

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N°95 / 04-2021

INTERVIEW

**MAUREEN
BLANQUISCO**

Photo : David Andrieu
@davandrieu_photographer

**L'EXTRAIT DE
CANNELLE
POUR GAGNER
DE LA MASSE
MUSCULAIRE ?**

RECETTE FITNESS
**LA MOUSSE AU
CHOCOLAT !**

**SPORT À
DOMICILE**
COMMENT BIEN VOUS
ÉCHAUFFER ?

**POURQUOI CONSOMMER
DU MIEL
EN MUSCULATION ?**

**FORCE &
SOUPLESSE**
ATOUT OU
FAIBLESSE ?

**LE SPORT SELON
L'AYURVÉDA**

**ÉVÈNEMENT:
LE « FESTIVAL
HUMAN
ADVENTURE »**

INTERVIEWS
**LENDA
MURRAY
&
JACLYN
BAKER**



Photothèque Instagram
lenda.murray

Photo
@rosariozinnanti

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

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



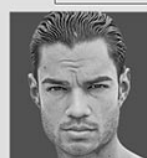
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIERINI
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 Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompou, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNEVILLE | 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

Novacom / 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 Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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

#95
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

#95
FM

LA BASE DU TEMPO en musculation



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

Mes chers lecteurs(trices),

AVEC L'AVÈNEMENT D'INTERNET ET LA MASSE COLOSSALE D'INFORMATION QUI NOUS PARVIENT CHAQUE JOUR JE CONSTATE QUE LES EFFETS DE MODE ET NOUVELLES TECHNIQUES ABRACADABRANTESQUES PRENNENT LE DESSUS SUR LES FONDAMENTAUX DU TRAVAIL EN RÉSISTANCE.

Mon conseil concernant le tempo (temps relatifs à la phase concentrique et excentrique d'un mouvement) :

1) si vous êtes débutant essayez vous à la "PPM" de mon ami Francis Benfatto (détail dans mes vidéos sur ma chaîne YouTube fitness mag)



PHOTO PINTEREST

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.



ÉDITORIAL

#95
FM

2) pratiquez "LA BASE" à mes yeux : le 2/2 (2 secondes excentrique (vous retenez la charge) + 2 secondes concentrique (vous développez la charge)) afin de bien maîtriser votre exécution et focaliser sur le muscle souhaité.

3) ce n'est que lorsque vous aurez quelques mois d'expérience (voir années) et une certaine maîtrise des fondamentaux de la culture physique, que je vous conseil d'explorer les autres techniques d'intensité / régime de contraction comme l'accélération compensatrice, le super slow, la double contraction, les variantes de tempo style 4.0.2 , le H.I.T, le SST, le FST7 et j'en passe ! Pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Ceci afin d'améliorer la relation neuromusculaire, d'augmenter à la fois , le temps sous tension et provoquer un stress métabolique subséquent.

Eric RALLO Giudicelli



photo wallpaper flare

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°95
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 9 cannelle et masse musculaire
- 13 festival human adventure
- 16 maureen blanquisco
- 23 notre bien le plus précieux
- 26 telechargez le magazine
- 27 gérer son stress au quotidien
- 31 jaclyn baker
- 38 pec aux haltères uniquement
- 39 les douleurs au poignet
- 40 recette fitness
- 42 force et souplesse
- 46 culturissime
- 48 old school physiques
- 49 coaching scénique
- 53 soutenez fitness mag sur tipee
- 54 sport à domicile p2
- 60 miel et musculation
- 65 le sport selon l'ayurveda
- 68 lenda murray interview
- 74 soutenez fitness mag sur tipee



**MAUREEN
BLANQUISCO**

Photo : bluelineefex

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ISO-WHEY

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Efficacité & goût redoutable


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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



UN EXTRAIT DE CANNELLE POURRAIT-IL VOUS AIDER À GAGNER DE LA MASSE MUSCULAIRE ?



image
pinterest

**POURRIEZ-VOUS GAGNER
PLUS D'UN KILO DE MUSCLE
SUR 4 MOIS EN PRENANT
UN EXTRAIT DE CANNELLE,
MÊME SANS EXERCICE ?**

C'est précisément ce que les chercheurs français de l'INSERM avaient publié dans PLoS One en 2015.

Note EM: Précisons que l'étude en question a été réalisée sur des pré-diabétiques.





L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR UN EXTRAIT DE CANNELLE



Les chercheurs ont mené une expérience sur 52 sujets, tous sur le point de développer un diabète de type 2. Ils avaient tous besoin de perdre de la graisse corporelle et leur taux de glucose était également élevé. Ils avaient vraiment besoin de changer leur mode de vie, mais ils n'étaient pas prêts à le faire. Ils ont cependant accepté de prendre quelques capsules par jour.

Les chercheurs ont administré un placebo à la moitié des sujets tous les jours pendant quatre mois. L'autre moitié a reçu deux capsules de Glycabiane, un produit fabriqué par la société française PiLeJe, tous les jours à l'heure du déjeuner.

Les sujets du groupe expérimental ont consommé environ 460 mg d'extrait de Cinnamomum cassia, 200 mg de carnosine et 20 mg de chlorure de chrome par jour. L'extrait de Cinnamomum cassia est le composant le plus important de Glycabiane. Il contient des oligomères de proanthocyanidines A. Le Cinnamomum cassia, comme d'autres variétés de cannelle, **contient des substances qui rendent le récepteur de l'insuline plus sensible et incitent les cellules musculaires à absorber plus de glucose par le sang.**

Le groupe PiLeJe a financé l'étude. Trois employés de PiLeJe ont également participé à l'étude.

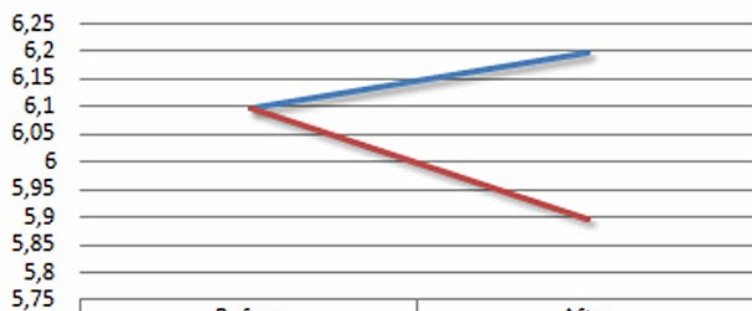
LES RÉSULTATS OBTENUS

Les sujets qui prenaient l'extrait de cannelle avaient une concentration de glucose dans le sang inférieure le matin – un signe positif. **Au moins il y a de glucose dans le sang tôt le matin, au plus vos cellules sont sensibles à l'insuline. Et moins vous seriez susceptible de développer un diabète de type 2.**

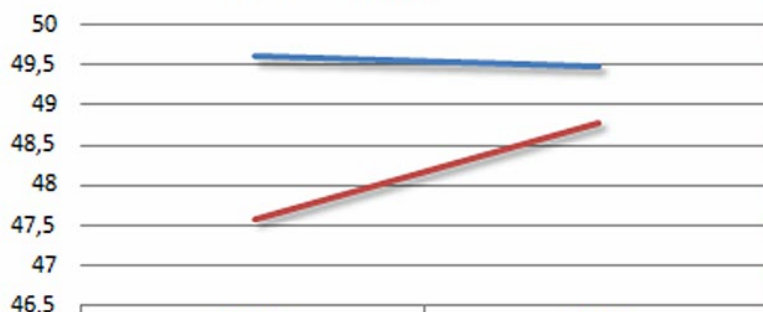


Image FreePik

Fasting plasma glucose (mmol/L)

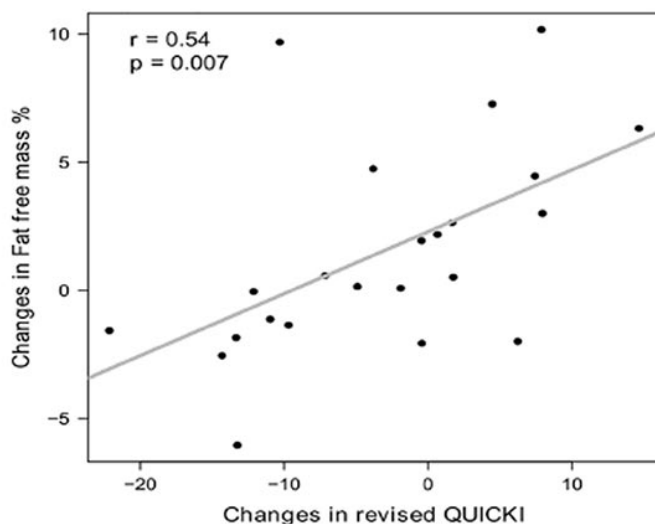


Fat free mass (kg)



Dans le même temps, les sujets qui avaient pris le supplément de cannelle avaient également accumulé plus d'un kilogramme de masse maigre, qui était probablement composé essentiellement de muscle.

La quantité de masse musculaire accumulée par les sujets du groupe expérimental augmentait avec la sensibilité de leurs cellules à l'insuline. Le tableau ci-dessous nous montre la relation entre l'augmentation de la masse maigre et l'augmentation de la sensibilité à l'insuline [QUICKI].



CONCLUSION

“En conclusion, un traitement de 4 mois avec un complément alimentaire contenant de la cannelle, du chrome et de la carnosine a diminué la glycémie à jeun et augmenté la masse maigre chez les sujets pré-diabétiques en surpoids ou obèses”, ont résumé les chercheurs. “La question de savoir si le complément alimentaire testé dans cette étude peut prévenir le risque de diabète de type 2 et de complications connexes reste à déterminer. Des études à plus large échelle avec des durées de traitement et de suivi plus longues sur des paramètres cliniques devront être effectuées. (...) Des doses plus élevées d'extrait de cannelle, de même que d'autres variétés de cannelle devraient aussi être testées.”

Source de l'article: Cinnamon extract supplement boosts muscle mass

Source Ergo-log: PLoS One. 2015 Sep 25;10(9):e0138646.

Eric MALLET

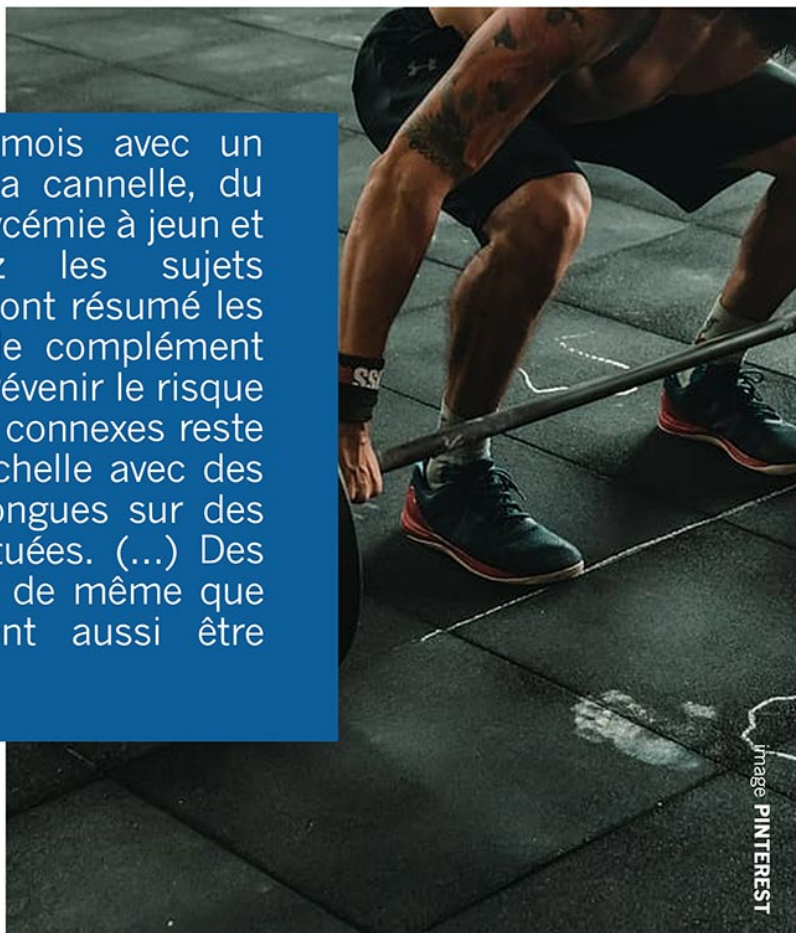


Image PINTEREST

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.





NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB f t i YouTube

BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

PROCHAINEMENT

FESTIVAL



HUMAN ADVENTURE

UN RETOUR AUX SOURCES, BY ERIC FAVRE



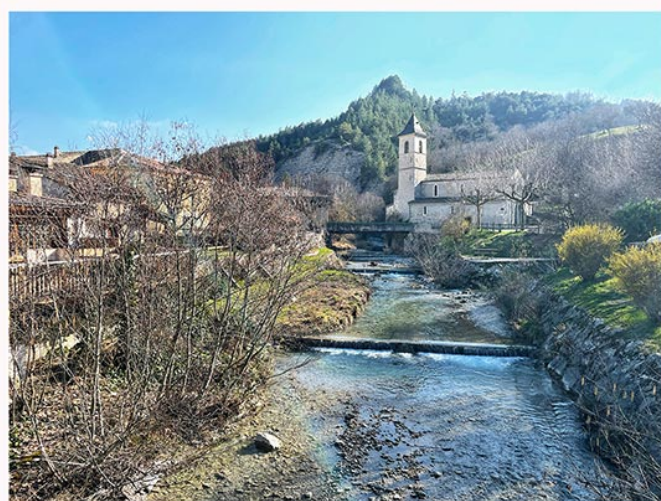
*(sous réserve des conditions sanitaires)

LES 3 ET 4 JUILLET PROCHAIN, LE FESTIVAL HUMAN ADVENTURE VERRA LE JOUR POUR SA 1IÈRE ÉDITION !

