

N° 93 - JANVIER-FÉVRIER 1990

PLEINE FORME

ISSN 0150 1933

Magazine

SANTÉ

**LE FITNESS
A LOS ANGELES
OÙ EN EST-IL ?**

**2 DOSSIERS,
SANTÉ · BEAUTÉ**



SKIEZ TONIC

CRÉEZ

BODY DESIGN

VOTRE BEAUTÉ

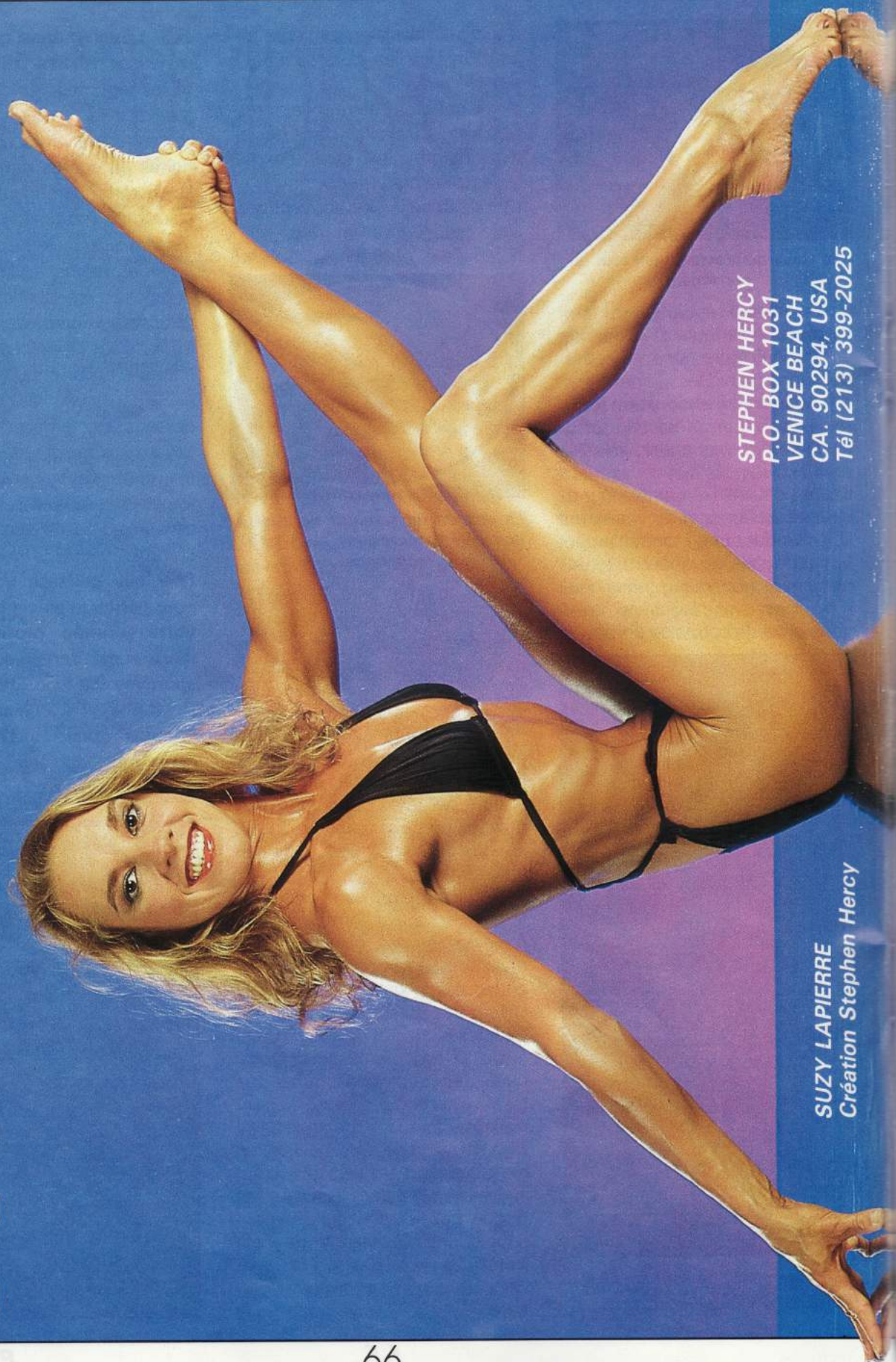
FRANCE : 25 F
BELGIQUE 180 FB
SUISSE 7,50 FS
MAROC 25 DH
CANADA 6,95 \$

M 1891 - 93 - 25,00 F



BODY DESIGN

En direct des USA
Par Jean TEXIER



SUZY LAPIERRE
Création Stephen Hercy

STEPHEN HERCY
P.O. BOX 1031
VENICE BEACH
CA. 90294, USA
Tél (213) 399-2025

Stephen Hercy est un de ces individus rares qui fonctionnent en dehors des cadres étroits d'une culture physique à la carte.

