

BODY CARD MINI GUIDE POUR LA MUSCULATION

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.

De Polar F55™ Fitness hartslagmeter helpt u bij het uitvoeren van oefeningen die betrekking hebben op de drie belangrijkste aspecten van uw conditie: cardio, kracht en ontspanning. Deze kaart bevat informatie over krachttrainingen.

Met de polsunit kunt u de training op uw eigen behoeften afstemmen. Als u het standaardprogramma aanpast, wordt u aangeraden om in uw training altijd bewegingen van de strek- en buigspieren in de boven- en onderarmen en de torso op te nemen. Een training bestaat uit één (minimaal) tot drie (maximaal) sets bewegingen met gewichten of fitnessapparatuur. Aanpassingen van de aanbevolen gewichten worden in de polsunit opgeslagen. U kunt eenvoudig trainen door te werken met de bewegingen en gewichten die in de polsunit worden aanbevolen. De aanwijzingen op deze kaart helpen u om de verschillende oefeningen correct uit te voeren. U kunt ook de website www.PolarFitnessTrainer.com bezoeken. Via deze website kunt u uw eigen training samenstellen en afdrukken.

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.
- Échauffez-vous 5-10 minutes avant de commencer votre séance. Pour cela utilisez des appareils de gym permettant de travailler en aérobie.
- 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 !

Informatie over Polar Body Workout (krachttrainingprogramma)

- Krachttrainingen versterken uw spieren en verfraaien uw lichaam. U blijft bovendien fit omdat u lichaamsvet verbrandt.
- Begin te trainen met lichte gewichten en stap alleen over op zwaardere gewichten als u zeker weet dat u in staat bent om de juiste techniek te blijven gebruiken.
- Voer 5-10 minuten voor de lichaamstraining een warming-up uit. Aërobe fitnessapparatuur is hiervoor uiterst geschikt.
- Streef naar 10 herhalingen per set (voer nooit minder dan 8 of meer dan 12 herhalingen uit).
- Voer elke beweging langzaam en volledig uit, zodat u zowel bij de opwaartse als bij de neerwaartse beweging een optimale weerstand ondervindt.
- Beginners moeten tussen elke set 2-3 minuten pauzeren. Voor ervaren gebruikers is een pauze van 1 minuut voldoende.
- Strek na elke training voorzichtig uw spieren. Voer op rustdagen uitgebreide strekoefeningen uit.
- In elke fitnessruimte is andere apparatuur aanwezig. U wordt daarom aangeraden om het personeel om aanwijzingen voor het gebruik van de apparatuur te vragen.
- Als uw spieren moe worden (maar geen pijn doen) is dat een goed teken, omdat het betekent dat u vooruitgaat. Het gaat erom dat u zich goed voelt en op een veilige manier traint. Spierpijn na de oefeningen is normaal.

Veel plezier bij het trainen!

- Mouvements de base du « Polar Body Workout » / Basisoefeningen van Polar Body Workout
- Mouvements additionnels / Aanvullende oefeningen
- Muscles visés / Doelsspieren
- Muscles secondaires / Ondersteunende spieren
- Numéro de l'appareil de musculation / Ruimte voor apparaatnummer

⚠ 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.

⚠ WAARSCHUWING

Deze Body Card is een handleiding met specifieke oefeningen voor krachttraining. Raadpleeg uw arts en/of een fitness instructeur voor de correcte uitvoering van de oefeningen voordat u met dit krachttrainingsprogramma begint. Volg alle adviezen van uw arts en/of instructeur op en houd rekening met de beperkingen die u worden opgelegd.

AANSPRAKELIJKHEIDSVERKLARING

Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc./Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor enige schade, inclusief maar niet beperkt tot schade die direct, indirect of incidenteel voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

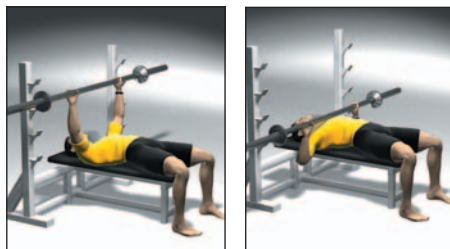
© 2006 Polar Electro Oy, Finland.

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

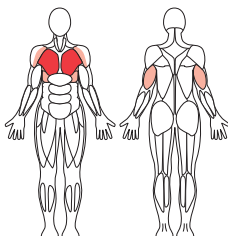
Het Polar logo is een geregistreerd handelsmerk van Polar Electro Oy.

- **3. Bench Press**
Développé Couché / **Bench Press**
2 SETS/8-12 REPS. / 2 SÉRIES/8-12 RÉPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

**CHEST
PECTORAUX
BORST**



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 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.