Un festival axé Sport & Nature au cœur de la Vallée de la Roanne, dans la Drome provençale qui aura lieu dans le village de Saint Nazaire le Désert où l'air est l'un des plus pur de France et l'eau sort directement des sources naturelles. Autrement dit, en venant ici, vous en sortirez REVIGORÉ !

Le festival Human Adventure, fait place a des sports peu ou mal connus en France comme :

- **les Strongmen** qui sera l'occasion d'une manche des Championnats de France (fédération FFHF)
- **le Bras de fer**, avec la participation de plus de 60 ferristes pour une Vendetta (Ligue FFForce)
- **la Pole Dance**, à travers des démonstrations d'athlètes confirmés dans cette discipline sportive.





- Mais aussi, vous pourrez vous initier à :
- Des cours de **Yoga**, au bord de la piscine
 - Des ateliers découverte de **Danse Latino**
 - Tester des vélos et motos électriques
 - **Road Show** Harley Davidson

Venez faire respirer vos enfants, un espace dédié sera mis en place, avec **diverses activités pour les bambins** magie, jeux, randonnées ...

Ce festival sera aussi l'occasion de flâner dans le **village des exposants**, à ce jour, ont répondu présent tatoueurs, exposants vélos, vitrailliste, artisans locaux d'objets d'art, de dessins, de graphistes, de textiles, des exposants avec la fameuse lavande de la Drôme.



UN HOMMAGE AU BOSS DU ROCK AND ROLL FRANÇAIS ET LES BIKERS .



Le tout sera bercé par un fond de Rock and Roll avec un **concert en hommage à Johnny Hallyday**, interprété par **Pierre Benvenuti** et ses musiciens, le samedi soir, encadré par l'emblématique club des Desperados que Johnny a fondé avec son ami Jo Rodriguez en 1992.





Alors réservez votre date du 3 et 4 juillet, pour vivre des moments Sport & Nature, des moments de partages, de joies et de liberté, des moments de vie !

Pensez à réserver votre logement, camping-car, gîtes, etc... car comme tout petit village, les logements sont limités sur place.

2021

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
LU MA ME JE VE SA DI 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	LU MA ME JE VE SA DI 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	LU MA ME JE VE SA DI 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	LU MA ME JE VE SA DI 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
MAI	JUIN	JUILLET	AOUT
LU MA ME JE VE SA DI 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	LU MA ME JE VE SA DI 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	LU MA ME JE VE SA DI 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	LU MA ME JE VE SA DI 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
LU MA ME JE VE SA DI 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	LU MA ME JE VE SA DI 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	LU MA ME JE VE SA DI 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	LU MA ME JE VE SA DI 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Festival Human Adventure

Dates : 3 et 4 Juillet 2021

Entrée : gratuite

Lieu : Saint Nazaire le Désert, 26340 dans la Vallée de la Roanne.

Horaires :

Samedi 3 juillet

Festival 10h30 / 18h

Concert hommage Johnny Hallyday 20h / 23h

Dimanche 4 juillet

Festival 10h / 17h



SUIVEZ L'ÉVÈNEMENT SUR NOTRE FACEBOOK HUMAN ADVENTURE

à venir planning de ces 2 jours, actualités, direct



NATHALIE MUR

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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



MAUREEN BLANQUISCO

Interview et photographies : David Andrieu www.davidandrieu.com /
@davandrieu_photographer et photothèque instagram Maureen Blanquisco

#PRO ZONE

“ **LA COMPÉTITION ET
LA PERFORMANCE
SONT DANS MON
ADN** ”

Révélation 2019 avec 4 titres remportés et un Top 10 décroché à Olympia, Maureen Blanquisco est devenue une référence sur le circuit IFBB Pro League.

Malgré son jeune âge, son palmarès est déjà très impressionnant. La jolie Philippine inspire aussi beaucoup d'athlètes bikinis aux 4 coins de la planète. Et même si la crise sanitaire liée au Covid-19 a saboté sa qualification pour le Big O. 2020, elle devrait refaire parler d'elle, très prochainement. Entretien avec une jeune championne au potentiel presque illimité, déterminée à atteindre le plus haut sommet.

Photo @bluelineefex

David Andrieu :
Qu'as-tu ressenti sur la scène d'Olympia ?
Était-ce l'un des meilleurs moments de ta vie ?

Maureen Blanquisco :
 C'était certainement l'une des meilleures expériences de ma carrière sportive. J'ai commencé à faire de la compétition pour être à Olympia. C'était l'objectif à long terme que je m'étais fixé. Je n'étais pas du tout nerveuse sur la scène de Las Vegas. Je vis pour ces moments-là ! A chaque fois que je monte sur les planches, je ne vois pas le côté compétition, mais plutôt la performance optimale que je dois réaliser.

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

M.B. : J'avais l'habitude de regarder Olympia sur Youtube et cela m'a inspiré. J'ai donc eu envie de concourir. Ancienne nageuse et voltigeuse (pom-pom girls flyer), la compétition et la performance sont dans mon ADN. Je trouve la catégorie bikini accessible, d'un point de vue physique. C'est pourquoi j'ai choisi cette catégorie.

MAUREEN

EN BREF...

AGE : 27 ANS
TAILLE : 1,55 M
POIDS : 46 KG EN COMPÉTITION / 54 KG HORS SAISON
RÉSIDENTE : NORVÈGE & LOS ANGELES
NATIONALITÉ : PHILIPPINE
COACHS : ANNE FREITAS
TEAM : TEAM PANNAIN
SPONSOR : GLAM COMPETITION JEWELRY, PRO TAN EUROPE

Photo @davandrieu_photographer

PALMARÈS

2019
 OLYMPIA BIKINI – 9^E PLACE
 TAMPA PRO – 1^E PLACE
 MIAMI PRO – 1^E PLACE
 ALICANTE PRO – 1^E PLACE
 DENNIS JAMES CLASSIC – 1^E PLACE
2016
 LOADED CUP GERMANY – 1^E PLACE
 JUNIOR, SENIOR ET CHAMPION OVERALL
 EUROPEAN CHAMPIONSHIPS – 3^E PLACE
 SAN MARINO OLYMPIA AMATEUR – 1^E PLACE AND CHAMPION OVERALL (CARTE PRO IFBB)
 SAN MARINO PRO – 4^E PLACE
2015
 NORWAY OPEN – 1^E PLACE AND CHAMPION OVERALL
 NORWEGIAN NATIONALS – 1^E PLACE





FITNESS-MAG.FR



Photo @bluelineefex

David Andrieu : Quels sont tes 3 exercices préférés ? Et pourquoi ?

Maureen Blanquisco : Mes 3 exercices préférés sont le soulevé de terre classique, le soulevé de terre en sumo et le tirage vertical pour les dorsaux.

D.A. : Quel est ton entraînement cardio favori ?

M.B. : Je n'ai pas vraiment d'exercice cardio préféré mais j'intègre la pliométrie dans mes entraînements ainsi que les HIIT (NDLR : High Intensity Interval Training – En français, entraînement par intervalles à très haute intensité).





Une shape d'enfer et un posing de haut niveau, ça donne un Top 10 d'Olympia 2019 !
Pour sa première participation, Maureen a réalisé une performance remarquable !

Photos @davandrieu_photographer



David Andrieu : À quoi ressemble ton alimentation sur une journée type ?

Maureen Blanquisco : Je mange beaucoup de riz et de saumon. Je respecte une alimentation saine et je consomme également du poulet, de la viande maigre, du poisson blanc, du riz et des légumes.

D.A. : Quel plat diététique aimes-tu consommer ?

M.B. : Du saumon avec du riz. Tous les jours !

D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

M.B. : Je prends les compléments alimentaires les plus importants tels que les acides aminés essentiels et l'isolat de protéines, après l'entraînement. Mais je m'en tiens généralement aux sources naturelles de protéines provenant des aliments.



Photo @davandrieu_photographer



Photo @blueineefex

Maureen Blanquisco aux prises avec Beatriz Biscaia (à gauche) et Marcia Goncalves (à droite), lors du prejudging d'Olympia 2019.



© FITNESS-MAG

© FITNESS



Walking et posant pour Maureen et ses concurrentes directes. Objectif : intégrer le Top 10 d'Olympia 2019.



Photos @davanalieu_photographer



**MAUREEN
BLANQUISCO**

FRANCISCO SORIANO



Photo @bluelineefex

David Andrieu : Quels sont les meilleurs conseils que tu donnerais aux lecteurs de Fitness Mag qui souhaitent progresser et concourir ?

Maureen Blanquisco : Trouvez un coach qui correspond à vos convictions ! Si vous ne pouvez pas faire confiance à votre coach, cela affectera votre préparation et l'écoute que vous avez de votre corps.

D.A. : Quels sont tes modèles et les athlètes qui t'inspirent ?

M.B. : Dans la catégorie bikini, mon modèle sera toujours India Paulino. Et elle le sait ! Le parcours sportif de Francisco Soriano, mon conjoint, m'inspire beaucoup également.

D.A. : Que penses-tu de la crise sanitaire liée au Covid-19 qui a affecté tout le monde, et en particulier les athlètes ? Cela a-t-il modifié les objectifs que tu t'étais fixés ?

M.B. : Je pense que cette crise sanitaire a impacté tout le monde, et en particulier tous les athlètes qui préparaient les compétitions qui ont été annulées. Hélas, j'en fais partie. Je n'ai donc pas pu participer à Olympia 2020. C'est pourquoi j'avais décidé de reporter mon retour sur scène à 2021.

**SUIVEZ MAUREEN BLANQUISCO SUR
INSTAGRAM @MAUREENBLANQUISCO.PRO**

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



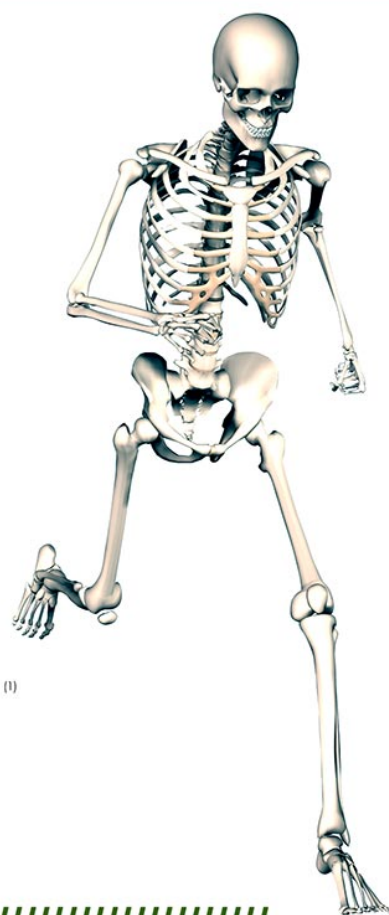
ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

LE CORPS NOTRE BIEN ► LE PLUS PRÉCIEUX



Si vous vous intéressez à la santé et au bien-être, vous devez sans doute connaître **Le docteur Catherine kousmine** et sa célèbre réflexion sur la valeur précieuse de notre enveloppe terrestre que nous malmenons et fustigeons dès qu'elle montre des signes de fatigue...

"J'aimerais que chacun comprenne qu'il ne peut compter que sur lui-même, qu'il est responsable de sa personne, que le corps dont il dispose doit être géré comme n'importe quel autre bien".



Catherine Kousmine, née le 17 septembre 1904 à Khvalynsk, en Russie, et morte le 24 août 1992 à Lutry, en Suisse, est un médecin d'origine russe. Elle est l'une des fondatrices de la médecine orthomoléculaire.



WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

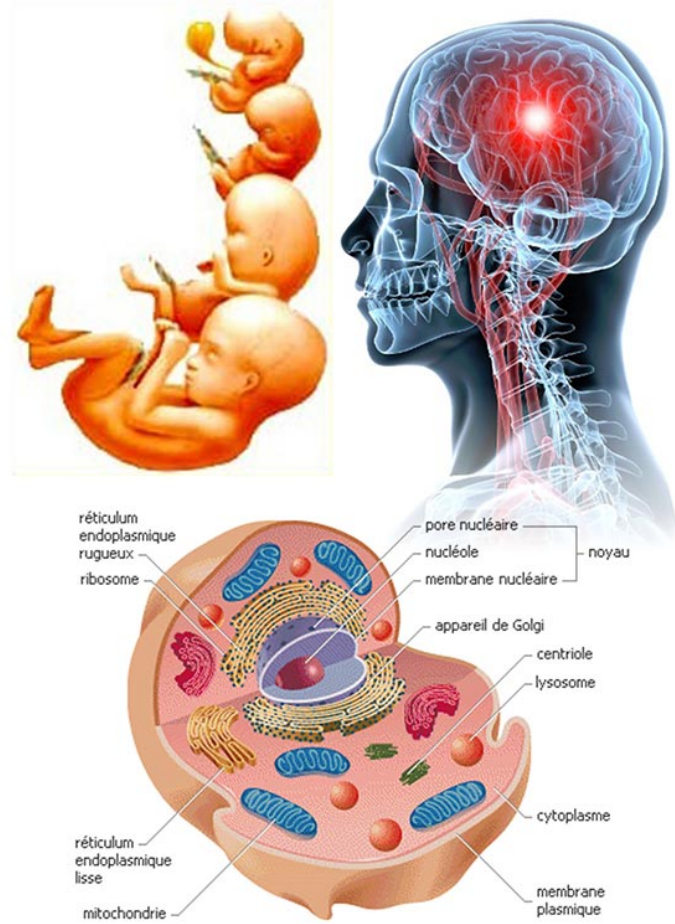
Mois après mois, année après année, nous passons ainsi nos journées, sans nous soucier du bien le plus précieux, le plus extraordinaire que nous possédons, **c'est-à-dire notre propre corps !**

CE DERNIER EST POURTANT NOTRE TOUT PREMIER VÉHICULE, nous l'occupons dès notre première bouffée d'oxygène et ce, jusqu'à notre dernier souffle de vie.

Avec plus de 100 000 milliards de cellules, plus de 200 os et 600 muscles, notre corps humain est une formidable machine vivante qui génère une activité intense et incessante.

