

FRA



***FITNESS***

GUIDE PERSONNEL POUR LA FORME

1 962 832 8 00 NLD/FRA A

**POLAR**®

## TABLE DES MATIÈRES

1. DITES "OUI" À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ! .....	2
2. FIXEZ VOS OBJECTIFS .....	4
3. TYPES D'EXERCICES .....	7
4. ÉVALUEZ VOTRE FORME .....	10
5. VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE PERSONNALISÉ .....	14
6. BRÛLEZ DES CALORIES .....	19
7. L'ENTRAÎNEMENT OWNZONE .....	22
8. CE N'EST PAS QUE DE L'EXERCICE ! .....	24
9. EXEMPLES .....	28

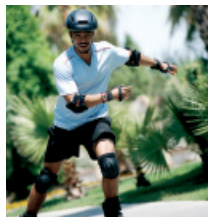
# 1. DITES “OUI” À L’ACTIVITÉ PHYSIQUE !

## C’est indéniable, l’activité physique est bénéfique !

Notre corps est fait pour bouger. Malheureusement, notre mode de vie moderne est trop sédentaire. Nos ancêtres se dépensaient physiquement en travaillant dans les champs, tandis qu’aujourd’hui, pour la plupart d’entre nous, notre travail consiste principalement à rester assis derrière un écran d’ordinateur. Ceci explique pourquoi l’activité physique est devenue un véritable choix de vie pour beaucoup d’entre nous.

L’activité physique nous procure du bien-être. L’exercice renforce nos capacités et améliore notre état de santé. Dire “Oui” à l’activité physique permet d’améliorer sa qualité de vie. Les principaux avantages à pratiquer une activité physique sont :

- L’amélioration de la santé et de la condition physique en général
- L’accroissement du bien-être et la réduction du stress



En améliorant votre condition physique, la capacité de votre corps à absorber et à utiliser l’oxygène augmente. Vos muscles deviennent plus forts, vos articulations plus souples et votre volume de graisse corporelle diminue. A tout âge, hommes et femmes ressentiront ces bénéfices.

Votre corps est un instrument particulièrement complexe et sensible. Prendre conscience de ce qu’il faut faire ou ne pas faire dans le cadre de l’activité physique peut faire toute la différence. Le but de cet ouvrage est de vous guider, de vous présenter les principes essentiels à respecter pour bien pratiquer vos exercices et vous donner toutes les clefs pour parvenir à vos objectifs de forme.

Pour réussir dans votre démarche, l’activité physique doit devenir partie intégrante de votre vie. Et l’exercice doit être effectué régulièrement si vous voulez en retirer tous les bénéfices : c’est certainement la première règle à respecter. Un autre principe est de déterminer la quantité d’exercice qui correspond le mieux à vos besoins personnels pour améliorer votre condition physique. Ce guide aborde donc des thèmes importants, comme par exemple : le nombre de séances que vous devez effectuer, leur durée, ainsi que leur intensité.

Notre corps étant à la fois une entité physique et psychique, il ne faut pas non plus négliger l’aspect mental, qui a son importance. Savoir quand se reposer et quand récupérer est aussi important que l’exercice en lui-même. Ce guide vous sera d’une aide précieuse en vous apportant de nombreux conseils pour rester motivé et être sûr d’être sur la bonne voie.

**En lisant ce guide, vous pourrez changer les choses... pour de bon !**

## 2. FIXEZ VOS OBJECTIFS

*Il ne faut pas minimiser l'importance de se fixer des objectifs personnels.  
Si vous ne savez pas où vous allez, vous finirez par vous perdre.*

Pour sélectionner des objectifs appropriés, commencez par réfléchir aux raisons pour lesquelles vous faites de l'exercice. Vous souhaitez améliorer votre forme ? Perdre du poids ? Ou vous recherchez juste un bien-être global, un équilibre entre le corps et l'esprit ? Vous souhaitez peut être augmenter vos capacités d'endurance ? Ou tout simplement préserver votre capital santé ? Vous avez certainement de nombreuses raisons de faire de l'exercice et elles sont probablement toutes valables. Mais pour parvenir à vos fins, l'essentiel est de savoir quels objectifs choisir et comment les définir.



Vos objectifs devraient être :

- spécifiques, et non pas flous
- motivants, mais réalistes
- divisés en objectifs à court terme

Si vous choisissez des objectifs trop vagues, trop généraux ou irréalistes, vous finirez certainement par ressentir de la frustration et des désillusions. De tels objectifs vous mèneront probablement à arrêter votre programme d'exercice, ou le rendront inefficace, voire contre-productif.

Évaluez les bienfaits d'une activité physique spécifique par rapport à vos objectifs personnels, pour vous assurer que vous êtes bien sur la bonne voie. Aucun d'entre nous n'a de temps à perdre à s'exercer de façon inadéquate.

