSOMME TOUS LES JOURS UNE ALIMENTATION SAINE, SIMPLE ET RAPIDE À PRÉPARER »

>> David Andrieu : Quelle est ton exercice cardio préféré ?

Daisy WARD : Je ne suis pas une grande fan de cardio mais la montée d'escalier mécanique en salle de gym est l'exercice que je pratique le plus en préparation. Il me fait beaucoup transpirer et me permet de faire sécher les parties importantes de mon physique.

>> D.A. : Quelle est ton alimentation pour une journée type ?

A.B. : Le repas sain et classique que je consomme toujours se compose de poulet, de riz et de légumes. C'est facile, simple et rapide à préparer !

>> David Andrieu : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

Daisy WARD : Tous mes compléments alimentaires proviennent de Natural Muscle Company (www.naturalmusclecompany.co.uk). J'utilise des protéines, un pré-workout, un burner, de la L.Glutamine et de la vitamine C.

DAISY WARD

>> David Andrieu : Aurais-tu quelques conseils pour nos lectrices et lecteurs qui débutent dans le bodybuilding ?

Daisy WARD : Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de vous procurer un bon coach. Un professionnel qui vous guidera dans la bonne direction en ce qui concerne le régime alimentaire, mais aussi votre entraînement. Assurez-vous également d'avoir un excellent coach pour votre posing, un spécialiste de la fédération que vous choisirez. Votre présence sur scène est un élément important lors de la compétition. Vous devez à la fois être confiant et élégant sur scène. Vous vous êtes entraîné dur pour arriver en forme, alors assurez-vous de briller sur scène et de valoriser le travail accompli.

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

A.B. : Les championnes qui me motivent et m'inspirent sont Angelica Teixeira, Lauren Simpson, Paige Hathaway et Kara Bellum.

Extrait de la séance photo réalisée au Studio Sport by Fred Momo, un mois avant son titre mondial Pro Musclemania 2019, remporté à Las Vegas. Excellent souvenir du shooting avec Daisy qui est une personne adorable et un sublime modèle fitness.



A Musclemania Paris 2019, Daisy Ward était l'invitée d'honneur pour remettre les récompenses aux vainqueurs et partager aussi leurs vives émotions.

“ JE VEUX PROUVER QUE L'ANGLETERRE A DES ATHLÈTES INCROYABLES ET QUE LE ROYAUME-UNI EST DIGNE DE PARTICIPER AUX MEILLEURES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES DE BODYBUILDING ”



JABIRO EDISON
PHOTOGRAPHER • PARIS

>> **David Andrieu** : *Quels sont tes prochains objectifs ?*

Daisy WARD : Mon prochain objectif est de devenir un entraîneur performant. J'ai construit une équipe pour voyager à travers le monde et participer à des compétitions. Je veux prouver que l'Angleterre a des athlètes incroyables et que le Royaume-Uni est digne de participer aux meilleures compétitions internationales de bodybuilding, au même titre que les Américains. Je suis la seule championne britannique Musclemania à avoir réussi au plus haut niveau et je veux changer cela. Mes athlètes deviendront les meilleures athlètes du monde et j'ai hâte de les voir briller sur scène !



➔ **POUR SUIVRE DAISY WARD SUR INSTAGRAM @DAISYJAYNEWARD**

POWER EGG PLUS LUXURY



100gr de produit est égal à 21gr de BCAA.




 J.M.B.'s luxury
power-food's®
 

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

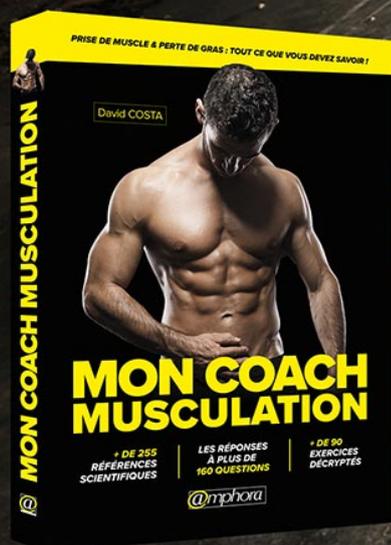
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



photos david costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

→ LES INTÉRÊTS PHYSIOLOGIQUES DE L'ÉCHAUFFEMENT

Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique pourquoi l'échauffement est fondamental avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



ARTICULATIONS, MUSCLES ET TENDONS :

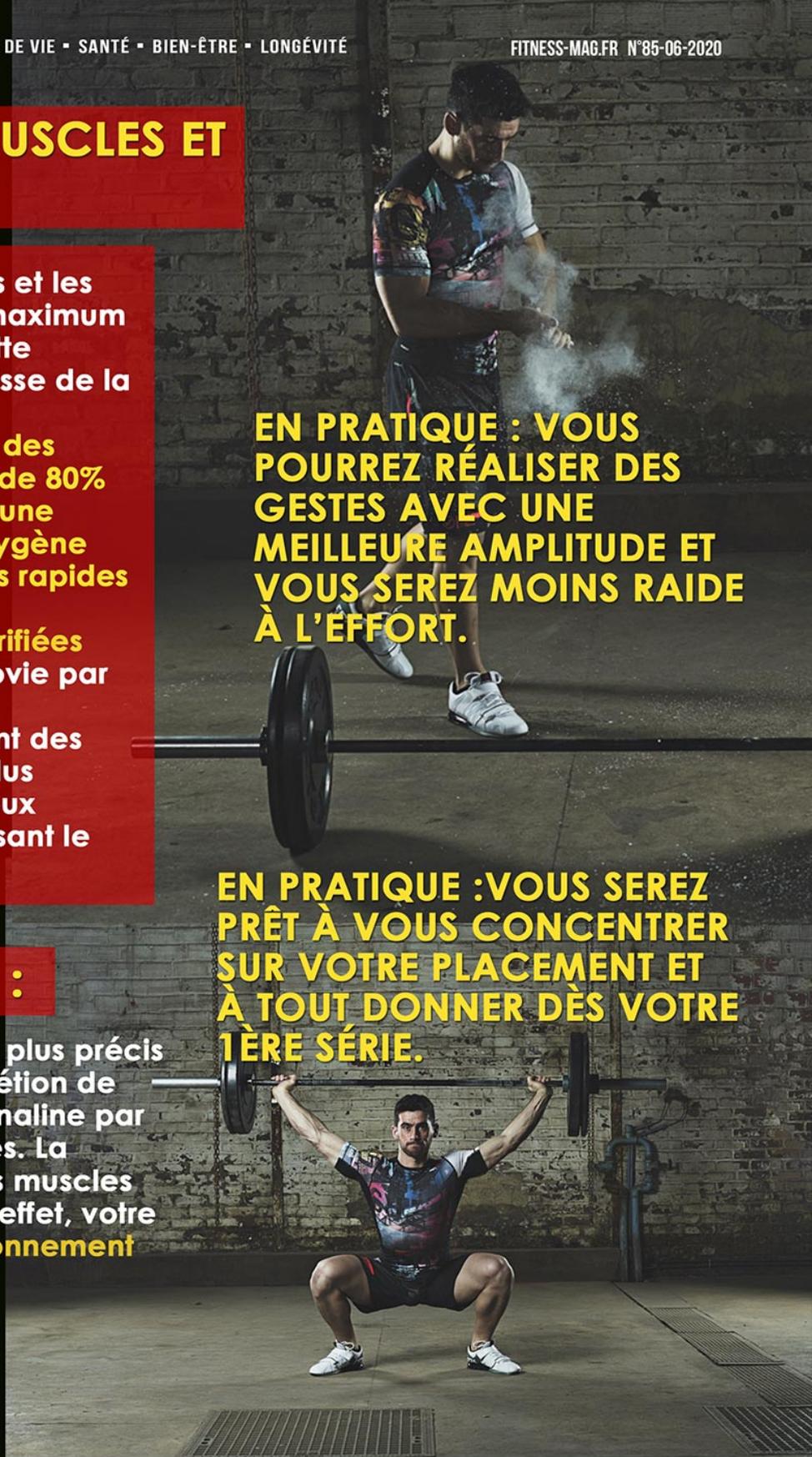
Il est prouvé que les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°. Cette température permet une baisse de la viscosité des muscles, une augmentation de l'élasticité des tendons, une augmentation de 80% de la souplesse musculaire, une augmentation du débit d'oxygène sanguin et des réactions plus rapides aux messages nerveux. Vos articulations seront aussi lubrifiées grâce à la sécrétion de synovie par la membrane synoviale. Tous ces bienfaits permettront des mouvements plus amples, plus fluides et une technique mieux respectée, le tout en minimisant le risque de blessure.

EN PRATIQUE : VOUS POURREZ RÉALISER DES GESTES AVEC UNE MEILLEURE AMPLITUDE ET VOUS SEREZ MOINS RAIDE À L'EFFORT.

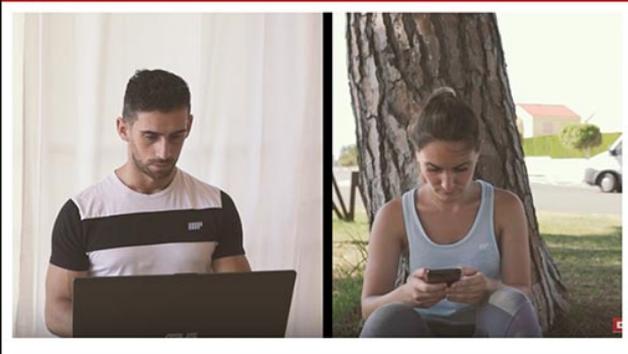
SYSTÈME NERVEUX :

Une fois échauffé, vous serez plus précis et concentré grâce à la sécrétion de l'adrénaline et de la noradrénaline par les glandes médullosurrénales. La vitesse de contraction de vos muscles sera elle aussi améliorée. En effet, votre système nerveux a un fonctionnement optimal entre 38° et 39°.

EN PRATIQUE : VOUS SEREZ PRÊT À VOUS CONCENTRER SUR VOTRE PLACEMENT ET À TOUT DONNER DÈS VOTRE 1ÈRE SÉRIE.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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





ERIC RALLO
 Rédacteur en Chef
 Naturopathe (formation en cours)
 Conseiller bien-être
 longévité &
 Transformation physique



COACHING

LES TENDINITES EN MUSCULATION

Quand on pratique le sport avec régularité et intensité, on multiplie les risques d'avoir à faire face à de nombreux traumatismes si l'on ne tient pas compte de quelques conseils élémentaires.

La répétition d'un mouvement, avec une exécution incorrecte et ne respectant pas l'intégrité musculaire, tendineuse, conjonctive ou osseuse peut engendrer à terme des pathologies chroniques qu'il est parfois difficile de se débarrasser.

D'un point de vue tendineux, la fréquence et l'accumulation de divers traumatismes répétitifs et inflammatoires doivent vous faire prendre conscience qu'il est grand temps de changer votre façon de vous entraîner.

Beaucoup de sportifs néophytes ou pratiquants expérimentés, souvent par excès d'enthousiasme ou par manque d'objectivité envers leurs réelles capacités physiques rencontrent tôt ou tard... (Et souvent plus tôt que tard) de multiples pathologies, notamment au niveau du coude, de l'épaule et du genou.

Les blessures ont des origines diverses, mais le résultat est toujours le même :

cela commence par des inflammations, mais également de blocages articulaires...

Tendinite, épicondylite (tennis elbow), épitrochléite (golfeur elbow), bursite...

Autant de terme en « **ite** » signifiant « **inflammation** », réaction de votre corps en réponse à une agression que vous avez déjà connu au moins une fois dans votre vie !

ALORS QUE FAIRE ?

La puissance n'est rien sans contrôle !

Pensez « qualité » plutôt que « quantité » et intéressez vous le plus tôt possible à la biomécanique afin de comprendre comment exécuter les mouvements de manière rigoureuse.

Sachez rapidement quelles sont les implications musculaires lors de tel exercice ? Quel muscle travaille prioritairement sur cette flexion ? Quelles extensions sont réalisables et par quelle intervention musculaire ?

Pensez « angle de travail », vitesse d'exécution et contrôle total durant la phase concentrique et excentrique (que l'on appelle également positif – négatif ou bien encore flexion-extension)

Ne négligez pas l'échauffement qui au delà de ses bienfaits physiologiques, est le moment propice pour prévenir son corps d'une manière progressive du challenge qui l'attend. Une information progressive aussi bien nerveuse que cardio-vasculaire.

Enfin, n'oubliez pas les étirements afin d'entretenir et améliorer votre mobilité.

Je vois encore et bien trop souvent les mêmes erreurs au Squat, au développé couché, curl barre, soulevé de terre....

Des mouvements incorrects répétitifs, des postures prolongées inappropriées, des traumatismes directs ou indirects, engendrant une dysfonction de l'articulation, et mauvais approvisionnement nerveux (nerf coincé).



ET EN CAS DE DOULEURS ?

Avant toute chose, il serait souhaitable d'éviter soigneusement la douleur et la blessure !

