

BODYCARD MINI GUIDE POUR LA MUSCULATION

The Polar F55™ Fitness Heart Rate Monitor provides helpful guidance in the three main components of fitness: cardio, strength and relaxation. The card you are now holding is your guide to strength training.

You can create and modify your own body workout using the wrist unit. If you modify the basic workout, it is recommended that you always include movements for extensors and flexors of both lower and upper extremities and the trunk. A workout consists of one (minimum) to three (maximum) sets of different movements for weights or gym equipment. The wrist unit will remember any modifications to the recommended weights. The workout can be easily performed by following the movements and weights given to you by the wrist unit. With the descriptions in this card you can make sure you perform the different movements correctly. You can also check the www.PolarFitnessTrainer.com web service, where you can create your own workout and print it.

This card is created in co-operation with Professor Keijo Häkkinen, Department of Biology and Physical Activity, University of Jyväskylä, Finland.

Le Cardio Polar F55™ est le compagnon d'exercice idéal pour travailler les 3 aspects principaux d'une bonne condition physique : le Cardio, la Musculation et la Relaxation. Ce dépliant constitue un mini guide pour le « Polar Body Workout » (Programme complet de musculation).

Vous pouvez créer et modifier votre propre séance sur votre récepteur. Si vous modifiez le programme de base, il est recommandé de toujours conserver des mouvements faisant intervenir les muscles extenseurs et fléchisseurs des membres supérieurs, inférieurs et du buste.

Dans une séance, on réalise entre une (minimum) et trois (maximum) séries de répétitions pour chaque mouvement, en utilisant des poids ou des appareils de musculation. Le récepteur mémorise toute modification des charges recommandées et la séance se déroule en suivant les mouvements et les charges préconisés par le récepteur.

Ce dépliant vous permettra donc de visualiser en détail chaque mouvement, afin de les réaliser correctement. Vous pouvez aussi vous rendre sur le site www.PolarFitnessTrainer.com pour créer votre propre séance et l'imprimer.

Ce dépliant a été réalisé conjointement avec le professeur Keijo Häkkinen, chercheur au Département de Biologie et d'Activité Physique de l'Université de Jyväskylä, Finlande.

Polar Body Workout Information

- Strength training defines your muscles and tones your body. It helps you stay in shape by losing body fat.
- Start with lighter weights in the first workouts and move on to heavier weights only if you feel you can manage to keep the correct technique.
- Warm up 5-10 minutes before the body workout. Aerobic gym equipment is excellent for this.
- Aim for 10 repetitions per set (stay within the range of 8-12 repetitions).
- Perform every movement slowly from the beginning to the end in order to get resistance for both lifting and lowering movements.
- If you are a beginner take a 2-3 minute break between sets. If you are more advanced a 1-minute break is enough.
- Stretch the muscles lightly after every workout and thoroughly during resting days.
- Gym equipment may differ from gym to gym; therefore, we recommend you ask gym personnel for detailed advice on equipment use.
- Feeling fatigue in the muscles - not pain - will help you improve. The goal is to feel good and exercise safely. Postexercise muscle soreness is normal.

Enjoy Your Workout!

Informations sur le « Polar Body Workout » (Programme complet de musculation)

- La musculation développe votre force. Votre corps va se raffermir et se tonifier, tandis que votre masse grasse va diminuer.
- Lors des premières séances, utilisez des poids plus légers et n'augmentez la charge que si vous sentez que vous pouvez réaliser le mouvement en conservant la bonne technique.
- Chauffez-vous 5-10 minutes avant de commencer votre séance. Pour cela utilisez des appareils de gym permettant de travailler en aérobic.
- Votre objectif est de réaliser 10 répétitions par série (restez dans un intervalle de 8 à 12 répétitions).
- Chaque mouvement doit être réalisé lentement, du début à la fin, de façon à sentir la résistance à la fois en soulevant et en redescendant la charge.
- Si vous êtes débutant, faites une pause de 2-3 minutes entre chaque série. Si vous êtes plus expérimenté, une pause d'une minute suffit.
- Après chaque séance de musculation, faites une séance d'étirements légers et étirez-vous plus consciencieusement les jours de repos.
- L'équipement diffère de salle en salle, nous vous recommandons par conséquent de vous renseigner sur son utilisation auprès du personnel de votre salle de Fitness.
- La sensation de fatigue - mais non de douleur - dans vos muscles vous indique que vous vous améliorez. L'objectif est de se sentir bien et de s'exercer en toute sécurité. La fatigue musculaire post-exercice est normale.