Il opère en effet à un niveau rigoureusement individuel, faisant preuve à la fois d'une grande sensibilité artistique et d'une intuition géniale, qualités qui lui permettent d'inventer pour chacune de ses clientes le programme magique grâce auquel la transformation souhaitée pourra avoir lieu.

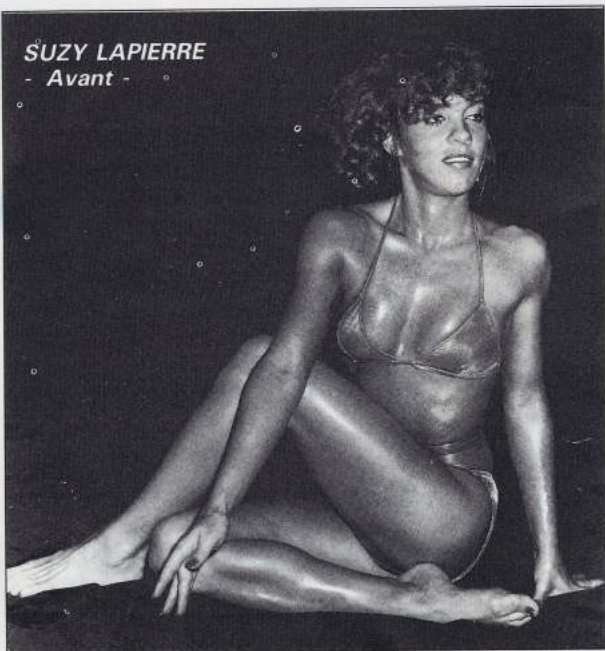
Au moment où vous lisez ces lignes, posez-vous cette question : "Est-ce que je peux oser rêver me créer un physique idéal ?"

Faites une pause, essayez d'imaginer comment vous aimeriez être, si c'était possible. Maintenant que vous avez pris conscience de cette image, demandez-vous combien vous en êtes éloignée. Cherchez les raisons qui font que vous n'avez pas réussi à construire le physique que vous souhaitiez.

Supposons maintenant que vous avez le désir le plus vif de réaliser votre rêve, que vous disposez d'assez de temps, d'argent et d'énergie pour vous transformer. Mais ce n'est pas encore assez. Imaginez tous les paramètres : le temps, l'énergie, la génétique, les suppléments et la détermination, tous assemblés harmonieusement, comme les instruments d'un orchestre, prêts à interpréter pour la première répétition une magnifique symphonie. Comme les musiciens de l'orchestre, vous ne pouvez commencer sans partition.

PROFESSION ?

SUZY LAPIERRE
- Avant -



Stephen Hercy est né le 1^{er} janvier 1948 à Montréal. Il est célibataire, installé en Californie. C'est un professeur de culture physique qui a créé sa propre spécialité : "Body Designer", qu'on pourrait traduire en français par "remodeleur artistique du corps". Je l'ai longuement interrogé sur sa spécialité.

Jean Texier : Stephen, pourquoi as-tu décidé de faire ce travail ?

Stephen Hercy : Je me suis toujours entraîné dans les meilleures salles de culture physique, et j'ai remarqué que les femmes utilisaient un système masculin d'entraînement.

Cela ne les aide pas à améliorer leur physique féminin. C'est pourquoi je me suis mis à m'intéresser de très près à l'entraînement des femmes, et j'ai créé des programmes spécifiques pour régler les problèmes féminins. Les résultats ont tout de suite été incroyables, et j'ai donc persévéré dans cette voie.

