

PRT

FITNESS



19628326.00 ESP/PRT A

GUIA PESSOAL PARA
ESTAR EM FORMA

POLAR®

ÍNDICE

1. DIGA SIM À FORMA FÍSICA	2
2. DEFINA OS SEUS OBJECTIVOS	4
3. UMA GRANDE VARIEDADE DE ESCOLHAS	7
4. TESTE A SUA FORMA FÍSICA	10
5. O SEU PROGRAMA PESSOAL DE FITNESS	14
6. QUEIMAR CALORIAS	19
7. TREINAR NA OWNZONE	22
8. NÃO É SÓ FAZER EXERCÍCIO!	24
9. O PROGRAMA EM ACÇÃO	28

1. DIGA SIM À FORMA FÍSICA

É um facto indiscutível. Estar em forma faz-lhe bem!

O nosso corpo foi concebido para estar em movimento. Infelizmente, o estilo de vida moderno é sedentário. Os nossos antepassados trabalhavam arduamente nos campos para sobreviverem, mas hoje a maior parte do nosso trabalho consiste em estar sentado numa cadeira a escrever no computador. Isto explica porque é que o exercício físico se tornou uma opção importante no estilo de vida de muitos de nós.

O exercício faz-nos sentir bem. O exercício faz-nos sentir fortes e saudáveis. Dizer sim à forma física é melhorar a qualidade de vida. Os principais benefícios associados ao exercício são:

- a melhoria da saúde geral e da forma física
- a melhoria do bem-estar e a redução do stress



Quando a forma física melhora, a capacidade do organismo para captar e utilizar oxigénio também melhora. Os músculos ficam mais fortes, as articulações mais flexíveis e a quantidade de gordura acumulada diminui. São estes os benefícios que podem ser desfrutados por homens e mulheres de todas as idades.

O corpo é uma máquina complexa e sensível. Estar bem informado sobre o que é correcto e incorrecto, em termos de exercício físico, pode fazer a diferença. É por isso que este guia lhe apresenta os princípios que devem reger o exercício efectuado correctamente - são conhecimentos que lhe permitirão atingir uma boa forma física.

Para conseguir atingir uma boa forma física o exercício deve ser uma constante na sua vida. O exercício tem de ser regular para poder colher os seus benefícios. Esta é, provavelmente, a primeira regra de ouro. Outro princípio importante é determinar a quantidade e o tipo de exercício que melhor corresponde às suas necessidades. A frequência, duração e nível de intensidade com que o exercício deve ser feito, são aspectos importantes abordados neste guia.

Em virtude do nosso corpo ser uma entidade psicofísica, a mente também tem um papel a desempenhar. Saber quando se deve descontraír e recuperar energias é tão importante para estar em forma como o próprio exercício. Este guia fornece-lhe conselhos para se sentir motivado e permanecer no caminho a que se propôs.

Volte a página para adquirir conhecimentos que podem mudar a sua vida - para sempre!

2. DEFINA OS SEUS OBJECTIVOS

A importância de definir objectivos pessoais dificilmente pode ser exagerada. Se não souber que rumo deve tomar, é provável que acabe por ser perder.

Para seleccionar objectivos adequados comece por pensar, em primeiro lugar, no motivo que o leva a fazer exercício. Pretende melhorar a sua forma física ou perder peso? Pretende melhorar a sua capacidade física e psíquica? Quer melhorar a sua capacidade de endurance ou apenas quer continuar saudável. Também podem existir vários motivos para querer fazer exercício, todos eles válidos. Contudo, uma etapa importante para atingir os seus objectivos é saber quais deve escolher e como defini-los.



Os objectivos devem:

- ser específicos e não gerais
- constituir um desafio mas serem atingíveis
- ser divididos em subobjectivos a curto prazo

Objectivos demasiado gerais, vagos ou irrealistas vão fazê-lo sentir-se frustrado e desmoralizado. É provável que esses objectivos o levem a interromper o seu regime de exercício ou a fazer exercício de uma forma ineficaz ou contraproducente.