- Restez vigilant et analysez les petits signes avant-coureurs.
- Repérez dans un premier temps les mouvements qui déclenchent la gêne ou la douleur.
- Travaillez uniquement sans douleur (articulaire ou tendineuse) avec des exercices appropriés.

SI LA DOULEUR NE PASSE PAS.... STOPPEZ TOUT !

Reposez-vous et si la gêne persiste, consultez un professionnel de santé.

MES CONSEILS DE... BON SENS !

«Rome ne s'est pas faite en un jours ! »

- Soyez réaliste et progressif dans votre pratique sportive. Il ne s'agit pas de se sous-estimer certes, mais surtout pas de surestimer, particulièrement lorsque l'on commence à prendre de l'âge ! (Est-ce que je parle pour moi ? (Sourires))
- Mettez votre égo de côté et ne tentez pas de soulever aussi lourd que votre voisin, si vous n'en êtes pas capable dans « les règles de l'art ». Le développement de son potentiel musculaire passe invariablement par le principe de surcharge progressive vous permettant de devenir plus fort, séances après séances, mois après mois : augmentez les poids progressivement, mais une fois encore, dans le respect de la biomécanique et de votre intégrité physique en privilégiant, le contrôle du mouvement avec une charge adaptée, c'est-à-dire que vous pouvez totalement maîtriser. Votre entraînement doit être personnalisé et ne pas suivre « la tendance » ou la dernière vidéo à la mode sur internet !
- Soyez à l'écoute de votre corps et évitez de vous entraîner lors de périodes de stress ou fatigue importante.

photos google images / auteurs non identifiés

HYGIENE DE VIE

Orientez-vous vers une alimentation équilibrée et évitez la surconsommation de viande rouge provoquant énormément d'acide urique. Diminuez votre consommation d'alcool, de café et plats épicés.



Hydratez-vous régulièrement et suffisamment, entre 2 et 2,5l / jour (voir mon article sur « l'eau, source de vie ») .Pensez à boire avant, pendant et après l'effort plus particulièrement.

Prenez soin de votre dentition !

En effet, l'origine de certaines tendinites trouve parfois leur cause dans la relation étroite entre infections bucco-dentaires et système nerveux.

« STOP AU GAVAGE MÉDICAMENTEUX ! »

Je suis pour avoir une « béquille » médicamenteuse lorsque cela est absolument nécessaire. Pour autant, avant de vous gavez d'anti-inflammatoire, dans la majeure partie des cas que je rencontre, je conseille avec insistance une phase de repos complète et un déblocage des zones directes et indirectes en prenant rendez vous-chez votre allié santé : votre ostéopathe ! Pourquoi chercher à guérir si l'on peut ... prévenir !

Prenez soin de vous ! La santé avant tout
Eric Rallo Giudicelli

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»*)





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LA MEMOIRE

MUSCULAIRE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Après ce que nous venons de vivre, beaucoup de ratiquants ont vu leur gains s'envoler et vous avez sans doute également perdu en masse musculaire et en Force...



LA MÉMOIRE MUSCULAIRE. COMMENT CELA FONCTIONNE

-> **Malgré la période difficile que nous venons de traverser**, ne vous inquiétez pas... La nature est bien faite et on ne recommence PAS à zéro !

Les gains perdus ne mettront pas autant de temps à revenir qu'ils ont mis pour apparaître.

QUELQUES INFOS SUR LES CELLULES SATELLITES

ELLES ASSURENT LA CROISSANCE DES FIBRES MUSCULAIRES

ELLES SONT RESPONSABLES DE LA RÉGÉNÉRATION DES FIBRES MUSCULAIRES APRÈS UNE LÉSION, que celle-ci soit d'origine traumatique ou génétique (dystrophie musculaire) Le nombre de ces cellules satellites diminuerait avec l'âge

OUI, LE MUSCLE À BIEN « UNE MÉMOIRE ».

En effet, les études scientifiques démontrent clairement que la masse musculaire et la Force se "regagnent" rapidement pour ceux qui avaient l'habitude de faire de la musculation avant leur arrêt/absence

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1827108

CONCLUSION :

Si vous avez loupé plusieurs semaines d'entraînement à cause d'une blessure, d'un voyage, des examens scolaires ou autres raisons, vous n'aurez pas à fournir les mêmes efforts qu'auparavant pour récupérer la masse musculaire et la Force que vous aviez.

Cela se fera BEAUCOUP plus rapidement.



DÉBORAH DONNIER
Fondatrice Prévention Santé

WEB



Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



LA CHIROPRACTIQUE OU LA RÉVOLUTION DU MIEUX ÊTRE *AVEC JEAN PAUL PLANTA*

Jean Paul PLANTA est un phénomène : sa vie est une révolution permanente et sa manière de pratiquer aussi. Et c'est logique, il pratique une approche vivante et évolutive pensée pour les vivants !

Se déroulait à Paris le congrès IPSN sous la thématique « la santé au naturel, tout au long de la vie ». Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Jean Paul Planta, chiropracteur, conférencier international.

Sujets abordés :

La chiropraxie, la chiropratique, y a t il une différence?

Différence avec l'ostéopathe

Votre sphère d'influence, c'est le vivant. Pensez vous que les facultés de médecine forment correctement leurs étudiants ?

Quel est votre constat sur la médecine actuelle ? politique et santé, quoi en pensez ?



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#REPORTAGE



LES CHAMPIONS PROS IFBB FACE À LA CRISE DU CORONAVIRUS

VÉRITABLE CAJASTROPHE SANITAIRE ET ÉCONOMIQUE À L'ÉCHELLE MONDIALE, LE CORONAVIRUS A FAIT DE NOMBREUSES VICTIMES, CES DERNIERS MOIS. L'EUROPE A ÉTÉ TRÈS TOUCHÉE PAR LE COVID-19. PLUS DE 175 000 DÉCÈS AU TOTAL, DES FRONTIÈRES ET BEAUCOUP DE COMMERCES FERMÉS

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

Des pays complètement bloqués, à l'arrêt complet. Pendant cette période difficile, les humains ont dû subsister. Et les bodybuilders ont continué à bien s'alimenter et à s'entraîner. Les événements sportifs ont été annulés et les clubs de fitness ont cessé temporairement leur activité. Comment exercer sa passion dans de telles conditions ? Certes, la priorité fut de rester en bonne santé, en évitant d'être contaminé. Et les athlètes n'ont pas eu d'autre choix que de s'adapter. Comme le reste de l'humanité. Mais comment ont-ils procédé ? Confrontés à une situation inédite, quelle stratégie ont-ils adoptée ? Pour le savoir, Fitness Mag a décidé d'interroger les meilleurs Pros IFBB. Installés dans différents pays européens, ils nous expliquent comment ils ont surmonté cette crise. Pour vous, chers lectrices et lecteurs, pas moins de 6 Olympiennes, accompagnées de notre « Bionic Body national », vous livrent leurs secrets. Comment ont-ils résisté à une telle épreuve ? Beatriz Biscaia (Portugal), Cristobalina Pajares (Espagne), Francesca Stoico (Italie), Karina Skowronska, Anna Banks et Rhea Gayle (Angleterre), ainsi que Edgard John Augustin (France) partagent leurs différentes expériences. Tous ont eu un mental d'acier et le désir profond d'optimiser cette période difficile. J'ai d'abord souhaité recueillir leurs avis sur la crise avant de savoir comment ils s'étaient entraînés et alimentés. Sachant qu'Olympia a été reporté en fin d'année, leurs objectifs sportifs ont-ils changé ? Sans filtre ni retouche, au travers de messages clairs et différents, ces prestigieux athlètes vous disent tout. Et vous verrez que leurs analyses de la situation et leurs fonctionnements adaptatifs sont l'apanage des grands champions.

DAVID ANDRIEU. : QUE PENSEZ-VOUS DE CE VIRUS QUI A DÉCLENCHÉ UNE VÉRITABLE CRISE SANITAIRE ET ÉCONOMIQUE INTERNATIONALE ?



BEATRIZ BISCAIA (BIKINI PRO IFBB) :

C'est évidemment une très mauvaise période. L'économie s'est effondrée, beaucoup ont perdu leur emploi, et surtout, beaucoup de gens ont été infectés. Sans oublier le nombre impressionnant de décès à travers le monde.



CRISTOBALINA PAJARES (BIKINI PRO IFBB) :

La situation a été plus grave que prévu. Je pense que nous ferons le travail pour redresser l'économie. Mais le plus important était de rester en sécurité à la maison. A présent, nous devons poursuivre nos projets, nos rêves et nos objectifs.



FRANCESCA STOICO (BIKINI PRO IFBB) :

Cette situation est incroyable ! Avec une pandémie de cette ampleur, il était impératif de rester confiné, en sécurité, dans l'espoir de ne pas être contaminé.



KARINA SKOWRONSKA (BIKINI PRO IFBB) :

C'est une situation sans précédent. Beaucoup de personnes souffrent physiquement et mentalement. De mon côté, j'étais concentrée sur la protection de mon bien-être mental et de ma santé. Après cela, j'aimerais qu'on se rassemble pour changer nos comportements.



ANNA BANKS (FIGURE PRO IFBB) :

C'est un événement inédit et inattendu. Peu de gens ont vu arriver cela. C'est fou de voir comment ce virus a tout arrêté, presque partout dans le monde !



RHEA GAYLE (FIGURE PRO IFBB) :

Vivre cette crise sanitaire internationale, c'est très triste. Cela touche tout le monde sur notre planète. Mais je pense que si nous travaillons tous ensemble et respectons les directives en matière de santé et les restrictions gouvernementales, nous nous en sortirons ! J'en profite pour envoyer de l'amour et de la positivité à toutes et tous, en cette période difficile.



EDGAR JOHN AUGUSTIN ALIAS BIONIC BODY (CLASSIC PHYSIQUE PRO IFBB) :

C'est une situation sans précédent. C'est un phénomène nouveau qui doit être pris au sérieux. Cette crise montre les limites de nos gouvernements et du capitalisme. J'espère que nous pourrons tous tirer les conclusions nécessaires quand cela sera terminé. Je me souviendrai également que la nature retrouve rapidement ses droits.



Symbole de l'excellence européenne, **Beatriz Biscaia** est la plus jeune Pro Bikini IFBB de l'histoire. La prodige portugaise avait décroché le précieux sésame à seulement 17 ans. Incroyable ! Depuis, elle a obtenu une prometteuse 12e place à Olympia 2019. Talentueuse et besogneuse, sa présence scénique et son perfectionnisme pourraient la conduire, très vite, au sommet de la hiérarchie.



Cristobalina Pajares enchaîne les grandes performances, depuis plusieurs années. En remportant le San Antonio Classic 2019, face à 45 autres superbes concurrentes, elle est déjà qualifiée pour Olympia Bikini 2020. La magnifique espagnole disputera son 4e Big O. consécutif. Classée 14e lors de l'édition passée, Cris compte bien décrocher une belle place, dans quelques mois, à Las Vegas.

DAVID ANDRIEU. : QUELLE ÉTAIT LA SITUATION DANS VOTRE PAYS ET DANS VOTRE RÉGION ?

BEATRIZ BISCAIA (BIKINI PRO IFBB) :

J'habite au Portugal et le pays était bloqué. Seuls les supermarchés, les pharmacies et les stations-service étaient ouverts. Même si une grande partie de notre population est âgée, nous avons eu moins de malades et de décès que dans d'autres pays (NDLR : 30 623 personnes infectées et 1 316 décès au 25 mai pour le Portugal).

CRISTOBALINA PAJARES (BIKINI PRO IFBB) :

Je vis en Espagne et notre situation était grave (NDLR : 28 773 décès au 25 mai). Même si nous avons un bon système de santé, cela n'a pas suffi face à ce virus. Personne n'y était préparé.

ANNA BANKS (FIGURE PRO IFBB) :

Comme partout ailleurs, au Royaume-Uni, nous étions en confinement. Nous n'étions pas autorisés à quitter la maison sauf pour l'essentiel : achat de nourriture et de médicaments, aide aux personnes fragiles. Il était possible de sortir une fois par jour pour faire de la marche ou de l'exercice physique.

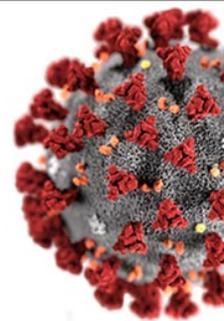
RHEA GAYLE (FIGURE PRO IFBB) :

Pendant cette crise, j'étais en Australie où le pays était confiné. Sinon, j'habite Londres et j'ai attendu la fin de l'interdiction de voyager pour rentrer chez moi ! Mais heureusement, j'avais de la famille autour de moi pour affronter cette situation délicate.

EDGAR JOHN AUGUSTIN ALIAS BIONIC BODY (CLASSIC PHYSIQUE PRO IFBB) :

J'habite dans l'Est de la France, une région particulièrement touchée par le virus (NDLR : 28 367 décès en France au 25 mai). Ma femme est enceinte donc nous avons respecté l'isolement social pour éviter tout risque de contamination.