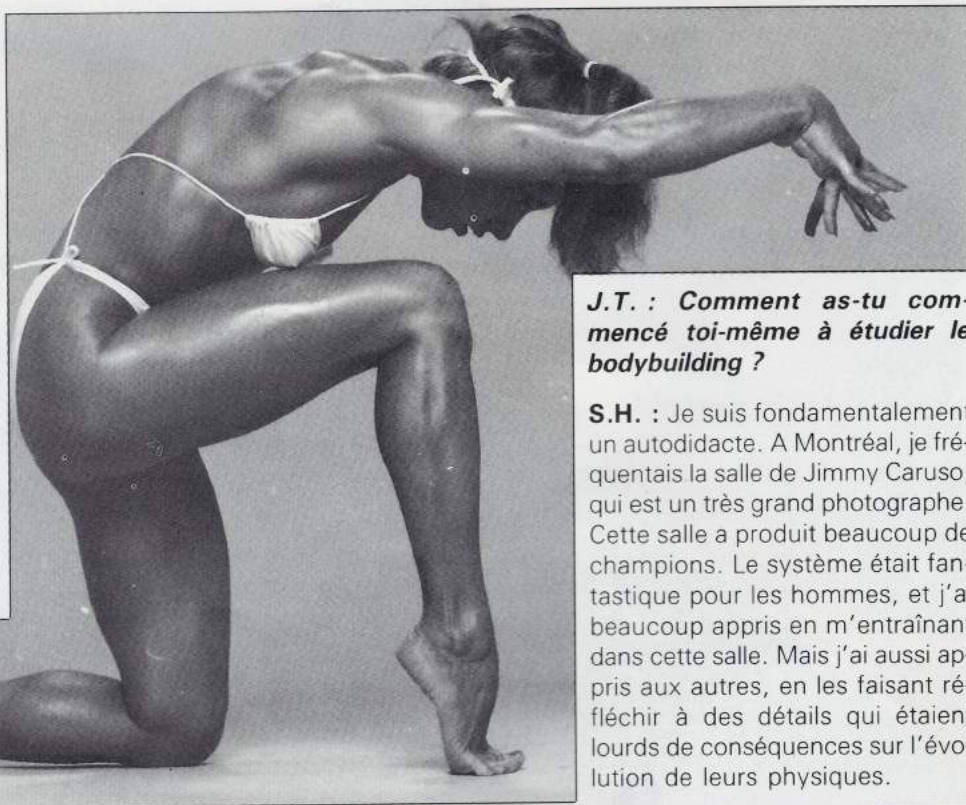
Jean Texier : Quelles sont les principales différences entre un programme féminin et un programme masculin ?

Stephen Hercy : Il y a de grosses différences. D'abord, leur physique est construit différemment. Ensuite, si un homme s'entraîne, peu importe comment, il bâtit des muscles, parfois en devenant de plus en plus laid, mais il est satisfait, car il considère que la virilité se reconnaît à la laideur. Par ailleurs, l'entraînement masculin est basé sur des drogues virilisantes, et les femmes ne doivent pas suivre leur exemple en se laissant influencer. Elles y perdraient leur féminité.

Les femmes qui s'adressent à moi sont venues au bodybuilding non pas pour avoir des muscles, mais pour modeler leur corps plus en proportion, tout en restant féminines.

Sous l'influence masculine, dominante dans ce milieu depuis toujours, elles se sont mises à un système typiquement masculin, qui a commencé à détruire les lignes féminines de leur corps. Comme la plupart des hommes qui font ce sport, elles ne font pas attention aux détails, travaillent trop leurs points forts, adoptent le système à deux séances pour chaque groupe musculaire chaque semaine, travaillant ainsi leurs cuisses et leurs mollets deux fois par semaine, ce qui ne les aide pas.

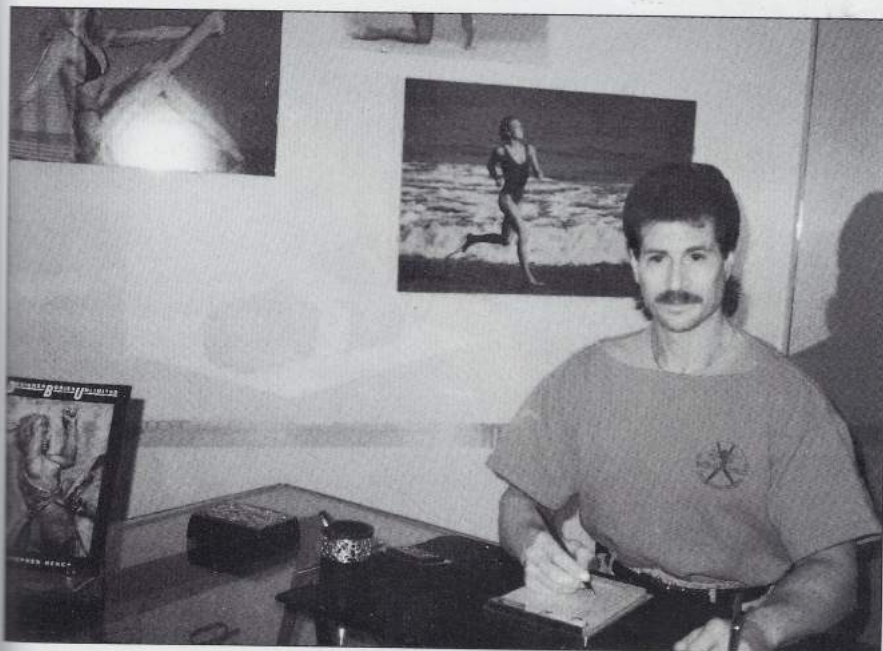
Une femme doit s'y prendre d'une toute autre façon, et mon travail est d'inventer un programme pour chaque femme.