Compare os benefícios de um determinado tipo de exercício com os seus objectivos pessoais, para ter a certeza de que está no caminho certo. Ninguém tem tempo para fazer exercício de uma forma incorrecta.

Os objectivos não têm de ser demasiado rígidos ou fáceis. Devem constituir um desafio e fornecer uma orientação clara, embora os deva poder rever ou clarificar ao longo deste processo.

Mantenha o carácter de curto prazo dos seus objectivos, dividindo-os em subobjectivos - uma boa forma de manter a motivação elevada durante mais tempo.

Definir objectivos ou subobjectivos quantificáveis também é uma forma inteligente de permanecer motivado.

Um subobjectivo quantificável é algo que pode medir, como a frequência cardíaca:

- Registe a sua frequência cardíaca média para um desempenho com uma carga de esforço constante durante, por exemplo, 10-15 minutos. Se utilizar aparelhos de fitness como o tapete rolante, a bicicleta ergométrica ou a máquina de remo, pode definir uma determinada carga (resistência) e frequência. À medida que for subindo de forma, a sua frequência cardíaca média para um desempenho constante diminui. Se não tiver acesso a estes equipamentos pode correr numa pista ao ar livre ou utilizar um lance de escadas. Caminhe/corra a uma velocidade constante e durante um período previamente determinado.
- Com o tempo, à medida que a sua forma for melhorando, a frequência cardíaca média vai diminuindo cada vez mais. Consequentemente, para uma determinada frequência cardíaca, a sua velocidade aumenta ou o tempo de que necessita para andar/correr uma determinada distância diminui.

Este guia vai fornecer-lhe ferramentas para o ajudar a clarificar objectivos e obter resultados. Nos capítulos que se seguem encontrará informações sobre diferentes tipos de exercícios e volumes de exercício que deve ter como objectivo. Também serão facultadas sugestões sobre o descanso e a recuperação, e sobre como queimar calorias. Utilize estas informações para definir os seus objectivos pessoais de exercício, depois, planifique o seu programa e cumpra-o.

Frequência cardíaca média

Valor em batimentos por minuto (bpm) que representa a frequência cardíaca média durante um determinado período de tempo.

Endurance

Capacidade do corpo para resistir à fadiga, inclui a endurance cardiorrespiratória e a endurance muscular.

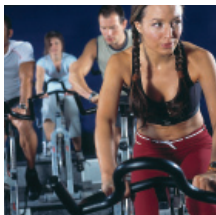
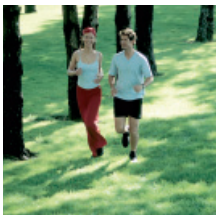
3. UMA GRANDE VARIEDADE DE ESCOLHAS

Exercícios diferentes solicitam partes do corpo diferentes. Desta forma, os benefícios são distintos. Alguns são bons para o coração, outros aumentam a força muscular e muitos são bons para queimar gordura.

A escolha do tipo de exercício adequado depende principalmente das preferências e objectivos pessoais. Para estabelecer os seus objectivos, comece por responder às seguintes questões.

- Porque é que quero fazer exercício?
- Gosto de fazer exercício sozinho ou em grupo? Dentro de casa ou ao ar livre?
- Que parte do meu corpo é que pretendo trabalhar?
- O que é que me dá prazer?

A sua decisão pode ser facilitada se souber que benefícios resultam dos diferentes tipos de exercício. O melhor é combinar diferentes tipos de exercício para aumentar os benefícios para a sua forma física.



De uma forma geral, o exercício pode subdividir-se nos seguintes tipos:

■ **Cardiovascular**

Trata-se de exercício aeróbico que fortalece o coração. Faz com que transpire e respire de forma intensa. Os exemplos habituais são o andar a pé, a caminhada nórdica (Nordic walking), a corrida, o ciclismo indoor, a natação e o exercício em grupo etc.

■ **Treino de força e tonificação corporal**

Este exercício aumenta a força muscular, por exemplo, o treino com pesos livres ou máquinas de resistência, sozinho ou em grupo.