LES CHAMPIONS PROS IFBB FACE A LA CRISE DU CORONAVIRUS



Considérée comme l'une des toutes meilleurs Bikinis d'Europe, **Francesca Stoico** accumule les résultats exceptionnels. Sponsorisée par Scitec Nutrition et coachée depuis peu par Ricardo Pannain (le coach d'Elisa Pecini, Miss Olympia Bikini 2019), la belle italienne a tout pour réussir. Avec deux victoires sur le circuit de l'IFBB Pro League, et à seulement 24 ans, l'avenir lui appartient.

FRANCESCA STOICO (BIKINI PRO IFBB) :

L'Italie est restée en quarantaine pendant plusieurs mois. Les cas de contagion et les décès ont été très nombreux (NDLR : 229 858 personnes infectées et 32 785 décès au 25 mai). Nous devons éviter l'infection virale et rester forts. Garder espoir en se disant que cette crise allait passer.

KARINA SKOWRONSKA (BIKINI PRO IFBB) :

Le Royaume-Uni a été très touché par ce virus. Le pays a été verrouillé et il y a eu de nombreux décès (NDLR : + 36 793 décès au 25 mai dernier).



Véritable phénomène de notre discipline, **Bionic Body** est un champion connu dans le monde entier. Plus qu'un athlète, Edgar est devenu une légende du bodybuilding. Ses résultats sportifs, sa popularité et sa disponibilité plaident en sa faveur. La France peut être fière de compter un tel ambassadeur !



RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

DAVID ANDRIEU. : COMMENT AVEZ-VOUS PROCÉDÉ POUR MAINTENIR UN ENTRAÎNEMENT RÉGULIER EN PLEIN CONFINEMENT ?

BEATRIZ BISCAIA (BIKINI PRO IFBB) :

Je me suis entraînée à la maison avec des bandes élastiques, des bidons d'eau, des bancs, etc. J'ai essayé de reproduire les mêmes séances, en augmentant le nombre de séries et de répétitions. Honnêtement, c'était pas mal ! Comme je n'ai pas utilisé les mêmes charges, j'ai pu me concentrer sur les exercices que je ne fais pas d'habitude, avec une attention particulière sur le tempo, les tensions musculaires, les étirements, le repos et la récupération.

CRISTOBALINA PAJARES (BIKINI PRO IFBB) :

Heureusement pour moi, mes entraînements étaient identiques. En fait, je suis équipée d'une salle de gym à domicile où j'ai pu continuer mon programme.

FRANCESCA STOICO (BIKINI PRO IFBB) :

J'ai eu beaucoup de chance ! N'ayant pas besoin d'entraîner la partie supérieure de mon corps, cela n'a pas été compliqué pour moi. Je faisais une séance de jambes par semaine et deux entraînements spécifiques des fessiers. J'ai utilisé des bandes élastiques et du petit matériel en effectuant un nombre élevé de répétitions, avec des mouvements lents et contrôlés.

KARINA SKOWRONSKA (BIKINI PRO IFBB) :

Nous savons que l'exercice quotidien augmente votre niveau d'endorphines. Je me suis donc concentrée sur les entraînements complets, basés sur le cardio comme la boxe, les circuits, etc. J'en ai aussi profité pour travailler ma souplesse et ma mobilité. Les séances d'étirements et de yoga ont fait des merveilles !

ANNA BANKS (FIGURE PRO IFBB) :

Tous nos gyms étaient fermés comme dans les autres pays. J'ai donc commandé du matériel, et en attendant la livraison, j'ai utilisé quelques vieux haltères, mes bandes de résistance, mon canapé, des sacs de riz, etc. Je suis restée active avec 5 entraînements de musculation et 6 séances de cardio par semaine.

RHEA GAYLE (FIGURE PRO IFBB) :

Mon entraînement a été modifié. C'est vrai que c'était différent. Mais je pense qu'il est important de s'adapter à la situation tout en restant focalisé sur nos objectifs.

EDGAR JOHN AUGUSTIN ALIAS BIONIC BODY (CLASSIC PHYSIQUE PRO IFBB) :

Dès l'annonce de la fermeture des écoles, j'ai commandé une machine de musculation multifonctions, que j'ai installée dans mon garage. J'ai choisi d'investir de l'argent pour ne pas avoir à arrêter ma progression. J'ai aussi ma machine cardio à la maison donc j'ai pu continuer un entraînement qualitatif même si la salle m'a manqué.

Installée au Royaume-Uni, **Karina Skowronska** était sur la scène d'Olympia 2019 où elle a présenté un très joli physique. Adeptes des étirements et du yoga, elle a profité de ce confinement pour travailler sa souplesse et sa mobilité.



Anna Banks fait partie du top mondial de la catégorie Figure. Avec 2 titres chez les Pros, et une sublime 5e place au dernier Arnold Classic USA, la championne polonaise monte en puissance. Défiant les championnes américaines sur leurs terres, Anna devrait encore progresser dans ses prochains classements. Un potentiel physique exceptionnel et une athlète à suivre de près !

DAVID ANDRIEU. : ETAIT-IL FACILE D'AVOIR UNE ALIMENTATION SAINNE ET DIÉTÉTIQUE PENDANT CETTE CRISE ?

BEATRIZ BISCAIA (BIKINI PRO IFBB) :

Absolument ! Mon entraîneur me donne toujours un plan alimentaire avec de la nourriture que j'apprécie vraiment. Et pour être honnête, je ne suis pas difficile en matière de nourriture. Comme j'ai l'habitude d'avoir une alimentation saine, toute l'année, cela n'a été qu'une continuation

CRISTOBALINA PAJARES (BIKINI PRO IFBB) :

C'est facile si votre esprit est concentré sur vos objectifs ! Heureusement, nous avons de la nourriture. Notre rythme de vie était plus sédentaire et nous avons moins de dépenses caloriques. Il fallait donc respecter le plan nutritionnel à 100%.

ANNA BANKS (FIGURE PRO IFBB) :

Il n'est jamais facile de suivre un régime lorsque vous êtes à 5 mètres du réfrigérateur et de la cuisine, 24 heures sur 24 ! (rires). Mais j'ai pour habitude de n'acheter que ce dont j'ai besoin dans mon plan alimentaire. Je pense que c'est le meilleur moyen de ne pas manger n'importe quoi !

RHEA GAYLE (FIGURE PRO IFBB) :

Même si cela a été une période stressante, je me concentrée sur ce que je peux contrôler. J'ai donc suivi mon régime, fait mon cardio et mes séances d'entraînement.

EDGAR JOHN AUGUSTIN ALIAS BIONIC BODY (CLASSIC PHYSIQUE PRO IFBB) :

Je suis parvenu à trouver tout ce dont j'avais besoin pour continuer mon régime, même les bananes et les avocats frais. Nous faisons les courses avec le Drive pour ne pas aller dans les magasins et éviter les gens.



FRANCESCA STOICO (BIKINI PRO IFBB) :

De mon côté, l'alimentation n'a pas été un problème. J'aime suivre mon plan alimentaire tout simplement parce que j'apprécie mon style de vie. Ricardo, mon entraîneur, m'a donné un régime spécifique pour être rapidement compétitive. Comme j'adore cuisiner, j'ai pu tester de nouvelles recettes !

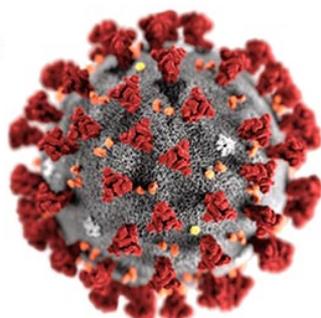


KARINA SKOWRONSKA (BIKINI PRO IFBB) :

J'ai créé un régime alimentaire pour stimuler mon système immunitaire. J'ai recommandé à tous mes clients d'arrêter leurs préparations et d'augmenter leur apport calorique. Pour de nombreux athlètes, le virus n'est pas seulement la peur de tomber malade, mais les atteintes pulmonaires qu'il peut causer. Pour certains, cela pourrait signifier l'arrêt de l'entraînement pendant longtemps, ou pire encore, la fin de leur carrière sportive ensemble. Mon régime était axé sur des légumes et des fruits locaux, frais et de saison. J'ai réduit le processus de cuisson des légumes pour maximiser l'apport en vitamines et en micronutriments. J'ai diminué mon apport en protéines de 60 g et j'ai augmenté les glucides et lipides pour optimiser le fonctionnement de mon système hormonal.

#REPORTAGE

LES CHAMPIONS PROS IFBB FACE À LA CRISE DU CORONAVIRUS



Classée en 13e position à Olympia Figure 2019, **Rhea Gayle** représente l'avenir de la catégorie. Avec une ligne superbe, un physique équilibré et une présence scénique hors normes, l'Anglaise a tout d'une grande !

DAVID ANDRIEU. : QUELLES ÉTAIENT VOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES PENDANT CETTE PÉRIODE ?**BEATRIZ BISCAIA (BIKINI PRO IFBB) :**

Je me suis entraînée et j'avais deux séances cardio par jour : une le matin et un l'après-midi. Je n'ai pas l'habitude de faire 2 séances par jour, hors compétitions, mais comme l'activité physique avait diminué, il fallait bouger ! À part ça, j'ai été très active à la maison : vaisselle, nettoyage de ma chambre, cuisine avec ma maman, etc. Cela m'a permis de garder un niveau élevé d'activité.

**CRISTOBALINA PAJARES (BIKINI PRO IFBB) :**

A part l'entraînement, j'en ai profité pour nettoyer ma maison. Après le déjeuner, c'était l'heure de la sieste, chose que je ne faisais plus depuis des années. Puis, entraînement vers 17h30 avec ma seconde séance de cardio. Collation vers 19h puis cours d'anglais en ligne. Et pour finir la journée, dîner et lecture relaxante. C'est une activité que j'apprécie beaucoup.

**FRANCESCA STOICO (BIKINI PRO IFBB) :**

Dès le début de la quarantaine, j'ai immédiatement compris ce que je devais faire. Je n'ai pas relâché la pression et j'ai créé mon planning quotidien. Après le petit-déjeuner, c'était le moment des tâches ménagères. Puis, collation suivie de 2 heures d'entraînement. Repos l'après-midi avant de préparer le dîner et les autres repas.

**KARINA SKOWRONSKA (BIKINI PRO IFBB) :**

J'ai créé un planning journalier que j'ai essayé de respecter. J'ai lu, suivi quelques cours et exercices en ligne. Et surtout, comme j'aime vraiment passer du temps avec ma famille, nous en avons bien profité. Nous avons décidé d'être confinés, ensemble. Cela a été un excellent moyen pour passer plus de temps avec eux. Et aussi jouer et discuter avec mes petits neveux.

**ANNA BANKS (FIGURE PRO IFBB) :**

Cardio à jeûn et abdos pour bien commencer la journée ! Après le petit-déjeuner, travail et posing en ligne avec mes clients. Après le repas du midi, c'était l'heure de mon entraînement. Et après la sieste, la promenade quotidienne, le dîner et Netflix ! J'en ai profité pour reprendre d'anciennes passions comme le maquillage et le stylisme ongulaire. Cela m'a bien occupé !

**RHEA GAYLE (FIGURE PRO IFBB) :**

Marcher le matin pour rester active, travailler pour mon entreprise de coaching, m'entraîner, tenir un journal et passer le maximum de temps avec ma famille.

**EDGAR JOHN AUGUSTIN ALIAS BIONIC BODY (CLASSIC PHYSIQUE PRO IFBB) :**

Cardio le matin, à jeûn, 7 jours sur 7. Après le petit déjeuner, c'était musculation (6 jours sur 7). Préparation de mes 5 autres repas, gestion de mes réseaux sociaux, jouer et passer du temps avec mon fils et ma femme, regarder Netflix ou Disney+. Nous avons beaucoup de chance d'avoir un jardin ! Notre fils pouvait jouer dehors avec le chien. Cela n'a pas de prix pendant une telle période !

DAVID ANDRIEU. : AVEZ-VOUS CHANGÉ VOS OBJECTIFS SPORTIFS À CAUSE DU COVID-19 ?**BEATRIZ BISCAIA (BIKINI PRO IFBB) :**

Mes principaux objectifs sont restés inchangés. J'ai juste modifié mon plan de compétitions. Même si me qualifier pour Olympia 2020 reste mon objectif majeur, je veux concourir et voyager sans me mettre en danger. Je ne me reposerai pas tant que je ne décrocherai pas cette qualification. Dès que les frontières seront ouvertes, et les compétitions de retour, je remonterai sur scène !

**CRISTOBALINA PAJARES (BIKINI PRO IFBB) :**

Mes objectifs ont changé parce que j'ai dû annuler 2 compétitions prévues au mois de mai. J'étais en pleine préparation. J'ai profité du confinement pour m'améliorer physiquement et mentalement. Dès que la reprise aura lieu, je serai à 100% ! Le plus important était de rester motivée et de garder mes proches en sécurité.

