



Revue de presse

SPÉCIAL RENTRÉE SOIGNEZ VOTRE STYLE

MIEUX VIVRE AU MASCULIN

Men's Health

SEPTEMBRE 2014 - MENSHEALTH.FR

SUPER PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DES ABDOS EN 28 JOURS SEULEMENT

P.106

LA VÉRITÉ SUR
LES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES

STOP
AUX ACOUPHÈNES

18

MINUTES/JOUR
POUR UNE PRISE
DE MUSCLE RAPIDE

**BUVEZ DE LA BIÈRE,
PERDEZ DU VENTRE**

P.60

Ronaldo
L'HOMME
LE PLUS TAILLÉ
DU MONDE!

DÉCOUVREZ SES SECRETS
D'ENTRAÎNEMENT ET
DE NUTRITION
P.32

5

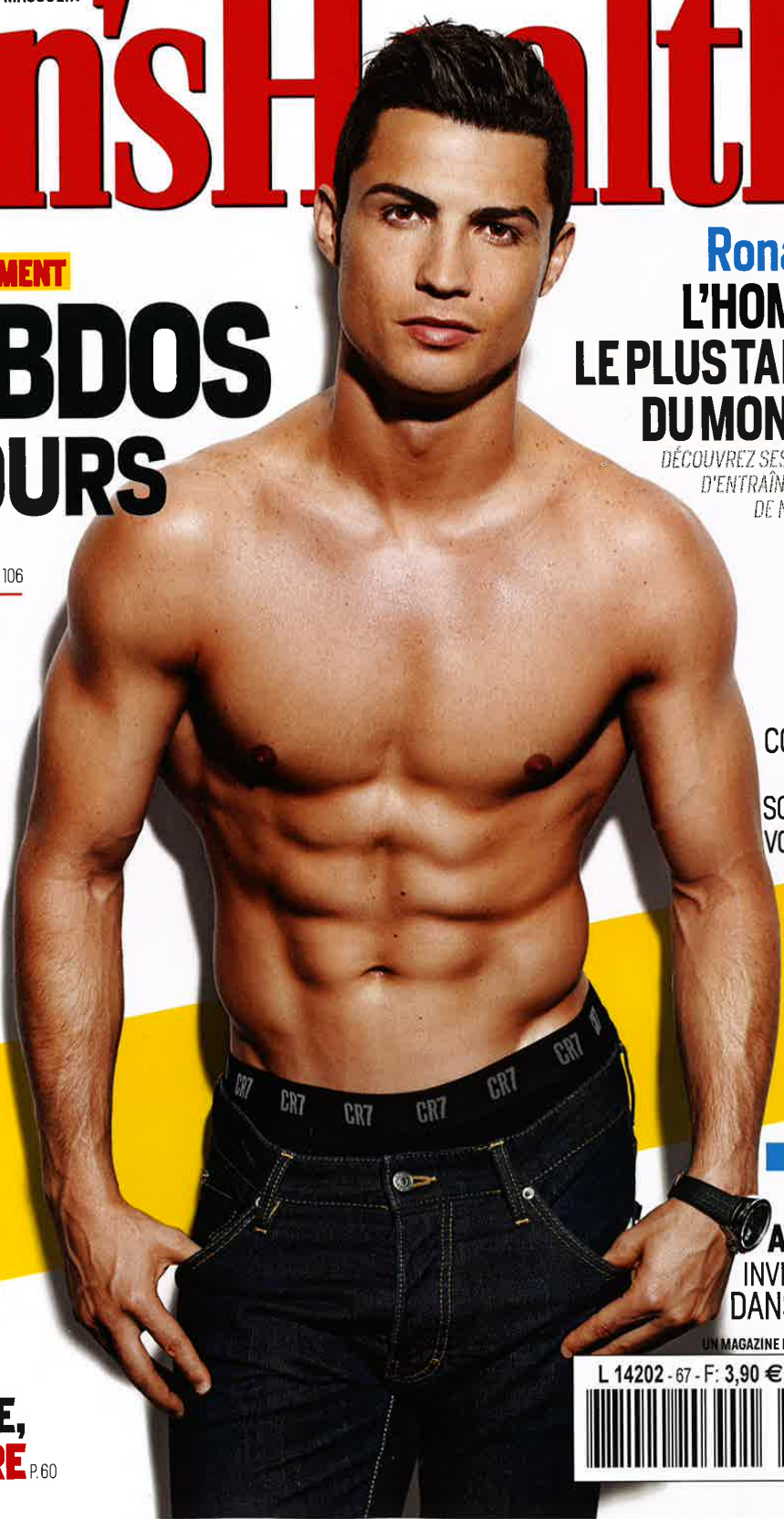
CONSEILS
POUR
SOULAGER
VOTRE DOS

+

ARGENT
INVESTISSEZ
DANS LE VIN

UN MAGAZINE DU GROUPE 1633

L 14202 - 67 - F: 3,90 € - RD





5 Days Performance, Champion Spirit :

intensif et haut de gamme

Assidu lecteur que vous êtes (et nous n'en doutons pas), vous avez certainement déjà entendu parler d'Abdoulaye Fadiga, champion du monde de muay thai (boxe thaïlandaise) en 2007, et de son désormais célèbre concept : Champion Spirit. Pour ceux qui n'auraient pas suivi, petit rappel : il s'agit en fait du tout premier cercle sportif haut de gamme dont le QG a été inauguré l'année dernière en plein Paris sous le nom de 50 Foch. La particularité de cette salle ? Ce sont d'anciens sportifs de haut niveau reconnus dans leur discipline respective (sports de combat, athlétisme, danse...) qui dispensent les cours. Et attention, il y a du lourd puisqu'on comptabilise quand même 29 titres nationaux et 16 titres internationaux ! Leur message est simple : « No pain, no gain. » Ici, on ne jure que par l'entraînement, la performance et le dépassement de soi. À l'occasion de sa collaboration avec le palais Namaskar, splendide établissement situé à Marrakech, Champion Spirit va encore plus loin en proposant

un stage (ultra) intensif de remise en forme baptisé « 5 Days Performance ». Ouvert aux adhérents comme au grand public, ce concept tout en puissance est un véritable challenge pour tester sa force mentale et son potentiel athlétique, le tout dans un cadre d'exception. « On garde ce qui fait notre différence : l'entraînement intensif. C'est la politique de la maison, insiste Abdoulaye Fadiga. L'idée de ce stage de remise en forme est de donner un coup de fouet à son mode de vie et d'aller au bout de soi-même dans un environnement haut de gamme, celui du palais Namaskar. Il n'est pas réservé aux seuls membres du club, j'ai souhaité l'ouvrir au plus grand nombre. » Une session de lancement a eu lieu au mois de mai dernier, regroupant une petite dizaine de participants, avec des objectifs différents : perdre les kilos superflus, se dépasser, garder la forme, s'autodiscipliner...