Bonne séance !

- Polar Body Workout basic movements / Mouvements de base du « Polar Body Workout »
- Additional movements / Mouvements additionnels
- Target muscles / Muscles visés
- Assisting muscles / Muscles secondaires
- Space for gym station number / Numéro de l'appareil de musculation

⚠ WARNING

This Body Card is a guide to specific strength training movements. Before beginning this or any strength training program, consult your physician and/or a qualified personal trainer to learn how to execute strength training movements correctly and comply with all advice and limitations from your physician and/or trainer.

DISCLAIMER OF LIABILITY

Polar Electro Inc/Polar Electro Oy will not be liable for any damages of any kind, including, but not limited to direct, indirect, incidental, consequential, special, or punitive, arising out of or related to the use of this material or the products described herein.

⚠ AVERTISSEMENT

Ce dépliant constitue un mini guide pour la musculation. Avant de commencer ce programme ou tout programme de renforcement musculaire, vous devriez consulter votre médecin et/ou un professeur de Fitness qualifié afin, d'une part, d'apprendre à exécuter correctement chaque mouvement, et d'autre part, de suivre les conseils et restrictions que ce médecin et/ou professeur de Fitness vous apportera.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Polar Electro Oy n'est en aucun cas responsable des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage de ce guide ou des produits qu'il décrit.

© 2006 Polar Electro Oy, Finland.

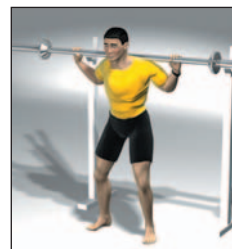
Polar logotype is a registered trademark of Polar Electro Oy.

Le logo Polar est une marque déposée de Polar Electro Oy.

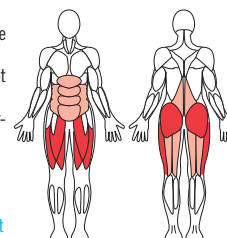
● 1. Squat or Leg Press / Squat ou Presse

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

LEGS / JAMBES



Stand steadily and place the barbell on the back of your shoulders. Breathe in, squat down with a straight back until thighs are parallel to floor, but not lower. Extend your knees, breathe out and push your hips forward. Do not over-extend your knees.



Debout et bien en équilibre, placez la barre derrière vos épaules. Inspirez, pliez les genoux lentement en gardant le dos droit, jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Remontez et expirez en poussant sur les jambes et gardez le buste droit. Ne tendez pas complètement vos jambes.



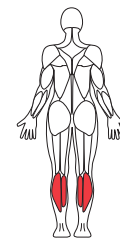
● 2. Calf Raise or Leg Curl / Élévation Mollets

1 SET/8-12 REPS.
1 SÉRIE/8-12 RÉPS.

LEGS / JAMBES



Place your toes on the block and lift yourself upwards. Slowly lower your heels until you can feel the stretch in your calf muscles. Then lift up again. You can also perform the same movement without a machine on a platform.



Placez vos orteils sur la plate-forme et relevez-vous. Abaissez lentement vos talons jusqu'à sentir que les muscles de vos mollets s'étirent. Remontez de nouveau. Vous pouvez aussi réaliser ce mouvement sans appareil, depuis une simple plate-forme.