■ **Flexibilidade**

Exercício que melhora a gama de movimentos através do alongamento dos músculos, tendões e ligamentos; melhora a função articular e o desempenho muscular, podendo prevenir lesões.

■ **Body&Mind**

O exercício que envolve a mente e o corpo é normalmente designado por Body&Mind (Corpo e Mente). É praticado em concentração profunda e, em geral, está direccionado para músculos importantes do corpo. Melhora o equilíbrio, a postura e o alinhamento corporal. Também estimula o relaxamento e o bem-estar geral. São exemplos deste tipo de exercício a Yoga, o Pilates e o Taiji.

De seguida, pense onde prefere fazer exercício, o que vai aumentar ainda mais o leque de escolhas disponíveis.

■ Ginásio

Permite o convívio e oferece um vasto leque de exercícios: passadeiras, bicicletas ergométricas, aulas em grupo como a dança, artes marciais, máquinas de resistência, ioga etc.



■ Em casa

É seguro e cómodo. O equipamento popular para fazer exercício em casa inclui steppers, passadeiras, bicicletas fixas e steppers elípticos.



■ Ao ar livre

O céu é o limite. Andar a pé, caminhada nórdica, corrida, ciclismo ou patins em linha, a escolha é interminável.



No final do dia, é provável que se decida por um tipo de exercício que o faça sentir-se bem.

O facto de fazer algo de que gosta aumenta a sua motivação e ajuda-o a transformar o exercício numa actividade regular - e divertida - da sua vida.

4. TESTE A SUA FORMA FÍSICA

É importante ter em consideração o seu actual nível de forma antes de elaborar um programa de exercício. Estas informações ajudam-no a escolher um objectivo preciso e realista, influenciando a criação do programa. Mas, o que é estar em forma? E como é que podemos testá-la?

O que é a forma física?

Existem quatro aspectos principais que definem a forma física:

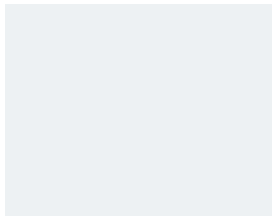
- *forma aeróbica (cardiovascular)*: a capacidade para captar e fornecer oxigénio ao organismo
- *forma muscular*: a força e endurance musculares
- *flexibilidade*: a capacidade para mover as articulações e alongar os músculos
- *composição corporal*: a proporção da massa corporal gorda em relação à massa corporal magra.



Todos estes elementos são importantes e deve tê-los presentes quando avaliar a sua forma física, mas a forma aeróbica é uma componente crucial. O aumento da forma aeróbica tem muitos benefícios para a saúde e pode ser melhorado com exercícios que utilizam, de forma dinâmica, grupos de grandes músculos, como é o caso da caminhada nórdica, da corrida e do ciclismo.

Testar a sua forma aeróbica

Existem várias formas de testar a forma aeróbica, desde testes sofisticados em laboratório até simples testes de campo. Todas elas foram concebidas para medir ou prever a captação máxima de oxigénio. A forma mais fácil de testar a sua forma física é através do Polar Fitness Test™.



O Polar Fitness Test

O Polar Fitness Test* pode ser efectuado facilmente e com segurança na privacidade da sua casa. Necessita apenas do Monitor de Frequência Cardíaca Polar e de cinco minutos para determinar o seu actual nível de forma física. É um teste seguro, mesmo que não esteja em boa condição física, uma vez que não necessita de qualquer esforço físico. Por sinal, o teste deve ser efectuado em repouso absoluto.

O teste baseia-se em várias variáveis (frequência cardíaca, grau de variação da frequência cardíaca, idade, peso corporal, sexo e nível de actividade física). O resultado do Polar Fitness Test é a determinação do seu OwnIndex®. Trata-se de um valor idêntico à captação máxima de oxigénio (VO_{2max}), um descritor utilizado comumente para determinar o nível de forma aeróbica. O OwnIndex aumenta à medida que a sua forma melhora, podendo ser de cerca de 25 em pessoas com uma vida sedentária ou que não estão em forma física, e atingir 95, um valor conseguido por alguns atletas de nível Olímpico.