Vos objectifs ne doivent ni être trop rigides, ni trop faciles. Ils devraient être motivants et devraient vous aider à garder le cap, mais vous devez aussi être en mesure de les adapter ou de les reconsidérer au fur et à mesure.

**Divisez vos objectifs en challenges à court terme - c'est le meilleur moyen de rester motivé sur le long terme.**

Choisissez des objectifs quantifiables, c'est aussi un moyen habile de préserver votre motivation.

Un objectif quantifiable est une valeur que vous pouvez mesurer, comme la fréquence cardiaque :

- Vous pouvez par exemple suivre l'évolution de votre fréquence cardiaque moyenne : enregistrez votre fréquence cardiaque moyenne lorsque vous effectuez régulièrement la même séance d'exercice, à la même intensité, pour une durée de 10-15 minutes par exemple. Si vous utilisez un équipement de salle de remise en forme, comme un tapis de course, un vélo d'appartement, ou un rameur, choisissez toujours la même charge (résistance) et la même allure. Plus votre condition physique s'améliore, plus votre fréquence cardiaque moyenne a tendance à baisser, pour le même effort effectué. Si vous n'avez pas accès à ce type d'équipement, vous pouvez, à la place, courir sur une piste d'athlétisme ou monter des escaliers. Il vous suffit de marcher ou de courir toujours à la même allure, sur la même distance et pour la même durée, pour voir l'évolution de votre fréquence cardiaque moyenne.
- Plus vous améliorez votre condition physique, plus votre fréquence cardiaque moyenne diminue. Parallèlement, votre vitesse de course augmente, ou le temps que vous mettez à couvrir une certaine distance en marchant ou en courant, diminue.

Au travers de ce guide, nous vous donnerons des conseils pour vous aider à bien choisir les objectifs qui vous correspondent et à en retirer tous les bénéfices. Dans les chapitres suivants, vous trouverez des informations sur les différents types d'exercices, ainsi que sur la quantité d'exercice à effectuer. Vous trouverez aussi des conseils sur les phases de repos et de récupération, ou sur le meilleur moyen de brûler des calories. Ces conseils vous permettront d'établir vos propres objectifs personnels d'activité physique, de prévoir un programme d'exercice en conséquence... et de vous y tenir !

#### **Fréquence cardiaque moyenne**

Valeur, exprimée en battements par minute, correspondant à la fréquence cardiaque moyenne mesurée sur un laps de temps donné.

#### **Endurance**

Capacité du corps humain à résister à la fatigue. On parle d'endurance cardio-respiratoire et d'endurance musculaire.

## 3. TYPES D'EXERCICES

*Chaque activité physique a un impact différent sur votre corps. Par conséquent, les bienfaits de tel ou tel type d'exercice varient. Certains exercices sont bénéfiques pour le cœur, d'autres augmentent votre force musculaire, en ciblant parfois même certains groupes musculaires spécifiques ; la plupart sont d'excellents moyens de brûler des calories.*

Choisir le type d'exercice qui vous convient le mieux dépend en partie de vos objectifs personnels. Posez-vous les questions suivantes pour choisir le type d'exercice qui vous convient le mieux :

- Pour quelles raisons voulez-vous pratiquer de l'exercice ?
- Préférez-vous vous exercer seul ou en groupe ? En extérieur ou en salle ?
- Quelles parties de votre corps souhaitez-vous plus particulièrement travailler ?
- Qu'est-ce qui vous fait plaisir ?

En connaissant les bénéfices de chaque type d'exercice, il vous sera plus facile de faire votre choix. Essayez ensuite de combiner les différents types d'exercices afin d'en accroître les bénéfices.



En général, les exercices sont regroupés en quatre catégories distinctes :

### ■ Exercices aérobies

Activités physiques qui augmentent les capacités cardio-respiratoires (cœur, poumons et autres voies respiratoires) en améliorant l'efficacité de la production d'énergie aérobie du corps. La marche rapide, la course à pied, le vélo, la natation ou les cours collectifs de Fitness sont quelques exemples d'exercices aérobie.

### ■ Exercices / Entraînement en résistance (Entraînement en force)

Travail qui accroît la force, la puissance et l'endurance musculaire du corps. Pour augmenter votre force musculaire, faites des séances de musculation, seul ou en groupe, sur équipement en salle de Fitness.

### ■ Exercices d'assouplissements

Certains types d'exercice permettent d'améliorer votre souplesse et la motricité de vos articulations, en étirant les muscles, les tendons et les ligaments. Ils permettent aussi d'éviter les blessures.