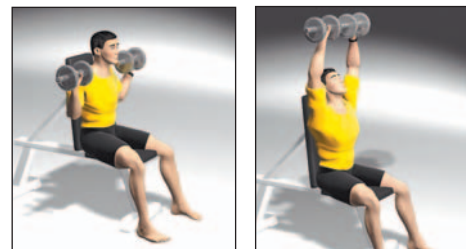


Pak de halter stevig vast. De afstand tussen uw handen moet iets groter zijn dan uw schouderbreedte. Houd uw voeten stevig op de grond en uw onderrug op de bank. Til de halter uit de standaard, laat deze zakken tot op de borst en strek uw armen. Laat de halter niet op uw borst veren. Houd uw polsen recht tijdens de oefening.

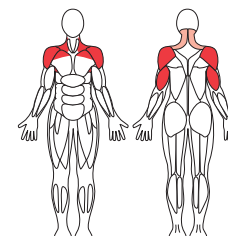


- **4. Shoulder Press**
Élévation Latérale / **Shoulder Press**
2 SETS/8-12 REPS. / 2 SÉRIES/8-12 RÉPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

**DELTS
DELTOÏDES
SCHOULDERS**



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.

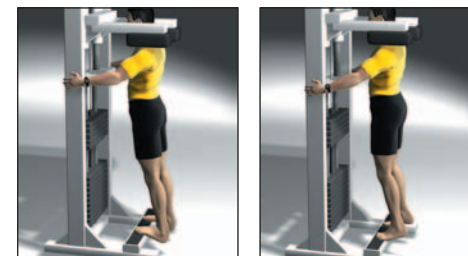


In de polsunit wordt het gewicht van één dumbbell aanbevolen. Ga rechtop zitten, kijk vooruit en breng uw armen in een boog omhoog, zodat de dumbbells elkaar boven uw hoofd raken.

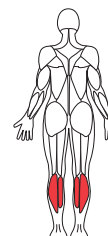


- **2. Calf Raise or Leg Curl**
Élévation Mollets / **Calf Raise**
1 SET/8-12 REPS. / 1 SÉRIE/8-12 RÉPS. / 1 SET/8-12 HERHALINGEN

**LEGS
JAMBES
BENEN**



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

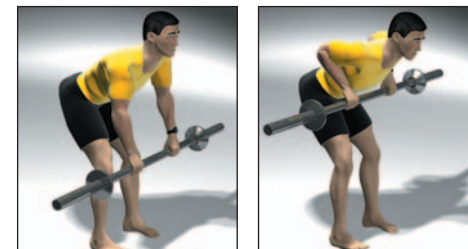


Plaats uw tenen op het blok, houd uw romp rechtop en kijk recht voor u uit. Hef uw hielen zover mogelijk zonder daarbij uw knieën te overstrekken, en zak iets verder dan horizontaal terug. U kunt deze oefening ook zonder apparaat op een verhoging uitvoeren.

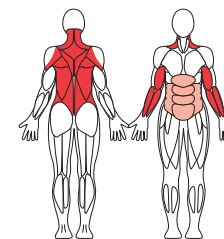


- **5. Bent Over Row**
Tirage Penché / **Bent Over Row**
2 SETS/8-12 REPS. / 2 SÉRIES/8-12 RÉPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

**BACK
DOS / RUG**



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.



Pak de halter op schouderbreedte vast en buig uw knieën en heupen licht (zie afbeelding). Houd uw romp recht en duw uw billen naar achteren. Houd uw schouders laag. Trek de halter tegen de onderkant van de borst. Trek daarbij de spieren tussen de schouderbladen goed aan. De armen bewegen langs het lichaam.

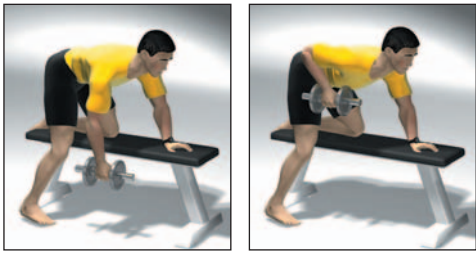


**BODY CARD
MINI GUIDE POUR LA MUSCULATION**

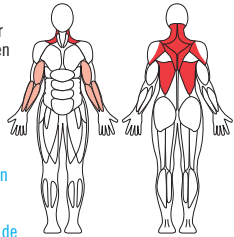
POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

● **6. Dumbbell Row**
Tirage 1 Bras / Dumbbell Row
 1 SET/8-12 REPS.
 1 SÉRIE/8-12 REPS. / 1 SET/8-12 HERHALINGEN

BACK
DOS / RUG



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.

