

Newpic Mag'

LE MAGAZINE 100% NEWPICSPORTS





Nous sommes heureux d'offrir ce nouveau magazine à nos abonnés.

Dans nos numéros, nous abordons les thématiques autour de la musculation, du fitness, lifestyle et nutrition. Dans les différentes catégories, vous pourrez retrouver des recettes de cuisine, des conseils et astuces pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.

Le magazine est rédigé en fonction des saisons. Sur ce premier numéro, nous vous donnons des conseils sur comment pratiquer vos sports préférés durant la période estivale. L'été est une période difficile pour faire du sport. Entre la chaleur et les tentations des apéros, comment arriver à respecter vos objectifs ? Nous vous expliquons dans ce spécial été, comment réussir vos objectifs et les maintenir pendant l'été.

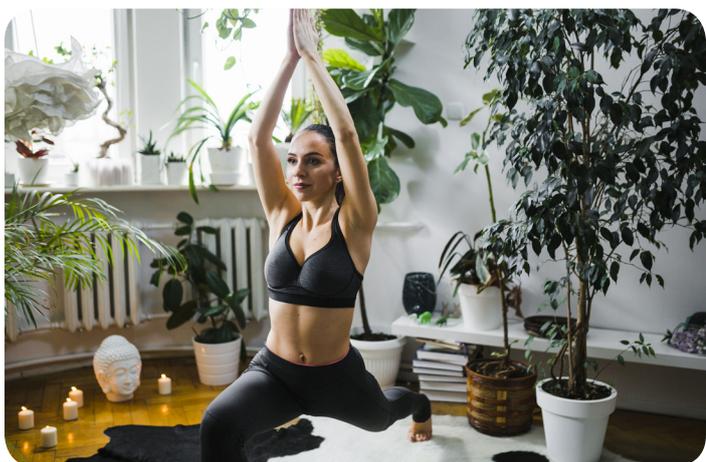
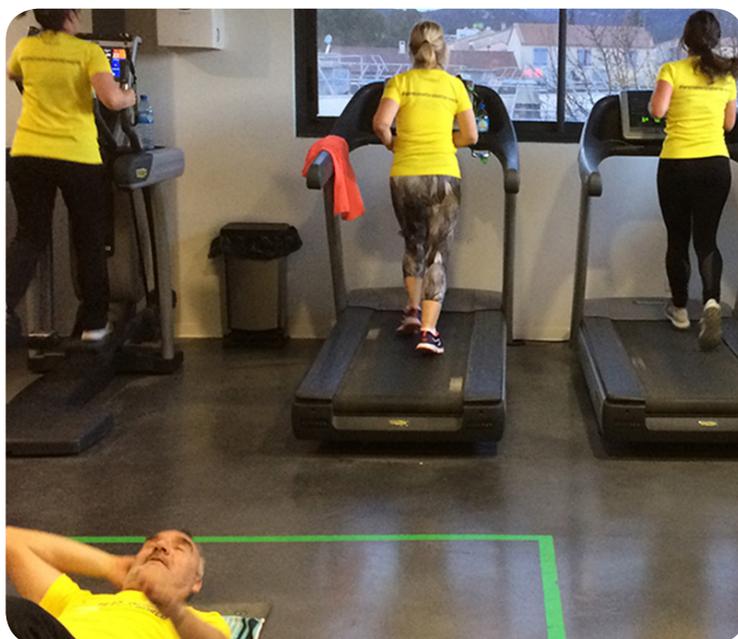
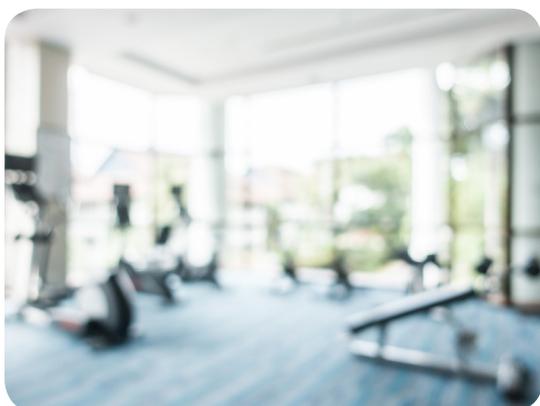
Vous retrouverez également toute l'actualité de la salle : événements, photos, réseaux sociaux. Nous vous montrons tout ! Nous partageons avec vous notre univers.