**O Polar Fitness Test é uma das características dos monitores de frequência cardíaca Polar F11™, Polar F55™ e Polar F92ti™.*

Com o tempo, o seu OwnIndex vai evoluir gradualmente. Se fizer o teste uma ou duas vezes por mês ficará com uma boa ideia dessa evolução, pelo que o OwnIndex é um excelente indicador para controlar a sua forma aeróbica.

Acompanhar a evolução da sua forma física é um excelente modo de se manter motivado.

Forma aeróbica (cardiovascular)

Reflete a quantidade de oxigénio do sangue que é bombeado pelo coração e transportado para os músculos durante a sua actividade, bem como a eficiência dos músculos na utilização desse oxigénio.

Consumo máximo de oxigénio (VO_{2max})

É a capacidade máxima do organismo para consumir oxigénio durante o esforço máximo. O VO_{2max} é um descritor utilizado para a forma aeróbica. Quanto melhor for a forma aeróbica, maior será o VO_{2max} . A forma mais precisa de medir o seu VO_{2max} é através de uma prova de esforço.

Grau de variação da frequência cardíaca

A frequência cardíaca varia de batimento cardíaco para batimento cardíaco. O grau de variação da frequência cardíaca (VFC) é a variação de tempo entre batimentos cardíacos sucessivos, por exemplo, intervalos R-R. A VFC é influenciada pela forma aeróbica. A VFC de um coração saudável é maior no período de descanso. Durante o exercício, a VFC diminui à medida que a intensidade da frequência cardíaca e do exercício aumentam.

5. O SEU PROGRAMA PESSOAL DE FITNESS

A criação de um programa de exercício depende do seu actual nível de forma física e dos seus objectivos. Você sabe onde está neste momento e onde quer chegar, mas ainda necessita de um plano para atingir o seu objectivo, um plano que lhe diga como, o quê e quando. O Programa de Exercício Polar Keeps U Fit™ foi concebido precisamente para isso. O Programa de Exercício Polar Keeps U Fit é uma das características dos monitores de frequência cardíaca para fitness Polar F11 e F55. Em alternativa, pode efectuar o registo em www.PolarFitnessTrainer.com para aceder ao serviço Polar Fitness Trainer. Deste modo, pode aceder ao Programa de Exercício Polar Keeps U Fit, que lhe fornece informações interessantes e úteis, bem como sugestões de treino.

O Programa de Exercício Polar Keeps U Fit

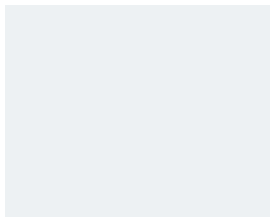
Os elementos de um *Programa de Exercício Polar Keeps U Fit* incluem indicações sobre:

- a frequência - o número de sessões de exercício por semana
- a intensidade - a intensidade de cada sessão de exercício (em termos de frequência cardíaca)
- a duração - a duração de cada sessão de exercício

São estes elementos que integram o conjunto de exercícios. Como é óbvio, cabe-lhe a si escolher o tipo de desporto ou de exercício que pretende fazer.

O *Programa de Exercício Polar Keeps U Fit* recomenda um conjunto semanal de exercícios, de acordo com o seu nível e objectivos de fitness. Um conjunto de exercícios é expresso em quilocalorias, que serão queimadas durante uma semana. Um conjunto de exercícios é dividido em sessões de exercício, sendo atribuída a cada sessão uma duração, uma zona-alvo da frequência cardíaca e um consumo calórico.

O *Programa de Exercício Polar Keeps U Fit* possui três níveis, consoante os objectivos pretendidos: manutenção, melhoria ou maximização da forma aeróbica.