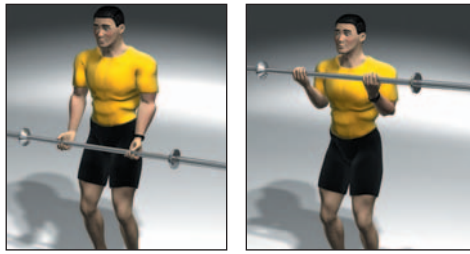


In de polsunit wordt het gewicht van één dumbbell aanbevolen. Leun op een bank. Houd uw rug en de arm waarop u leunt daarbij recht. Houd de schouder van de arm met de dumbbell iets schuin voor u uit naar beneden. U hebt de dumbbell vast in de "hammergrip" (met de kop van de dumbbell omhoog). Trek de dumbbell met de arm dicht bij het lichaam omhoog naar uw heup en laat hem weer zakken. 1 set voor elke arm.

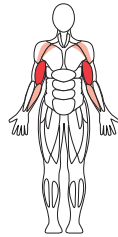


● **7. Biceps Curl**
Flexion Biceps / Biceps Curl
 1 SET/8-12 REPS.
 1 SÉRIE/8-12 REPS. / 1 SET/8-12 HERHALINGEN

ARMS
BRAS / ARMEN



Ecartez 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.

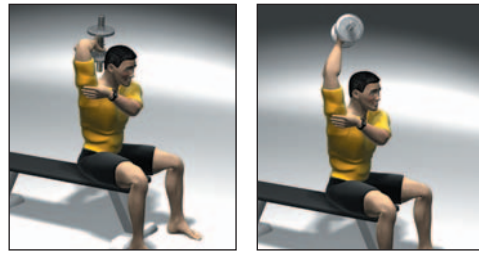


Ga staan met uw voeten uit elkaar en kantel uw bekken achterover. Pak de halter met een onderhandse greep op schouderbreedte vast. Houd uw bovenarmen tegen uw lichaam gedrukt. Buig uw armen en breng de halter naar uw borst en laat hem vervolgens weer zakken. Strek uw armen niet helemaal, zodat uw spanning op de biceps houdt.

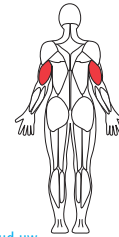


● **8. Overhead Extension**
Extension Verticale Triceps / Overhead Extension
 1 SET/8-12 REPS.
 1 SÉRIE/8-12 REPS. / 1 SET/8-12 HERHALINGEN

ARMS
BRAS
ARMEN



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.

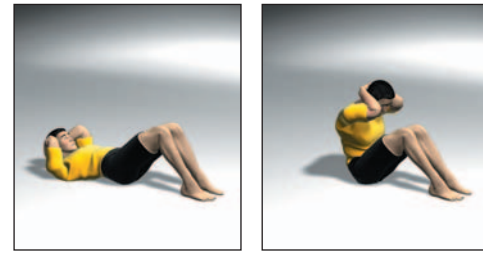


In de polsunit wordt het gewicht van één dumbbell aanbevolen. Ga zitten met een rechte rug. De hoek tussen bovenbenen en romp is 90° dit voorkomt een te holle rug. Houd uw vrije hand rond de romp. Houd een dumbbell achter uw hoofd (zie afbeelding). Strek uw arm bijna volledig. Houd uw bovenarm tijdens de oefening zo stil mogelijk en beweeg alleen in het elleboogsgewricht. 1 set voor elke arm.

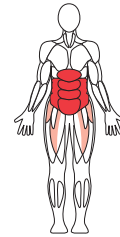


● **9. Sit-ups**
Abdos / Sit-ups
 2 SETS/15-25 REPS.
 2 SÉRIES/15-25 REPS. / 2 SETS/15-25 HERHALINGEN

ABS
ABDOS
BUIKSPIEREN



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.

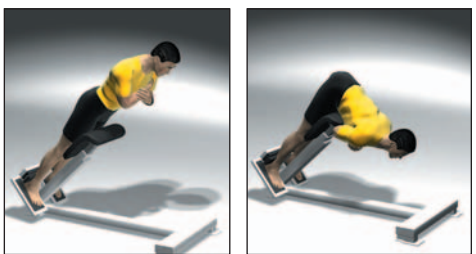


Houd uw handen naast uw hoofd en kijk schuin naar boven en breng uw romp omhoog tot 20° en laat hem weer terugzakken. De schouderbladen mogen daarbij de grond niet aanraken en de buikspieren moeten gespannen blijven. Blijf tijdens de oefening ontspannen doorademen en houd uw hoofd stil.