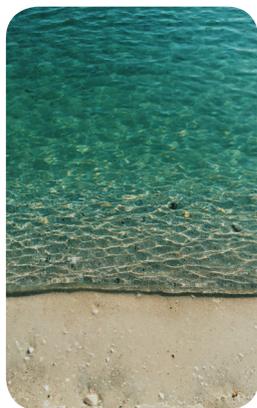
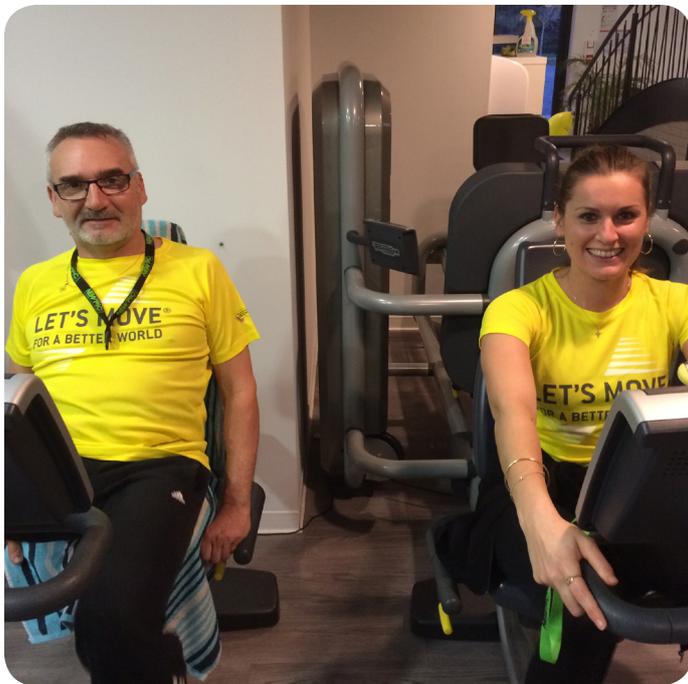
N'hésitez pas à nous suivre sur nos réseaux sociaux : Facebook et Instagram.

Pour plus de conseils sport rendez-vous sur : www.newpicsports.com

En vous souhaitant une bonne lecture !

L'équipe Newpicsports





Sommaire

Été | 2018

Actualités

- 6 Le sport façon Newpicsports...
- 8 Let's move Technogym
- 9 InstaNewpic

Musculation

- 14 3 astuces pour : optimiser sa respiration
- 16 Une routine sportive en 5 étapes

Fitness

- 20 Pilates : un allié du quotidien
- 22 5 bonnes raisons d'aimer le sport

Nutrition

- 26 Recette : Smoothie Banane Chocolat
- 27 Boisson estivale : eau citronnée

Lifestyle

- 30 Comment choisir sa tenue de sport ?
- 31 Comment faire du sport en été ?

Le sport façon Newpicsports...

1 ESPACE DÉTENTE
AVEC DOUCHES INDIVIDUELLES

30 APPAREILS
HAUT DE GAMMES



24 COURS
PAR SEMAINE

280 M² D'ESPACE
D'ENTRAÎNEMENT

7 COACHS
DIPLÔMÉS & AGRÉÉS 

1 VUE SUR
LE PIC SAINT-LOUP



Formules
au choix



Accès à tous
les espaces



Cours
collectifs



Suivi
personnalisé



Suivi
des performances
avec My Wellness



Let's move

Technogym'

Pour être au plus près des besoins de nos adhérents, Newpicsports a choisi d'utiliser les machines Technogym. Chaque année, Technogym organise le challenge let's move.

L'objectif : faire le plus de mouvements pour combattre l'obésité au niveau mondial. Voici quelques photos de nos adhérents qui y ont participé. Merci à eux !



ACTUALITÉS



[Portrait] : Alex

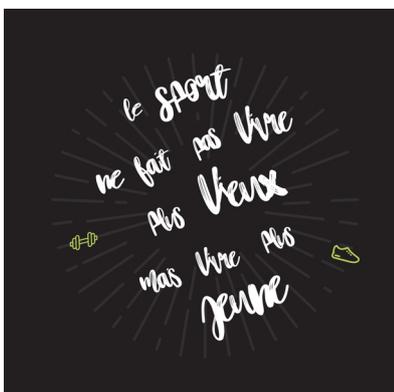
Entre effort et détente, chacun de ses cours vous aidera à débuter votre journée de façon positive !