Objectivo do Programa

■ Manutenção

É um programa destinado a manter a sua actual forma física. Um programa deste tipo não requer mais do que três sessões de exercício por semana. Em virtude de ser aconselhável começar sem forçar, este programa também é adequado para principiantes ou para quem não faz exercício há muito tempo. No entanto, mesmo que o seu nível de forma física seja elevado, será benéfico fazer um programa de manutenção durante períodos de recuperação, por exemplo.

■ Melhoria

Se o objectivo é melhorar a forma física, o seu programa de exercício terá o dobro da exigência de um programa de manutenção da forma física. Consequentemente, serão necessárias mais sessões por semana e algumas das sessões terão de ser mais longas e intensas.

■ Maximização

Um programa que maximiza o seu nível de forma física aproxima-se um pouco do que os atletas fazem durante os treinos. Para ir além do nível de Melhoria, este programa aumenta ainda mais os volumes de exercício. Só deve passar para este programa após um período de 10-12 semanas de exercício regular no nível de Manutenção ou Melhoria.

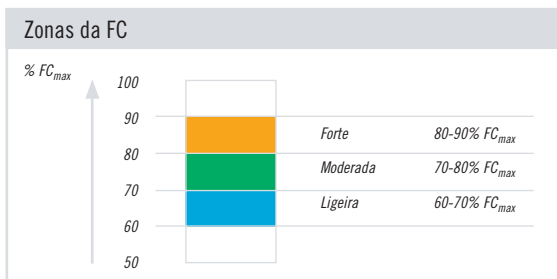
Níveis de Intensidade do Programa

A frequência cardíaca mede a intensidade

A frequência cardíaca é uma medida precisa da intensidade do exercício. A frequência cardíaca máxima ou FC_{max} é o número mais elevado de batimentos por minuto (bpm) alcançado no esforço máximo. A FC_{max} é uma ferramenta útil para determinar a intensidade do exercício, que pode ser expressa em Percentagem da FC_{max} .

Zonas-alvo da Frequência Cardíaca

No Programa de Exercício Polar Keeps U Fit, existem três zonas diferentes de exercício com três níveis de intensidade diferentes. Cada um destes níveis de intensidade corresponde a vários mecanismos de melhoria da saúde e da forma física do seu corpo.



No programa de Manutenção, é colocada ênfase na zona de intensidade moderada e nalguns exercícios da zona de intensidade mais ligeira. Nos programas de Melhoria e Maximização, é colocada ênfase principalmente na zona de intensidade moderada, embora também seja incluída uma combinação evidente das zonas de intensidade ligeira e da zona de intensidade forte.

Se o programa de exercício incluir três ou mais sessões de exercício por semana, o programa alterna entre sessões mais curtas e mais longas. As sessões mais longas terão uma intensidade claramente mais baixa, enquanto as mais curtas terão uma intensidade mais elevada. Este procedimento ajuda a evitar a fadiga e o esforço excessivo.

O Polar Body Workout™

O Polar Body Workout* é uma rotina de treino de força que se dirige a todos os níveis de forma física. O exercício é constituído por uma a três séries de movimentos de força utilizando pesos livres ou equipamento de resistência com pesos. Depois de ser activado na sua unidade de pulso, o programa indica o número recomendado de séries, repetições e pesos. O número de séries e os pesos podem ser reduzidos ou aumentados de acordo com a sua preferência. O treino de força deve ser executado como parte de qualquer programa de fitness. Define os músculos, tonifica o corpo e diminui a gordura corporal. Assim, se o regime de exercício for maioritariamente cardiovascular, o Polar Body Workout suaviza-o, conferindo-lhe mais benefícios.



**O Polar Body Workout é uma característica do monitor de frequência cardíaca Polar F55™.*

6. QUEIMAR CALORIAS

As calorias são unidades de energia e a energia queimada por si é uma medida do trabalho efectuado pelo seu corpo. Os objectivos diários e semanais do exercício podem ser definidos de forma fácil e conveniente em termos de calorias (quilocalorias).