Au programme de ces cinq jours en terres marocaines : sport intensif (footing, aquagym, circuit training, parcours du combattant), loisirs sportifs (VTT, quad, trekking dans les montagnes de l'Atlas) et suivi nutritionnel (cure détox

et baisse progressive des apports caloriques). Soyons clairs, le défi est de taille ! « Ce n'est pas facile mais c'est une expérience magnifique, lâche Stive, chef d'entreprise de 47 ans. J'avais besoin de perdre quelques kilos pour être plus performant dans mon travail. Cela m'a également permis de déconnecter. »

Le plus ?

Un coaching aux petits oignons. « Respire uniquement par la bouche pour une meilleure oxygénation des muscles », « relâche les bras pour plus de fluidité »... Même en plein effort, les entraîneurs du Champion Spirit savent y faire pour trouver le petit truc qui relance la machine, le précieux conseil technique qui change la donne. « On ne les lâche jamais, expliquent-ils. Ils ne doivent pas se sentir seuls dans l'effort. Pour la motivation, c'est très important. »

Infos

La prochaine session du programme 5 Days Performance aura lieu du 6 au 11 novembre au palais Namaskar. Un conseil : courez-y ! À partir de 3880 € tout inclus. www.50foch.com



TESTÉ POUR VOUS, LE MIHA BODYTEC 2

Utilisé par des athlètes de haut niveau tels que Usain Bolt ou Christine Arron, cet appareil est l'évolution la plus récente du principe d'électrostimulation musculaire.

La combinaison noire (T-shirt et cuissard) en coton est enfilée à même la peau ; les sous-vêtements restent aux vestiaires. Puis viennent le gilet, les brassards et la ceinture abdominale sur lesquels sont réparties les électrodes (huit à dix paires). Et au boulot ! Le Miha Bodytec vient amplifier la contraction musculaire volontaire que vous exécutez en réalisant planches, pompes et autres flexions. Travail simultané des agonistes, antagonistes et muscles profonds : vingt minutes d'entraînement connecté équivaldraient à quatre heures de sport en salle, en termes de contraction musculaire pure. Et cela se fait sentir dans les quarante-huit heures suivant la séance d'essai offerte. Que vous soyez accompagné ou non d'un coach (indispensable la première fois tout de même), un panneau de commande avec écran intégré permet de visualiser les exercices à réaliser, régler l'intensité de la stimulation ou créer ses propres programmes dans un but précis.

Renseignements : à partir de 45 € la séance. 350 € les dix. La liste des centres pourvus de Miha Bodytec en France est disponible sur : www.miha-bodytec.com.



bodytech-vip.com

Service de presse
Patrick Moyse
20 rue Francoeur
75018 Paris
Tél : 06 14 96 02 43