Une semaine pluvieuse nous attend. Une raison de plus pour venir vous entraîner. Bonne semaine !



Le saviez-vous ? Le Kravmaga est une technique de self défense qui a fait ses preuves ! L'armée et le GIGN y sont formés.



Il n'est jamais trop tard pour vous y mettre...

Insta
Newpic

Découvrez les photos les plus aimé sur notre instagram ce mois-ci @Newpicsports



Dépasse tes limites !



[Portrait] Greg
Faire du sport et avoir des abdos en s'amusant ? Avec lui, c'est possible ! ...



Retrouve tes cours de CrossPic chez Newpicsports, l'effort version Pic Saint-Loup !

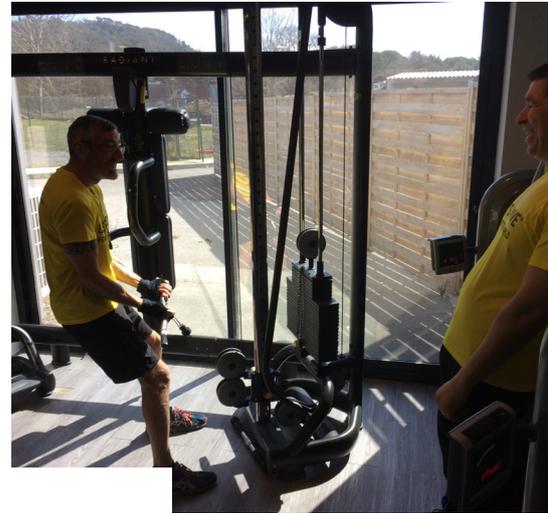
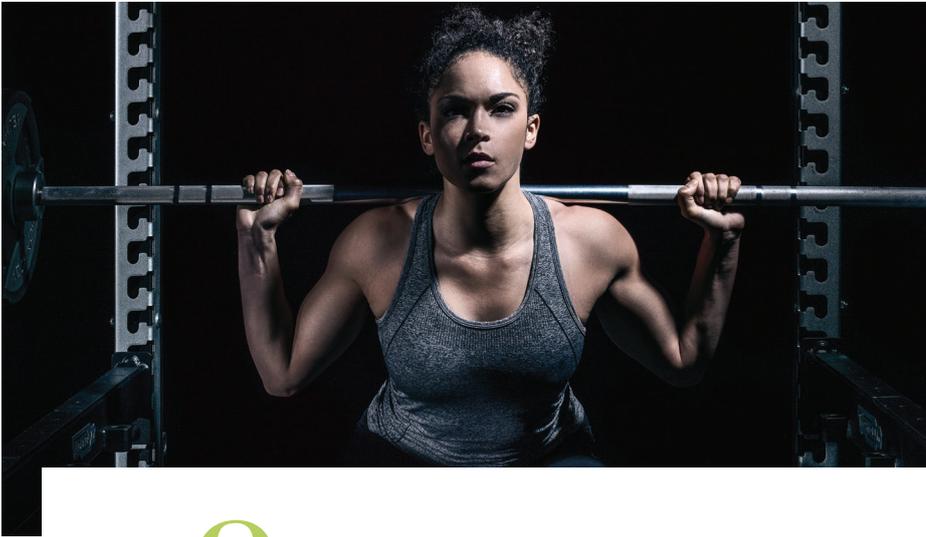


Nos zumberas du vendredi
La Zumba c'est tous les lundis de 19h30 à 20h15 et les vendredis de 18h45 à 19h30 !



Musculatation





3 astuces pour...

Optimiser sa récupération



MANGER ET BOIRE EN RENTRANT

1 Lorsque vous venez de terminer votre séance, votre flux sanguin est encore très actif. Votre corps a fait énormément d'efforts, il est encore en phase d'élimination. Profitez-en pour apporter les bons nutriments qui aideront votre corps à récupérer efficacement. L'important est de boire beaucoup d'eau et de faire le plein de glucides.