J.T. : Comment as-tu commencé toi-même à étudier le bodybuilding ?

S.H. : Je suis fondamentalement un autodidacte. A Montréal, je fréquentais la salle de Jimmy Caruso, qui est un très grand photographe. Cette salle a produit beaucoup de champions. Le système était fantastique pour les hommes, et j'ai beaucoup appris en m'entraînant dans cette salle. Mais j'ai aussi appris aux autres, en les faisant réfléchir à des détails qui étaient lourds de conséquences sur l'évolution de leurs physiques.

BODY DESIGNER



Un programme de bodybuilding brillamment rédigé, c'est ce que vous devez posséder, pour orchestrer votre entraînement, votre régime, votre énergie, votre temps et votre génétique, pour donner la représentation triomphante d'un beau corps.

Qui peut composer le programme qui vous convient, pour obtenir le physique que vous rêvez ? Un "body designer", Stephen Hercy.

Stephen est un artiste, il peut deviner votre potentiel de beauté sous votre apparence moins flatteuse.

SUZY LAPIERRE
- Après -



Utilisant les instruments modernes du bodybuilding, les poids et les suppléments, Stephen peut vous guider vers un physique plus harmonieux, qui représentera avec bonheur votre véritable personnalité.

J.T. : Est-ce que tu as des diplômes ?

S.H. : Oui, j'ai un diplôme en culture physique, mais cela n'a pas d'importance à mes yeux. Ce que j'essaie de faire n'a rien à voir avec ce qui est enseigné. Quand on me demande mes références, je ne parle pas de mes diplômes mais de mes élèves. Parmi elles, ils y beaucoup de chiropracteurs, de médecins, de danseuses. Chacune d'elles en connaît un paquet sur le plan théorique, mais c'est une autre paire de manches quand il faut modeler son propre corps à la perfection.

M'occuper d'embellir le corps des femmes a toujours été mon travail à temps complet. J'ai commencé à faire des programmes et, de succès en succès, j'ai continué. C'était ma vocation, je suis en plein accord avec moi-même depuis des années, passionné par mon travail et heureux de pouvoir en vivre.

UNE LIGNE PARFAITE

J.T. : *Quelle est la différence entre ton travail et celui d'un "entraîneur personnel" ?*

S.H. : Mon travail est très différent.

D'abord, je peux m'occuper d'élèves très éloignées de la Californie. Elles ont entendu parler de moi et m'écrivent parfois de très loin. Pour elles, je suis la dernière chance, l'alternative à la chirurgie plastique.

La première étape pour moi est de les interroger, afin de savoir ce dont elles ne veulent pas. Car les femmes veulent tout, sans analyser le pourquoi et le comment ; je n'apprendrais pas grand chose en leur demandant ce qu'elles veulent. Par contre, ce qu'elles ne veulent pas est très important, c'est beaucoup plus intime et personnel.

Ensuite, je regarde leur physique et les encourage à exprimer ce qu'elles n'apprécient pas.

Je les motive aussi en leur disant que cela peut changer, en suivant le programme approprié que je vais créer.

Je prends toujours des photos pour matérialiser l'écart avant-après. Je sais que je dois d'abord les sécuriser, leur démontrer que les progrès sont dans l'ordre des choses. Il suffit que leur entraînement soit guidé, elles ont la force de changer à leur idée.