En effet, à chaque seconde, nous assistons sans en être conscient à une multitude de bouleversement physiologique. Jour et nuit le corps renouvelle ses cellules, sécrète des hormones, fait circuler le sang, dégrade les aliments pour en extraire ce dont il a besoin, élimine les déchets.

DES SYSTÈMES VITAUX QUOTIDIENS QUI TRAVAILLENT EN TOTALE SYNERGIE.



cellule humaine
la plus petite unité du vivant

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

De manière extraordinaire, quasi miraculeuse si l'on s'y intéresse vraiment, on ne soupçonne pas l'infini justesse et finesse des multiples et complexes phénomènes opérant dans notre corps humain à chaque seconde de notre vie.

Pourtant, force est de constater que pratiquement personne d'entre nous, ne prête attention, ni se préoccupe de ce qui se passe en nous. Le Pr henri laborit (chirurgien et neurobiologiste) s'interroge à juste titre : « curieux que l'on demande un permis de conduire une auto, alors que l'on n'exige aucune qualification pour conduire son propre corps" qui est pourtant infiniment plus complexe »

Il suffirait d'un minimum de connaissances pour éviter certains dysfonctionnements ou faiblesses organiques et faire ainsi la prévention d'un grand nombre de maladies dites de civilisation.

C'est pourquoi, la connaissance, le partage et le respect d'autrui sont au cœur de mes valeurs.

Toute personne désireuse de s'affranchir des diktats marketing peut s'éduquer et acquérir de solides bases en physiologie tout en récupérant un savoir ancestral dans le but d'être autonome et capable de déterminer l'approche la plus adaptée à ses propres besoins.

En 2021, faites de votre santé votre priorité et trouvez les clés d'une meilleure compréhension pour essayer d'atteindre vos objectifs et mieux vivre votre quotidien.



REPRENEZ LE CONTRÔLE ET DEVEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Eric Rallo Giudicelli
Naturopathe
Bien-être et longévité



Photo Google images / Auteur non identifié

MICRO - AUTO ENTREPRENEUR - TPE - ARTISAN

Vos besoins...
LA SOLUTION



INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE

Appelez-nous au

06 09 20 67 26

ou par email à contact@lnginfo.com



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

Comment GERER son STRESS au quotidien

Le stress, mal du siècle, nous met souvent à rude épreuve tout au long de l'année. Pour y faire face, voici différentes techniques de relaxation faciles à adopter, chez soi ou au travail, pour retrouver une attitude zen.



La respiration consciente

Inspirer et expirer sont des actes spontanés que l'on fait près de 20 000 fois par jour. Mais quand l'anxiété gagne, la respiration devient imparfaite, superficielle. Notre corps, insuffisamment oxygéné, s'épuise. Il résiste moins à la pression.

Pour calmer le mental, il faut apprendre à respirer avec le ventre, en pleine conscience.

Assis(e), inspirer par le nez en gonflant l'abdomen. Se concentrer sur le flux d'air qui traverse les poumons. Puis, souffler lentement par la bouche. Focaliser l'attention sur le souffle et non sur les pensées qui surgissent. Peu à peu, la détente s'installe.

En pratique : pratiquer l'exercice 3 fois par jour pour trouver le calme intérieur. Et l'utiliser pour désamorcer le trac avant une prise de parole en public ou un rendez-vous important.



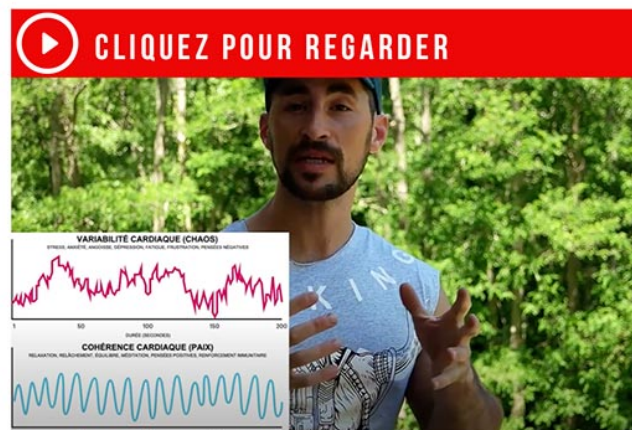
La cohérence cardiaque

Sous le joug du stress, le cœur s'emballe. Pour ralentir son tempo, on peut agir par la respiration sur le système nerveux autonome, celui qui gouverne les fonctions automatiques du corps.

En respirant à la fréquence 6 - six respirations par minute - on synchronise en effet les rythmes cardiaque et respiratoire : la tension artérielle diminue et notre résistance au stress se renforce.

En pratique : pour atteindre la fréquence 6, dessiner sur une feuille des vagues correspondant à sa respiration. Monter le crayon à l'inspiration durant 5 sec et le laisser redescendre à l'expiration (5 sec aussi).

En 3 min, on doit avoir tracé 18 vagues. Avec un peu d'entraînement, on trouve facilement le bon rythme.



La méditation

"Méditer, c'est prendre soin de soi, développer la bienveillance et faire taire ses ruminations intérieures, ce qui permet d'atteindre la détente profonde et de lutter contre les méfaits du stress", affirme Alexis Le Cornec, instructeur en méditation. Rien à voir avec une pratique religieuse. La méditation de pleine conscience s'apparente plutôt à une thérapie cognitive aux effets stupéfiants.

En pratique : pour méditer, fermer les yeux, respirer calmement, ouvrir ses sens et faire taire ses démons intérieurs. Mais pour obtenir un vrai résultat, ne pas pratiquer seul(e) au début.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

34

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER MASS V2

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Pour une masse ultra propre

J.M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



JACLYN BAKER

**#PRO
ZONE**

Interview : David Andrieu | www.davidandrieu.com |

photographies : @davandrieu_photographer et photothèque Instagram Jaclyn Baker

“ JE VEUX ÊTRE
LA PROCHAINE
MISS OLYMPIA
FITNESS ”

En progressant de 6 places entre les éditions 2018 et 2019 d'Olympia, Jaclyn Baker a changé de statut. Moins connue que ses concurrentes, plus expérimentées qu'elle, la New-Yorkaise fait désormais partie du club fermé des favorites de la catégorie fitness.

Ancienne danseuse professionnelle, on peut affirmer qu'elle a plutôt bien réussi sa reconversion sportive. Mais attention, elle n'a pas encore fini son ascension ! L'Américaine compte bien devenir la meilleure. Découverte d'une athlète aussi généreuse qu'ambitieuse, une championne qui n'a certainement pas fini de nous surprendre.

RZP
Rosario Zinnanti
Photography

JACLYN

EN BREF...

AGE : 36 ANS
TAILLE : 1,56 M
POIDS : 53 KG EN COMPÉTITION I
 61 KG HORS SAISON
RÉSIDENCE : NEW YORK
COACHS : CHINO PURGOS
 (@DETAIL_BODYBUILDING)
SPONSORS : SURGE SUPPLEMENTS,
 MEGAFIT MEALS, REVIVE
 SUPPLEMENTS, LIQUID SUNRAYZ,
 LADUCA SHOES, PLATINUM DESIGN

PALMARÈS

2019

OLYMPIA - 4E PLACE
 MIAMI MUSCLE BEACH PRO - 1E PLACE
 PUERTO RICO PRO - 3E PLACE
 ARNOLD CLASSIC USA - 8E PLACE

2018

OLYMPIA - 10E PLACE
 TAMPA PRO - 2E PLACE
 CHICAGO PRO - 4E PLACE
 TORONTO PRO - 4E PLACE



Rosario Zannotti
 PHOTOGRAPHY

David Andrieu : Tu habites New York où l'épidémie de Covid-19 a fait des ravages. Que penses-tu de cette crise sanitaire ? Comment as-tu vécu cette situation très difficile ? Quelle a été ton organisation sur le plan de la nutrition et de l'entraînement pour t'adapter au mieux pendant la période de confinement ?

Jaclyn Baker : Oui, je vis à New York et cela fut difficile pendant la pandémie de Covid-19. Hélas, j'ai été témoin de beaucoup de morts pendant cette période. C'était terrible ! En ce qui concerne mon entraînement et mon alimentation, je suis fermement convaincu qu'il faut tirer le meilleur de chaque situation. Mon coach et moi-même avons réorganisé mon programme d'entraînement pour l'adapter au minimum d'équipement dont je disposais à la maison. J'ai trouvé un bon équilibre et j'ai obtenu les résultats recherchés avec mon nouveau programme. Quant à mon alimentation, je fais très peu d'écarts de manière générale. Je me sens mieux ainsi. Je préfère respecter une alimentation saine tout au long de l'année.

D.A. : Qu'as-tu ressenti à l'annonce de ta 4e place à Olympia Fitness ? Était-ce l'un des meilleurs moments de ton existence ?

J.B. : Par où dois-je commencer ? Prendre la 4e place à Olympia a été le moment le plus surréaliste de ma vie ! C'était seulement ma 2e année sur le circuit de l'IFBB Pro League et mon 2e Big O. J'étais déjà très heureuse d'être sur cette scène. Entendre mon nom appelé pour la 4e place a été un honneur. Je dirais même que, jusqu'à aujourd'hui, ce fut le plus grand moment de ma vie.



@davandrieu_photographer

David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Et pourquoi avoir choisi la catégorie fitness ?

Jaclyn Baker : Après 10 ans de danse au niveau professionnel, je cherchais d'autres défis tout en continuant à me produire sur scène. J'ai été motivée dans ma salle de gym par mon entraîneur, Chino Burgos. Il m'a convaincu de concourir. C'était l'occasion parfaite de monter sur scène dans un élément différent. A mes débuts, en 2015, j'ai remporté le Bev Francis Metropolitan Classic, dans la catégorie figure. Et puis, je suis devenu accro ! J'ai alors décidé d'utiliser mon expérience de danse et mes qualités acrobatiques pour tenter ma chance en fitness. En 2017, j'ai concouru en figure et en fitness. Et j'ai décroché ma carte pro IFBB la même année. J'aime dire que j'étais au bon endroit, au bon moment, avec les bonnes personnes. Je suis vraiment heureuse de mes choix depuis 2014/2015.



Jaclyn Baker (à gauche) a obtenu la 4e place à Olympia Fitness 2019. Un résultat qu'elle juge comme "le moment le plus surréaliste de sa vie".



D.A. : Quels sont tes 3 exercices préférés ? Et pourquoi ?

J.B. : J'adore la presse à cuisses ! Personnellement, je trouve que c'est le meilleur moyen de stimuler mes quadriceps, sous tous les angles. J'ai eu beaucoup de blessures, donc c'est aussi le moyen le plus sûr, pour moi, de bien contrôler le mouvement. Ensuite, j'aime beaucoup les différentes variations du tirage pour le dos. En fait, j'adore l'entraînement du dos ! J'utilise différentes prises, et de cette manière, je me sens forte et j'ai pu faire progresser mes dorsaux. Pour finir, je dirais les élévations latérales. Sur cet exercice, je fais également de nombreuses variations, très profitables à mes deltoïdes. Il n'y a rien de mieux qu'une bonne congestion musculaire des épaules !

“ J'ai décidé d'utiliser mon expérience de danse et mes qualités acrobatiques pour tenter ma chance en fitness. ”



photo : @lrsevensine





Une routine dynamique et explosive lors de la finale d'Olympia Fitness 2019, signée Jaclyn Baker. Une belle performance acrobatique et artistique pour cette ancienne danseuse professionnelle.



FITNESS-MAG.FR

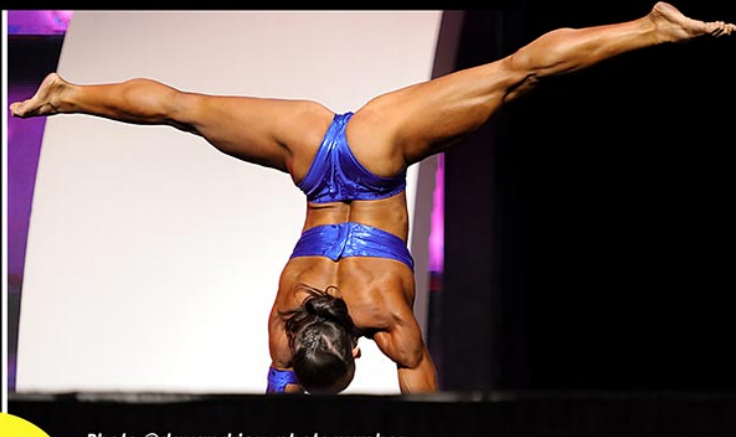


Photo @clavandrieu_photographer

**JACLYN
BAKER
IFBB PRO**



photo : @lrsevennine

David Andrieu : Quel est ton entraînement cardio favori ?

Jaclyn Baker : Mon exercice cardio préféré est la montée de marches. Pas sur le stepper, mais avec de vrais escaliers ! A New-York, nous avons beaucoup d'escaliers dans nos immeubles. Alors, je les monte. Je suis « la dingue des escaliers » ! (rires).

D.A. : À quoi ressemble ton alimentation sur une journée type ?

J.B. : Comme je l'ai précisé avant, j'ai une alimentation saine toute l'année. Quand je suis dans une période éloignée des compétitions, j'ai plus de marge de manœuvre avec les aliments. Je suis aussi très difficile et j'aime les aliments simples. Une journée typique se compose pour moi de blancs d'œufs, de flocons d'avoine, de poulet, d'une pomme, de riz au jasmin, de yaourts à la grecque, de protéines whey, de beurre d'amande et de quelques légumes. Cela ne me dérange pas de manger la même chose tous les jours. Je suis comme ça depuis que je suis toute petite !

D.A. : Quel plat diététique aimes-tu consommer ?

J.B. : J'adore le sucré ! Pour mon dernier repas de la journée, je prépare toujours ma glace protéinée faite maison. Pour cela, j'utilise de la protéine whey, un yaourt à la grecque et une cuillerée à soupe de beurre d'amande. Je le congèle et cela satisfait toutes mes envies !