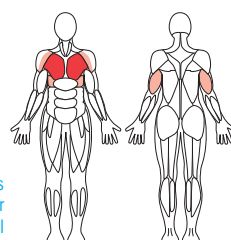
● 3. Bench Press / Développé Couché

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

CHEST / PECTORAUX



Grip the barbell firmly and slightly wider than shoulder-width. Keep your feet steadily on the ground, and the small of your back on the bench. Lift the barbell out of the rack, lower it onto your chest and lift it up. Do not bounce.



Saisissez la barre fermement, les mains placées légèrement au-delà de la largeur de vos épaules. Gardez les pieds au sol pour plus de stabilité et allongez-vous sur le banc, le bas du dos bien à plat. Abaissez lentement la barre vers votre poitrine puis relevez-la. Le mouvement doit être fluide et non saccadé.



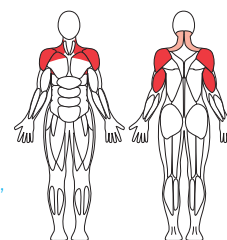
● 4. Shoulder Press / Élévation Latérale

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

DELTS / DELTOÏDES



The recommended weight in the wrist unit is the weight of one dumbbell. Sit in an upright position and push your arms up along arc-shaped lines so that the dumbbells touch each other above your head.



Le poids préconisé par le récepteur est celui d'un haltère. Assis et le dos droit, relevez vos bras en arc de cercle de façon à ce que les deux haltères se touchent au-dessus de votre tête.



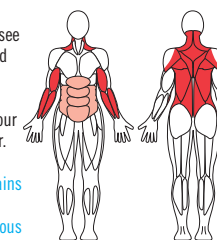
● 5. Bent Over Row / Tirage Penché

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

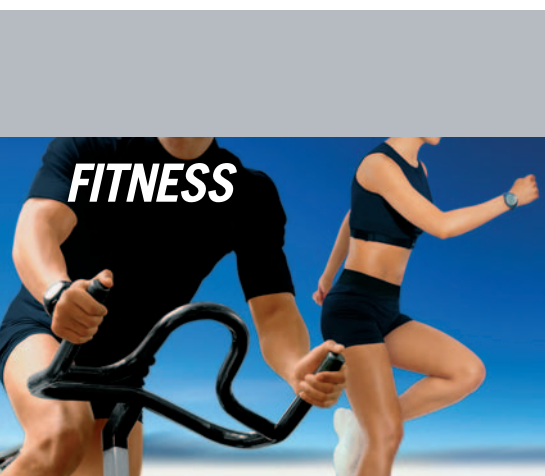
BACK / DOS



Grip the bar at shoulder-width and slightly bend your knees and hips (see image). Keep your back straight and push your buttocks backwards. Let your shoulders down. Pull the bar towards your lower abdomen and your shoulder blades towards each other.



Saisissez la barre en plaçant vos mains dans l'axe de vos épaules, pliez légèrement les genoux et penchez-vous vers l'avant (voir illustration). Gardez le dos droit et poussez vos fessiers vers l'arrière. Baissez les épaules. Relevez la barre jusque sous l'abdomen en resserrant les coudes et les épaules.



FITNESS

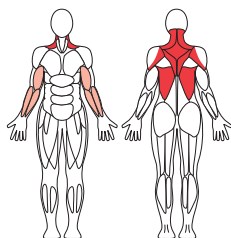
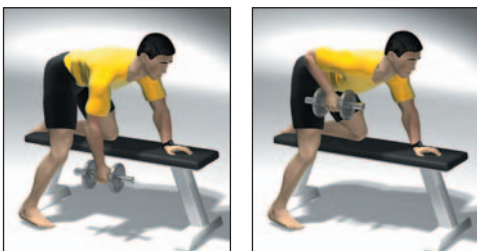
BODY CARD
MINI GUIDE POUR LA MUSCULATION

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

6. Dumbbell Row / Tirage 1 Bras

1 SET/8-12 REPS.
1 SÉRIE/8-12 RÉPS.

BACK / DOS



The recommended weight in the wrist unit is the weight of one dumbbell. Keep your back and the leaning arm straight, lean on a bench. Let the shoulder of the lifting arm hang down. Pull the dumbbell back towards your hip. 1 set for each arm.