**FRANCESCA STOICO (BIKINI PRO IFBB) :**

Mes objectifs n'ont pas changé. J'ai toujours été très motivée mais j'ai profité de cette période pour me concentrer et me reposer afin d'être au top le moment venu.

**KARINA SKOWRONSKA (BIKINI PRO IFBB) :**

J'ai créé un planning journalier que j'ai essayé de respecter. J'ai lu, suivi quelques cours et exercices. Je n'ai pas changé d'objectif. Je pense que j'ai appris de cette situation pour vraiment me concentrer sur la création d'un planning quotidien dont je suis satisfaite. Je retiens qu'il ne faut rien prendre pour acquis et qu'il est important de profiter des plaisirs simples de la vie.



ANNA BANKS (FIGURE PRO IFBB) :

Malgré cette période folle, l'objectif reste le même. J'ai continué à travailler et à m'améliorer dans tout ce que je fais. Au niveau des compétitions, du travail et de la vie en général. Et je suis prête pour un nouveau départ !



RHEA GAYLE (FIGURE PRO IFBB) :

A cause du coronavirus, on est passé d'une préparation à une intersaison. Mais j'ai conservé une bonne forme pour être prête, dès la reprise. Mais l'objectif reste toujours le même.



EDGAR JOHN AUGUSTIN ALIAS BIONIC BODY (CLASSIC PHYSIQUE PRO IFBB) :

Heureusement pour moi, aucun concours n'était prévu cette année. Avec mon coach, nous avons décidé d'arrêter la prise de masse. L'objectif était de maintenir le poids et la qualité jusqu'à ce que cette mauvaise période s'achève.



BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL
TRAINER**

bayesianbodybuildingfrance

**TOUT EST
RÉALISABLE...
NOUS SOMMES
NOTRE PROPRE
LIMITE !**

- Remise en forme
- Transformation physique
- Coaching sportif
- Entraînement
- Suivi diététique

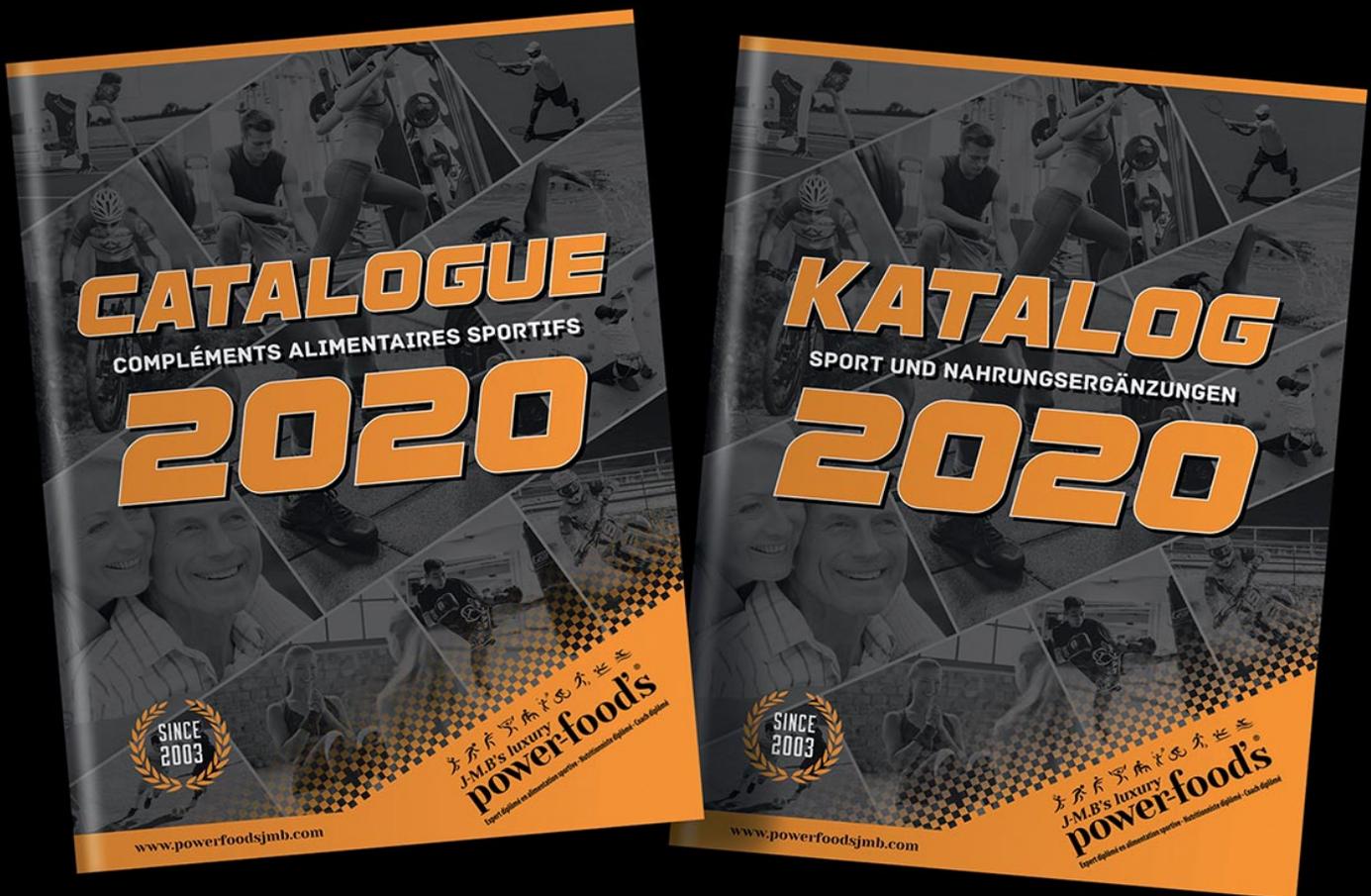


biggalain

biggalain

bigg-alain-coaching.webself.net

NOS CATALOGUES 2020



Télécharger votre catalogue sur
www.powerfoodsymb.com



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

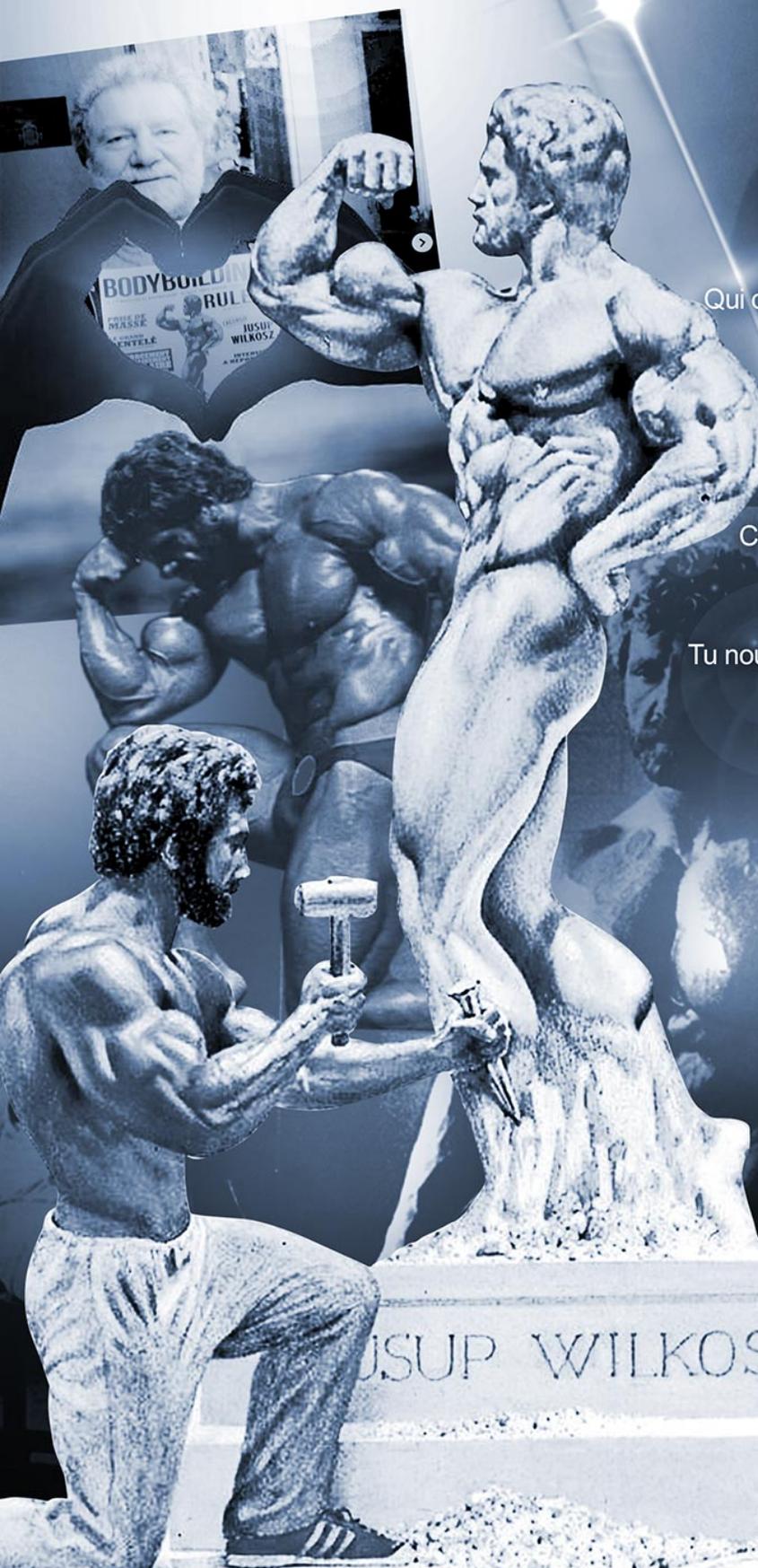




BERNARD DATO
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Que de blessures,
Jusup,
Que de blessures répétées.
Bien sûr champion du monde,
Jusup,
Bien sûr troisième à Mr Olympia,
Mais ces blessures répétées,
Sans elles,
Sans elles jusqu'où
Serais-tu allé ?
Allez ce n'est pas grave Jusup,
Parce que cette barbe
Qui dans les années de l'âge d'or culturiste n'était pas encore
Revenue à la mode, Jusup,
Cette barbe avec cette ligne classique,
Jusup,
Cette barbe avec ces poses académiques,
Avec ces muscles granitiques,
Cette barbe anachronique que toi seul portais
Sur les planches d'Olympia,
Cette barbe mettait dans la lumière la statuaire antique,
Jusup,
Elle maintenait dans la lumière les origines.
Avant de partir en 2019
Tu nous as rappelé, Jusup, que quelles que soient les avancées
d'une discipline
Nous devons sans cesse et sans cesse
Aller à la pêche aux origines.
Merci Jusup Wilkosz.

**pêche matinale —
le chalutier pile
dans la lumière**

DDatō

*(le haïku qui clôt le texte est signé de la haïjin
Pascale Senk, journaliste, auteure, et une des
meilleures ambassadrices du haïku en France
et dans le monde par ses livres, émissions et
podcasts)*

JUSUP WILKOSZ

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

THIERRY PASTEL

Photos Pierre Mazereau





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



Je suis Athlète bikini junior internationale, j'ai 21 ans.

J'ai fait 12 ans de Gymnastique Artistique en club UFOLEP : 8 ans de compétition et 4 ans en loisir.

La gym a été toute mon enfance, je pratiquais 6h d'entraînement dans mon club et les compétitions quelques week-ends dans l'année. J'ai dû arrêter la compétition suite à une fracture à l'humérus (deux opérations) et donc continuer en loisir.

Je fais de la musculation en salle depuis 2016.

Comme expliqué précédemment je suis une ancienne gymnaste mordue de sport. Ma vie a toujours été rythmée par la gym. petite je faisais mes devoirs devant le gymnase en attendant que l'entraînement commence.

LAURIANE FAYARD

PHOTOTHÈQUE LAURIANE FAYARD
EN CAS DE RAJOUT COPYRIGHT VEUILLEZ NOUS CONTACTER À CONTACT@FITNESS-MAG.FR



PHOTO :
Matt.K



COACHING

SCÉNIQUE



J'AI FAIT APPEL À KAREN FELIX POUR M'AIDER DANS LE POSING CAR DE MON POINT DE VUE CELA JOUE UN RÔLE ESSENTIEL DANS LE CLASSEMENT DES ATHLÈTES. C'EST CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE.

EN MISS BIKINI, NOUS DEVONS ÊTRE GLAMOUR, ÉLÉGANTE, FÉMININE... ET CA NE S'IMPROVISE PAS COMME ÇA.



PRÉPARATEUR FLORENT DORIZON

En rentrant en école supérieure, les horaires ne correspondaient plus avec mon emploi du temps.

Je me suis donc inscrite à la salle de sport à 18 ans, 2 jours après avoir eu mon permis de conduire.

Pour l'anecdote, le trajet à la salle de sport a été le premier que j'ai fait seule dans ma voiture.