Sabendo a quantidade de calorias queimadas durante a corrida matinal, por exemplo, obtemos informações sobre a quantidade de trabalho efectuado. Além disso, o controlo das calorias é uma boa ferramenta de motivação. O objectivo de queimar, por exemplo, 2000 quilocalorias por semana através do exercício é um objectivo facilmente alcançável. Para gerir o peso também é útil saber em que quantidade e como é que o corpo queima calorias durante o exercício.

O contador de calorias do monitor de frequência cardíaca Polar calcula as calorias queimadas durante a sessão de exercício e guarda os diversos dados, que são actualizados a cada sessão de exercício. Deste modo, pode comparar os valores atingidos com os seus objectivos ou utilizá-los para gerir o seu peso, tendo em conta as calorias presentes nos alimentos que consome.

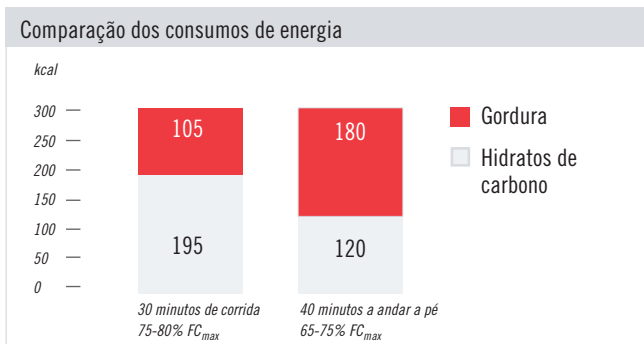


Quando é que são queimadas?

A quantidade de calorias queimadas durante o exercício depende da duração e intensidade do mesmo e do seu peso. Por outras palavras, quanto maior for a intensidade e duração da sessão de exercício, maior será a quantidade de calorias queimadas. Uma pessoa com mais peso queima mais calorias do que uma pessoa com menos peso que faça o mesmo exercício. Os homens queimam mais calorias do que as mulheres que praticam o mesmo exercício, pois têm mais massa muscular. Além disso, as calorias são queimadas mais facilmente durante exercícios que utilizam grandes grupos de músculos, como o remo ou a corrida. Geralmente, o exercício que nos obriga a suportar o nosso próprio peso faz-nos gastar mais energia do que o exercício em que o nosso peso é suportado pelo equipamento.

O que é que se queima?

Quando queima calorias, o corpo utiliza a gordura e os hidratos de carbono como fontes de energia. A quantidade de gordura queimada varia com a intensidade do exercício. Apesar de se queimarem mais calorias com intensidades de exercício mais elevadas, a percentagem de utilização de gordura em relação ao consumo total de energia é menor do que com intensidades mais baixas.



Apresentam-se a seguir alguns exemplos de quilocalorias queimadas por hora por uma pessoa com 70 Kg/155 libras de peso:

Exemplos	kcal	Registe aqui os seus valores
Andar a pé	200-300	
Aeróbica ligeira	200-400	
Ginástica	200-500	
Ciclismo	250-700	
Aeróbica com Step	300-500	
Natação	300-700	
Ténis	400-500	
Remo	500-600	
Corrida	600-900	
Esqui de fundo	600-900	

Quilocaloria (kcal)

Uma medida do valor energético dos alimentos e da actividade física. “Quilocaloria” é o termo mais rigoroso para a abreviatura “caloria”, comumente utilizada.

1 quilocaloria (kcal) = 1 Caloria (Cal) = 1000 calorias (cal)

7. TREINAR NA OWNZONE

O que é a Polar OwnZone®

A Polar OwnZone* é uma função única que define a sua zona de exercício pessoal para um treino eficaz e seguro. A função OwnZone orienta-o no aquecimento e, tendo em consideração a sua condição física e psíquica actual, determina automaticamente uma zona de intensidade de exercício personalizada e segura: a sua OwnZone.

Como utilizar a Polar OwnZone

Para um treino versátil e eficaz

- utilize toda a gama da OwnZone fazendo exercício principalmente à intensidade moderada e baixa e, se estiver em boa condição física, ocasionalmente, à intensidade máxima.