Pour sa 2e saison pro seulement, et son 2e Olympia, Jaclyn Baker a réalisé une grande performance à Olympia 2019. Tonique et esthétique, elle a décroché une prometteuse 4e place. La New-Yorkaise est une championne à suivre !

Photo @davandreu_photographer

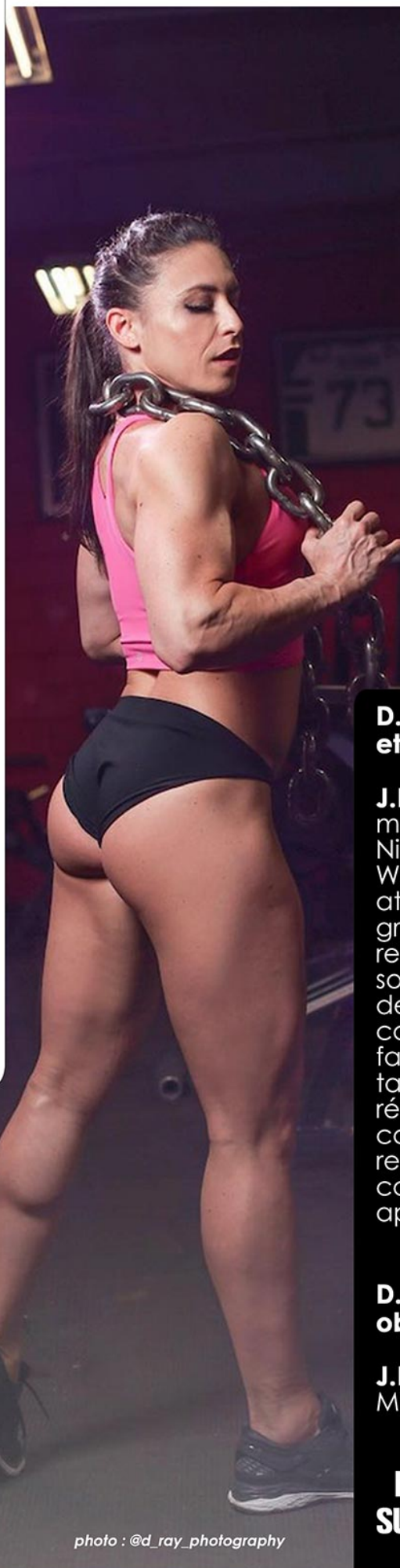


David Andrieu : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

Jaclyn Baker : Mes compléments me sont fournis par 2 sponsors. Pour Revive Supplements, je prends leur Multimineral, le K2&D3, le curcuma, l'Immune Multi et le Digestive Aid. Concernant Surge Supplements, j'utilise leurs BCAA et la Whey Protein. J'absorbe également des probiotiques tous les jours.

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner aux lecteurs de Fitness Mag ?

J.B. : Écoutez votre corps ! Je pense qu'il est extrêmement important de comprendre le fonctionnement de votre corps. De savoir quand il faut forcer et quand prendre un jour de repos. En tant qu'athlètes, nous poussons parfois un peu trop loin (surtout en cas de blessure) et il est impératif que vous connaissiez votre corps et quand il a besoin de se reposer. Je pense aussi qu'il est important d'avoir l'esprit curieux et d'avoir une culture scientifique en relation avec ce que vous faites. Apprenez, posez-vous les bonnes questions et trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Et surtout, profitez de votre progression et de votre parcours !



D.A. : Quels sont tes modèles et les athlètes qui t'inspirent ?

J.B. : Beaucoup de champions m'inspirent ! Cydney Gillon, Nicole Wilkins, Victor Martinez et Whitney Jones, notamment. Ces athlètes ont tous réussi de grandes carrières, mais ils sont restés humbles et gentils. Ils souhaitent vraiment la réussite des autres dans le bodybuilding comme dans la vie ! J'admire la façon dont ils se comportent en tant que personne et sur les réseaux sociaux. J'ai eu des conversations avec eux et je suis reconnaissante des connaissances qu'ils m'ont apportées.

D.A. : Quel est ton prochain objectif sportif ?

J.B. : Je veux être la prochaine Miss Olympia Fitness !

POUR SUIVRE JACLYN BAKER SUR INSTAGRAM : @JACLYNNYC



photo : @d_ray_photography

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



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

PEC

AUX HALTÈRES UNIQUEMENT

Comment se construire des pectoraux massif à la maison ? Dans cette vidéo je partage avec vous mon entraînement pectoraux aux haltères dans mon Home Gym à Miami avec mes meilleurs exercices pectoraux.



CLIQUEZ POUR REGARDER



Exercice 1 : Développé couché aux haltères avec triple dropset sur la dernière série

Exercice 2 : Développé incliné aux haltères (avec une variante couchée avec prise inversée pour travailler le haut des pecs pour ceux qui n'ont pas de banc incliné) + pompes au sol

Exercice 3 : Ecarté couché aux haltères méthode 21 (variante écarté couché au sol pour plus de sécurité)

Exercice 4 : Elévation / abduction haltère (correspondant à une sorte de poulie vis à vis de bas en haut)



JULIEN QUAGLIOLINI



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI



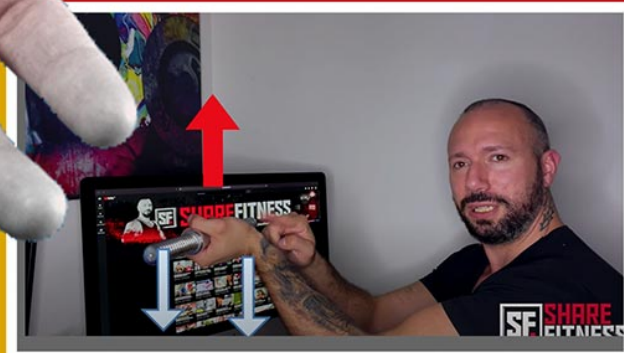
Dans cette vidéo je te partage mon expérience concernant les douleurs aux poignets en musculation, et surtout quoi faire pour les éviter.

CONSEILS

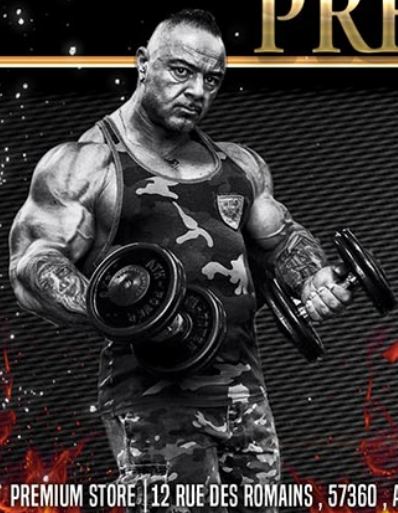
EVITE LA DOULEUR AUX POIGNETS EN MUSCULATION.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS

Mousse au chocolat



LA MOUSSE AU CHOCOLAT FITNESS

La mousse au chocolat est souvent calorique à cause du jaune d'œuf, du chocolat de mauvaise qualité riche en graisse et en sucre. Dans cette recette rien de tout ça, une bonne façon de faire plaisir avec des ingrédients sains. Si les ingrédients sont sains, le résultat final le sera aussi, tout est une question de dosage.

LES INGRÉDIENTS :

5 blancs d'œufs
180 g de chocolat noir (entre 70 et 90% de cacao)
Une pincée de sel

LA PRÉPARATION :

Faire fondre le chocolat à la casserole avec un peu d'eau pour une texture lisse et crémeuse.
Battre les blancs d'œufs en neige au batteur pour une texture bien solide.
Incorporer au chocolat la pincée de sel.
Incorporer délicatement le chocolat aux blancs d'œufs petit à petit (la cuillère en bois est idéale pour ne pas casser les blancs).
Mettre la préparation dans 6 mini-ramequins (idéalement ceux des GÜ du commerce).
Réserver au frigo pendant au moins 6 h.
Déguster tel quel ou avec un peu de noix de coco râpé sur le dessus.



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après **ici**



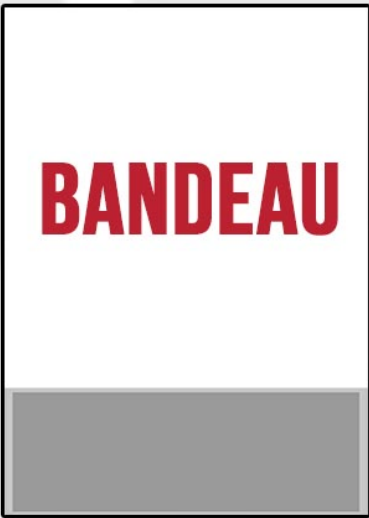
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/4
PAGE**



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

FORCE & SOUPLESSE

LA SOUPLESSE EST GRANDEMENT RECOMMANDÉE POUR TOUS LES SPORTS DANS LES ARTICLES ET LES RECOMMANDATIONS COMMUNES. LA RÉALITÉ MONTRE QUE LA SOUPLESSE N'EST PAS TOUJOURS UN ATOUT LORSQU'IL FAUT EXPRIMER LE MAXIMUM DE FORCE LORS D'UN MOUVEMENT.

L'AMPLITUDE, LA RAIDEUR ET LA FORCE

Au niveau de la structure (muscles, tendons) un étirement va donner plus d'amplitude. Par exemple, le simple fait de s'étirer les pectoraux avant une série de développé couché nous permet de descendre plus bas que sans étirement.

Il ne faut pas oublier que l'amplitude maximale n'est pas synonyme de sécurité pour les mouvements de musculation. Plus les muscles et tendons s'étirent et plus le risque de blessure devient élevé. C'est pour cette raison

que certains pratiquants de musculation se mettent une cale en mousse sur la poitrine pour éviter de trop descendre la barre aux divers développés pour les pectoraux.

S'entraîner en fonction de sa morphologie est très largement évoqué dans les livres de Delavier et Gundill. La raideur musculaire est parfois bonne pour donner de la force sur certains mouvements ou même maintenir une articulation stable (par exemple pour les épaules) .



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MA

UNE NOUVELLE HYPOTHÈSE LIÉE AU SYSTÈME NERVEUX

Il existe aujourd'hui une nouvelle hypothèse émise par les chercheurs qui semble cohérente et prometteuse, si elle s'avère juste cela confirme encore plus que les étirements avant l'entraînement de force ne sont pas très intelligents.

En voici les termes :

“Un étirement musculaire statique prolongé réduit de façon transitoire la force musculaire maximale et cette perte de force a une forte composante neurale.

Dans cette revue, nous discutons des preuves suggérant que l'étirement réduit la capacité du motoneurone à amplifier la pulsion excitatrice.

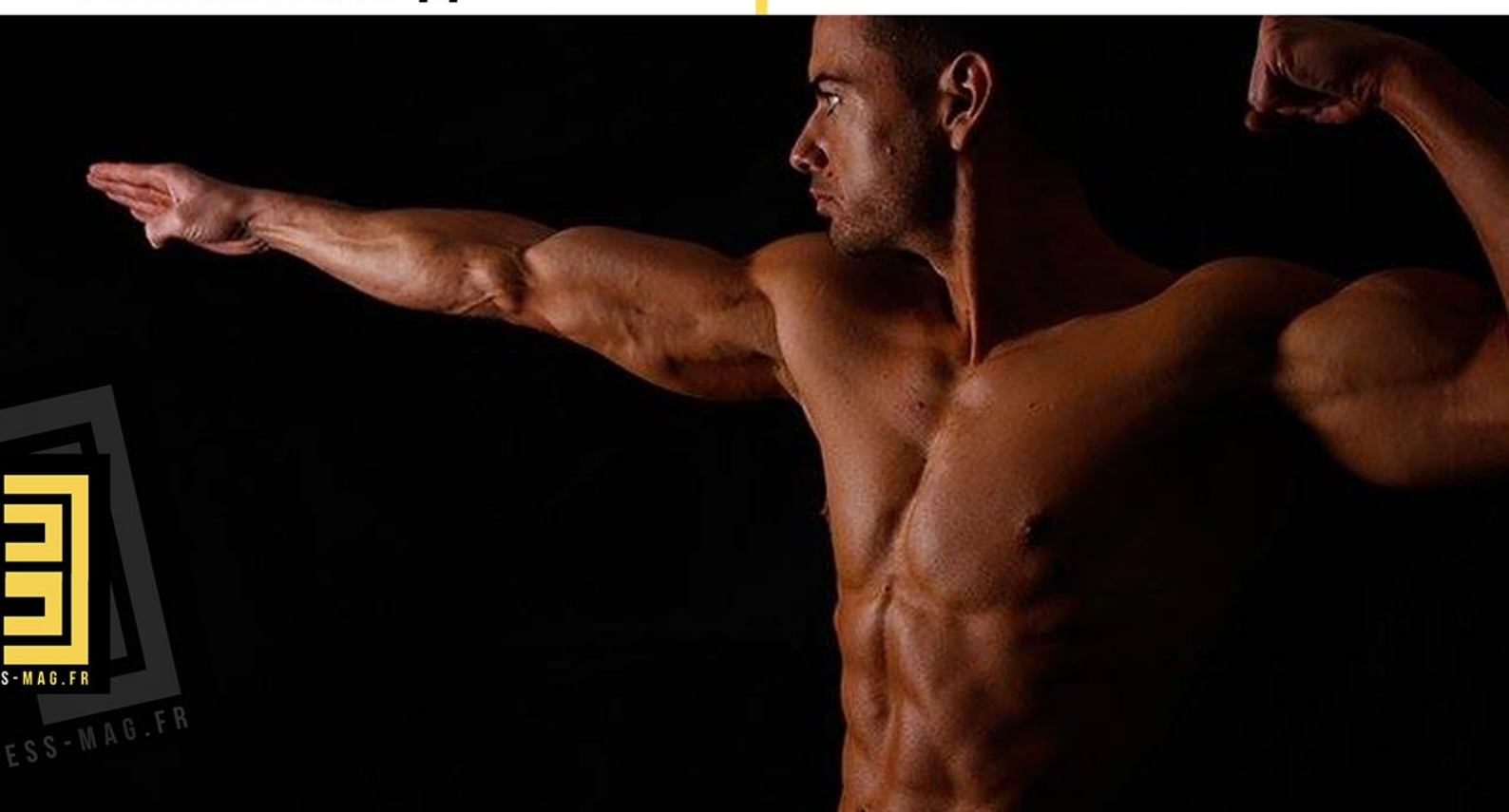
Nous proposons un modèle hypothétique dans lequel l'étirement provoque une relaxation physiologique, réduisant la commande neuro-modulatrice dérivée du tronc cérébral nécessaire pour maximiser les taux de décharge des motoneurones.”[1]

Cette relaxation induite par l'étirement pourrait limiter l'expression maximale de notre force, ce qui peut se traduire par une séance moins productive en termes de poids soulevés. Cela ne veut pas dire que des étirements à un autre moment ne soient pas bon, mais immédiatement avant l'exercice, il ne faudrait pas en abuser.