J'ai directement accroché avec le fitness. Je nage dans la compétition depuis toute petite.

j'ai rencontré quelques personnes du body qui m'ont parlé de la catégorie «Miss Bikini» et qui m'on dit que mon physique correspondait aux critères.

Mon premier préparateur pour ma 1ère compétition en 2018 a été mon chéri, **Vincent Dominati**.

Puis en 2019 j'ai rejoint l'équipe de **Florent Dorizon**.



COACHING

SCÉNIQUE



VINCENT DOMINATI ET LAURIANE FAYARD

J'ÉTAIS LARGEMENT PLUS À L'AISE APRÈS MON COACHING AVEC **KAREN**.

ELLE M'A APPRIS À ÊTRE ÉLÉGANTE ET SÛRE DE MOI, À M'ASSUMER SUR SCÈNE EN TANT QUE FEMME ET EN TANT QU'ATHLÈTE.

DÉFILER EN BIKINI SUR DES TALONS DE 12CM DEVANT DES CENTAINES DE PERSONNES CE N'EST PAS FACILE.

KAREN A RÉUSSI À ME FAIRE OUBLIER TOUTE CETTE PRESSION ET AU CONTRAIRE M'A APPRIS À EN JOUER !

Quand je me suis penchée sur ce sport, je regardais le parcours de quelques athlètes que j'aime beaucoup : Maria Paulette, Nathalie Mur, Angelica Texeira, Allison Testu...

Le jour «J» c'est l'accomplissement de toutes ces années de travail, alors je donne tout !

J'adore la scène, j'adore poser !

Ca donne un sentiment de dépassement de soi extrême.

Avant de monter sur les planches je prends une grande inspiration, je me repasse ma chorégraphie en boucle dans ma tête pour donner la meilleure version de mon travail.

Dès que je pose le 1er pied sur les planches je ne pense plus qu'à ce que je dois faire, je me grandis, je garde la tête haute, je souris et je défile tout en étant le plus glamour possible.

LAURIANE FAYARD



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



BODYBUILDING LEGENDS

LEE HANEY



8 X MR OLYMPIA

Interview : Christophe CORION |
Photos pinterest
& Photothèque Lee Haney

LEE HANEY A RÉGNÉ SUR LE CULTURISME DE 1984 À 1991. DÉTENTEUR DU PLUS GRAND NOMBRE DE VICTOIRES PENDANT 8 ANS A MR OLYMPIA, IL BAT LE RECORD D'ARNOLD EN 1991.

En 1983, Lee fait sa première apparition à la plus grande des compétitions. Cette année là, c'est le Lion Libanais **Samir Bannout** qui remporte le titre. Cependant, tous les observateurs reconnaissent qu'une nouvelle étoile vient d'apparaître et qu'un nouveau Roi va s'installer d'ici peu sur le trône de Mr Olympia.

Son heure arrive en **1984**, le grand Lee remporte son premier titre et surclasse des concurrents tel que **Sergio Oliva, Rich Gaspari, Tom Platz, Bob Paris**

Chaque année, Lee ne fera que s'améliorer et surclassera tous ces adversaires.

Son challenger et partenaire Rich Gaspari tentera bien de le déloger de sa première place mais rien n'y fait Lee présente à chaque apparition un physique en nette amélioration avec un peu plus de masse et de sèche.

Malgré l'apparition de nouveaux prétendants (**Demey, Strydom, Christian**) personne ne fera chuter le Roi de son piédestal.

LEE HANEY

8 X MR OLYMPIA



En 1989, le quintuple Mr Olympia a fort à faire. Ses rivaux se présentent dans une superbe forme. **Lee Labrada** et **Vince Taylor** se disputent une place sur le podium mais le danger se nomme **Momo Benaziza**.

Du haut de ses 1,58 m, le Tueur de Géant, comme le surnommait Lee Haney lui-même, se présente dans une forme absolument hallucinante et se retrouvera bizarrement classé à la 5ème place (mystère...). Lee remporte quand même son 6ème Sandow.



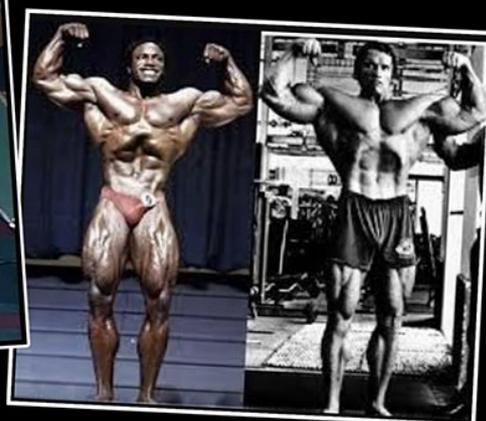
Lee Haney et Momo Benaziza

En **1990**, The Animal Kingdom (surnom de l'époque) part à la conquête de son **7ème titre**. Là encore, le danger viendra d'un autre français qui incarne à lui seul l'esthétisme et le culte de la beauté plastique. **Francis Benfatto** se classe 6ème mais Lee remporte son 7ème titre.

Malgré une concurrence de plus en plus élevée chaque année, Lee repart en piste, bien décidé à battre le record d'Arnold. Son dernier combat sera certainement le plus dur avec l'arrivée du colosse anglais **Dorian Yates** qui lui donnera beaucoup de fil à retordre pour obtenir son 8ème Sandow et entrer définitivement dans la légende du bodybuilding.



Lee Haney et Dorian Yates



Lee Haney sera le 1er à battre le record d'Arnold Schwarzenegger avec 8 titres de Mr O !

Ce magnifique champion pouvait ainsi tirer sa révérence après huit ans de règne sur la scène d'Olympia.

Aujourd'hui, âgé de 60 ans et entouré de sa famille, Lee Haney est encore en superbe forme et continue de plébisciter les bienfaits d'une vie liée à la pratique de l'entraînement et d'une alimentation saine.

Ce grand Monsieur aura laissé l'image d'un immense champion, doté d'un physique hors norme, avec une superbe mentalité et un sourire rayonnant.

Comme il l'a souvent précisé, son succès il le doit aussi beaucoup à son épouse **Shirley**.

BRAVO ET RESPECT pour tout ce que vous avez apporté au culturisme Mr Lee Haney !

Christophe CORION

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

TOUT L'ÉTÉ

OFFERT !

CONDITIONS À L'ACCUEIL

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

 Perfect Bodies Bastia



NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

MEMBRES INFÉRIEURS

avec FitPlak

L'entraînement cardio MACS7[®] est un entraînement de haute intensité (HIT) organisé de façon à obtenir les meilleurs résultats tout en y consacrant le minimum de temps, ce qui représente bien évidemment un avantage considérable. Les études les plus récentes nous montrent que cela est possible. En effet, cette forme d'entraînement permet d'obtenir les mêmes adaptations, voire meilleures (études 1-2-3-4) que les efforts de longue durée...sauf que, dans ce dernier cas, le temps qui devra y être consacré dans la semaine se comptera en heures et en minutes dans le cas de MACS7[®].

THEME DU JOUR EN VIDEO

La séquence présentée a pour thème l'entraînement cardio / membres inférieurs.

Pour ceux et celles qui manquent de condition physique, il sera donc préférable de procéder par étapes.

Selon vos capacités, vous pourrez soit :

- Réduire ou augmenter votre temps de travail par exercice.
- Mettre plus ou moins d'intensité dans les exercices.
- Ajouter des temps de repos intermédiaires plus important.

Nathalie
IFBB BIKINI PRO
Coordinatrice Macs7



EXERCICES :

- 1 - BUCHERON AVEC MEDECIN BALL (30 SEC)**
- 2- SQUAT FITPLAK RÉSISTANCE (30 SEC)**
- 3- 2 IN 2 OUT (30 SEC)**
- 4- SIDE RUN AVEC STEP (30 SEC)**
- 5- FENTES + DÉVELOPPÉS ÉPAULES (20 G/20 D SEC)**
- 6- CRUNCH BRAS TENDUS (30 SEC)**
- 7- MOUNTAIN CLIMBER (30 SEC)**

REPOS - 1 à 3 min entre chaque circuit (selon le niveau)
 Ensemble du CIRCUIT A REALISER 3 - 6 fois
 Temps : 12 à 15 minutes

MATÉRIELS UTILISÉS :

- Medecin Ball (ou Haltère ou Kettle bell)
- FitPlak
- Bande au sol
- Banc
- Tapis de sol

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



THEME DU MOIS EN VIDEO

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

Prochaines Sessions sur Lyon

- **Formation MACS7 Cardio** • **Formation MACS7 Muscu**
- 16.17.18.19/09/2020 - 24.25.26/09/2020
- 18.19.20.21/11/2020 - 26.27.28/11.2020



NATHALIE MUR
 Présidente de l'Association EP2S
www.ep2s.org
 Coordinatrice MACS7
www.macs7training.com

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

SCITEC NUTRITION®



BRANDON CURRY
MR. OLYMPIA 2019





Les compléments recommandés par Brandon Curry

Regardez de près les suppléments favoris qu'utilise Brandon Curry durant une préparation à une compétition.

En cas de régime de compétition strict, un apport en vitamines, minéraux et acides gras est primordial. Un déficit en vitamines/ minéraux entraîne faiblesse, léthargie, fatigue nerveuse et musculaire et dans les pires cas peut vous rendre malade. Avec cette donnée à l'esprit, il est donc vital d'inclure une bonne formule vitamines/minéraux dans votre supplémentation. Le choix de Brandon Curry se porte sur le **Multi Pro Plus** qui est une formule de haute qualité avec 30 ingrédients actifs hautement dosés pour couvrir les besoins des athlètes qui s'entraînent intensément.

Afin de maintenir son énorme masse musculaire Brandon se doit de consommer beaucoup de protéines quotidiennement. Il ne peut couvrir ses besoins en protéines en consommant des aliments solides (comme par exemple de la viande). Il supplémente donc son apport avec une de nos plus pures protéines, la **100% Whey Protein Isolate**.

Cette formule d'absorption très rapide, sans sucres and sans graisses contient de l'isolat et de l'hydrolysate de whey qui est idéal après l'entraînement mais il est également recommandé d'en boire un shaker au réveil afin de lancer la synthèse protéique après le "jeun" de la nuit.

Les entraînements d'un niveau avancé et notamment au niveau professionnel requiert l'utilisation d'une formule à base d'acides aminés avant et durant l'entraînement. Le choix de Brandon Curry se porte sur l' **Amino Charge** qui apporte non seulement les 9 acides aminés essentiels (dont les acides aminés branchés BCAA à hautes doses) mais également des boosters de l'oxyde nitrique et des composants qui apportent de l'énergie. Il est très important de prendre suffisamment de BCAA lorsque l'on est en déficit calorique.

Durant une préparation à une compétition lorsque son niveau d'énergie physique et mentale est bas, Brandon utilise toujours la forme la plus avancée et à haute efficacité, la forme acétylée de la L carnitine, l'acetyl L carnitine qui est l'ingrédient actif de l'**Hyper Carnitine**.



**PATRICK
MOORE**
IFBB PRO

@patricktmoore

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

DÉCONFINEMENT... BIENVENU DANS LA JUNGLE

photos google images / fitness wallpaper



ET SI LE CONFINEMENT AVAIT CHANGÉ PROFONDÉMENT LES HABITUDES DES PERSONNES PRATIQUANT LA MUSCULATION ? COMMENT VA-T-ON APPROCHER L'ENTRAÎNEMENT MAINTENANT ?

LE CONFINEMENT A MIS BEAUCOUP DE SPORTIFS AU REPOS FORCÉ. MANQUE DE MATÉRIEL POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON BEAUCOUP ONT PRIS LA DÉCISION DE NE PAS S'ENTRAÎNER. D'AUTRES À L'INVERSE EN ONT PROFITÉ POUR EXPLORER UNE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT NOUVELLE, AU POIDS DE CORPS OU AVEC PEU DE MATÉRIEL.



Sur les réseaux, on en avait marre des selfies en mode miroir de salle de sport, toutes les photos se ressemblaient et cela ne motive plus grand monde.

À l'inverse, les posts où l'on pouvait voir les astuces des uns et des autres pour s'entraîner pendant le confinement ont battu des records d'audience.



Avant le confinement, nous étions arrivés à une saturation des réseaux sociaux, certains athlètes et influenceurs ne vont en salle de sport que pour faire leur photo et ils étaient pour certains pris dans une forme d'obligation pour se maintenir à flot de publication plus que par plaisir de s'entraîner.

Peut-être que le confinement a remis de l'ordre dans cette pratique, peut-être aussi que seuls les plus motivés se démarqueront, en tout cas beaucoup ont arrêté de s'entraîner et de s'intéresser à leur forme à partir du deuxième mois de confinement. J'ai pu constater cela sur mon site, un fort trafic et beaucoup de questions les 4 premières semaines de confinement puis une baisse le deuxième mois.