### ■ Exercices de type « Body & Mind » (Corps & Esprit)

Les exercices de type "Body & Mind" sont des exercices qui mettent l'accent sur la concentration et la méditation. Au niveau physique, le "Body & Mind" favorise la force en profondeur et le contrôle de soi. Les mouvements favorisent une bonne respiration, un bon maintien et la concentration. Ceci vous procurera un bien-être physique et mental et un sentiment de relaxation. Il existe différentes disciplines en "Body & Mind", telle que le Pilates, le Yoga ou le Tai-Chi.

Pour choisir le type d'activité que vous apprécierez le plus, prenez le temps de réfléchir au lieu où vous souhaitez pratiquer cette activité.

### ■ Dans une salle de Fitness

Outre le fait de pouvoir pratiquer en groupe, les salles de Fitness proposent un large éventail d'activités, comme s'entraîner sur tapis de course, faire du vélo Indoor, pratiquer des activités en musique, faire de la musculation, du kickboxing ou encore du yoga.



### ■ A domicile

Une solution pratique et sans risques. Les équipements les plus répandus pour l'activité physique à domicile sont les vélos d'appartement, steppers et autres appareils de type rameur.



### ■ En plein-air

En plein-air, l'aire de jeux est illimitée : la marche, la marche rapide, le jogging, la course à pied, le vélo ou le roller ; le choix est vaste.

Au bout du compte, plus vous prendrez de plaisir à pratiquer une activité, plus vous serez assidu.

**Choisir une activité qui vous procure du plaisir, vous permettra de rester motivé et vous aidera à considérer l'exercice comme une partie intégrante - et surtout agréable - de votre vie.**

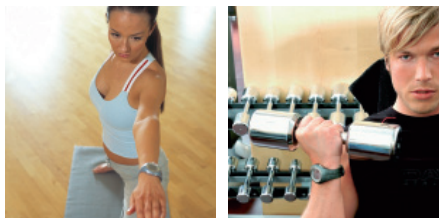
## 4. ÉVALUEZ VOTRE FORME

*Il est essentiel d'établir un bilan de votre condition physique actuelle, avant d'élaborer un programme d'exercice. A partir de ce constat, vous pourrez vous choisir un objectif précis et réaliste et planifier l'ensemble de votre programme en conséquence. Mais, avant tout, que signifie « être en forme » ? Et comment mesurer son niveau de forme ?*

### Qu'est-ce qu'une bonne condition physique ?

Quatre critères principaux permettent d'évaluer votre niveau de condition physique :

- *La condition cardio-vasculaire (aérobie)* : votre capacité à absorber et à fournir de l'oxygène à votre corps, vos muscles.
- *La condition musculaire* : votre force et votre endurance musculaire.
- *La souplesse* : la motricité de vos articulations et votre capacité à étirer vos muscles.
- *La composition corporelle* : la proportion entre la masse grasse et la masse maigre de votre corps.



Vous devez prendre en compte tous ces critères lorsque vous faites un bilan de votre condition physique. Mais la condition cardio-vasculaire (aérobie) est l'un des aspects les plus essentiels. Améliorer votre condition cardio-vasculaire aura un impact positif sur votre santé. Les sports qui sollicitent de grands groupes musculaires, tels que la marche, le vélo ou le footing, permettent d'améliorer la condition cardio-vasculaire.

### Évaluez votre condition cardio-vasculaire (aérobie)

Il existe de nombreux moyens pour évaluer votre forme cardio-vasculaire : tests poussés en laboratoire, tests de terrains, etc. Tous sont conçus pour mesurer la capacité maximale d'absorption d'oxygène ( $VO_{2max}$ ). Un des moyens les plus simples de mesurer votre condition cardio-vasculaire est d'utiliser la fonction Polar Fitness Test™.



## Le Polar Fitness Test

Le Polar Fitness Test\* est un test simple et fiable que vous pouvez réaliser seul, à domicile. Il vous faut juste un cardiofréquencemètre Polar pour pouvoir mesurer, en moins de 5 minutes, votre niveau de condition physique. Ce test ne présente aucun risque, même si vous n'êtes pas en très bonne condition physique, puisqu'il ne nécessite pas d'effort physique. Au contraire, le test s'effectue au repos.

Le test prend en compte différents critères, comme la fréquence cardiaque, la variabilité de la fréquence cardiaque, l'âge, le poids, le sexe et le niveau d'activité physique. Le résultat du Polar Fitness Test est l'OwnIndex®, un indice comparable à votre capacité maximale d'absorption d'oxygène ( $VO_{2max}$ ), un indicateur communément utilisé pour évaluer la condition cardio-vasculaire. Plus votre condition physique s'améliore, plus votre indice OwnIndex est élevé, les valeurs sont comprises entre 25 pour les personnes sédentaires et 95 pour les athlètes de niveau olympique.



\*Les cardios Polar F11™, Polar F55™ et Polar F92ti™ proposent la fonction Polar Fitness Test.