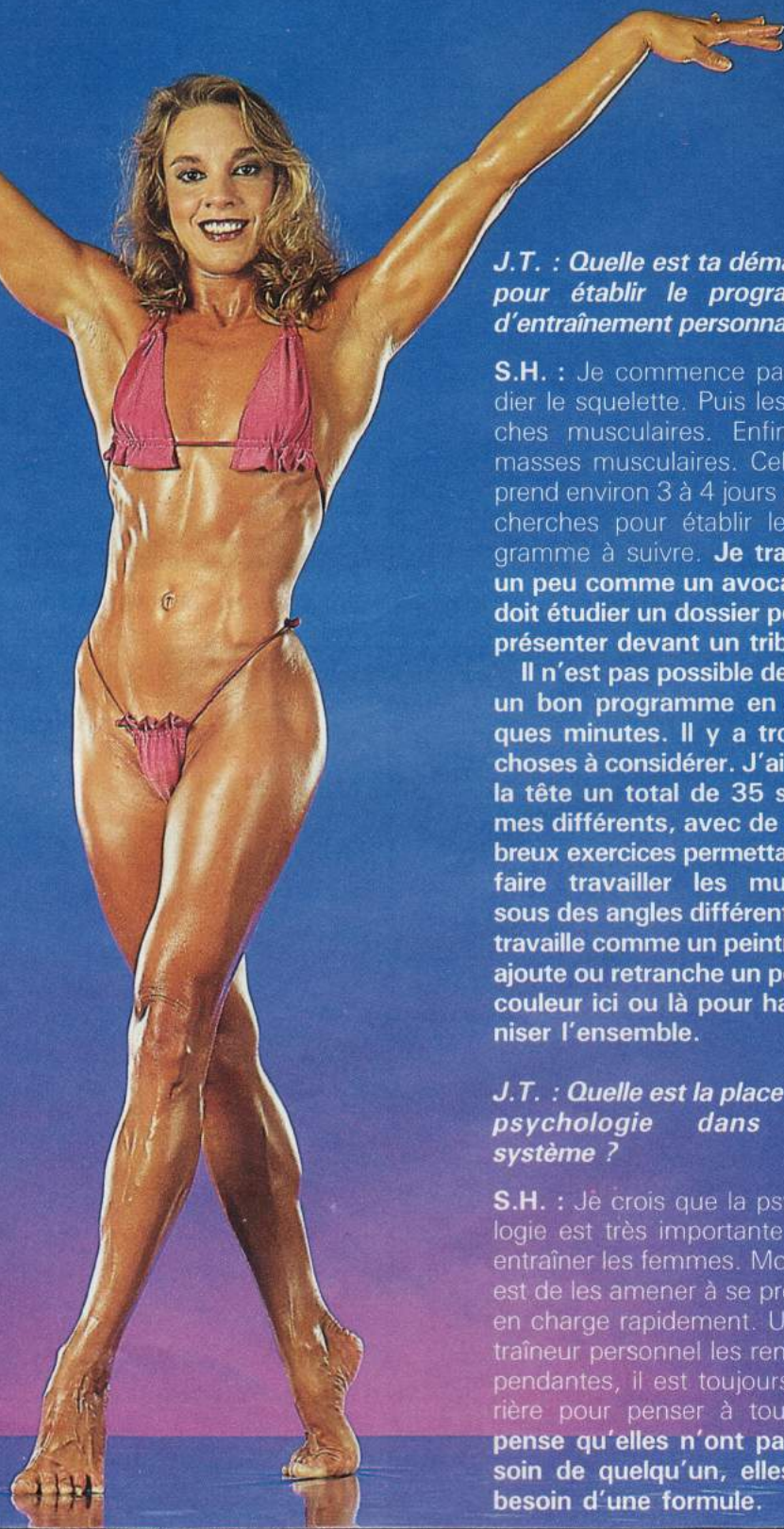
J.T. : *Quelle est ta démarche pour établir le programme d'entraînement personnalisé ?*

S.H. : Je commence par étudier le squelette. Puis les attaches musculaires. Enfin, les masses musculaires. Cela me prend environ 3 à 4 jours de recherches pour établir le programme à suivre. **Je travaille un peu comme un avocat qui doit étudier un dossier pour le présenter devant un tribunal.**

Il n'est pas possible de faire un bon programme en quelques minutes. Il y a trop de choses à considérer. J'ai dans la tête un total de 35 systèmes différents, avec de nombreux exercices permettant de faire travailler les muscles sous des angles différents. **Je travaille comme un peintre qui ajoute ou retranche un peu de couleur ici ou là pour harmoniser l'ensemble.**

J.T. : *Quelle est la place de la psychologie dans ton système ?*

S.H. : Je crois que la psychologie est très importante pour entraîner les femmes. Mon but est de les amener à se prendre en charge rapidement. Un entraîneur personnel les rend dépendantes, il est toujours derrière pour penser à tout. **Je pense qu'elles n'ont pas besoin de quelqu'un, elles ont besoin d'une formule.**



DEVELOPPER LES BONS MUSCLES

J.T. : Que fais-tu lorsqu'une femme veut maigrir ?