LE CONFINEMENT A CRÉÉ UN ÉTAT D'ESPRIT BEAUCOUP PLUS FRAGILE FACE À LA DISCIPLINE DE VIE DES SPORTIFS.

Peut-être que nous devons abandonner cette vieille façon de faire et nous adapter à cette leçon de vie (forcée) par le confinement. Investir dans un matériel de base pour nous entraîner, apprendre à cuisiner et surtout apprendre à se retrouver seul avec ses pensées. Pour ce dernier point, beaucoup ont vécu une forme de remise en question forcée par le confinement, chose qu'ils repoussaient à l'aide de sorties, sport, etc. Se retrouver face à ses peurs, angoisses et doutes sans en avoir pris la décision a fait pas mal de dégâts chez les personnes qui vivent seules et je pense que vous devriez aller les voir dès que possible pour les soutenir un peu. Une chose est sûre, cela a changé l'état d'esprit dans le monde du fitness, cela me va, on va s'adapter et continuer d'avancer ensemble.

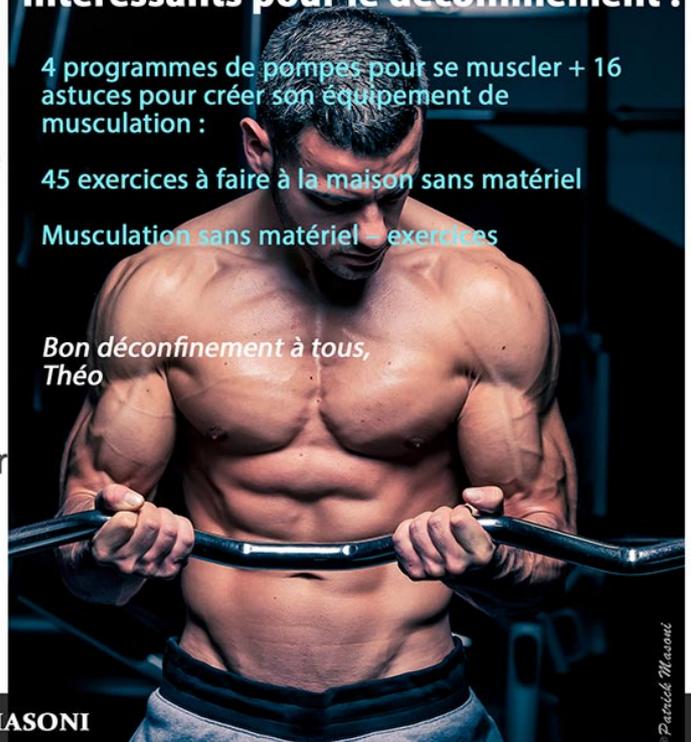
Voici ma liste de contenus intéressants pour le déconfinement :

4 programmes de pompes pour se muscler + 16 astuces pour créer son équipement de musculation :

45 exercices à faire à la maison sans matériel

Musculation sans matériel – exercices

*Bon déconfinement à tous,
Théo*





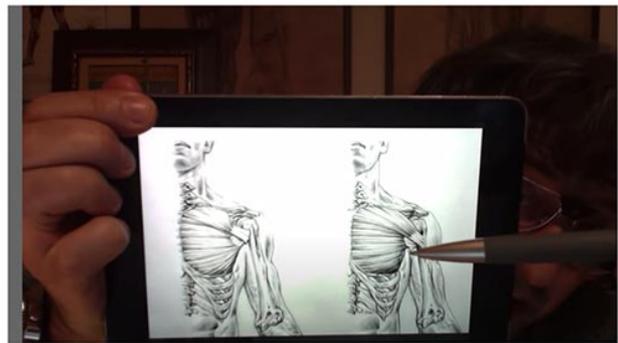
FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



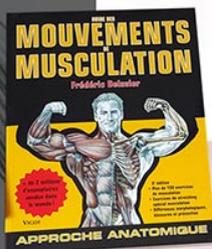
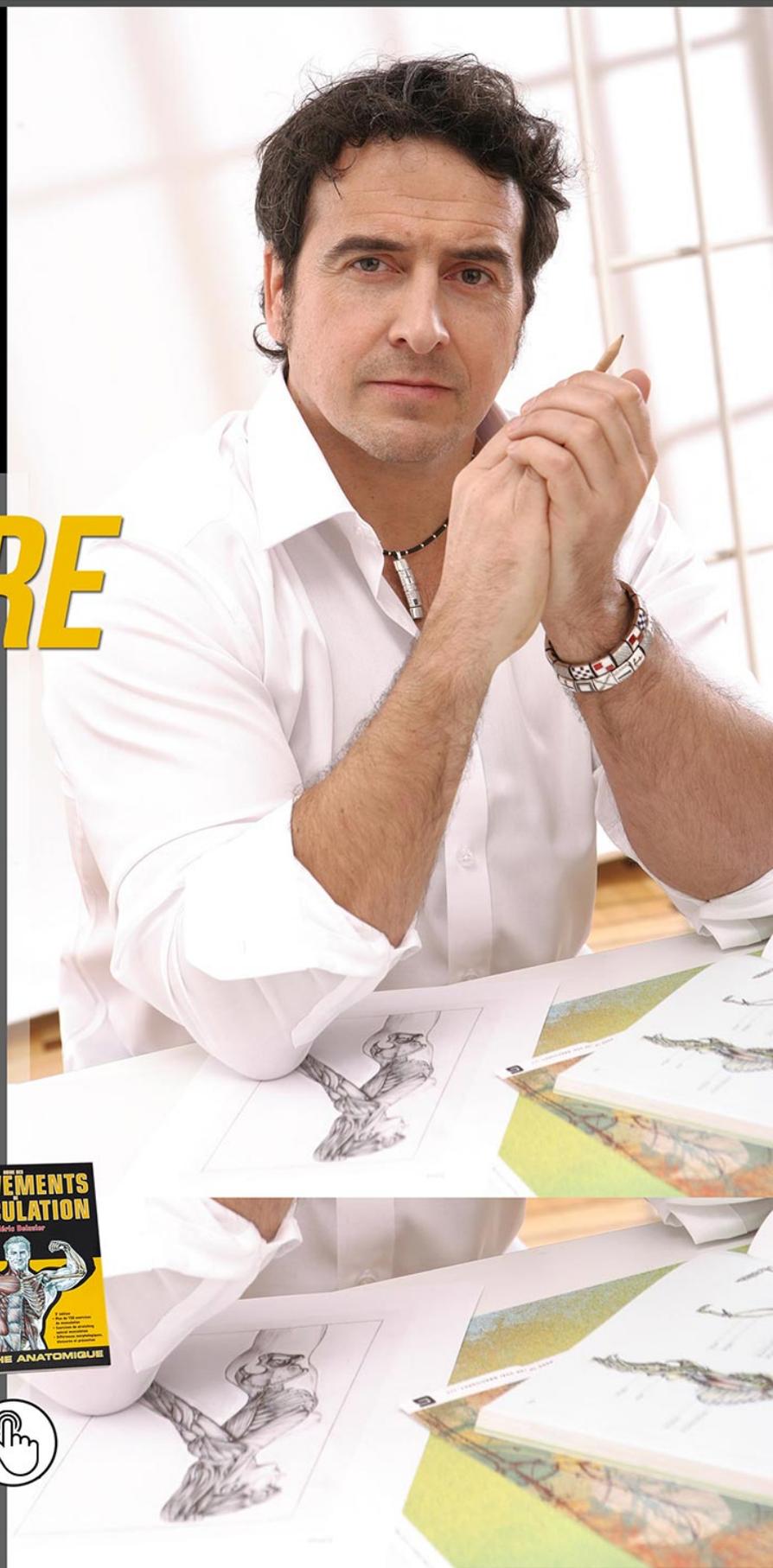
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DÉCHIRURE MUSCULAIRE OU RUPTURE TENDINEUSE?





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

IL PERD 147 KG SANS CHIRURGIE

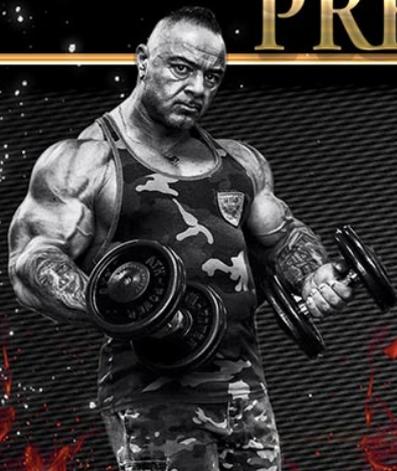
Je te présente [@reborn_to_super_hero](#) qui va te raconter son histoire: Il a vécu le pire notamment après avoir connu la mort. Est venu ensuite une forte prise de poids et enfin une prise de conscience qui lui a fait perdre plus de 144 kg de manière naturelle, de par un rééquilibrage alimentaire et une pratique assidue de la musculation.

CLIQUEZ POUR REGARDER



[REBORN_TO_SUPER_HERO](#)

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

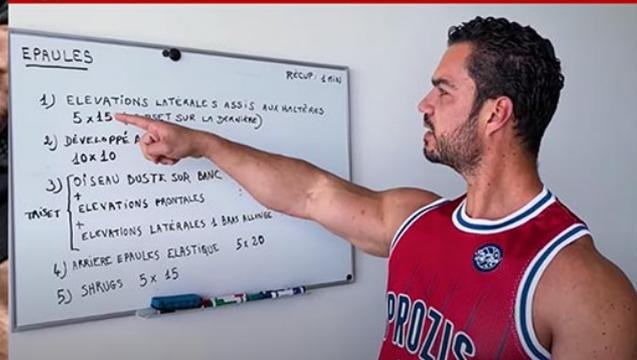
MUSCULATION & NUTRITION

SPÉCIAL
HOME
GYM



MUSCLER SES ÉPAULES À LA MAISON AUX HALTÈRES

CLIQUEZ POUR REGARDER



NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

MUSCLER SES ÉPAULES (ENTRAÎNEMENT MAISON) :

Dans cette vidéo je partage avec vous mon entraînement épaules aux haltères dans mon Home Gym à Miami pendant cette période de confinement avec mes meilleurs exercices épaules pour des épaules larges et énormes.

Exercice 1 : Elévations latérales assis 4X15 (triple dropset sur la dernière série)

Exercice 2 : Développé assis 10X10

Exercice 3 : 4 X 12

Triset : Oiseau buste sur banc + Elévations frontales + Elévations latérales 1 bras

Exercice 4 : Arrière d'épaules aux élastiques 4X20

Exercice 5 : Shrugs aux haltères 4X15



VICTORIA
POLLASTRI

Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

COREGASM... MYTHE OU RÉALITÉ

PHOTOS PINTEREST ET GOOGLE IMAGES

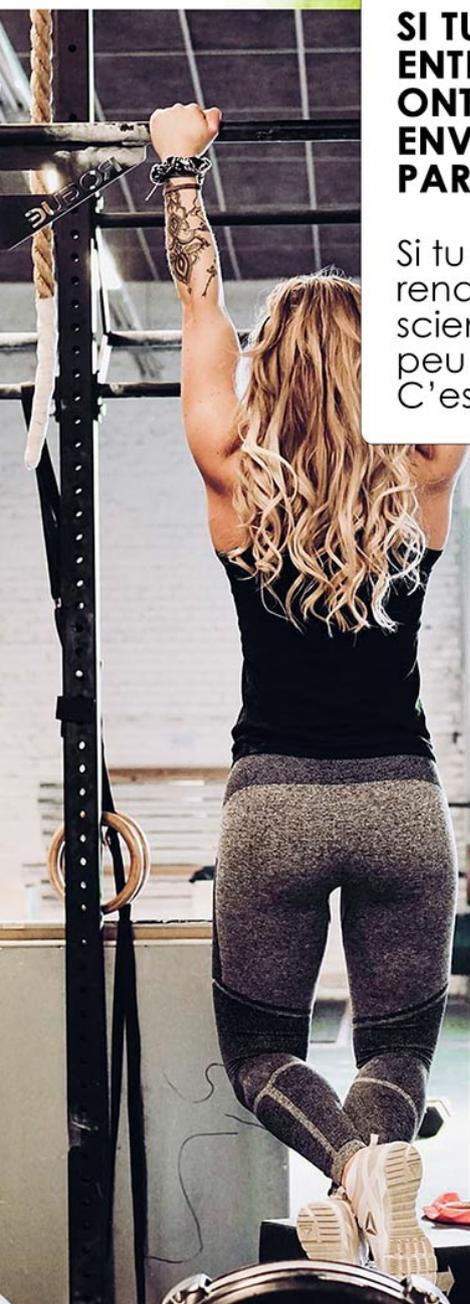


SI TU AS DÉJÀ EXPÉRIMENTÉ UN ORGASME PENDANT UN ENTRAÎNEMENT, TU FAIS PARTIE DES PERSONNES QUI ONT VÉCU UN COREGASM (1 PERSONNE SUR 10 ENVIRON L'EXPÉRIMENTERAIT À UN MOMENT DE SA VIE, PARAÎT-IL).