On sait que s'échauffer de manière explosive (exemple avec des swings, de la pliométrie ou en potentiation) active le système nerveux et permet de lever plus lourd et d'être plus rapidement connecté aux charges soulevées.

L'hypothèse évoquée par les chercheurs ne serait que l'équivalent, mais dans la relaxation.

Si cette hypothèse se révèle réelle, elle pourrait être intéressante pour les processus de récupération chez les athlètes tendus, afin de clamer leur système nerveux... Mais pas avant l'entraînement, plutôt lors de période de calme ou le corps à du mal à se relaxer.



PLUS FORT ET PLUS MASSIF



ÊTRE FORT OU MASSIF PASSE PAR LA NUTRITION, LA RÉCUPÉRATION ET LA SURCHARGE PROGRESSIVE DE VOS MUSCLES.

Il faut avoir le bon laps de temps entre les efforts pour que la surcompensation puisse s'installer et donc vous transformer petit à petit en une version de vous-même plus forte et plus musclée.

J'aborde très largement toutes les méthodes à mettre en place dans ce **guide pour la masse**, ce qui a permis à des personnes se jugeant faibles et trop minces d'obtenir un physique plus fort et plus viril. Ne perdez pas trop de temps, plus vous agissez tôt et plus votre muscle sera difficile à perdre avec les années.

Ref :

Revue des Sciences de l'Exercice et du Sport: Avril 2021 – Volume 49 – Numéro 2 – p 126-132



© FITNESS-MAG.FR

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

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

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

*Partout en **FRANCE**

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

- 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 **AGRÉE 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



BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

HULK



Le petit Bruce aime sa maman. Il adore sa maman. Son papa ? C'est autre chose. Parce que le papa de Bruce le bat. Il bat sa maman, aussi, quand elle veut s'interposer, protéger son petit Bruce d'une violence sans nom, d'une injuste violence dont le seul nom qu'elle puisse trouver, qu'elle puisse poser sur ce déchaînement tyrannique, est le nom de son propre, son propre et dément mari.



BERNARD DATO
écrivain

La maman de Bruce s'interpose et s'interpose, elle tente continûment de protéger l'enfant du chaos, des bruits, et de la fureur conjugale, jusqu'à ce que sous les yeux terrifiés du petit Bruce, le mari, un jour, la mette à mort sous ses coups répétés.

Plus tard, bien plus tard, lors de l'accident nucléaire de la mythologie Marvel, voulant protéger l'adolescent Rick Jones qui jamais n'aurait dû se trouver là, sur les lieux même de l'expérience atomique, plus tard, le petit Bruce devenu un brillant physicien, s'expose à l'explosion : il se livre aux rayons gamma.

Tout est joué. Désormais, quand Bruce sentira infuser en lui une colère d'enfant frustré, une tempête soufflée par l'injustice que jamais il n'a pu comprendre, que jamais il n'a su interpréter, intégrer, saisir, alors, à chaque fois désormais, le corps de Bruce se fera montagne de muscles gris, et très vite de muscles verts, transformant la juste colère contenue du petit garçon en œuvre bodybûdée et libératrice, par les crayons et les pinceaux de Jack Kirby, John Byrne, Gil Kane et tant d'autres artistes phares de Marvel Comics.

Hulk est un enfant. Hulk est l'enfant qui ne se laisse plus faire, l'enfant dont les muscles démesurés, puissants, surpuissants, lui permettent d'exprimer la seule chose qu'il désire (lorsqu'il fait face à la bourrasque, lorsqu'on l'oblige à faire face et à regarder les yeux grand ouverts la violence insondable, inconnaissable même des adultes) : « Qu'on me fiche la paix ! »

CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

Et le bodybuilder, alors, qui dans la sueur, dans les cris étouffés, dans les bruits métalliques de la fonte qu'il pousse et pousse, encore et encore et encore, le bodybuilder qui patiemment construit l'expression esthétique de la puissance, n'est-il pas cet enfant qui enfin, enfin ! transmute ses peurs et toutes les injustices qu'il n'aura pu ni comprendre ni supporter, en œuvre d'art tranquille et qu'à peine on ose approcher ?

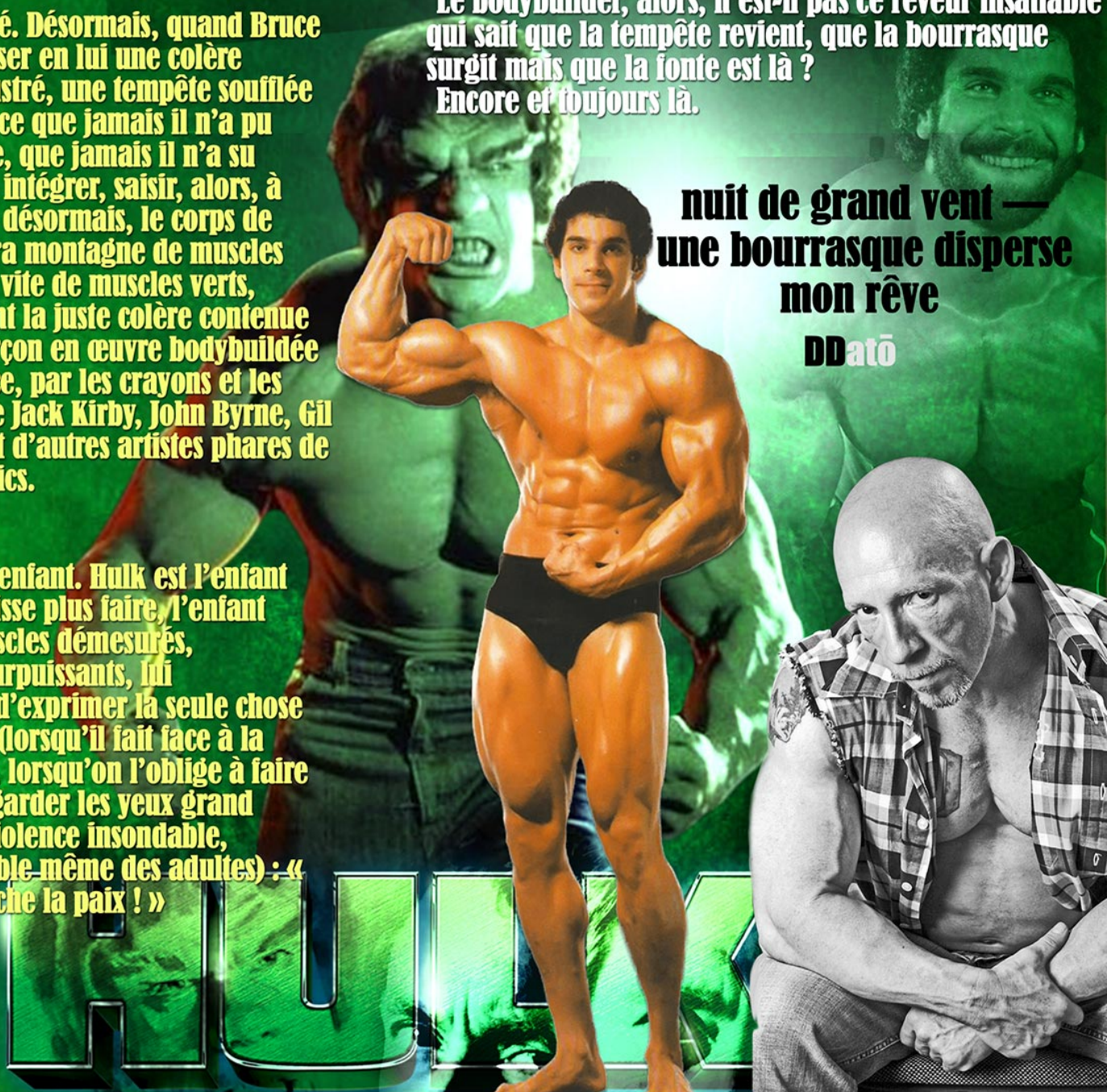
Regardez, appréciez, assez de la violence et des bruits et de la fureur, examinez et savourez la puissance tranquille d'un corps de demi-dieu antique fait de chair et de muscles et de sueur et de sang.

Le bodybuilder, alors, n'est-il pas ce rêveur insatiable qui sait que la tempête revient, que la bourrasque surgit mais que la fonte est là ?

Encore et toujours là.

nuît de grand vent —
une bourrasque disperse
mon rêve

DDatō



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



FRANCIS BENFATTO




**KAREN
FELIX**

 Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

COACHING

SCÉNIQUE

WEB



Je m'appelle Jérôme et j'ai 44 ans. Sportif depuis toujours avec 15 ans de basket en club, du foot américain et du golf dont j'avais fait mon métier j'étais pourtant fan de bodybuilding depuis mon adolescence.

J'ai commencé à pratiquer la musculation pour renforcer des genoux fragiles pendant mes années basket.

D'un physique frêle de base j'ai pratiqué la musculation lorsque j'ai voulu m'inscrire aux Falcons de Bron, l'équipe de foot Us de Lyon.

JÉRÔME GERVAIS


JÉRÔME GERVAIS



COACHING

SCÉNIQUE

Une tumeur plus tard et pas mal de changements dans ma vie perso (une petite fille, un divorce un changement pro et un déménagement) je me suis repris physiquement et mentalement.

C'est donc à ce moment que j'ai redécouvert la salle de sport et le body. C'était il y a 10 ans et comme je ne fais rien à moitié je suis passé de 70 à plus de 100kg hors saison.

Très rapidement j'ai trouvé un coach ancien compétiteur qui m'a appris les bases du training.

A cette époque j'ai aussi découvert la compétition en spectateur en allant au **Gym & Co**. C'était l'année du tournage du film **bodybuilder** et ma fille m'a dit : **« Papa tu serais cap de faire ça ? »**.

Cette phrase anodine restera gravée dans un coin de ma tête. C'est décidé un jour je monterais sur scène !

Ça aura pris finalement très longtemps, 3 préparateurs, 3 préparations qui se sont soldées par autant d'échec mais durant lesquelles j'aurais beaucoup appris et quand même progressé.





COACHING

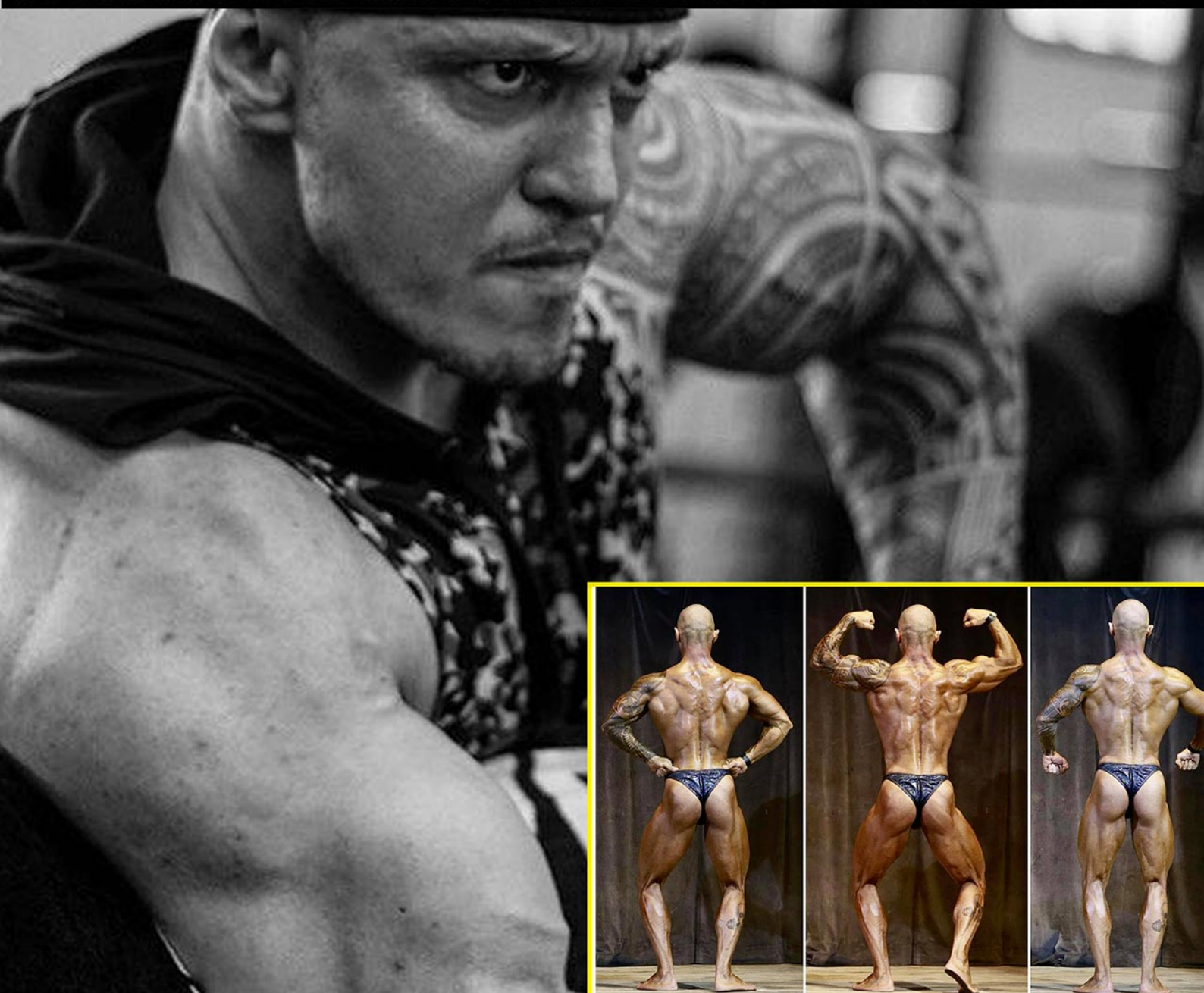
SCÉNIQUE

C'est d'ailleurs pour l'avant dernière prépa que je suis venu trouver **Karen Felix** pour me donner les bases du posing et essayer d'être à l'aise en maillot, tanné et sous les projecteurs d'une scène de compétition.