Vous verrez votre OwnIndex s'améliorer avec le temps et la pratique régulière d'une activité physique. En effectuant le Polar Fitness Test une ou deux fois par mois, vous pourrez aisément mesurer votre progression. L'OwnIndex est un excellent repère pour voir si votre condition physique s'améliore.

**Et quoi de plus motivant que de voir que vous progressez !**

### **Forme aérobie (cardio-vasculaire)**

*Reflète la quantité d'oxygène transportée du cœur vers les muscles et la capacité de ces derniers à utiliser cet oxygène efficacement.*

### **Capacité maximale d'absorption d'oxygène ( $VO_{2max}$ )**

*Capacité maximale d'absorption d'oxygène durant un effort intense. La  $VO_{2max}$  est un indicateur communément utilisé pour évaluer la condition cardio-vasculaire. Plus votre condition physique s'améliore, plus votre indice de  $VO_{2max}$  est élevé. La méthode la plus fiable de mesurer sa  $VO_{2max}$  est de faire un test à l'effort en laboratoire.*

### **Variabilité de la fréquence cardiaque**

*La fréquence cardiaque varie d'un battement à l'autre. La variabilité de la fréquence cardiaque est l'espace temps entre chaque battement du cœur. La variabilité de la fréquence cardiaque est en corrélation avec la condition aérobie. Un cœur en bonne condition présente une variabilité importante au repos. Durant l'exercice, la variabilité décroît au fur et à mesure que la fréquence cardiaque augmente à l'effort.*



## 5. VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE PERSONNALISÉ

*La structure de votre programme d'exercice dépend de votre condition physique actuelle et de vos objectifs. Vous savez où vous en êtes aujourd'hui et où vous voulez arriver. Ce qu'il vous faut c'est un plan pour atteindre vos objectifs, un plan qui vous indique ce qu'il faut faire, comment, et à quelle fréquence. Le Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit™" est là pour vous aider. Les Polar F11 et F55 proposent la fonction Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit". Vous pouvez aussi vous inscrire sur [www.PolarFitnesTrainer.com](http://www.PolarFitnesTrainer.com) pour accéder au programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit" et obtenir des informations et des conseils utiles sur vos activités physiques.*

### Le programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit"

*Le Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit" vous donne les indications suivantes :*

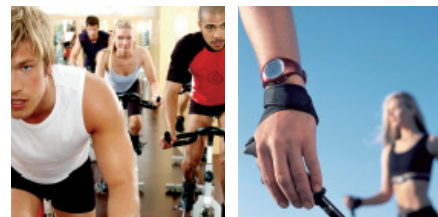
- Fréquence - le nombre de séances d'exercice par semaine
- Effort - l'intensité de chaque séance d'exercice (en fréquence cardiaque)
- Durée - la durée de chaque séance d'exercice

Ces indications concernent la quantité d'exercice recommandée. Libre à vous ensuite de choisir le sport ou l'activité physique qui vous convient le mieux.

*Le Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit" vous préconise une certaine quantité d'activité physique par semaine, en fonction de votre condition physique actuelle et de vos objectifs. Ce volume est quantifiable : il comprend le nombre de calories à brûler chaque semaine au cours de vos séances d'exercice, ainsi que le nombre de séances à effectuer par semaine, avec : une durée donnée, une zone cible de fréquence cardiaque à respecter et un nombre de calories à brûler par séance.*

*Le Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit" est réparti en trois catégories selon vos objectifs personnels : maintenir, améliorer ou optimiser votre condition physique.*

*\*"Gardez la Forme"*



## Objectifs du programme

### ■ Maintien

Ce Programme vous permet d'entretenir votre niveau de condition physique actuel. Un tel programme ne nécessite pas plus de 3 séances d'exercice par semaine. Et puisqu'il est recommandé de commencer doucement, ce Programme convient tout particulièrement aux débutants ou aux personnes qui sont restées sédentaires durant une longue période. Par ailleurs, même si vous êtes en excellente condition physique, le fait de suivre un Programme de Maintien de la forme durant vos phases de récupération, sera bénéfique.

### ■ Amélioration

Si votre objectif est d'améliorer votre condition physique, le Programme recommandé sera deux fois plus exigeant qu'un Programme de Maintien de la forme. Pour ce faire, vous aurez besoin de consacrer plus de temps pour atteindre cet objectif, en effet le Programme vous demandera d'effectuer plus de séances d'exercice et souvent pour une durée ou une intensité accrues.

### ■ Optimisation

Un Programme dont l'objectif est d'optimiser la condition physique se rapproche du travail que font les athlètes dans le cadre de leurs plans d'entraînement. Par rapport à un Programme Amélioration de la forme, ce Programme accroît d'autant plus le volume et l'intensité des séances d'exercice. Ne choisissez ce Programme qu'après avoir effectué une période d'exercice de 10 à 12 semaines pour entretenir ou améliorer votre forme.