S.H. : Si une femme vient me voir et que ses cuisses sont beaucoup trop grosses, en proportion à son buste, je sais que mon travail est de rétablir les proportions. Mais je ne le fais pas par le régime et l'aérobic, car en faisant cela la femme perdrait du poids, mais sans rétablir ses proportions. Peut-être se sentirait-elle plus légère, mais son corps serait toujours mal proportionné.

Ce que le bodybuilding apporte, c'est le rétablissement des proportions idéales. Une nouvelle estime de soi naît de ce nouvel équilibre basé sur l'effort de construction. Alors que le régime seul et l'aérobic seul sont destructeurs des réserves de graisse, sans progrès esthétique.

Ce qui arrive, c'est qu'après avoir retrouvé l'estime de soi et la confiance en son pouvoir de modifier son corps, mon élève se dit qu'elle pourrait bien regarder aussi du côté de ce qu'elle mange. Puis, elle se sent pleine d'énergie et se met à pratiquer une activité aérobique. Ainsi, elle est en meilleur équilibre physique

et mental, que si elle avait commencé par le régime et l'aérobic.

J.T. : Ne faut-il pas s'entraîner très dur pour modifier son corps d'une façon bien visible ?

S.H. : C'est vrai. Mes programmes demandent beaucoup de détermination et de cœur à l'ouvrage. En général, il faut avoir la possibilité de consacrer environ huit heures à l'entraînement en salle chaque semaine. Mais les résultats sont spectaculaires au bout de trois à six mois.

Toute femme possède un potentiel de beauté et de grâce qui apparaîtra si elle travaille à proportionner ses groupes musculaires les uns par rapport aux autres. Votre idéal et le meilleur moyen de l'atteindre dépendent de votre hérédité, de votre personnalité et de vos objectifs dans l'existence. Beaucoup de femmes dépensent beaucoup d'énergie, de temps et d'argent sans obtenir de bons résultats. Pire même, certaines déforment leur corps et l'endommagent avec des régimes déments, des drogues aux effets secondaires redoutables et des méthodes d'entraînement inappropriées.



Diane Rose Cacioppo pose avec son "body designer" Stephen Hercy

New Ground Breaking Training Technique Breaks the Barriers

English Translation

WHAT'S NEW?

STEPHEN HERCY'S BODY DESIGN FORMULA SYSTEM:

YOUR ANSWER TO THE QUEST FOR THE BEST

WHO IS STEPHEN HERCY?

Unless you happen to have met up with one of Stephen Hercy's former students, many of whom can be found confidently working out at Gold's Gym in Venice, California, or find a magazine article published about him either at home or abroad, the idea that there is a revolutionary way to achieve the body of your dreams might have eluded you.

Stephen Hercy is a renowned international body designer who brings 35 years of experience in the field of physical fitness to you. Through his own experience in transforming his tall, fourteen-year old body into a muscular, masculine physique, he understands what motivates a person to transform the body. Years of working out in gyms and professional academic training gave Stephen the opportunity to observe women and men engaged in all types of body-building exercise. Keen attention to detail and a deep interest in the work of Dr. Carl G. Jung, led him to conclude that women should not work out like men. From these notions, Hercy was led to develop a unique approach to body design that is diametrically opposed to the targeting of obvious problem areas used by personal trainers. The results of this incredible system are real and proven. From celebs to housewives, Stephen has transformed the bodies of ordinary women into proud-walking models of feminine grace and beauty.

WEIGHT TRAINING WITH THE HERCY'S BODY DESIGN FORMULA SYSTEM

When you meet Stephen, you will immediately sense a difference: Stephen understands that you have within you a personal divine design. His revolutionary approach involves creating what he calls "an individualized body design, which is a choreographed set of specific movements with weights that will sculpt your body into its perfect form." In this design, which will take him long hours of intense concentration and study of your musculoskeletal structure to create, he will correct those problems by removing the causative factors in overuse injuries and by developing those muscles that have atrophied from lack of use. His system will realign the posture caused by the effects of aging and, through realignment of the posture; your body will begin to transform itself into a new and shapely figure.