Et j'ai trouvé bien plus que cela avec **Karen**. Évidemment on a bossé les imposés et aussi une chorégraphie mais elle a su m'apporter de la confiance et de la sérénité sur et en dehors de la scène tout en assurant le «service après-vente» quand je rencontrais des moments de doutes.

Et c'est finalement en pleine période du 1er confinement que j'allais trouver le coach **Antoine Goguely**, vainqueur entre autres 2X du Top de Colmar, qui allait m'amener au bout d'une prépa et monter sur scène.

C'est 1 an après notre rencontre avec **Karen** que j'ai non sans mal (foutu covid et ses annulations au dernier moment) pu participer à la compétition de **Jean Louis Balat** le **GP d'Occitanie** qui était cette année couplé avec la coupe de France IFBB.





COACHING SCÉNIQUE



COACH SCENIQUE : KAREN FELIX

Alors je peux dire aujourd'hui, même si c'était une première, que j'étais plutôt à l'aise sur scène et confiant sur le fait d'avoir été au bout de moi et de mon rêve.

Bien sûr tout n'était pas parfait, je n'ai pris que la deuxième place.

mais j'ai tellement kiffé ce moment .../...

.../... que j'ai fait un 2ème passage sur scène dans la catégorie open puis j'ai passé mon temps à poser dans la rue, au resto ou à l'hôtel. lol !

Alors même si 2021 sera une année off j'espère pouvoir retourner sous les projecteurs pour 2022.

JÉRÔME GERVAIS



**95 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8177

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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



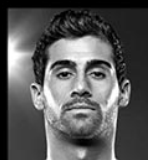
Disclaimer et message de Fitness Mag

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 serons 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



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

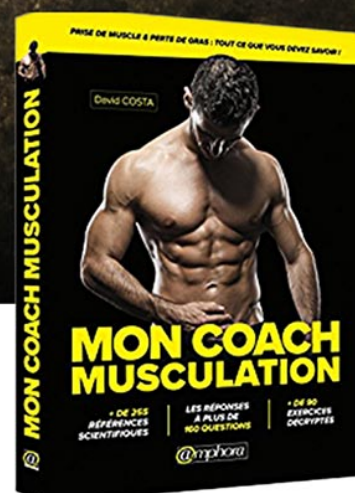


SPORT À DOMICILE

COMMENT BIEN VOUS ÉCHAUFFER ?

Avec l'explosion du sport à domicile, il est important de rappeler les principes essentiels pour ne pas se blesser et avoir plus de résultats.

En effet, trop souvent les personnes pensent qu'à domicile il n'y pas de risque de se blesser et que l'échauffement n'est pas nécessaire. A tort, notre coach expert en musculation et en alimentation **David Costa** va vous expliquer comment vous échauffer avant de faire du sport à poids de corps et/ou avec élastique.



Le but 1er de l'échauffement est de préparer le corps à l'effort. Il doit donc respecter les principes suivants

▶ AVOIR UNE PARTIE GÉNÉRALE (GLOBALE) :

L'échauffement doit être global afin de permettre une mise action de l'ensemble des fonctions de l'organisme : cardio-respiratoire, musculaire, tendineuse, articulaire, nerveuse, cognitive et énergétique.

“ Le but 1er de l'échauffement est de préparer le corps à l'effort. ”

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

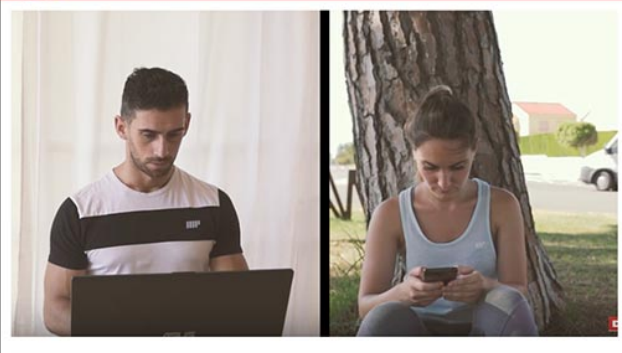


▶ ÊTRE SPÉCIFIQUE À L'EFFORT PRÉVU :

Après la mise en route globale, vous devez réaliser le mouvement spécifique de votre séance. Cette phase est fondamentale.

En pratique : par exemple, pour une séance de squat, après avoir réalisé des automassages sur les quadriceps, fessiers, lombaires et TFL ; des étirements de vos fessiers, mollets et fléchisseurs de hanches ; de la mobilisation articulaire pour vos chevilles et vos hanches ; et du gainage activant vos abdominaux, vos fessiers et vos lombaires ; vous devrez réaliser des squats à faible charge.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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



En pratique : le plus il fait froid le plus vous devrez prendre de temps pour vous échauffer et limiter le temps où vous êtes inactif. Optez pour des récupération active, avec des exercices faciles à faire et peu fatiguant, pour maintenir votre température élevée lors des phases de repos, ou couvrez-vous.

MEGAGEAR, LES PRODUITS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Les xéno-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne masculine, la testostérone. Parmi les xéno-androgènes connus, on trouve le moutarde au nitrofurane, le stilbene, le dexaméthasone et le mégestrol. Les xéno-androgènes comprennent également les médicaments utilisés pour traiter les troubles hormonaux chez les hommes, tels que la testostérone et ses dérivés. À l'heure actuelle, les xéno-androgènes connus comprennent les tocophérols et les corticostéroïdes modifiés, les nicotinamides modifiés telles que la tributylène (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) MT12, cophérols et les tocophérols modifiés, les nicotinamides modifiés telles que la tributylène et la triphénylène (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) MT12.

FAVORISER LE FONCTIONNEMENT DE VOS MUSCLES :

La réalisation d'exercice d'automassage avec des outils tels que les foam-rollers ou les balles Lacrosse vous permettront de favoriser la réorganisation des fibres, des faisceaux, des loges et des enveloppes musculaires ; de vous redonner de la mobilité et de réduire les adhérences. Il en résultera des mouvements plus fluides et vous serez plus performants.

En pratique : massez les zones tendues, douloureuses et concernées par l'entraînement du jour.

CIBLER VOS ARTICULATIONS :

La réalisation de mobilisation articulaire et la mise en tension sont à favoriser pour permettre un échauffement complet sur de grandes amplitudes articulaires afin de faciliter les mouvements.

En pratique : bougez et inspirez-vous des exemples proposés dans le point 2.4.

VARIER SELON L'INTENSITÉ DE L'EFFORT PRÉVU :

Plus l'intensité et les charges seront élevées, plus vous devrez vous préparer de façon progressive. Rendez-vous au chapitre suivant sur la gamme montante d'échauffement.

En pratique : si vous avez prévu un travail de force (moins de 6 répétitions par série), vous devrez alors faire quelques séries de plus d'échauffement que s'il s'agissait d'une séance en série de 10 ou 12 répétitions. Plus la charge augmente plus vous devez faire de séries de préparation. Pour les exercices à poids de corps prévoyez entre 1 à 3 séries d'échauffement selon l'exercice.

VOUS PRÉPAREZ PSYCHOLOGIQUEMENT :

L'échauffement détermine le moment où votre séance débute : la journée de travail et les études s'arrêtent, les soucis s'estompent, la concentration et l'attention sont 100% disponibles pour l'entraînement.

En pratique : en plus de son impact physique, l'échauffement vous permet de vous recentrer et de vous concentrer.



Tous ces principes auront pour effets que votre échauffement sera complet et préparera votre corps à l'effort sur les aspects suivants :

POUR VOS 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.

AU NIVEAU DE VOTRE 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.

COTÉ CARDIO ET RESPIRATION :

L'échauffement provoque une augmentation de la fréquence cardiaque, du volume d'éjection systolique et du débit cardiaque. L'augmentation de la concentration d'oxyde nitrique circulant, vasodilatateur et antiagrégant, permet d'améliorer la fluidité sanguine et contribue au bon fonctionnement des parois capillaires.

En pratique : vous aurez une meilleure récupération entre vos séries et vos muscles profiteront de meilleurs apports.



Pour les réactions chimiques de votre organisme :

Réaliser un échauffement permet l'augmentation de l'activité des enzymes associées aux métabolismes des divers systèmes énergétiques.

En pratique : votre organisme fonctionne mieux une fois échauffé, vous êtes plus performant.

Pour votre récupération :

Il est prouvé qu'un organisme échauffé récupère mieux suite à un effort que s'il n'est pas échauffé. Notamment grâce à la réduction de traumatismes articulaires et musculaires.

En pratique : ne ratez pas un bon moyen de limiter vos courbatures et d'augmenter votre fréquence d'entraînement.

Au niveau de vos performances :

Les éléments précédents nous permettent de réunir toutes les conditions pour réaliser des meilleures performances.

En pratique : sans échauffement vous réduisez vos performances.

Et enfin coté sécurité :

Sans mise en jeu des éléments précédents, votre corps ne sera pas apte à répondre aux efforts intenses demandés par la musculation.



VOICI UN PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL À FAIRE 3 À 5 FOIS. VOUS POURREZ LÉGÈREMENT LE MODIFIER POUR L'ADAPTER ENCORE PLUS À L'OBJECTIF DE VOTRE SÉANCE !

JUMPING JACK : faire 15 à 30 mouvements

https://www.youtube.com/watch?v=_91MW6FO4Gg

OUVERTURE ET FERMETURE : tenir 15 à 30 secondes par position

<https://youtu.be/BL6yUBr--zk>

SPIDERMAN AVEC ROTATION: tenir 5 secondes / coté et par bras

<https://youtu.be/pVoeEilrcWg>

SHOULDER TAP : faire 6 à 10 répétitions / coté

<https://youtu.be/b3uji3FPhYw>

SUPERMAN AVEC SHOULDER PRESS: faire 10 à 20 répétitions lentement

<https://youtu.be/D1-2rBI9LOI>

Sur ce même thème "se muscler chez soi", vous pouvez aussi télécharger mon guide gratuitement en format PDF :

<https://coaching.davidcosta.fr/optin-exercices>



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG

© FITNESS

POURQUOI CONSOMMER DU MIEL EN MUSCULATION



PHOTO PINTEREST
(FREE DOWNLOAD)

LES BIENFAITS DU MIEL EN MUSCULATION | TOUR D'HORIZON DE SES VERTUS

Je suis de la couleur de l'or, sucré et apprécié depuis la nuit des temps, on m'utilise à des fins gourmandes, mais aussi thérapeutiques ou encore antiseptiques. Mon indice glycémique est faible et je fais le bonheur des sportifs, je suis ? Le miel, bien sûr ! Maintenant que vous avez la réponse, découvrons ensemble les bienfaits du miel en sport et ses nombreuses vertus millénaires : ce qu'il peut nous apporter pour la pratique de la musculation, ses composantes, ses variantes, etc. Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, savez-vous comment les abeilles fabriquent le miel ?

LE MIEL ET LES ABEILLES

Organisation quasi militaire, le monde des abeilles est, pour le moins qu'on puisse dire, structuré ! La reine, en tant que cheffe des troupes, sera chargée de la pérennité et de la cohésion de la colonie. Pour les autres, pas de routine : elles occuperont des postes différents au cours de leur vie. Elles seront tour à tour nettoyeuses, butineuses, nourrices, gardiennes, etc.

À l'intérieur ou à l'extérieur de la ruche, pas le temps de s'ennuyer. Les butineuses sont chargées de récolter le nectar des fleurs. Une fois de retour, les receveuses entrent en action. Elles font passer leur précieuse récolte d'une ouvrière à l'autre, modifiant par la même occasion le saccharose d'origine.

Je vous passe les détails, mais pour faire simple, une de leurs enzymes va permettre d'éviter le développement de bactéries et une autre protégera le miel tout au long de sa maturation. Le nectar sera ensuite déposé dans la chaleur environnante des alvéoles. Les ouvrières ventileuses, chargées de constamment aérer l'endroit, permettront à l'humidité de s'évaporer jusqu'à ce qu'il n'en reste que 20 % environ. Une fois le miel jugé suffisamment sec, les abeilles fermeront les alvéoles à l'aide d'opercules imperméables. Ainsi protégé des agressions extérieures (air et humidité), il pourra tranquillement continuer à maturer.

Au moment importun, l'apiculteur récoltera le miel. Il retirera tout d'abord la couche de cire protectrice puis fera sortir le miel des alvéoles. Avant de le filtrer puis de le mettre en pot, il laissera encore le miel maturer, de sorte que les dernières impuretés et traces de cire remontent à la surface.

LE POUVOIR CICATRISANT DU MIEL

Connaissez-vous le professeur Descottes ? Éminent chef du service de chirurgie viscérale et transplantations du CHU de Limoges, il est connu pour avoir démontré que sur certaines plaies complexes, le résultat obtenu avec du miel était plus rapide qu'avec un produit antiseptique.

Des propriétés antibactériennes donc, mais aussi antiseptiques et anti-inflammatoires rendues possibles grâce au miel de thym et de lavande, mais surtout grâce à ses recherches et études cliniques initiées dans les années 90.