Para ajustar as zonas de treino do seu *Programa de Exercício Polar Keeps U Fit*

- a sua OwnZone pode ser determinada para cada sessão de exercício, mas deve ser utilizada especialmente quando mudar de ambiente de exercício ou de tipo de exercício, ou se não tiver a certeza do seu nível de aptidão física ou psíquica nesse momento.

**A função Polar OwnZone® é uma das características dos monitores de frequência cardíaca Polar F6™, F11™, F55™ e F92ti™.*

Porquê Treinar com a Polar OwnZone?

Sentir e interpretar os sinais do seu corpo durante o esforço físico é uma parte importante para atingir a forma física. Em virtude das rotinas de aquecimento variarem para diferentes tipos de exercício e uma vez que o estado físico e psíquico também pode variar de dia para dia (devido ao stress ou doença, por exemplo), a utilização da função OwnZone em todas as sessões garante a utilização da zona-alvo da frequência cardíaca mais eficaz para esse exercício e para esse dia.

Treinar dentro dos limites da frequência cardíaca da sua Polar OwnZone:

- melhora a forma física geral
- ajuda-o a atingir os seus objectivos de gestão de peso
- diminui os níveis de stress
- melhora a saúde
- aumenta o desempenho geral



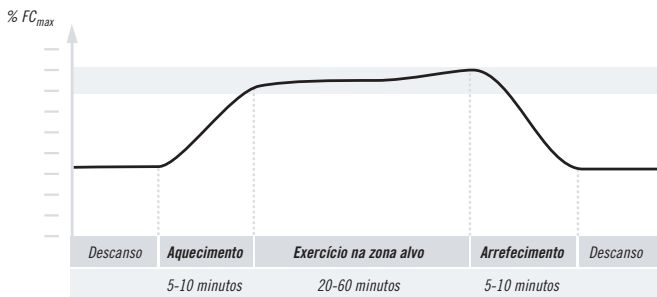
8. NÃO É SÓ FAZER EXERCÍCIO!

Independentemente do tipo de desporto que escolher, o aquecimento, arrefecimento e alongamento são tão importantes para a forma física como o próprio exercício. A inclusão de períodos de recuperação no seu programa semanal também é crucial para atingir uma boa forma física.

Para maximizar os benefícios para o seu coração e para se proteger de lesões, não deixe de incluir na sessão de exercício as seguintes três fases:

1. Aquecimento
2. Exercício na zona-alvo da frequência cardíaca
3. Arrefecimento e alongamento

Exemplo da estrutura de uma sessão de exercício



■ **Aquecimento**

Um aquecimento adequado antes de uma sessão de exercício prepara o coração e os músculos para a acção que se aproxima, estimula a circulação sanguínea e torna os músculos mais flexíveis. Esta fase é crucial na prevenção de lesões. Inicie cada sessão de exercício lentamente, deixando o seu corpo aquecer durante 5 a 10 minutos a uma frequência cardíaca abaixo da sua zona-alvo. Depois, aumente gradualmente a intensidade do exercício até a frequência cardíaca atingir a sua zona-alvo.

■ **Exercício na zona-alvo**

Depois da sua frequência cardíaca atingir a zona-alvo, mantenha essa intensidade durante um período de tempo definido (normalmente 20 minutos ou mais), permanecendo sempre dentro dos limites da sua zona alvo. É importante estar atento às reacções do seu corpo durante o exercício. Tente manter uma respiração regular. No caso de sentir falta de ar ou tonturas excepcionais é provável que se esteja a exercitar demasiado (e a fazer a frequência cardíaca ultrapassar a zona-alvo), por isso, abrande um pouco.