PRENDRE UNE DOUCHE TIÈDE

2 Elle permet de relancer la circulation sanguine, mais aussi de détendre les muscles. Vous pouvez alterner entre eau chaude et eau froide pour stimuler votre circulation. Pour accentuer la récupération, utilisez des savons aux huiles essentielles. Cela dynamisera et relaxera votre corps après une séance intense.

LE SOMMEIL

3 Un bon sommeil est important pour la récupération du muscle. C'est pendant ce temps de pose et de repos que les fibres musculaires se reconstruisent. Alors détendez-vous et relaxez-vous !



MUSCULATION



- 15 minutes

5 étapes

ROUTINE



ÉTAPE 1



STRECHING & CARDIO

Avant de commencer vos séries d'exercice. N'oubliez pas de vous échauffer !



ÉTAPE 2



PO

Veillez à garder le d
faut pas qu'il soit

ÉTAPE 3



ÉLEVÉ LATÉ BRAS

Gardez les bras bien
l'exercice

es par jour -

apes

SPORTIVE

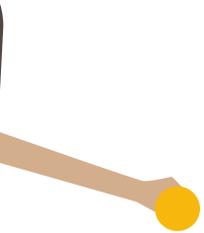
ÉTAPE 2



MPES

os bien droit. Il ne
voûté ou arqué.

5



VATION
RALE DES

tendu lors de
e.

ÉTAPE 3



3 SÉRIES
10
RÉPÉTITIONS

SQUATS

Pensez à gagner vos abdos. Placez
votre poids sur l'arrière de votre
corps.

ÉTAPE 4



3 SÉRIES
20
CHAQUE
SECONDES

PLANCHE

Si cette option vous paraît difficile,
vous pouvez vous mettre sur les
genoux



Fitness



Pilates

Un allié de votre quotidien

L'ORIGINE DU PILATES

Cette pratique tient son nom de **Joseph Pilates**. Infirmier Allemand, il a été fait prisonnier lors de la Première Guerre Mondiale.

Durant son incarcération, il cherche une façon de pouvoir faire de l'exercice dans sa cellule. Il élabore donc des mouvements qui soient faciles à réaliser, qui ne nécessitent pas de matériel particulier et que leurs exécutions ne demandent pas trop d'espace. À sa sortie de prison, il continue de pratiquer son activité. Il créa son studio en 1926.

Ce ne sera qu'à partir de 2000 que le Pilates est reconnu comme une pratique sportive.



LES BASES DU PILATES

Par définition le Pilates permet de « *développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.* » Il existe plus de 500 mouvements qui sont basés sur :

- La respiration : pour muscler en profondeur les abdominaux.
- La concentration : pour permettre aux exercices de se lier à la respiration.
- Le contrôle : les mouvements doivent être maîtrisés et précis.
- La fluidité : tous les mouvements sont réalisés dans la douceur.
- Le centrage : toute la zone centrale du corps est engagée.
- L'ordre : les exercices s'exécutent dans un ordre précis.
- La relaxation : pour étirer les muscles après l'effort.

COMMENT PRATIQUER LE PILATES ?

Lors de votre séance, chaque posture va solliciter une partie différente de votre corps afin de la muscler en profondeur. On travaille principalement sur la zone centrale du corps pour travailler les abdominaux.

Le matériel : Tapi + vêtements confortables

Accessoires complémentaires : ballon, élastique, coussin, chaise Wunda...



QUI PEUT PRATIQUER LE PILATES ?

Tout le monde peut pratiquer le Pilates car les exercices se font dans la douceur. Tous les niveaux auront des entraînements adaptés à eux. Il est conseillé pour :

- Les personnes stressées
- Les femmes enceintes
- Les personnes âgées
- Les personnes blessées en convalescence

LES BIENFAITS DU PILATES ?

- Diminue les douleurs du dos
- Tonifie, affine, muscle et assouplit
- Améliore le souffle
- Détend et aide à lutter contre le stress
- Améliore la posture du dos

cinq

BONNES RAISONS d'aimer le sport

1

AUREVOIR LES IDÉES NOIRES

Endorphine, bonne humeur, convivialité, sourires, encouragements. Le sport est un antidépresseur naturel.

BONJOUR LE CORPS MUSCLÉ POUR L'ÉTÉ

Avec le sport, prenez du temps pour vous. Cours collectifs et espace musculation, plus aucune excuse pour être prêt !