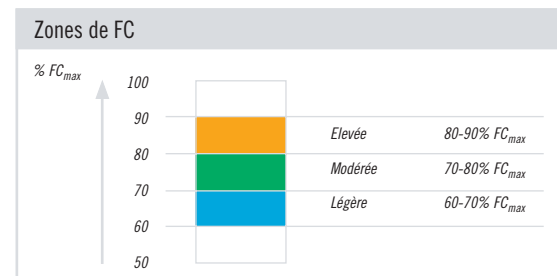
## Niveaux d'intensité du Programme

### Fréquence cardiaque et intensité

La fréquence cardiaque est la mesure la plus fiable de l'intensité de l'effort. La fréquence cardiaque maximale, ou  $FC_{max}$ , est le nombre maximal de battements par minute (bpm) atteints durant un effort physique très intense. La  $FC_{max}$  est utile pour déterminer les zones d'intensités de l'exercice, qui peuvent être exprimées en % de  $FC_{max}$ .

### Zones cible de fréquence cardiaque

Le Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit" propose 3 zones d'exercice différentes avec 3 niveaux d'intensités différentes. Chacun de ces niveaux d'intensités a un impact positif sur votre santé ou votre forme.



Dans le Programme de Maintien de la forme, l'accent est mis sur la zone d'intensité modérée, avec quelques séances d'exercice d'intensité plus légère. Dans les Programmes d'Amélioration et d'Optimisation de la forme, l'accent est surtout mis sur la zone d'intensité modérée, mais ces Programmes comprennent aussi des séances dans la zone d'intensité légère et dans la zone d'intensité élevée.

Si votre Programme d'Exercice vous recommande trois séances d'exercice par semaine ou plus, il vous préconisera d'alterner des séances courtes et des séances longues. Les séances les plus longues seront effectuées à une intensité modérée, alors que les séances courtes se feront à une intensité plus élevée. Ainsi, vous éviterez la fatigue et le surentraînement.

## Le Polar Body Workout™

Le Polar Body Workout\* permet de réaliser une séance-type de musculation et convient à tous les niveaux de forme. Au cours d'une séance, on réalise de 1 à 3 séries de chaque mouvement en utilisant des poids ou des appareils de musculation. Le Programme, une fois activé sur votre récepteur, vous propose un nombre de séries et de répétitions avec une charge recommandée. Le nombre de séries et la charge peuvent alors être réduits ou augmentés en fonction de vos préférences. La musculation est le complément idéal de vos autres activités sportives. La musculation développe en effet votre force. Votre corps va se raffermir et se tonifier, tandis que votre masse grasse va diminuer. Dans le cadre d'un programme d'exercice complet, les cours de Fitness, qui permettent de développer votre endurance, devraient idéalement être associés à des séances de musculation. Le Polar Body Workout vous aidera à améliorer votre niveau de forme général ainsi que votre santé.



\*Le Polar F55™ propose le Polar Body Workout.

## 6. BRÛLEZ DES CALORIES

*Les calories sont des unités d'énergie. Et l'énergie que vous dépensez permet d'évaluer le travail fourni par votre corps. Vos objectifs quotidiens ou hebdomadaires d'exercice sont facilement quantifiables lorsqu'ils sont exprimés en calories.*

Avec le nombre de calories que vous avez brûlé au cours de votre jogging matinal, par exemple, vous saurez si vous avez suffisamment travaillé. De plus, suivre précisément le nombre de calories que vous brûlez est très motivant. Brûler 2000 calories au cours de vos séances d'exercice durant une semaine, par exemple, est un objectif que vous pouvez facilement vérifier. Et mieux comprendre comment et combien de calories vous brûlez, est aussi utile dans une optique de perte de poids.

La fonction OwnCal (compteur de calories) de votre Cardio Polar compte le nombre de calories que vous brûlez au cours de chacune de vos séances d'exercice et en fait le cumul sur plusieurs séances. Ainsi, vous pouvez vérifier ces résultats par rapport à votre objectif. Ou, dans le cadre d'une démarche de perte de poids, les mettre en rapport avec vos apports caloriques alimentaires.



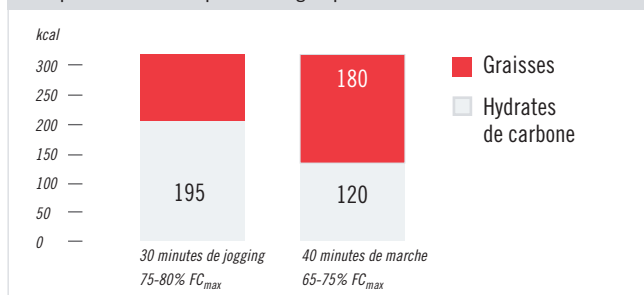
## Quand les calories sont-elles brûlées ?