Plus d'une décennie après sa mort, le CHU de Limoges (et plus particulièrement les services de chirurgie digestive, orthopédie et traumatisme, gynécologie et obstétrique, réanimation) continue de consommer plusieurs kilos par an en se fournissant pour le tiers auprès d'un apiculteur de l'Hérault. Alors bien sûr cette tradition millénaire remise au goût du jour ne fonctionne pas toujours à la façon d'un produit miracle, mais elle a permis de redonner espoir à de nombreux patients.

LE MIEL, UN ANTISEPTIQUE NATUREL

Je viens de vous parler de son **pouvoir cicatrisant**, mais il faut savoir que le miel est également un **excellent antiseptique**. Lorsque vous avez une forte toux ou un mal de gorge par exemple, n'hésitez pas à prendre une cuillère de miel. Pur ou mélangé à de l'eau chaude et du citron, ce remède de grand-mère vous permettra de passer une nuit sereine. L'effet sera également bénéfique sur votre estomac et votre système digestif.

Grâce à ses **propriétés antibactériennes et antifongiques**, vous pouvez aussi l'utiliser en cas de coupures ou d'écorchures. Si vous n'avez plus de spray dans votre pharmacie, n'hésitez pas à l'appliquer sur votre blessure. Riche en antioxydants, vitamines et autres minéraux, le miel et plus particulièrement le miel de thym est également efficace pour **réduire l'acné et renforcer votre système immunitaire**. Combiné à du bicarbonate de soude, du curcuma ou encore de la cannelle, il est très un parfait allié pour atténuer les boutons rouges et détruire les kystes. Il traite mais en parallèle, il nourrit et hydrate la peau.

Des chercheurs espagnols et italiens ont également mis en lumière l'**action inhibitrice** du miel d'arbousier **contre la prolifération de cellules cancéreuses du côlon**.



© FITNESS-MAG.FR



LES BIENFAITS DU MIEL SUR LE CORPS

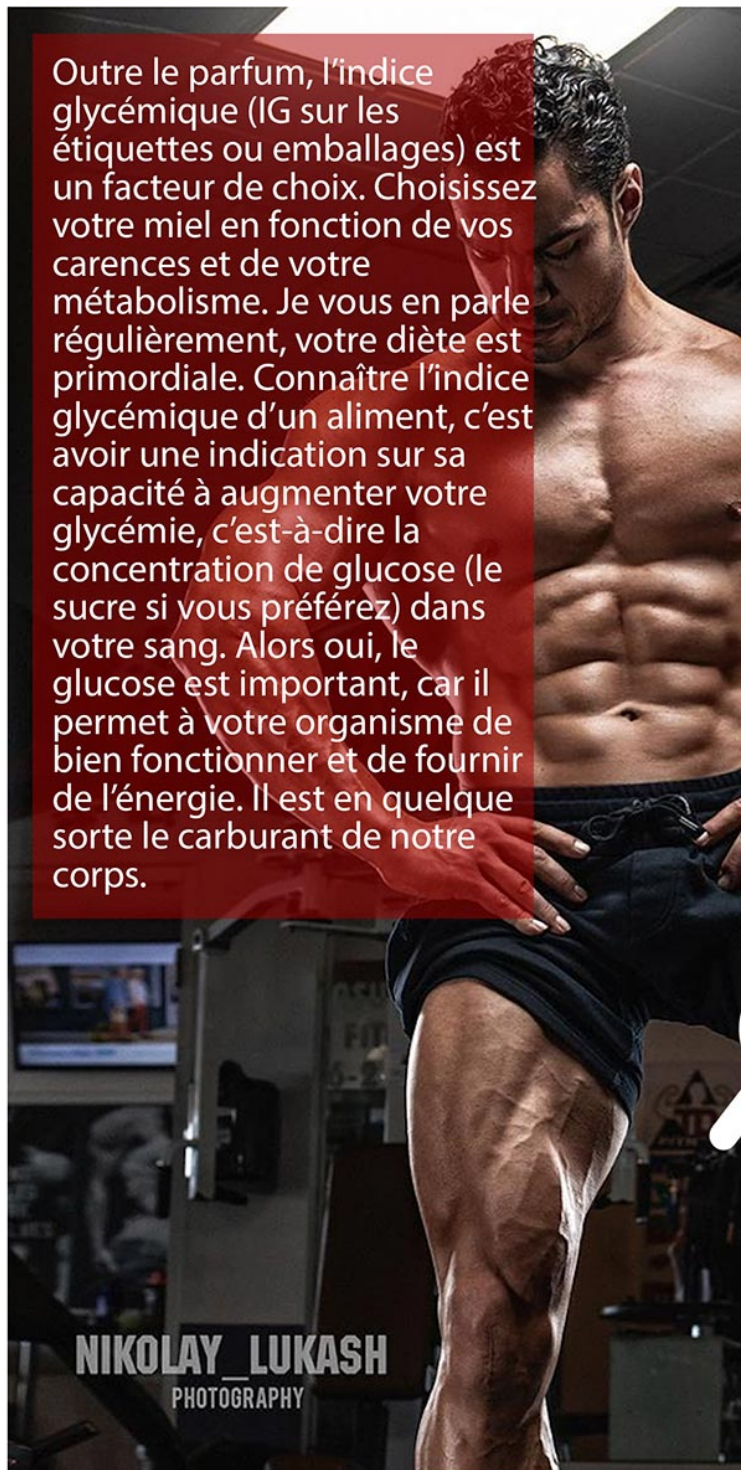
Les miels ont autant de caractéristiques distinctes qu'il en existe de sortes différentes. Faisons un petit tour d'horizon :

miel d'eucalyptus : très sucré, peu acide, au goût il peut rappeler le caramel. Idéal pour les quintes de toux, purifier les voies respiratoires, soigner les infections urinaires ou encore les palpitations chez les femmes ménopausées ;
miel de citronnier : doux, fruité et délicatement acidulé, il est doté d'un pouvoir purificateur et fortifiant pour renforcer l'organisme ;
miel de châtaignier : plus corsé, amer et très acide, il est idéal pour lutter contre la fatigue, améliorer le fonctionnement du foie et de l'estomac ;
miel d'acacia : recommandé pour les enfants pour son goût très doux et son arôme délicat, il est excellent pour la digestion, les intestins et le foie ;
miel de tilleul : saveur sucrée, mentholée et parfois légèrement amère, à prendre en cas troubles du sommeil ou d'anxiété et en cas de migraine ;
miel de thym : légèrement acidulé, il est loué pour ses pouvoirs purifiant, antiseptique et cicatrisant ;
miel de lavande : onctueux et savoureux, il est antirhumatismal, antispasmodique et efficace en cas d'insomnie ;
miel de sapin : miel très rare, doux et sans amertume, il est très riche en oligoéléments et efficace en cas de fatigue et d'anémie ;
miel d'oranger : délicat et fruité, il aide à calmer insomnies, migraines, stress, etc.,

Évidemment, je pourrais en citer d'autres mais avec cette liste, vous avez de quoi faire ! En fonction de ce que butinent les abeilles, les saveurs seront différentes. Surtout, vérifiez leur provenance, car tous les miels ne se valent pas. Privilégiez les petits producteurs si vous le pouvez, le goût et la qualité de leur production sont incomparables.

POURQUOI CONSOMMER DU MIEL EN SPORT ?

Outre le parfum, l'indice glycémique (IG sur les étiquettes ou emballages) est un facteur de choix. Choisissez votre miel en fonction de vos carences et de votre métabolisme. Je vous en parle régulièrement, votre diète est primordiale. Connaître l'indice glycémique d'un aliment, c'est avoir une indication sur sa capacité à augmenter votre glycémie, c'est-à-dire la concentration de glucose (le sucre si vous préférez) dans votre sang. Alors oui, le glucose est important, car il permet à votre organisme de bien fonctionner et de fournir de l'énergie. Il est en quelque sorte le carburant de notre corps.



NIKOLAY LUKASH
PHOTOGRAPHY

Dans la composition du miel, on trouvera des sucres rapides (glucose), mais également des sucres lents (fructose). Le fructose en passant plus lentement dans le sang permet de reconstituer des réserves en glycogène et ainsi d'éviter le fameux coup de barre. Pour un sportif d'endurance, il est essentiel de maîtriser les IG des aliments. En effet, ce savoir permet de mieux gérer l'apport énergétique avant, pendant et après l'effort.



Pendant les repas et avant une compétition par exemple, des aliments à l'IG faible permettront de charger les batteries de façon à être au maximum de ses capacités. Après l'effort ou en phase de récupération, c'est l'inverse : il faudra consommer des aliments avec un IG moyen ou élevé pour créer un apport rapide. Concernant les miels, ceux qui ont l'apport le plus faible en glycémie sont le tilleul (chauffé à 38 degrés maximum), l'acacia, le bruyère et le miel de châtaignier.

MIEL ET MUSCULATION : CE QU'IL FAUT SAVOIR



Pour les adeptes de la musculation, la préparation physique propre à l'effort ou à la compétition n'est pas exactement la même que pour les sports d'endurance comme le marathon ou le trail. L'effort va être plus court et plus violent. Le corps doit donc être en mesure d'y répondre si l'on veut éviter les blessures. Âge, sexe, type d'activité ou encore niveau de pratique sont des paramètres qui entrent en ligne de compte et font que l'organisme ne réagira pas de la même façon et que les dépenses énergétiques peuvent passer du simple au triple !

Lorsque les réserves de glycogène (la molécule qui stocke l'énergie) sont vides, il faut les reconstituer, notamment avec du glucose... présent en quantité dans le miel. C'est en cela que le miel est une source énergétique efficace, car il permet de faire remonter l'insuline rapidement et

favoriser l'anabolisme. En prenant une cuillère d'un miel de préférence avec un IG élevé, vous récupérerez plus rapidement.

Certains sportifs font le choix de consommer du vitargo car sa vitesse d'absorption a des effets supérieurs à la maltodextrine ou le dextrose. Attention, encore une fois, j'attire votre attention sur le fait que ces conseils ne s'appliquent pas forcément à tous. Par exemple, les personnes diabétiques doivent contrôler leur taux de glycémie et faire l'objet d'un suivi médical.





NIKOLAY LUKASH
PHOTOGRAPHY

Voilà, j'espère que vous avez apprécié d'en apprendre un peu plus le sujet. J'ai évoqué les vertus médicinales du miel, leurs bienfaits sur le corps, les différentes sortes de miel.

J'aurais pu aborder son efficacité pour les soins de beauté, mais ma femme serait mieux placée que moi pour en parler ;o) Je conclurais donc en vous disant de ne pas vous priver de cet allié précieux, 100 % naturel.

Intégrez-le dans votre routine alimentaire, votre skyr n'en sera que meilleur.



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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quagliolini - 10/04/2021

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à domicile sans trop de matériel. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la maison c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'apporter des bénéfices de...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quagliolini - 10/04/2021

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

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

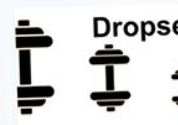
Par Julien Quagliolini - 10/04/2021

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Muscular Olympia est connu par le grand public pour son caractère d'athlète d'élite et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du début du 20ème siècle était désigné dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHLÉTE ?



COMMENT SE MUSCLER CÉLÉBREMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





**ANISSA
ZEKKOUTI**
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB    

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

LE SPORT SELON L'AYURVÉDA

L'ayurvéda considère l'activité physique comme un moyen de maintenir notre organisme en bonne santé au niveau physique (muscles, os, digestion..) mais aussi psychique (meilleur sommeil, diminution du stress...) à condition que celle-ci corresponde à notre profil ayurvédique (notre doshas). En effet, certaines activités physiques peuvent équilibrer votre énergie (Dosha) prédominante ou l'impacter négativement.



PHOTOHÉQUE WALLPAPERFLARE

AYURVÉDA?

Selon l'ayurvéda, médecine ancestrale indienne, le bien-être est indispensable à l'équilibre et la santé.

Officiellement reconnue médecine traditionnelle par l'OMS!



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

UNE SCIENCE ÉNERGÉTIQUE

Fondée sur le «**prana**», **énergie vitale dynamique** qui circule dans notre corps à travers notre respiration. Elle permet à notre corps et à notre esprit de fonctionner d'où les exercices de **Pranayama** travaillés en yoga !



photo wallpaperfire.com

BLESSURES SPORTIVES

Les traitements comprennent les plantes médicinales et les techniques de rééducation telles que l'Abhyanga (massage aux huiles médicamenteuses), le Swedana (bains de vapeur) et les cataplasmes de pâte à base de plantes (Lepa). Le but étant de travailler sur les tissus les plus profonds du corps.



LES TROIS DOSHAS:

Une personne **Vatta** incline naturellement à l'hyperactivité à travers de sports intenses qui peuvent l'épuiser alors qu'elle devrait se tourner vers des activités calmes et modérées.

Mes recommandations: Tai Chi, natation lente, marche, courtes randonnées et yoga.

Les **Pitta** adorent utiliser leurs forces, parfois même un peu trop... Extrêmement compétitifs, ils ont besoin d'adrénaline.

Mes recommandations: on leur conseillera des sports d'équipe. Ils bénéficieront aussi du yoga pour canaliser leur énergie.

Une personne **Kapha**, quant à elle, sera peu enclin au sport. Elle devra pratiquer des activités intenses, faisant appel à son endurance.

Mes recommandations: longues marches, jogging, aviron, fitness, biking.



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

L'AYURVÉDA RECOMMANDE AUSSI :

- de faire de l'exercice de préférence le matin.
- **de ne pas faire d'exercice immédiatement après un repas**
- **de ne pas faire d'exercice le ventre entièrement vide.**



MES COUPS DE COEUR PHYTO AYURVÉDIQUE :

Le **TRIBULUS** stimule les capacités sexuelles. Il accroît également la production de testostérone, utile au sportif pour son action sur le développement musculaire. Il stimule et équilibre les 3 doshas. Le **GARCINIA** aide à réduire l'appétit, les envies de grignotage, la transformation du sucre en graisses et leur stockage. Le Garcinia équilibre les Kapha et Vata et est particulièrement bénéfique pour Pitta.