The goal that motivates most women to work out is to acquire toned muscles. Women who come to Hercy start off by wanting tone, but as they begin to notice results, many want to go further and achieve definition and contour. In the Body Design Formula System, getting better muscle definition requires increasing strength by working the existing muscles while simultaneously developing the muscles you don't have, which include interconnecting muscles. Muscles are what Stephen calls "the landscape of the body." Working them sets a process in motion: strength builds; metabolism increases and remains at a higher level over time, causing the body to burn fat and shed excess weight. Weight training according to Hercy's prescription will produce a more balanced feminine physique as the muscles become toned, supple and gain both definition and contour.

Woman unfamiliar with weight training may have avoided it for fear of bulking up, or acquiring large muscles. Medically speaking this is not a concern, since women do not have enough of the male hormone

testosterone to create the kind of muscular bulk associated with weight lifters. However, a woman working on her own or with a personal trainer will develop an unbalanced physique if the workout is based on targeting specific areas. Training muscle-to-muscle does not take into account the overall design; only the existing muscles, and not interconnecting muscles, are developed.

WEIGHT-BEARING EXERCISE VERSUS AEROBIC EXERCISE AND STRETCHING.

Let's take the example of women who have been actively doing aerobic exercise for a long time, yet feel frustrated because they do not get the kind of results they expect for the amount of time and energy expended. Stephen has observed that these women have great legs but do not know how to take care of them. The hours they spend hours doing aerobics develop the lower body while the upper body remains essentially unchanged. The net result is that the body lacks uniformity: the lower body is that of an athlete and the upper body is that of an ordinary person.

A personal interview with Stephen provides the opportunity for you to hear and become sensitive to the fact that the process of achieving the definition that will reshape your body requires an architect's eye and intimate knowledge of structural design. By following Stephen's blueprint that is unique to your body, weight lifting will produce the elegance of physique so earnestly desired.

One of the most stunning results of the Body Design Formula System comes through strengthening the upper body. As strength increases, muscles forced to lift more resistance than before will adapt to a higher level of demand by becoming stronger and more defined. The working of specific muscles according to this unique system actually moves tissue under the scapula, which allows the back to flare out and create a waistline on a woman who never had one. Through modification of bone and tissue, upper body musculature develops, posture improves, shoulders widen, and the entire body takes on a more balanced look.

But improved appearance is only one aspect of the changes that take place with weight-bearing exercise. Although we all dislike the look of rounded shoulders, slack underarms and flat, sagging breasts, weak back muscles and loss of muscle tissue in the chest and arms can lead to serious medical problems. When muscles atrophy, organs to which they are attached can begin to malfunction. Although aerobic activity enhances the transportation of oxygen through the body, it does not prevent the loss of lean muscle tissue in the upper body; in fact prolonged endurance training actually causes a decrease in overall muscle tissue. The only way to get back the lost muscle tissue is by having the muscles contract more than they are used to by using more resistance. As the muscle gains strength and tone, the size of attached tendons, ligaments and bones increases. So it is not only functional strength that benefits from weight training, but also structural strength.

Osteoporosis, which leads to brittle bones and misalignment of the vertebral column, sets us up for injury and disease. Medically speaking, you should be concerned about maintaining good health and preventing osteoporosis, realizing that as one ages, the progression of this condition can be avoided by following a proper regimen of weight-bearing exercise. What you need to know, however, is that walking, swimming, running, and even yoga and the Pilates system, have no properties to regenerate new bone density or growth.

The important word here is proper, since all weight-training systems are not created equal! You need the Body Design Formula System, which allows you to get strong enough to lift adequate

weight to develop the muscles you don't have so that key muscles and muscle groups are challenged to contract more than they are used to contracting. Stephen compares working with low weights to developing a business with no capital to run it properly! You need to get strong muscles by lifting heavy weights, but you need this completely integrated System of Body Design to reach that goal safely and

comfortably!

You may say that this is all well and good, but the bottom line is that you hate working out. Stephen's answer to this complaint is truly insightful since it is derived from the teachings of Dr. Carl Jung: when a woman says she is not motivated, it means that her body has deteriorated to the point where emotional issues overpower her and sap physical strength. The first time one of Stephen's students does her program, she will immediately experience an increase in her physical strength, which will make her feel successful. The positive feelings produced by this success will override the emotional inertia and reawaken archetypal images of strength that lie dormant in the unconscious mind. Increased physical strength will lead to motivation that results from the reawakening of self-esteem.

HOW THE BODY DESIGN FORMULA SYSTEM DIFFERS FROM WHAT PERSONAL TRAINERS DO

Hercy's prescription for positive transformation involves taking an overview of the whole body, quite like the perspective of a yoga master. In the RxT+ Factor System, your body is not seen as separate pieces to be targeted for weight training, but rather as the reflection of the person you are.