Le nombre de calories que vous brûlez au cours de vos séances d'exercice, dépend de votre poids, de l'intensité et de la durée de votre activité physique. En d'autres termes, plus votre séance d'exercice est longue et plus son intensité est élevée, plus vous brûlerez de calories. Une personne en surpoids brûlera plus de calories qu'une personne plus mince pour la même séance d'exercice. De plus les activités qui sollicitent de grands groupes musculaires permettent de brûler plus de calories, comme la course à pied ou l'aviron. Les activités où vous devez supporter votre propre poids, plutôt que de vous servir d'un équipement sportif, brûlent aussi plus de calories.

## Qu'est-ce qui est brûlé ?

Lorsque vous brûlez des calories, votre corps utilise des graisses et des hydrates de carbone comme source d'énergie. La proportion de graisse utilisée varie selon l'intensité de l'exercice. Bien que vous brûliez plus de calories durant un exercice à haute intensité, la proportion de graisses utilisées dans la dépense énergétique totale est moindre que lorsque vous vous exercez à une intensité moins élevée.

### Comparaison de la dépense énergétique



Ci-dessous quelques exemples du nombre de calories brûlées par heure, pour une personne pesant 70 kg :

Exemples	kcal	Notez vos valeurs ici
Marche	200-300	
Cours de Fitness (modéré)	200-400	
Gymnastique	200-500	
Cyclisme	250-700	
Cours de Fitness (step)	300-500	
Natation	300-700	
Tennis	400-500	
Aviron / rameur	500-600	
Course à pied	600-900	
Ski de fond	600-900	

### Kilocalorie (kcal)

Mesure de la valeur énergétique de l'alimentation et de l'activité physique. "Kilocalorie" est le terme plus précis, mais c'est l'abréviation "calorie" qui est la plus communément utilisée. 1 kilocalorie (kcal) = 1 Calorie (Cal) = 1000 calories (cal)

## 7. L'ENTRAÎNEMENT OWNZONE

### Qu'est-ce que la OwnZone® ?

La fonction OwnZone\*, une exclusivité Polar, définit votre zone d'exercice personnalisée, pour vous permettre de vous exercer efficacement et en toute sécurité. La fonction OwnZone vous guide durant l'échauffement, elle prend en compte votre état de forme du jour (mental et physique), et détermine automatiquement votre zone d'exercice individuelle, sûre et efficace : votre OwnZone.

### Comment utiliser la OwnZone® ? Polar ?

Pour varier et rendre vos séances plus efficaces :

- Pensez à moduler votre travail dans la OwnZone. Privilégiez les séances à intensité faible à modérée et de temps en temps - si vous êtes en bonne condition - travaillez à haute intensité.

Pour ajuster les zones de travail de votre *Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit"* :

- Vous pouvez déterminer votre OwnZone à chaque séance d'exercice, mais vous devriez surtout la déterminer lorsque vous changez d'environnement ou de type d'exercice, ou si vous n'êtes pas sûr d'être au mieux de votre forme.

\*Les cardiofréquencemètres Polar F6™, F11™, F55™ et F92ti™ proposent la fonction OwnZone®.

### Pourquoi utiliser la OwnZone ?

Il est essentiel, pour améliorer votre condition physique, d'être à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps durant l'effort physique. Puisque les phases d'échauffement varient d'un type d'exercice à un autre et puisque votre état physique et mental peut lui aussi varier d'un jour à l'autre (par exemple en cas de stress ou de maladie), en déterminant votre OwnZone à chaque séance d'exercice vous êtes assuré de vous exercer dans la zone de fréquence cardiaque qui vous correspond réellement et qui sera la plus efficace pour ce type d'exercice, ce jour là.

En vous exerçant dans les limites de votre OwnZone vous pourrez :

- améliorer votre condition physique générale
- atteindre vos objectifs de perte de poids
- réduire votre stress
- entretenir votre santé
- améliorer vos performances globales



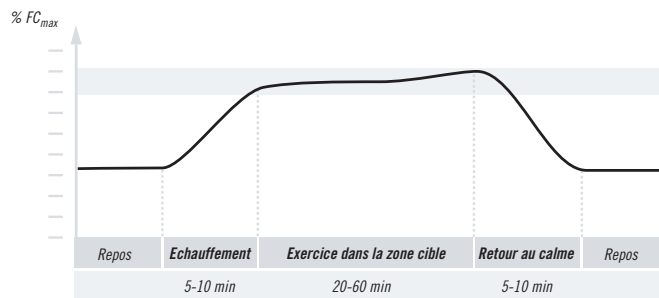
## 8. CE N'EST PAS QUE DE L'EXERCICE !