2

TRAVAILLER SA FORCE MENTALE

3

Qui dit force physique, dit force mentale! Lorsque vous travaillez votre endurance vous travaillez également sur votre résistance à la douleur. Alors ne lâchez rien !

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Si vous êtes bien dans votre corps, votre esprit suivra le mouvement. Vous gagnerez en confiance en vous.

4

PROFITER DU RÉCONFORT

5

«Après l'effort, le réconfort», lorsque vous terminez une séance de sport. Vous serez fier(e) de vous, vous apprécierez encore plus les temps de repos.







Nutrition



Smoothie

Banane & Chocolat



VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100g

97
KCAL

Calories

7
GRAMMES

Glucides

10
GRAMMES

Protéines

3
GRAMMES

Lipides



Perte de poids



Facile

5
MINUTES

Durée

INGRÉDIENTS pour 1 personne

- 30 g de Whey Protein USN au chocolat
- 1 à 2 Bananes
- 200 ml de Lait d'avoine
- 5 Glaçons
- 1 pincée de Cannelle

PRÉPARATION

- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un shake crémeux.
- Servir et dégustez !

Produit que vous pouvez utiliser pour la recette :



36€ - disponible à l'accueil

Nutrition

Boisson Estivale

Eau Citronnée

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 100g

97
KCAL

Calories

7
GRAMMES

Glucides

10
GRAMMES

Protéines

3
GRAMMES

Lipides



Perte de poids



Facile

5
MINUTES

Durée

INGRÉDIENTS pour 1 personne

- 1/2 Citron
- 1/2 Citron vert
- 500 ml d'Eau minérale
- Gingembre pelé (option)

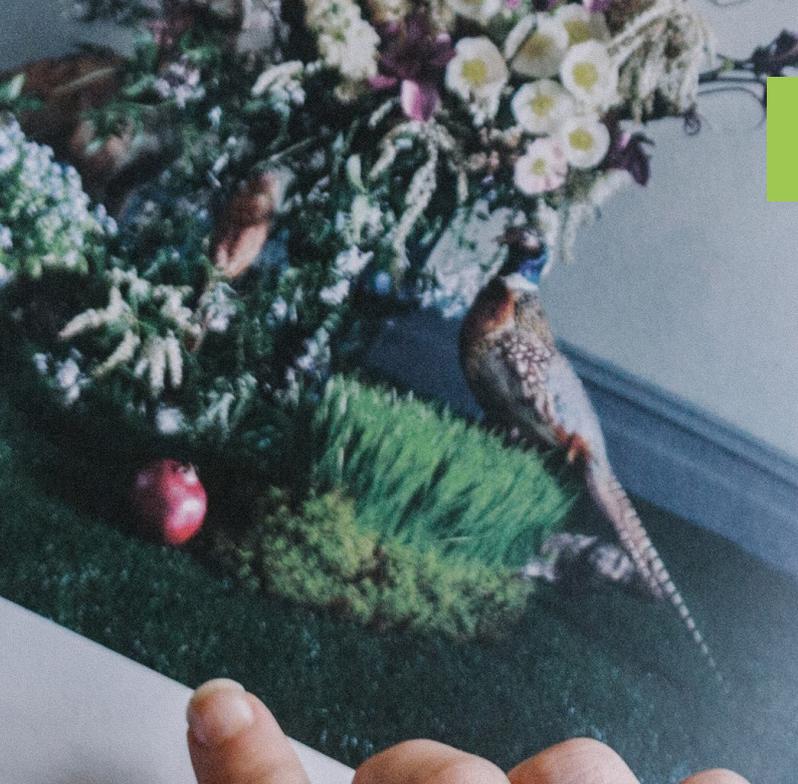
PRÉPARATION

- Coupez en fines tranches le citron vert, le citron et le gingembre.
- Remplir une carafe d'eau avec le gingembre et les tranches de citron.
- Laissez reposer 10 minutes au frigo.
- Au besoin rajoutez des glaçons.





Lifestyle



TWELVE YEARS AGO, PETRA CURRAN
HEADED LANDING A JOB AS A JOURNALIST
CHANGED 'Flower-obsessed' from the
studio - Pomp and Splendour - in the
crowded industry with her business' focus
assures, being surrounded by beautiful blooms
believe that you could have a job that was not
.....