While in the gym, Stephen has observed women with trainers straining to lift weights much lower than they are capable of lifting. Their contorted faces show how obviously uncomfortable and out of control they feel as they strive to complete the number of repetitions the trainer has prescribed. The trainer is applying what he or she has been taught about weights, which involves training muscle to muscle. Theoretically an exercise could be textbook correct; in reality the body is a unique and integrated assembly of muscles, nerves, tissue and bone. So the perfect textbook exercise for developing a given muscle could be totally irrelevant to you, either because of previous injury or some subtle aspect of your physique, which your trainer has overlooked.

The trainer will give you this exercise even though it has nothing to do with you, and though you may feel uncomfortable doing it, you will be encouraged to keep at it.

THE BODY DESIGN FORMULA SYSTEM AND PERSONAL EMPOWERMENT

For Stephen Hercy, body design means taking care of the details. Through his expertise and thorough knowledge of physiology, Stephen enables his students to tune into their feelings and get comfortable with weight training. Performing an exercise with a particular machine should be like stepping into a comfortable pair of shoes that fit your foot exactly as they should. Like shoes that don't fit--that pinch, slip and slide--, machines can be uncomfortable because they are not the right size. Adjustments may need to be made. For example, special pads or particular ways of holding and moving the weighted parts of the machine need to be specified so that the machine fits your body. When a machine is adjusted to your body, exercise can be properly executed so that your body feels exalted, not stressed.

In the Body Design Formula System, you will never stay on any one machine so long that the synergistic muscles do not work. It is the synergistic muscles that cause back pain that eventually leads to back problems. You will not be able to correct these problems unless you use free weights in conjunction with machines in your workout. It is the synergistic muscles that have to keep balance in the body. By working them properly, you can eliminate problems that otherwise would have to be corrected by a chiropractor.

As you comfortably move through the exercise sequence of machines and free weights that Stephen designs for you, working out will create passionate and intimate feelings in your body. Feeling motivated, you will discover what only the Hercy RxT+ Factor Completely Integrated System of Body Design can teach you: process of performance.

PERFORMANCE VERSUS PROCESS OF PERFORMANCE

Performance is what trainers teach us to do: to try to do more than we can comfortably do by going for the pain. Performance oriented exercise is what women do when they work out on their own. By carrying over their masculine side from work to play, they remain in their head, not in their feelings. What a woman needs is just the opposite of this: to get out of her head and into her body, where she can feel comfortable, where she knows what she's doing, and feels in control. When a woman accesses her feeling side, she becomes balanced. She doesn't have to be pushed to do anything; she will automatically do it because it feels comfortable. Only the Hercy RxT+ Factor Completely Integrated System of Body Design can bring about the positive change in physical balance that will lead to this balance.

How the RXT+ Factor System helps women to gain control through positive transformation. The four basic fears that hold us back in life are rejection, abandonment, noise and failure. Since a woman's emotions are subject to the body's estrogen levels, we are more sensitive and afraid if we feel out of control. According to Hercy, exercise positions and movements can provoke these fears, especially if a woman is working with a trainer and feels impelled to perform. For example, if the trainer asks a woman to do a flat bench press, she lies on her back and feels vulnerable. Next she is told to do pec-decks, which produce a squeezing together and compression inside the body as the shoulders round to lift the weight over the chest. When Stephen prescribes dumbbells, he uses exercise movements that move energy outward, allowing for stretching and breathing. These movements produce active stretching, which strengthens the muscles by bending and flexing them.

This type of exercise is not done by personal trainers; it is what makes the Body Design Formula System unique and unprecedented in its ability to design the body. Active stretching, hidden or enfolded in the performance of each exercise, enhances yoga (passive stretching) by building strength. The end result is that the muscle becomes both stronger and more flexible, making the student better at performing yoga than if he or she did only passive stretching.

The psychological effect of feeling in control is the subtlest but also most dramatic change students who work with Body Design Formula experience. Women who have grown up believing that they are victims of everything from their mothers to the foods they consume begin to feel powerful, competent and capable of taking charge of their bodies. As they learn their program, they understand what they are supposed to do in the gym and, over time, what they want to do with their lives. They neither need nor want a personal trainer telling them what to do, because they know what feels right to them. The Body Design Formula System teaches women independence.

If you are caught in the trap of impulsiveness, talk to Stephen about yourself. He'll help you to understand that you have the power to design your future and vanquish addiction. Self-discipline is the key to your future, and weight training with Stephen Hercy's Body Design Formula can get you exactly where you need to be... FASTER!