*Quelle que soit l'activité sportive que vous choisissez, il est essentiel de prévoir des phases d'échauffement, de retour au calme, ainsi que des étirements. Ces éléments sont aussi importants que l'exercice en lui-même. Il est aussi essentiel, durant votre programme hebdomadaire, d'alterner les séances d'exercice avec des phases de récupération.*

Pour optimiser les bienfaits de l'activité physique, pour vous prémunir contre les risques de blessures, votre séance d'exercice devrait toujours comporter les trois phases suivantes :

1. Echauffement
2. Phase d'exercice dans la zone cible de fréquence cardiaque
3. Retour au calme et étirements

### Exemple de structure d'une séance d'exercice



### ■ Echauffement

Un bon échauffement - en prélude à toute séance d'activité physique - prépare le cœur et les muscles au travail qui les attend. L'échauffement stimule la circulation sanguine et assouplit les muscles. Il permet de se prémunir contre les risques de blessures. Commencez chacune de vos séances tout doucement, pour donner le temps à votre corps de s'échauffer durant 5 à 10 minutes, à une fréquence cardiaque en dessous de votre zone cible. Puis augmentez progressivement l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne votre zone cible.

### ■ Phase d'exercice dans la zone cible

Une fois que votre fréquence cardiaque se situe dans votre zone cible, maintenez-vous à cette intensité pour une certaine durée (généralement 20 minutes ou plus), en vous assurant de ne pas sortir des limites de votre zone cible. Il est essentiel de rester attentif aux réactions de votre corps durant l'exercice. Essayez de maintenir une respiration régulière. Si vous vous sentez essoufflé, ou si vous êtes pris de vertiges, vous êtes probablement en train de forcer (et votre fréquence cardiaque est certainement au-dessus de votre zone cible), modérez alors votre rythme.

### ■ Retour au calme et étirements

Réduisez progressivement l'intensité de votre exercice pour ramener votre fréquence cardiaque en dessous de votre zone cible. Puis faites des étirements sur les muscles que vous venez de solliciter, pour éviter tout risque de blessure et les courbatures. Par exemple : étirez les muscles de vos jambes après une séance de course à pied. Et gardez ces quelques conseils à l'esprit lorsque vous vous étirez :

- Étirez-vous lentement et avec régularité
- Maintenez votre étirement et comptez jusqu'à 10
- Ne maintenez pas le mouvement s'il est douloureux

Il est essentiel de rester attentif aux réactions de votre corps durant l'exercice.

## ■ Récupération

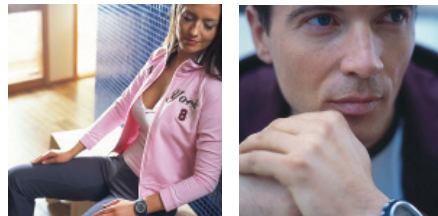
L'activité physique soumet votre corps à un effort positif en le forçant à travailler en dehors de sa zone de confort. Au repos, votre corps fera ses propres ajustements pour mieux s'adapter la prochaine fois que vous lui ferez faire de l'exercice. Ce sont ces ajustements qui renforceront votre corps. En d'autres termes, votre condition physique ne s'améliore pas durant l'exercice en lui-même, mais plutôt durant les phases de repos. C'est pourquoi il est essentiel de consacrer suffisamment de temps aux phases de récupération. Négliger le repos et la récupération est une tentation fréquente, or, cela peut engendrer de la fatigue, des risques de blessure ou de surentraînement. Bien se reposer ne signifie pas sauter des séances ou être paresseux. Bien se reposer, c'est accorder du temps à votre corps pour qu'il se renforce et soit en meilleure condition. Avec la fonction Polar OwnRelax™, vous pouvez mesurer le niveau de relaxation de votre corps.



## Polar OwnRelax

Que ce soit au bureau, à l'école ou à la maison, nous sommes pratiquement tous soumis au rythme effréné et stressant de notre mode de vie. Si nous n'arrivons plus à gérer notre niveau de stress, ce rythme peut saper notre énergie et nous laisser épuisé et usé. La fonction Polar OwnRelax\* rappelle l'importance d'une pause quotidienne pour se détendre et recharger les accus. Accordez-vous 5 minutes de relaxation, allongez-vous et détendez-vous. La fonction Polar OwnRelax mesure votre fréquence cardiaque et la variabilité de votre fréquence cardiaque, afin de déterminer votre valeur OwnRelax. Cette valeur correspond au niveau de relaxation de votre corps.