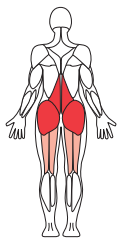


● **10. Back Extension**
Extension Lombaires / Back Extension
 2 SETS/15-25 REPS.
 2 SÉRIES/15-25 REPS. / 2 SETS/15-25 HERHALINGEN

BACK
DOS
RUG



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.

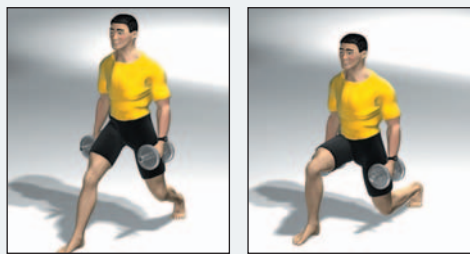


Plaats uw heupen op de rand van de bank. Buig 45° voorover en kruis daarbij uw handen voor de borst. Strek de rug rustig naar achteren tot de beginsituatie. Strek uw rug nooit helemaal door in verband met een te grote belasting van de onderrug.

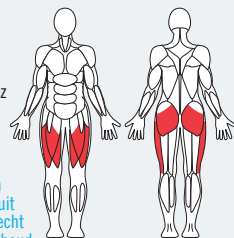


■ **Lunge**
Fente / Lunge
 2 SETS/8-12 REPS.
 2 SÉRIES/8-12 REPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

LEGS
JAMBES / BENEN



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.

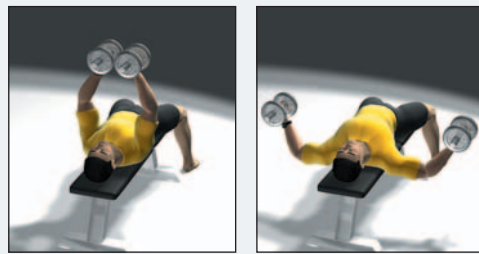


In de polsunit wordt het gewicht van één dumbbell aanbevolen. Stap vanuit stand met één been uit en zak loodrecht omlaag. Blijf recht vooruit kijken en houd het bovenlichaam rechtop. Zak door totdat de knie van het achterste been bijna de grond raakt. Steun dus niet op de knie. De heup en knie van het uitstapbeen buigen maximaal tot 90°. Zet af met het uitstapbeen en kom weer terug in de uitgangshouding. 2 sets voor elk been, maar wissel wel af.

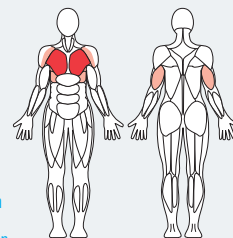


■ **Flyes**
Ecarté Couché / Flyes
 2 SETS/8-12 REPS.
 2 SÉRIES/8-12 REPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

CHEST
PECTORAUX
BORST



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. Ecartez 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.

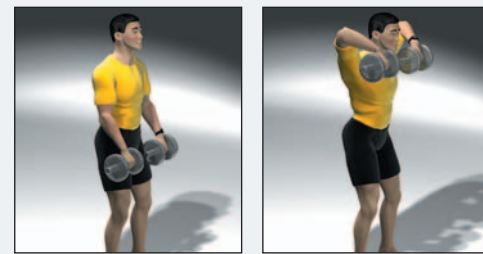


In de polsunit wordt het gewicht van één dumbbell aanbevolen. Breng de dumbbells boven uw borst, uw armen zijn licht gebogen. Laat uw armen zwaarts zakken tot uw handen net boven schouderhoogte zijn. De armen blijven daarbij licht gebogen. hef vervolgens uw armen tot verticaal. Uw ellebogen moeten steeds naar beneden wijzen.

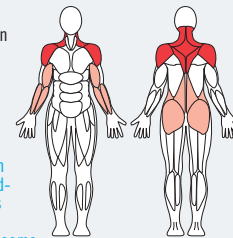


■ **Upright Row**
Rowing Debout / Upright Row
 2 SETS/8-12 REPS.
 2 SÉRIES/8-12 REPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

DELTS
DELTOÏDES
SCHOUDERS



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.

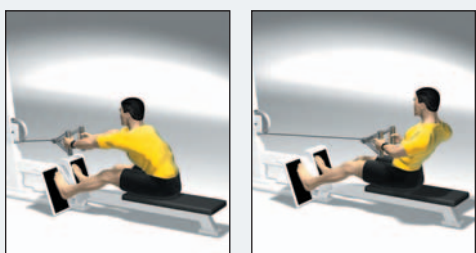


In de polsunit wordt het gewicht van één dumbbell aanbevolen. Ga spreidschredestand staan (zowel voor- als zijwaarts gespreid) met de knieën licht gebogen. Houd daarbij het lichaamsgewicht iets boven het voorste been. Pak de dumbbells in bovengreep vast en haal die dicht langs uw lichaam op tot onder uw kin en laat de dumbbells zakken tot uw armen gestrekt zijn. Houd uw romp rechtop en de ellebogen hoog. U kunt ook een halter of EZ-stang gebruiken.