Si tu as fait des recherches sur le sujet, tu t'es certainement rendu compte que c'est un sujet peu abordé. Les études scientifiques sont très rares. Les femmes qui témoignent sont peu nombreuses. Et alors du côté des hommes, c'est pire. C'est le néant. C'est complètement tabou.



Pourtant, autant les hommes que les femmes, sont concernés. Ce n'est pas un mythe. Le coregasm est une réalité. Et il n'y a rien d'anormal là-dedans. C'est un orgasme très profond provoqué par l'activité physique, sans qu'il n'y ait de friction/stimulation du sexe ou de contact physique. Pour les femmes, le coregasm reproduit plutôt les sensations d'un orgasme vaginal, et chez les hommes, c'est plutôt similaire à un orgasme prostatique. Alors pour ceux qui n'ont jamais expérimenté d'orgasme dans leur vie, ce n'est pas une honte, nombreux(ses) sont ceux/celles qui n'ont jamais connu d'Orgasme, avec un grand O. On va dire que le ressenti, pour les hommes, comme pour les femmes, est beaucoup plus profond, en interne. Chez les femmes, il se déclenche au niveau de la zone abdominale et descend au niveau vaginal. Chez les hommes, la sensation est différente de celle d'une éjaculation, c'est plus fort, plus intense.





Il se déclenche involontairement au départ, mais avec l'expérience, il peut se déclencher volontairement, très rapidement. La petite différence avec l'orgasme au lit, c'est qu'on a beaucoup plus de contrôle dessus. Il peut arriver très vite, mais avec l'expérience, on peut apprendre à le stopper, ou le ralentir, le faire durer, avant d'atteindre le climax.

Il faut savoir qu'il peut se produire, même si vous n'avez jamais eu d'orgasme avec votre partenaire. Vous pouvez en avoir régulièrement sur vos trainings, sans pour autant réussir à avoir d'orgasme au lit. Cela paraît étonnant, mais c'est très fréquent.



Chez les hommes, il n'implique pas toujours l'érection. Mais très souvent l'éjaculation. Les hommes qui ont un coregasm, peuvent donc éjaculer sans avoir eu d'érection.

C'est la raison du tabou. Ejaculer en pleine séance de sport peut être gênant. De la même manière que présenter les signes d'un orgasme à la vue de tout le monde pour une femme peut s'avérer embarrassant. Surtout en public. Pire, dans les professions militaires, policières, la gêne est encore plus grande face à ses pairs. Une autre source d'embarras est causée par le fait qu'une fois le climax atteint, poursuivre l'effort est compliqué et peut être pénalisante professionnellement ou sportivement.



■ Sur du Crossfit, la poursuite de pull-ups, toes to bar, ou ghd sit ups, ou même de rings dips après un coregasm est impossible. Le corps est totalement relâché, les muscles ne se contractent plus. En compétition, cela devient problématique. Pour certain(e)s, cela peut coûter un podium, et alors imaginons sur une compétition type JO... Sur de la musculation à visée d'hypertrophie, il en est de même. Difficile de faire des séries longues ou de terminer son training. Faut attendre que les effets passent, pour recommencer ses séries.

Mais, que se passe-t-il exactement dans ton corps lors d'un un coregasm ? Comme avec le point G, les scientifiques ne sont pas très sûrs. Mais si on étudie un peu le système nerveux, et qu'on se base un peu sur l'expérience du terrain, on peut trouver des réponses. Il faut savoir que le coregasm se produit souvent, quand on active la région abdominale (surtout la partie basse), et qu'on atteint la fatigue musculaire (échec). L'orgasme de base est la résultante d'une activation des deux branches du système nerveux : le système nerveux sympathique (SNS) et le système parasympathique (PSNS). Qui sont un continuum. Les deux fonctionnent en permanence à des degrés différents.

Au début de l'acte sexuel, le PSNS domine et est responsable de la vasodilatation (érection/excitation). Puis au fur et à mesure qu'on atteint sa limite sur le PSNS, on bascule sur une dominante en SNS, responsable de la vasoconstriction, c'est l'orgasme/éjaculation. Lors d'un training, on augmente la vasodilatation (PSNS), le sang circule plus vite pour alimenter les muscles en sang & oxygène. Et augmente la vascularisation de la région génitale. Idem, l'état nerveux stimule l'excitation.

Mais attention sur un entraînement trop intense ou trop calme, cela pourrait être compromis, car une activation trop importante du SNS ou au contraire trop faible, peut engendrer l'effet inverse et inhiber le désir sexuel. C'est donc une intensité modérée qui favorise l'expérience du coregasm, avec un juste équilibre entre système nerveux sympathique et parasympathique. Néanmoins la fréquente absence d'éjaculation, malgré orgasme, chez les hommes sur un coregasm, peut laisser penser à une dominance du système nerveux parasympathique (même si aucune étude n'existe là-dessus).

Aussi la contraction des muscles de la région abdominale (surtout basse) et du plancher pelvien, pendant l'entraînement, stimule la région génitale chez les femmes, et la prostate chez les hommes ainsi que les multiples terminaisons nerveuses de la région, qui entourent la zone. D'où cette sensation d'orgasme, très profonde, et en interne.

C'est pour cela, que le coregasm arrive très souvent sur des exercices qui stimulent cette région-là : L-sit, hollow, pull-ups, planche, toes to bar, V up, chaise romaine... Mais cela peut arriver aussi sur un squat, un soulevé de terre, ou un développé couché !

Si vous en avez fait l'expérience, sachez qu'avoir un coregasm n'a absolument rien d'anormal. A contrario, c'est même plutôt avantageux.

Outre le fait que cela soit très agréable, vivre un coregasm c'est découvrir son corps différemment. Mais c'est également le signe d'une bonne tonicité de son plancher pelvien. Enfin, pour ceux/celles qui auront la chance de l'expérimenter régulièrement, il est possible d'apprendre à le maîtriser. En apprenant à bouger d'une façon qui augmente son excitation ou stimule certaines zones en soi, on peut le restituer au quotidien, avec son/sa partenaire. A la clé : un plaisir sexuel augmenté et un meilleur contrôle de son corps.





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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION



HOME GYM

COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

photos google images (autre)

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et sa vitamine D, l'alimentation et enfin, l'activité physique.

La dernière catégorie n'est pas la moindre et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre et transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été autant d'actualité. Lorsqu'on passe du temps à la maison, il est vital de soigner sa condition physique, tant pour garder un corps et un esprit sains, que pour rester tonique, musclé et pour se plaire. Pas besoin d'être riche ou de s'appeler SYLVESTER STALLONE pour remplir ces objectifs de bons conseils suffisent ! Alors, justement, Comment créer sa salle de sport chez soi ? C'est question à laquelle nous vous répondons ici. Restez avec nous !



POURQUOI CRÉER SON PROPRE HOME GYM?

L'IMPORTANT D'AVOIR UNE BONNE ROUTINE



Ce que vous faites le matin influence le reste de votre journée ! C'est pourquoi, s'hydrater au réveil après une nuit d'excellente qualité ou FAIRE DES ÉTIREMENTS au lever sont autant de super pratique pour se sentir bien. Et que dire de l'exercice quotidien ? Il est évidemment un incontournable pour garder la forme, être en bonne santé et soigner l'image qu'on a de soi. Vaste programme, pourtant essentiel, que beaucoup oublient !

Avoir un lieu dédié à la musculation, au yoga ou à bien d'autres sports, directement à la maison, c'est une opportunité de mettre en place une routine facilement, et dès le matin !

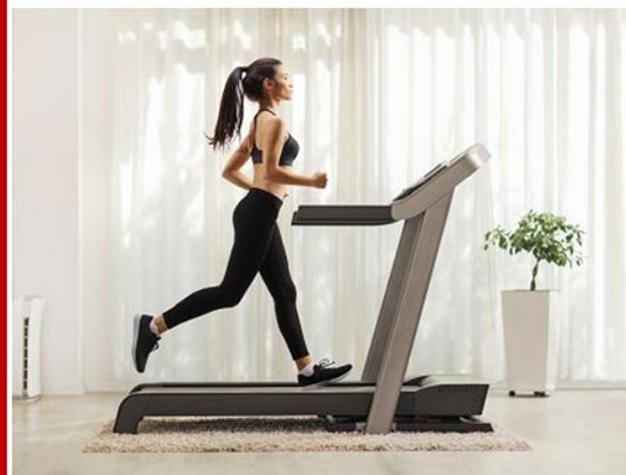
LA LIBERTÉ ET LE CONFORT DE RESTER À DOMICILE

Le confort qu'on trouve à rester chez soi ne connaît pas d'égal...

Pratiquer en salle maison c'est :

- ne pas dépendre d'horaires imposés et éviter les désagréments des changements de planning – En clair
- s'entraîner lorsqu'on le souhaite
- se libérer des contretemps, du trajet pour aller à la salle, des embouteillages et des bains de foule aux heures de pointe des salles ;
- Créer son atmosphère idéale, dans un lieu familier, avec sa propre déco, et selon ses envies

- se donner le droit de ne pas être présentable, mettre un vieux jogging
- y aller vraiment à son rythme.
- ne pas attendre qu'une machine se libère
- pouvoir prendre immédiatement sa douche sans avoir peur que celle de la salle soit moyennement propre
- ne pas attraper un virus si la machine n'est pas nettoyé après son utilisation



LES INCONVÉNIENTS D'AVOIR UNE SALLE À LA MAISON

LA PLACE ET L'ENCOMBREMENT

Une salle de sport maison mal optimisée prend de la place et peut vite se transformer en pièce condamnée...

C'est pourquoi il faut bien choisir son matériel, préférer des outils au format compact et cibler une activité en particulier, pour ne pas en faire trop. Là encore, c'est à vous de bien cerner vos besoins et de faire un plan dessiné au préalable main levée, pour maximiser l'espace.

Y consacrer seulement quelques mètres carré peut être suffisant selon le matériel choisi.



LE COÛT DE REVIENT

Le budget alloué à votre sport à domicile va dépendre de votre pratique. Si certains coûts sont inévitables, vous préparer à ne pas céder au superflu peut vous épargner bien des dépenses inutiles.

Entre électricité (tapis de course) pour votre salle de musculation par exemple, sophistication du matériel et espace de remise en forme, votre coût de revient peut rapidement dépasser celui de l'abonnement à la salle de sport et des transports pour vous y rendre. À vous de faire la part des choses !

L'ABSENCE DE COACHS PROFESSIONNELS



En l'absence de coach sportifs, vous pouvez prendre des risques si vos techniques sont inappropriées, surtout en ce qui concerne la pratique de la musculation. En amont du sport, il y a des conseils diététiques et d'hygiénistes, qui nécessitent une réelle qualification. Des exercices mal exécutés, d'une intensité trop élevée, de mauvais ÉCHAUFFEMENTS ou une mauvaise routine, peuvent au mieux être inefficaces, au pire faire de réels dégâts sur vos muscles et votre santé. C'est pourquoi il est important de se faire conseiller par des pros et de lire des ouvrages dédiés à votre discipline. En général, dans votre salle, vous avez à disposition un entraîneur à qui demander 1 ou 2 conseils dans le cas où vous ne savez pas faire un exercice.



L'ABSENCE DE MOTIVATION

Faire son sport seul ou avec un entourage qui ne partage pas votre passion peut s'avérer être démotivant. La salle de sport extérieure, elle, est imprégnée d'une ambiance de groupe qui porte... Et si vous avez un partenaire d'entraînement, il est fort possible qu'il ne puisse pas se déplacer chez vous systématiquement.

COMMENT CHOISIR SON MATÉRIEL ?

BIEN DÉFINIR SA DISCIPLINE



Recensons les disciplines pour savoir quels sont les bons achats à faire:

- le fitness et le vélo d'intérieur : petit matériel
- la gym et les exercices d'assouplissement : petit matériel
- la danse, comme la zumba ou le pole dance : pas trop de matériel
- la musculation : matériel requis sauf pour les pratiquant au poids du corps
- les sports de postures et de respiration, tels que le yoga ou le Pilate : pas de matériel requis
- les sports de combat et les arts martiaux : matériel requis

Vous pouvez avoir envie d'associer des disciplines différentes, comme de combiner une séance de musculation avec une activité de fit. Pour le choix du matériel, anticipez vos envies réelles !

Faites une liste des choses indispensables pour votre salle de sport maison et voyez les priorités.

LE MATÉRIEL À CHOISIR POUR LA MUSCULATION

- un banc de musculation : indispensable
- un tapis de sol ou mousse de protection
- des haltères
- une barre avec des poids (droite et EZ)
- un kettlebell
- des élastiques
- un médecin ball
- une roue abdominale
- une CHAISE ROMAINE
- un sissy squat
- un vélo ou appareil de cardio

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



CONCLUSION Créer sa salle de sport maison dépendra de plusieurs paramètres qui seront à prendre en compte.