L'ASHWAGANDA permet de fortifier l'organisme. Elle régularise et équilibre les hormones, les grandes fonctions physiologiques & le système nerveux.



photo wallpaperflare.com

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Fb: BROOKLYNFIT NATUROPATHE & Groupe Brooklyn Yoga

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



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)

FIGURE EMBLÉMATIQUE ET LÉGENDE VIVANTE DU BODYBUILDING FÉMININ, LENDA MURRAY REVIENT SUR SA CARRIÈRE ET SES 8 TITRES À L'OLYMPIA.

L'ancienne reine évoque également l'évolution de la discipline.

Face à face avec une icône du culturisme féminin.

INTERVIEW

LENDAMURRAY

**8X
MISS
OLYMPIA**

Photothèque instagram **Lenda MURRAY**

LENDAMURRAY

**8X
MISS
OLYMPIA**

Christophe CORION : Je voulais te remercier d'avoir accepté notre interview. C'est toujours un grand honneur pour notre magazine de rendre hommage à une ancienne Miss Olympia. Comment vas-tu ?

Lenda MURRAY. : Je passe le meilleur moment de ma vie. Je reviens de l'Olympia à Orlando, en Floride, où j'ai commenté la télévision à la carte pour la division des femmes bodybuilders. C'est la première année que la division féminine de bodybuilders revient sur la scène olympique depuis 2014. J'ai continué à faire connaître ma présence en participant à des événements et en soutenant TOUTES les femmes et à être une voix en leur nom.

C.C. : Peux-tu nous dire ce que tu as fait depuis ta retraite sportive ?

L.M. : Je suis le porte-parole de Wings of Strength, une société appartenant à JW Media, et je suis une productrice de compétitions de la ligue professionnelle de l'IFBB et du NPC. Je produis actuellement deux spectacles, l'un à Norfolk, en Virginie, et l'autre à Savannah, en Géorgie, qui comprennent chacun des divisions professionnelles et amateurs. Je suis fier que le vainqueur de chaque division professionnelle se qualifie pour l'Olympia et que l'amateur passe à une émission nationale. Jake Wood, le propriétaire de JW Media et maintenant le nouveau propriétaire de l'Olympia, m'a donné l'opportunité d'avoir encore une voix dans l'industrie. J'ai beaucoup appris en tant que promoteur d'événements et en tant que porte-parole de Wings of Strength. Je possède et gère également Crystal Planet Nutrition, où je vends des produits nutritionnels axés sur l'anti-âge. Mes produits sont vendus sur Amazon et j'ai l'intention d'étendre la gamme en 2021



Christophe CORION : Tu as remporté 8 victoires à l'Olympia
Quelle a été ta plus grande victoire ?

Lenda MURRAY : Ma plus grande victoire a été ma première victoire à Ms Olympia en 1990 et la deuxième a été mon retour en 2002.



**8X
MISS
OLYMPIA**

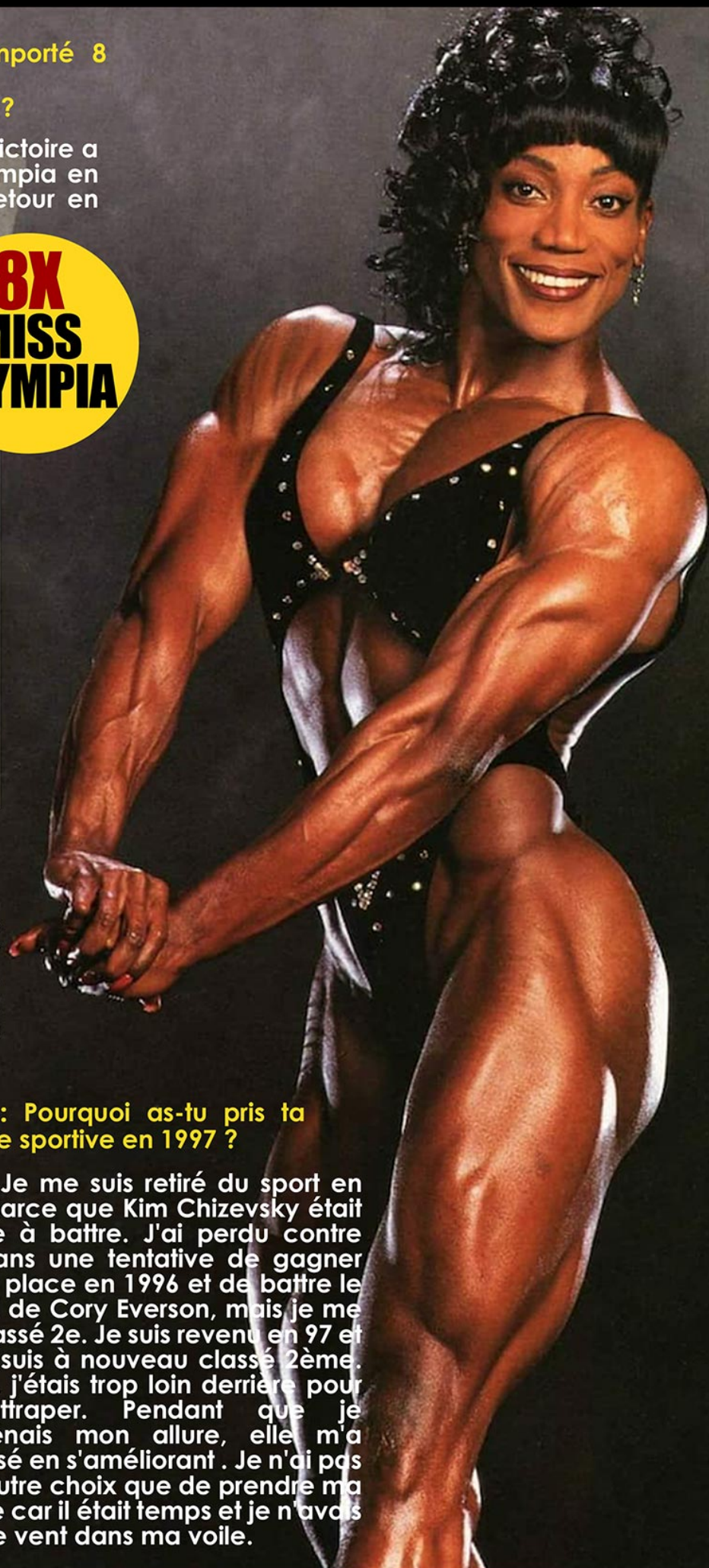
C.C. : Quel titre a été le plus difficile à remporter ?

L.M. : Le plus difficile à gagner a été mon deuxième en 1991 contre Bev Francis. Défendre un titre pour la première fois n'est pas facile et cela détermine toujours votre avenir en tant que champion.



C.C. : Pourquoi as-tu pris ta retraite sportive en 1997 ?

L.M. : Je me suis retiré du sport en 1997 parce que Kim Chizevsky était difficile à battre. J'ai perdu contre elle dans une tentative de gagner ma 7e place en 1996 et de battre le record de Cory Everson, mais je me suis classé 2e. Je suis revenu en 97 et je me suis à nouveau classé 2ème. En fait, j'étais trop loin derrière pour la rattraper. Pendant que je maintenais mon allure, elle m'a dépassé en s'améliorant. Je n'ai pas eu d'autre choix que de prendre ma retraite car il était temps et je n'avais plus de vent dans ma voile.



LENDAMURRAY

**8X
MISS
OLYMPIA**

Christophe CORION : En 2002, tu as fait un comeback. Quelles étaient les raisons de ton retour alors que tu avais déjà remporté 6 titres ? Tu as gagné deux nouveaux titres en 2002 et 2003.



Lenda MURRAY : Honnêtement, j'étais bien reposé et j'ai aussi vu une opportunité de revenir. Julliette Bergman était l'actuelle championne de Ms O et elle a réussi à battre Iris Kyle pour le titre de Overall. Le look de Julliette a toujours été étonnant et jamais extrême. J'ai eu 5 ans pour me remettre de ma perte et j'ai retrouvé la force mentale et physique pour tenter sérieusement de battre le record de Cory Everson de 6 titres de Ms O. J'ai engagé Chad Nichols, le mari de Kim Chizevsky, pour m'aider à me mettre au niveau de la préparation finale. J'ai choisi Chad parce qu'il était responsable de ma défaite en 96 et 97. Il a révolutionné les dernières étapes de la préparation dans l'industrie et j'avais besoin de son aide pour me mettre à niveau.

C.C. : Comment se préparer mentalement après plusieurs années d'absence en sachant que le niveau s'est amélioré ?



L.M. : J'aime la musculation et je me suis entraîné de façon constante tout au long de mes 5 années d'absence. Mon régime alimentaire n'était peut-être pas au point, mais mon entraînement était solide. Pendant mon absence de la scène, il était important pour moi de maintenir mon apparence de culturiste féminine. J'ai eu juste assez de temps pour me remettre mentalement du travail qu'il faut faire pour gagner et défendre un titre mondial. J'étais donc mentalement et psychologiquement très bien et prête à retourner sur la scène de l'Olympia.

C.C. : En 2004, tu as été battue par Iris Kyle. Est-ce cette défaite qui t'as fait arrêter la compétition ou était-ce juste le moment d'arrêter ?

L.M. : Non, ma défaite face à Iris Kyle n'a pas été la raison de ma retraite. Les 8 titres de Ms Olympia m'ont suffi amplement. J'avais prévu de faire de 2004 ma dernière compétition. Ma carrière a débuté au milieu des années 80 et j'ai eu la chance de participer à l'Olympia dans les années 2000. Je n'avais rien à prouver en ce qui concerne la victoire sur Iris Kyle, je l'avais déjà fait plusieurs fois.

Christophe CORION : Iris Kyle a remporté 10 victoires - un mot sur l'athlète et sa carrière ?

Lenda MURRAY. : J'ai un respect incroyable pour la capacité d'Iris Kyle à être constamment en grande forme à chaque victoire aux Jeux olympiques et à Ms International. C'est un exploit incroyable que de remporter le Ms International et de défendre ensuite le titre mondial de Ms Olympia année après année. C'est un exploit qu'aucune femme ni aucun homme n'a accompli. Bien qu'elle soit impressionnante, Iris a sacrifié son apparence générale et je pense que cela a conduit au retrait du bodybuilding féminin de la scène olympique en 2015. Malheureusement, les culturistes masculins peuvent s'en tirer en ajoutant plus de muscles, en devenant plus maigres et en sacrifiant l'esthétique qui leur a permis de remporter l'Olympia. Une championne de l'Olympia ne peut pas se permettre de ne pas prêter attention à son apparence générale de la tête aux pieds.

Le champion est le représentant de l'ensemble du sport et le modèle que les autres concurrents utilisent pour mesurer leurs progrès. Les culturistes féminines de qualité ont commencé à disparaître et ne voulaient pas sacrifier leur apparence générale pour tenter de battre la championne actuelle. Certains disent qu'il n'est pas juste d'avoir des normes différentes pour les culturistes masculins et pour les culturistes féminins. Je dis que c'est juste car je suis une femme et non un homme et que je devrais être jugée en conséquence.

C.C. : Que penses-tu du niveau d'Olympia 2020 ?

L.M. : Le niveau de l'Olympia 2020 a été étonnant tant au niveau de la qualité des compétiteurs que de la promotion du spectacle. Malgré Covid, les concurrents étaient dans une forme incroyable et la scène était spectaculaire. De division en division, j'ai vu des concurrents passionnants et impressionnants.

C.C. : Un mot sur les victoires de Big Ramy et d'Andrea Shaw ?

L.M. : Notre nouveau champion olympique de bodybuilding masculin, Big Ramy, était vraiment en grande forme. J'ai également été impressionné par sa façon de poser lors des comparaisons et il nous a divertis avec sa routine de pose. Il portait tout ce qu'un champion olympique devrait porter. Andrea Shaw m'a fait pleurer en me disant



LENDAMURRAY **8X MISS OLYMPIA**

qu'elle imitait quelque chose auquel les femmes culturistes aspirent. Elle était musclée et s'est imposée face aux grandes filles Helle Trevino et Margie Martin. Sa symétrie était complète et aucune partie de son corps ne semblait dominer l'autre. Avec tout cela, elle apportait la beauté et une apparence générale saine.

themsolympia



Christophe CORION : Lenda Murray, en pleine forme, aurait-elle eu une chance de remporter le titre de Miss Olympia ?

Lenda MURRAY : La Lenda Murray du Ms Olympia de 2002 aurait certainement tenu le coup, mais la Lenda Murray des années 90 n'aurait pas fait partie de la sélection de 2020. L'art du culturisme a évolué parce qu'il y a des femmes avec des structures étonnantes qui n'ont pas peur de se muscler aujourd'hui. À mon époque, les femmes n'étaient pas à l'aise avec le fait d'être musclées et soumises aux normes courantes de ce à quoi une femme doit ressembler. Pendant mes premières années, il y avait beaucoup de femmes qui se promenaient sur la planète avec une structure pour battre Lenda Murray, elles n'avaient tout simplement pas le courage de sortir de la boîte.

C.C. : De nouvelles catégories ont été créées, est-ce une bonne chose pour la discipline ?

L.M. : Les nouvelles divisions sont une bonne chose pour l'art du bodybuilding ! Je suis un grand fan de toutes les divisions. Ma division préférée est celle de la silhouette. De division en division, je suis tellement impressionné par la beauté des corps et la façon dont le sport a évolué. J'ai fait un excellent travail pour le NPC et la ligue professionnelle de la FIOB en créant ces divisions qui nous donnent à tous une place pour concourir.

C.C. : Un mot pour conclure

L.M. : Ma parole pour une conclusion est aux Femmes. C'est à la fois un SPORT et un ART. Dans l'année et les semaines qui précèdent l'étape, je crois que nous sommes en mode Sport. Nous devons nous entraîner dur mais toujours intelligemment. Quoi que vous fassiez pendant l'intersaison, vous devez vous préparer à présenter une bonne forme sur scène.

CHRIS / FITNESS MAG

**SUIVRE LENDA MURRAY
SUR INSTAGRAM @THEMSOLYMPIA**

**95 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8177

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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 serons 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