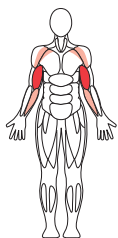
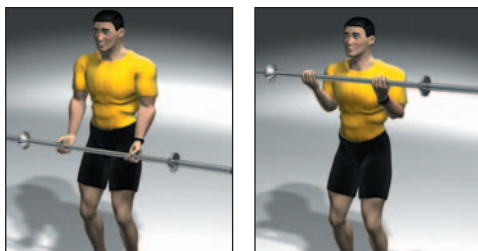
Le poids préconisé par le récepteur est celui d'un haltère. Un genou sur le banc, gardez le dos et le bras bien droits afin de garder l'équilibre. Baissez l'épaule et le bras tenant l'haltère, puis relevez lentement celui-ci jusqu'à votre hanche. 1 série pour chaque bras.



7. Biceps Curl / Flexion Biceps

1 SET/8-12 REPS.
1 SÉRIE/8-12 RÉPS.

ARMS / BRAS



Stand with your feet apart. Grip a barbell at shoulder-width and with an overhand grip. Keep your upper arms fixed against your body. Lift the bar towards your chest by flexing your elbows.

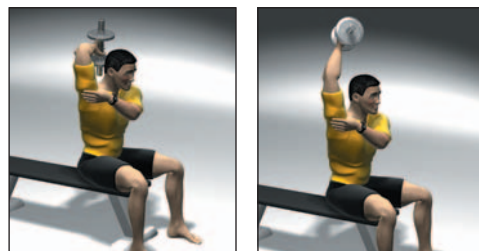
Écartez légèrement les pieds. Saisissez la barre par-dessous et placez vos mains dans l'axe de vos épaules. Les bras le long du corps, soulevez la barre jusqu'à votre poitrine en fléchissant les coudes.



8. Overhead Extension / Extension Verticale Triceps

1 SET/8-12 REPS.
1 SÉRIE/8-12 RÉPS.

ARMS / BRAS



The recommended weight in the wrist unit is the weight of one dumbbell. Sit up with your back straight. Hold a dumbbell behind your head (see image). Extend your arm until it is nearly straight. Hold your upper arm as still as possible during the exercise. 1 set for each arm.

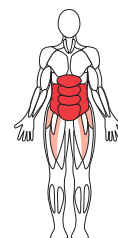
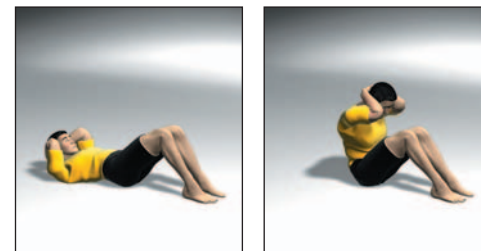
Le poids préconisé par le récepteur est celui d'un haltère. Assis et le dos droit, tenez votre haltère derrière la tête (voir illustration). Étirez le bras vers le haut, jusqu'à ce qu'il soit presque tendu. Essayez de garder le bras en extension aussi immobile que possible au cours de l'exercice. 1 série pour chaque bras.



9. Sit-ups / Abdos

2 SETS/15-25 REPS.
2 SÉRIES/15-25 RÉPS.

ABS / ABDOS



Lift your shoulders and back off the floor and sit up rounding your back one vertebra at a time. Hold up for a while and return to the starting position.