Selon vos besoins et votre budget, vous pouvez vraiment adapter vos envies à votre pratique du sport. Prenez le temps de choisir chaque matériel est important et aménager sa pièce et faire des aménagements pour s'y sentir bien prend quelques jours. Avoir une salle de muscu à la maison est une nouvelle habitude à prendre.



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



BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation à la maison. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'être sûr de bénéficier de...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et sa vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aura surpris en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

[LIRE LA SUITE](#)



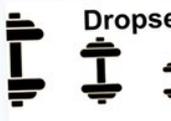
COMMENT S'ENTRAÎNE ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un de ses personnages. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du 20ème siècle n'a rien d'un héros d'aujourd'hui. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



Dropset

COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB

BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

VOUS AVEZ DIT « CELLULITE » ?

LA CELLULITE ... LA BÊTE NOIRE DE BEAUCOUP DE FEMMES.

A savoir quelle touche environ **90%** des femmes, soit quasiment toutes les femmes !

Une des raisons est que le corps d'une femme contient environ 2 fois plus de cellules adipeuses que celui d'un homme : le corps d'une femme est génétiquement conçu pour pouvoir stocker des graisses et subvenir aux besoins accrus de l'organisme en période de grossesse ou d'allaitement.



Et OUI, vous n'êtes pas seule...

Quasiment toutes les femmes sont touchées par la cellulite, à différents degrés, qu'elles soient minces ou plus costauds, qu'elles soient jeunes ou moins jeunes et plus que les hommes, qui sont seulement 2% à être touché. Les veinards !

ET NON, ce n'est pas une maladie, les femmes possèdent deux fois plus de cellules adipeuses que les hommes et leur peau est plus fine. Donc cela engendre moins de « tolérance » au niveau de l'aspect de la peau, de ce fait, on voit plus les imperfections...

MAIS QU'EST-CE QUE LA CELLULITE ?

LES CAUSES EN SONT LE PLUS SOUVENT :

- Hormones féminines (œstrogène)
- Mauvaise alimentation (trop de sel, de sucres et de gras)
- Mauvaise circulation sanguine (déficiences veineuses) et lymphatique (rétention d'eau)
- Manque d'exercice physique
- L'hérédité
- Le tabagisme (+ la pilule, c'est pire !)
- Le stress

Tous ces facteurs influencent l'apparition de la cellulite.



MAIS QU'EST-CE QUE LA CELLULITE ?

Et bien... vous l'aurez compris, en face de certaines causes citées précédemment, il faut mettre une action en face !

Pas si simple, car il est quasiment impossible d'empêcher la cellulite d'apparaître puisqu'elle est liée à des facteurs « féminins » on va dire ...

Il est toutefois possible d'améliorer l'aspect de la peau et de fortement diminuer sa densité grâce à quelques petits rituels simples à inclure dans son quotidien :

• PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION SAINE :

- Eviter l'excès de sel
- Bien s'hydrater, au moins boire 1,5L d'eau par jour et pour mieux éliminer, faire une cure de draineur comme **Watercut** ou **Liquid 4 life**
- Consommer des aliments riches en fibres, pour éviter la constipation.
- Limiter la consommation de café, d'alcool, de sucreries et de mauvaises graisses

• PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE :

- Marcher, « bouger », favoriser les activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque et respiratoire.
- Mais aussi la natation, le « must » la nage avec palmes, le HIIT (High Intensity Interval Training), la musculation avec des exercices qui sollicitent plus le bas du corps (squats, fentes, ...)





• SE MASSER MANUELLEMENT :

- Il convient de se masser régulièrement, pour plus d'efficacité, tous les deux jours dans un environnement paisible c'est mieux. Avec la technique du palper/rouler qui doit être assez précise et ferme, sans pour autant traumatiser la peau. Ne pincer pas votre peau trop fort mais fermement. Vous pouvez prendre une douche avant votre séance de massage cela augmentera son efficacité. Pour vous masser, vous pouvez utiliser des huiles essentielles stimulants la circulation ou l'élimination de l'eau dans les tissus telles que cyprès, cèdre, citron, fenouil, cannelle, romarin ou sauge dilué dans une huile d'amande douce. Vous pouvez utiliser une crème contenant de la caféine qui favorise le déstockage des graisses.

• NE PAS PERTURBER VOTRE CIRCULATION SANGUINE ET LYMPHATIQUE :

- Ne porter pas des vêtements qui serrent les jambes et/ou la taille.
- Eviter le plus possible, les positions immobiles debout ou assise.
- Utiliser des compléments alimentaires, vous aidera à avoir un meilleur confort circulatoire comme Veinaxyne.
- Eviter les douches et les bains trop chauds
- Préférer les chaussures avec peu de talons



NATHALIE MUR

1^{ère} IFBB PRO Bikini Française
Session Posing Bikini privée ou en
groupe / Camp Bikini
info.bikinisecret@gmail.com
Team Eric Favre Sport



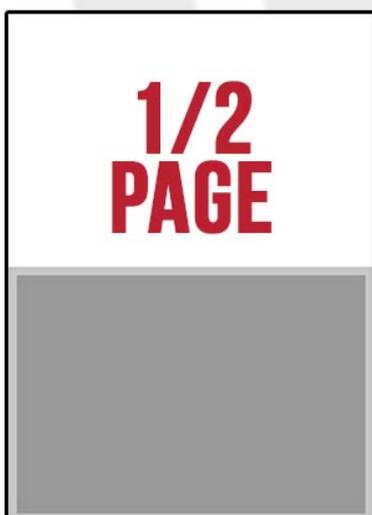
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**ANISSA
ZEKKOUTI**
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

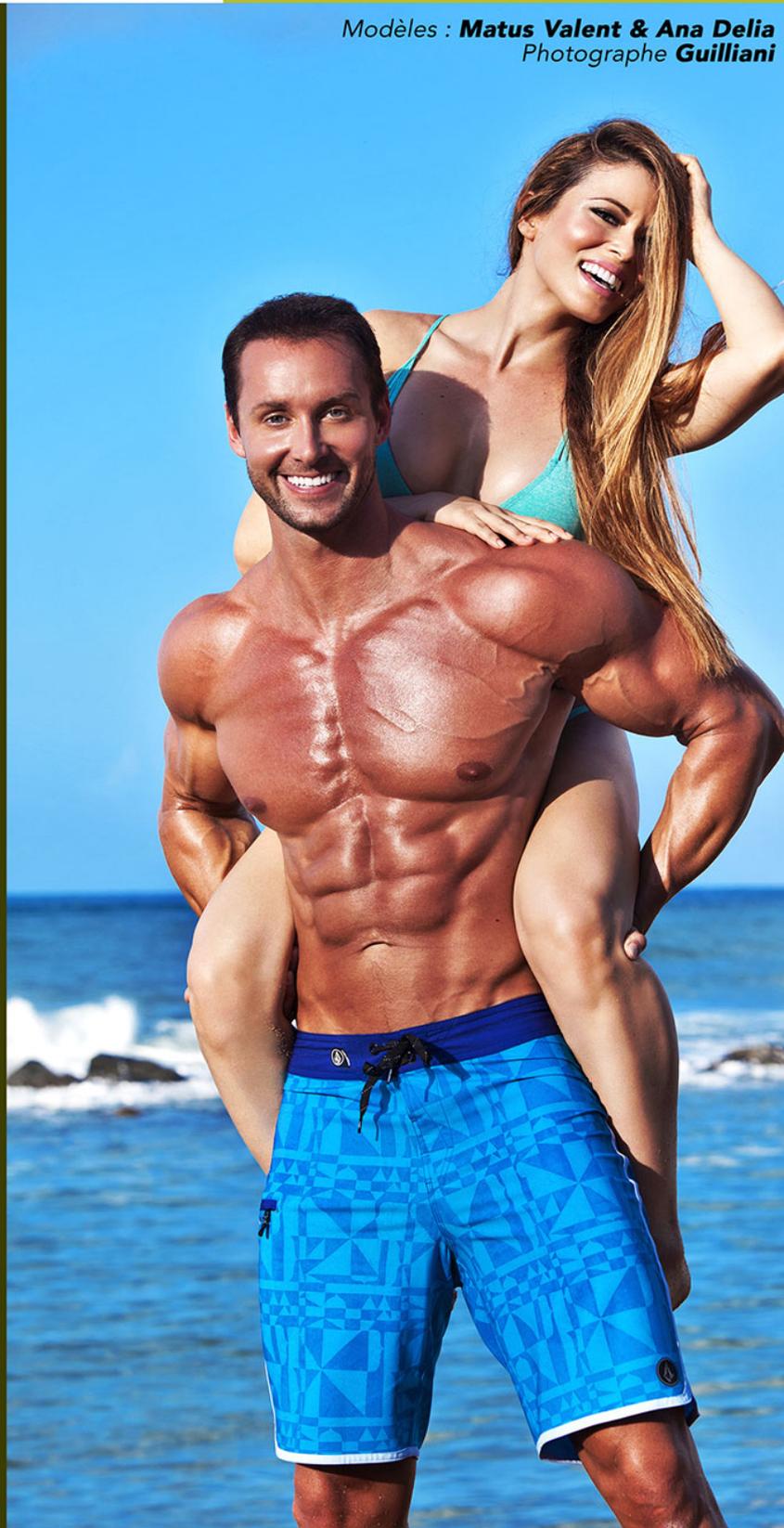
WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

PRÉPARER SON SUMMER BODY AU NATUREL

LES BEAUX JOURS SONT LÀ
ET ON A ENVIE D'ÊTRE BIEN
DANS SES BASKETS
MINCEUR, TEINT BRONZÉ,
VITALITÉ, JE VOUS DIS
COMMENT ÊTRE AU TOP
NATURELLEMENT ...

Modèles : **Matus Valent & Ana Delia**
Photographe **Guilliani**





JE PRÉPARE MA PEAU AU SOLEIL

Une peau bronzée, ça se prépare ! Pour préparer votre corps, gomez votre peau à l'aide d'un gant de crin qui favorisera la circulation sanguine et activera la détoxification. En interne, détoxifiez votre foie (tisane de romarin, cure de radis noir ou d'artichaut) et misez sur les antioxydants: fruits frais riches en vitamine C tels que le citron, le cassis, l'acérola, l'argousier, la fraise, jus de légumes verts, végétaux colorés riches en bêta-carotène (anti-vieillesse cellulaire): carotte, abricot, poivron rouge...

Enfin pour protéger votre peau, la vitamine E sera un allié indispensable. Vous la retrouvez dans la laitue, le jaune d'oeuf, les graines de tournesol, le chou...

UN CORPS MINCE ET TONIQUE

Pas de secrets, un corps tonique, ça se prépare toute l'année et ça passe par l'alimentation et l'activité physique. Cependant, quelques petites astuces vous permettront de mieux éliminer.

Les massages lymphatiques permettront de relancer votre circulation et d'améliorer votre retour veineux. En complément, je vous conseille le marronnier (décongestionnant veineux) et le châtaignier (draineur lymphatique et anticellulite) en gemmothérapie. Une monodiète de fruits une ou deux soir par

semaine pendant un mois permettra à votre corps de mieux se détoxifier et de se revitaliser. Consultez votre naturopathe ou écrivez-moi avant de débuter une monodiète et assurez-vous d'être en bonne santé.

Pensez à bien vous hydrater car plus on transpire, plus on a besoin de boire. Manger des fruits et légumes gorgés d'eau et complétez par des boissons sans sucres type eau, thé, tisanes ou jus de citron pressé.



GOMMAGE FRAISE



Ne dépensez pas votre argent dans des cosmétiques nocifs, faites votre gommage vous-même en 1 min chrono.

1 **exfoliant**: pépins de fraises (écrasez quelques fraises bio) + 1 cas de miel (**purifiant**) + du marc de café pour l'effet

anti-cellulite sur le corps.

URU...WHAT?

L'**urucum** est une plante riche en bétacarotène, en zinc, cuivre, magnésium et sélénium . Idéale pour **préparer la peau et activer le bronzage naturellement** .



photo : www.vegalia.fr

SUMMER DRINKS

Ma boisson naturo



DIURÉTIQUE ET REVITALISANTE :

Faites infuser du romarin, de la prêle. Laissez refroidir , ajoutez quelques feuilles de menthe et le jus d'un citron pressé . Versez le tout dans une bouteille et réservez au frais.

Smoothie bonne mine

1 orange + 1/2 citron+ 1 pêche + 1 abricot + 4 fraises +quelques glaçons.
So good...

YOGA & RESPIRATION

La respiration **détoxifie le corps** jusqu'à 75%, elle active les fonctions digestives ce qui bénéficie au **métabolisme** et augmente l'oxygénation.



Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: [brooklynaturopathe](https://www.instagram.com/brooklynaturopathe)

Fb: [brooklynaturopathe](https://www.facebook.com/brooklynaturopathe) & Groupe Brooklyn Yoga

Ateliers nutrition & yoga sur réservations par mail
brooklynft13@gmail.com



85 NUMÉROS
DISPONIBLES

7386

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE
MAGAZINE

SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef