

FRA



19627425.00 ENG/FRA A

GUIDE RAPIDE POUR AMELIORER  
VOTRE FORME

**POLAR**®

## SOMMAIRE

1. Laissez-vous guider par votre fréquence cardiaque ! ..... 4
2. Un large éventail d'activités ..... 6
3. Zones cible de fréquence cardiaque ..... 9
4. La séance idéale ..... 12

## 1. LAISSEZ-VOUS GUIDER PAR VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE !

*Ce guide vous montrera que pratiquer une activité physique avec un cardiofréquencemètre est très facile, plaisant et efficace. Voici pourquoi...*

### **Pourquoi utiliser un cardiofréquencemètre Sports-Loisirs Polar ?**

- Pour être sûr que votre cœur travaille à la bonne intensité, ni trop forte, ni trop faible
- Pour obtenir des signes concrets de l'amélioration de votre niveau de forme
- Pour déterminer le nombre de calories que vous avez brûlées pendant vos séances d'exercice



## 2. UN LARGE ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS

*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.



La pratique d'une activité que vous appréciez compte pour beaucoup dans votre motivation. De cette façon, vous ferez de cette activité physique une habitude régulière – et plaisante – de votre vie quotidienne.

### ■ Pour brûler des calories

Toutes les activités physiques ne sont pas aussi efficaces pour brûler des calories.

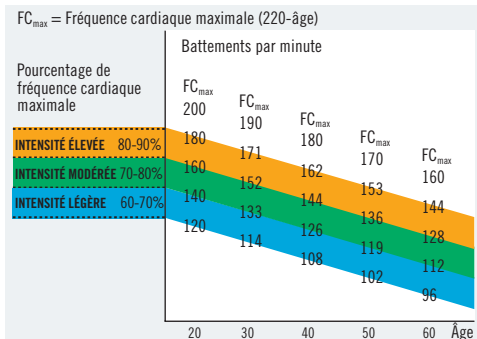
Marche	200-300
Cours collectifs de Fitness, d'intensité légère	200-400
Cours collectifs de Fitness, d'intensité élevée	450-700
"Circuit-training" sur équipement de Fitness	450-500
Vélo	250-700
Vélo Indoor	250-700
Natation	300-700
Tennis	400-500
Course à pied	600-900
Ski de fond	550-900

*(Ces exemples indiquent approximativement le nombre de calories brûlées en une heure, par une personne de 70kg, en Kcal. Une personne pesant moins de 70kg brûlera moins de calories que ce qui est indiqué, tandis qu'une personne pesant plus de 70kg en brûlera sensiblement plus.)*

### 3. ZONES CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

*La fréquence cardiaque est le moyen le plus fiable de mesurer l'intensité d'un exercice.*

La fréquence cardiaque maximale, ou  $FC_{max}$ , est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que l'on peut atteindre pendant un effort à intensité maximale. Les intensités d'exercice peuvent donc être exprimées en pourcentage de la  $FC_{max}$ . Il existe principalement trois zones d'intensité distinctes : élevée, modérée et légère.



#### ■ INTENSITÉ ÉLEVÉE

*Avantages* : optimise les performances.

*Sensations* : respiration difficile, forte transpiration et fatigue musculaire.

*Recommandé pour* : les personnes bien entraînées et les séances d'exercices courtes.

#### ■ INTENSITÉ MODÉRÉE

*Avantages* : améliore la forme aérobie.

*Sensations* : bonnes, respiration aisée, transpiration modérée.

*Recommandé pour* : tout le monde, pour des séances d'exercice de durée moyenne.

#### ■ INTENSITÉ LÉGÈRE

*Avantages* : améliore l'endurance de base et est idéale pour les exercices de récupération.

*Sensations* : agréables, respiration aisée, transpiration légère, faible charge sur les muscles.

*Recommandé pour* : tout le monde, pour des séances d'exercice de longue durée.

## 4. LA SÉANCE IDÉALE

*La séance idéale comporte toujours trois phases :*

- *L'échauffement*
- *La phase d'exercice dans votre zone cible de fréquence cardiaque*
- *Le retour au calme et l'étirement*

### ■ Un échauffement efficace prépare votre cœur ainsi que vos muscles à l'activité à venir

Commencez votre séance par un échauffement léger de 5-10 minutes ; votre fréquence cardiaque doit rester en dessous de votre zone cible. Augmentez ensuite progressivement l'intensité jusqu'à atteindre votre zone cible de fréquence cardiaque.

### ■ Exercez-vous dans votre zone cible pendant au moins 20 minutes

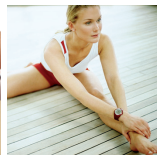
Maintenez l'intensité choisie pendant au moins 20 minutes. Pensez à rester dans votre zone cible pour optimiser les effets de votre séance.

### ■ Retour au calme et étirements

Lorsque votre séance se termine, réduisez progressivement votre intensité jusqu'à atteindre votre niveau de départ, puis étirez les muscles que vous avez sollicités. Étirez-vous lentement et progressivement, puis maintenez votre position en comptant jusqu'à 10.

**Donnez le temps à votre corps de se reposer et de bien récupérer !**

L'exercice physique pousse votre corps en dehors de sa zone de confort. Afin de mieux supporter les prochains efforts, votre corps se prépare et fait les réajustements nécessaires au repos. Ceci signifie que votre forme s'améliorera non pas pendant vos séances d'exercice, mais pendant vos périodes de repos.



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®**