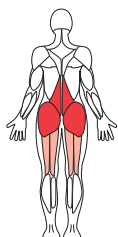
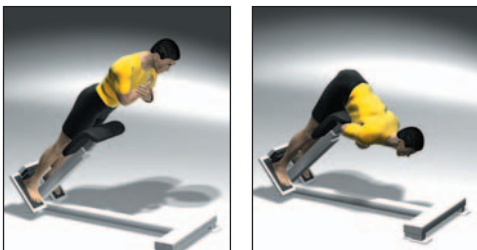
Allongé, relevez le dos et les épaules du sol, en arrondissant votre dos une vertèbre à la fois. Maintenez la position et redescendez lentement à la position de départ.



10. Back Extension / Extension Lombaire

2 SETS/15-25 REPS.
2 SÉRIES/15-25 RÉPS.

BACK / DOS



Place your hips on the edge of the bench. Lower your upper body, then lift to starting position. Extending a single vertebra at a time targets the small, deep postural muscles.

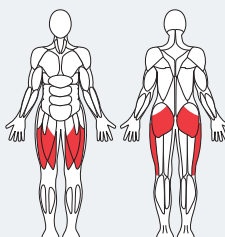
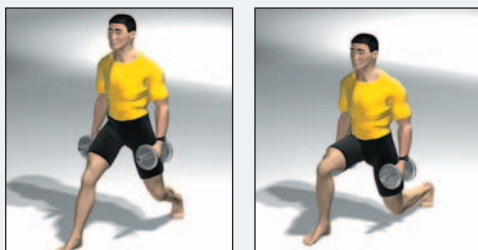
Placez vos hanches en appui sur le banc. Baissez le buste, puis remontez jusqu'à la position de départ. L'extension, une vertèbre à la fois, permet de travailler les muscles dorsaux profonds.



Lunge / Fente

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

LEGS / JAMBES



The recommended weight in the wrist unit is the weight of one dumbbell. Take a long step forward, flexing the front knee to a nearly 90-degree angle and lowering the rear knee close to the ground. Rise back up to a parallel position. 2 sets for each leg.

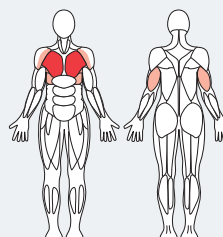
Le poids préconisé par le récepteur est celui d'un haltère. Faites un grand pas vers l'avant, pliez le genou avant à 90 degrés et baissez le genou arrière vers le sol. Remontez lentement mais ne tendez pas complètement les jambes. 2 séries pour chaque jambe.



Flyes / Écarté Couché

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

CHEST / PECTORAUX



The recommended weight in the wrist unit is the weight of one dumbbell. Lift the dumbbells towards each other. Lower the dumbbells to the sides in an arc shaped line until the pectoral muscles are stretched. Lift the weights up along the same arc.

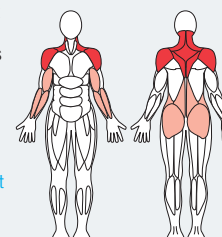
Le poids préconisé par le récepteur est celui d'un haltère. Allongé sur un banc, soulevez et rapprochez les haltères l'un de l'autre. Écartez ensuite les bras latéralement, jusqu'à sentir que les muscles pectoraux s'étirent. Relevez les haltères en suivant le même mouvement en arc de cercle.



Upright Row / Rowing Debout

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

DELTS / DELTOÏDES



The recommended weight in the wrist unit is the weight of one dumbbell. Stand firm and pull up the dumbbells under your chin with elbows leading. Keep the weights close to your body. You can also use a barbell or a low pulley.