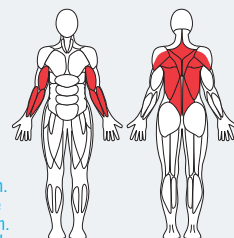


■ **Seated Row**
Rowing Assis / Seated row
 2 SETS/8-12 REPS.
 2 SÉRIES/8-12 REPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

BACK
DOS / RUG



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.

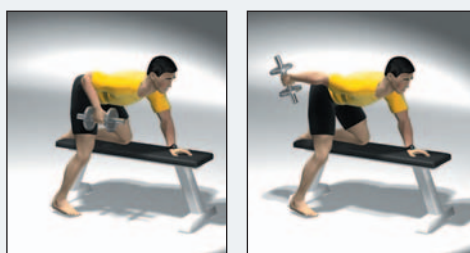


Plaats uw voeten op de voetsteunen. De benen zijn licht gebogen. Pak de handgreep vast en ga rechtop zitten. Houd de romp recht en trek de handgreep naar de onderkant van de borst. Trek daarbij de spieren tussen de schouderbladen goed aan. De armen bewegen langs het lichaam.



■ **Kick Back**
Extension Bras Penché / Kick Back
 2 SETS/8-12 REPS.
 2 SÉRIES/8-12 REPS. / 2 SETS/8-12 HERHALINGEN

ARMS
BRAS / ARMEN



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.

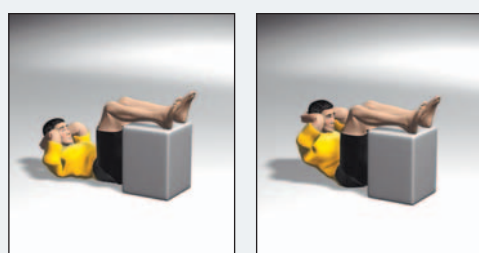


In de polsunit wordt het gewicht van één dumbbell aanbevolen. Houd uw bovenlichaam naar voren gebogen. De dumbbell houdt u vast in de "hammergrip". Uw bovenarm is horizontaal, de dumbbell hangt recht naar beneden. Fixeer de elleboog tegen het lichaam en strek uw arm volledig. De bovenarm blijft gedurende de hele oefening horizontaal. 2 sets voor elke arm.

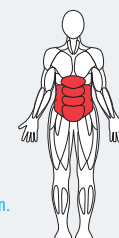


■ **Crunches**
Crunches / Crunches
 2 SETS/15-25 REPS.
 2 SÉRIES/15-25 REPS. / 2 SETS/15-25 HERHALINGEN

ABS
ABDOS
BUIKSPIEREN



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.

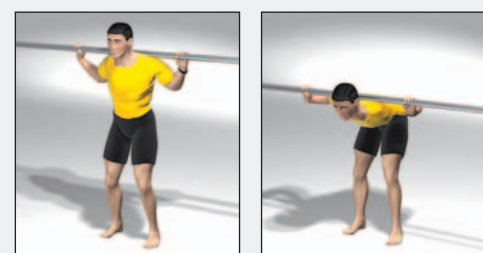


Houd uw handen naast uw hoofd en kijk schuin naar boven en breng uw romp omhoog tot 20° en laat hem weer terugzakken. De schouderbladen mogen daarbij de grond niet aanraken en de buikspieren moeten gespannen blijven. Blijf tijdens de oefening ontspannen doorademen en houd uw hoofd stil. U kunt de schuine buikspieren trainen door een van uw ellebogen naar de tegenoverliggende knie te brengen.

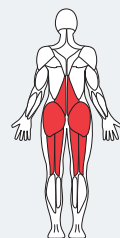


■ **Good Morning**
Good Morning / Good Morning
 2 SETS/15-25 REPS.
 2 SÉRIES/15-25 REPS. / 2 SETS/15-25 HERHALINGEN

BACK
DOS / RUG



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.



Ga stevig staan met uw voeten uit elkaar. Houd uw knieën iets gebogen en plaats de halter achter op uw schouders. Houd uw rug recht en breng uw bovenlichaam omlaag tot uw rug parallel is met de grond. Strek uw rug zo ver mogelijk.