Réalisez le test à intervalle régulier, dans des conditions identiques et sur une longue durée. De cette façon vous pourrez calculer votre valeur OwnRelax moyenne et suivre son évolution sur la durée. De manière générale, plus votre indice OwnRelax est élevé et plus votre fréquence cardiaque est basse, plus vous serez détendu et plus votre corps sera reposé.



*\*Le Polar F55™ propose la fonction Polar OwnRelax.*

## 9. EXEMPLES

### Anne

Anne a 40 ans, elle est mère de 2 enfants et travaille comme prof de maths. Elle décide de se reprendre en main après être restée sédentaire plusieurs années. Elle aimerait aussi perdre quelques kilos, car elle est légèrement en surpoids. Son mari lui a offert un cardiofréquencemètre Polar pour son anniversaire. Son cardio lui indique que son niveau de condition physique est faible. Anne sait que pour réussir il lui faut être persévérante et commencer doucement. Elle définit ses objectifs et choisit un Programme de Maintien de la forme. Le Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit" lui suggère des séances d'exercice de 30 minutes, 3 fois par semaine, à une intensité modérée, entre 70%-80% de sa  $FC_{max}$ . Elle décide de faire du vélo, parce qu'elle apprécie cette activité et que ce type d'exercice en endurance sera le mieux adapté pour l'aider à atteindre ses objectifs.



### Frank

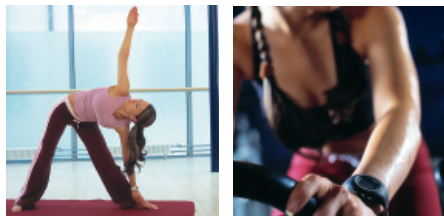
Frank est un cadre de 30 ans avec peu de temps libre. Pour entretenir sa condition physique, il se rend à sa salle de gym pour courir sur tapis de course aussi souvent que possible, généralement 4 fois par semaine. Frank apprécie ses séances, elles lui permettent d'évacuer après sa journée de travail. Mais récemment, il s'est plutôt senti vidé après ses sessions et n'en comprend pas la raison. Frank possède un cardio Polar et après avoir entendu parler de la fonction OwnZone, il décide de l'essayer. En suivant les instructions de la Ownzone, et en commençant sa séance avec un véritable échauffement, le cardio lui préconise une zone cible beaucoup plus basse que ce qu'il croyait. De fait, la OwnZone de Frank lui indique qu'il avait besoin de ralentir le rythme.





## Hélène

Hélène a 32 ans et suit régulièrement des cours collectifs de Fitness depuis 3 ans. Elle emprunte le cardio d'une amie pour effectuer le Polar Fitness Test et est très surprise de voir que son résultat lui indique qu'elle a une condition physique moyenne. Elle réalise alors qu'elle doit certainement commettre des erreurs. Elle s'achète alors un cardio Polar et sur recommandation de ce Guide entreprend de diversifier son activité physique et d'augmenter sa quantité d'exercice à 3 heures par semaine. Donc, au lieu de faire même séance de Fitness 2 fois par semaine, elle suit les conseils de son Programme d'Exercice Personnalisé "Polar Keeps U Fit" et fait varier ses séances en durée et en intensité. Elle ajoute aussi une séance de travail en résistance ainsi qu'une séance de yoga.



## Marie

A 39 ans, Marie est directeur artistique et passe de longues heures au bureau - mais aussi en salle de Fitness. Elle s'entraîne tous les jours - elle fait essentiellement des cours de Fitness à intensité élevée ou de la musculation, et ce, quel que soit son niveau de fatigue. Qu'elle commence à se sentir exténuée n'est donc pas surprenant. Heureusement, Marie entend parler des fonctions Polar OwnRelax, Polar OwnZone et Polar Body Workout, et réalise l'importance d'être à l'écoute de son corps pour rester en bonne santé. Elle achète donc le nouveau Polar F55. Parmi ses nouvelles résolutions, Marie décide de réduire un peu son temps de présence au bureau et surtout de ne plus s'astreindre à 7 séances d'exercice hebdomadaires. Elle remplace donc une de ses séances par un cours de yoga et se limite à 4 types de séances par semaine, comportant : un cours de yoga, une séance Polar Body Workout à la salle de Fitness, un footing court mais à intensité élevée en extérieur et un cours de Salsa/Fitness à intensité plus faible. Elle utilise toujours la fonction Polar OwnZone dans ses cours de Fitness, afin de rester à l'écoute de son corps. Depuis qu'elle a changé ses habitudes, Marie a plus de temps pour voir ses amis et se reposer. Du coup, elle se sent mieux dans sa peau, et les résultats de ses derniers tests Polar OwnRelax se sont améliorés. Elle est maintenant plus détendue et ne s'est pas sentie aussi en forme depuis longtemps.



Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE

TEL +358 8 520 2100

FAX +358 8 520 2300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

[www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)

**POLAR®**