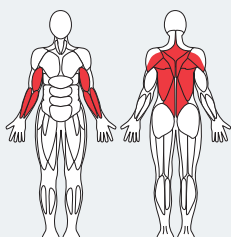
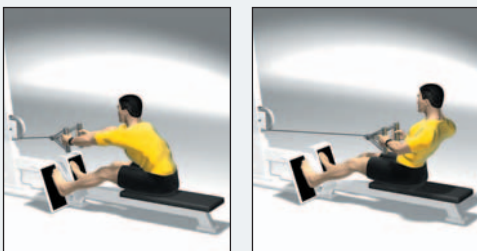
Le poids préconisé par le récepteur est celui d'un haltère. Debout et bien en équilibre, soulevez les haltères, en levant les coudes, jusque sous le menton. Gardez les haltères près du corps. Vous pouvez aussi utiliser une barre ou une poulie basse.



Seated Row / Rowing Assis

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

BACK / DOS



Place your feet on the plates, keep your back straight and knees slightly bent. Grasp the handle and let your shoulders shift forward. Pull the handle towards your lower abdomen and your shoulder blades towards each other.

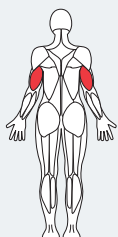
Placez vos pieds dans les cales, gardez le dos droit et les genoux légèrement pliés. Saisissez la poignée et avancez les épaules. Tirez la poignée jusque sous l'abdomen, en ramenant les épaules vers l'arrière et en gardant les coudes serrés.



Kick Back / Extension Bras Penché

2 SETS/8-12 REPS.
2 SÉRIES/8-12 RÉPS.

ARMS / BRAS



The recommended weight in the wrist unit is the weight of one dumbbell. Keep your upper body tilted forward. Press your upper arm against your side, and keep the elbow flexed about 90 degrees. Hold your upper arm as still as possible, and extend the elbow fully. 2 sets for each arm.

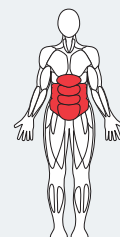
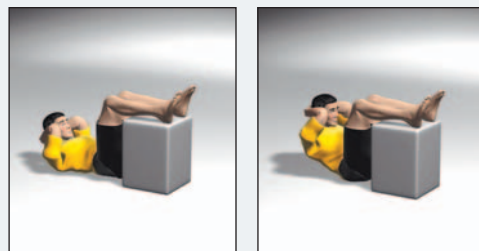
Le poids préconisé par le récepteur est celui d'un haltère. Maintenez le buste penché vers l'avant. Le coude le long du corps et plié à 90 degrés, tendez le bras vers l'arrière et essayez de garder le bras en extension aussi immobile que possible au cours de l'exercice. 2 séries pour chaque bras.



Crunches / Crunches

2 SETS/15-25 REPS.
2 SÉRIES/15-25 RÉPS.

ABS / ABDOS



Pull your shoulders and upper back slightly off the floor. Hold for a while and slowly return to starting position. You can target the oblique abs by crossing an elbow towards the opposing knee.

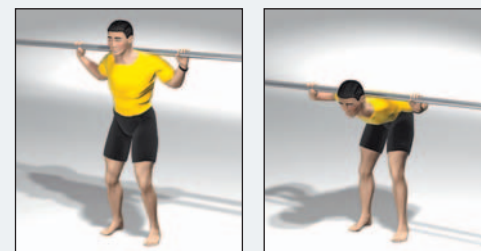
Allongé, relevez légèrement les épaules et le haut du dos du sol. Maintenez la position quelques instants et redescendez lentement à la position de départ. Vous pouvez travailler les abdominaux obliques en rapprochant un coude vers le genou opposé.



Good Morning / Good Morning

2 SETS/15-25 REPS.
2 SÉRIES/15-25 RÉPS.

BACK / DOS



Stand steadily with your feet apart, knees slightly bent, barbell on the back of your shoulders. Keep the back straight, then lower your upper body until the back is parallel to the floor. Extend your back.

Bien en équilibre, écartez les pieds, genoux légèrement fléchis et placez la barre derrière vos épaules. Gardez le dos droit, puis baissez le buste jusqu'à ce que votre dos soit parallèle au sol. Remontez lentement.