"Aside from my obsession with flowers, I love creating
says. "I have met some truly talented people and many
acts have unfolded simply for the sake of making something
her collaboration with photographer Lilli Waters (pictured)
that came about by chance, dreamed up over a cup of tea and
with just a few props and borrowed vintage garments one afternoon
Petra's home studio in Brunswick East.

"I like that the lines are often blurred between my work and my life
she reflects. "It seems like more of a holistic approach - where work
becomes a part of my lifestyle, not something that I need to drag myself
to do outside of my leisure time."

And as if being surrounded by floral finery each day isn't a dream
enough, Petra's studio also opens out onto her backyard garden where
she grows "all kinds of plants, herbs and flowers" to use in her work.

"I am a member of The Diggers Club and have started to build up a
wonderful garden of heirloom varieties of flowers and plants. The
stranger the better! I often feel as if the world has forgotten about some
precious old flower varieties due to the mass production of the limited
commercial varieties. I am lucky enough to be rediscovering their old
world charm."

Aside from the benefits of gardening breaks (and a pretty enviable
commute time), Petra is quick to point out the differences between
operating a by-appointment floral studio rather than a traditional shop.
"Having a studio means that I buy flowers for particular jobs I have
on - I don't have a shop full of perishable produce that may or may not
sell. I've worked in shops where so much gets thrown out at the end of
the week, it's heartbreaking."

words TESS CURRAN photos LILLI WATERS clothing DEAR GLADYS models SCARLET BRADY &



Vêtements

Comment bien choisir sa tenue de sport ?

BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES DE SPORT

1 Pour les sports en salle, on opte pour des chaussures multisports. La semelle doit avoir un amorti capable d'absorber les bonds et les rebonds, et nous garantir une bonne stabilité. En ce moment pour les sports d'intérieur ce sont les chaussures aux semelles compartimentées qui ont le vent en poupe ; très malléable, cette chaussure garantit une excellente liberté de mouvement.

UN TEXTILE ADAPTÉ

2 Quand on fait un sport qui nous fait beaucoup transpirer, il faut miser sur des matières qui absorbent la transpiration et rejettent l'humidité vers l'extérieur du tissu. Le vêtement sèche plus vite, ne dégage aucune odeur dérangeante, pour un confort optimal.

Si on fait un sport un peu plus doux (Yoga, gym douce, Pilates...) on mise sur des textiles légers, doux pour la peau, avec des coutures qui se font oublier.

LA BRASSIÈRE

3 Eh oui, on l'oublie trop souvent, mais un bon maintien des seins durant l'effort est primordial, quel que soit le sport. Alors pas de sport sans brassière de sport, tout simplement ! Opter pour une coupe avec un dos nageur (en Y) ou avec un croisé dans le dos (en X) pour dégager les épaules et les laisser libres de tout mouvement.

Le sport en été

Nos conseils pour continuer à s'exercer avec la chaleur

ADAPTER SA ROUTINE EN FONCTION DE LA CHALEUR

1 En été, la chaleur n'est pas l'idéale pour faire votre sport. Il est conseillé de faire votre sport soit tôt le matin ou tard le soir. Ainsi vous profiterez de la fraîcheur ambiante et serez dans de meilleures conditions pour réaliser vos exercices.

RENFORCER VOS ARTICULATIONS AVANT DE COURRIER SUR LE SABLE

Le sable accentue l'effort à fournir à cause des appuis fuyants et peut provoquer des blessures. Pour éviter ça, il est très bénéfique de pratiquer en échauffement des exercices progressifs proches des mouvements primitifs afin de stabiliser correctement les articulations.

2 Cela permet de renforcer les programmes moteurs primitifs que nous n'entretenons pas suffisamment (se lever du sol, se déplacer à genoux, s'accroupir, passer plat dos, plat ventre) alors qu'ils ont une importance capitale pour la bonne santé des articulations et l'optimisation de la foulée. Tous les muscles des pieds ont besoin d'être renforcés, notamment dans le contexte actuel où nous ne marchons quasiment plus pieds nus.

L'HYDRATATION

3 Pour transpirer mais aussi refroidir le corps, buvez beaucoup d'eau pendant l'effort. Votre corps a besoin d'environ 1,5L d'eau / jour (hors efforts). Après un effort important, alternez eau minérale et boissons riches en minéraux (ex : jus de raisin ou eaux gazeuses).



NEW PiC
SPORTS