■ **Arrefecimento e alongamento**

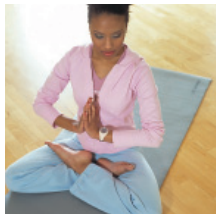
Efectue o arrefecimento reduzindo gradualmente a intensidade do exercício, para deixar a frequência cardíaca voltar aos valores abaixo da sua zona-alvo. Em seguida, faça alongamentos dos principais músculos que acabou de exercitar para evitar lesões e rigidez muscular. Por exemplo, faça alongamentos dos músculos das pernas depois de correr. Quando fizer alongamentos tenha em conta o seguinte:

- Não salte
- Faça os alongamentos lenta e gradualmente
- Mantenha o alongamento enquanto conta lentamente até dez
- Não force o alongamento se começar a sentir dor

É importante estar atento às reacções do corpo durante o exercício.

■ Recuperação

O exercício transmite stress positivo ao corpo, obrigando-o a funcionar fora da sua zona de conforto. Enquanto está a repousar o corpo adapta-se para estar mais preparado da próxima vez que fizer exercício. Esta adaptação fortalece o seu corpo. Por outras palavras, a forma física melhora durante o descanso e não durante o exercício. Conceder ao corpo tempo suficiente para recuperar da actividade física é crucial para adquirir a forma física. Ignorar a necessidade de descansar e de recuperar é uma prática bastante comum e pode originar lesões, treino excessivo ou fadiga. Descansar correctamente não é o mesmo que deixar de fazer exercício ou ser preguiçoso. Descansar é dar ao corpo o tempo que este precisa para ficar forte e adquirir forma física. Com o Polar OwnRelax™, pode medir o nível de descanso do seu corpo.



Polar OwnRelax

Para a maior parte das pessoas, um ritmo agitado e cansativo no trabalho, na escola e em casa é mais uma regra do que uma excepção. A menos que se faça um esforço consciente para controlar os níveis de stress, as nossas energias podem ser seriamente afectadas, deixando-nos cansados e apáticos. O Polar OwnRelax* é uma funcionalidade que lhe lembra a importância de fazer uma pausa todos os dias para relaxar e recuperar energias. Durante uma simples sessão de relaxamento Polar com a duração de 5 minutos, são efectuadas as medições da frequência cardíaca e da variação da frequência cardíaca, o resultado é o OwnRelax. Este valor corresponde ao estado de relaxamento do seu corpo.

Execute o teste várias vezes em condições semelhantes durante um período de tempo mais longo. Desta forma, pode calcular a média do OwnRelax e controlar as alterações ao longo do tempo. Regra geral, quanto maior for o OwnRelax e menor for a frequência cardíaca (bpm), mais relaxado e descansado estará o seu corpo.



**O Polar OwnRelax é uma das características do monitor de frequência cardíaca Polar F55™.*

9. O PROGRAMA EM ACÇÃO

Ana

A Ana é uma professora de matemática de 40 anos e mãe de dois filhos, que decidiu que chegou a altura de voltar a adquirir a forma física após vários anos de inactividade. Também não se importaria de perder alguns quilos, pois tem um ligeiro excesso de peso. O Monitor de Frequência Cardíaca Polar, que recebeu do marido como presente de aniversário, indica que o seu nível de forma física é baixo. A Ana sabe que as chaves do sucesso para atingir a forma física são a perseverança e começar lentamente, por isso definiu os seus objectivos e escolheu um programa de manutenção. O Programa de Exercício Polar Keeps U Fit sugeriu uma sessão de exercício de 30 minutos, três vezes por semana, a uma intensidade moderada de 70%-80% FC_{max} . Ela optou pelo ciclismo por gostar deste desporto e, através do Guia pessoal para estar em forma da Polar, ficou a saber que este tipo de exercício de endurance é ideal para a ajudar a alcançar os seus objectivos.



Francisco

O Francisco é um gestor de projectos de 28 anos com pouco tempo livre. Para estar em forma faz exercício no tapete rolante sempre que pode - geralmente não mais do que 4 vezes por semana. As sessões de tapete rolante são importantes para o Francisco, pois ajudam-no a descontrair depois do trabalho. No entanto, ultimamente tem-se sentido exausto depois de cada sessão, sem saber exactamente porquê. O Francisco tem um Monitor de Frequência Cardíaca Polar e depois de ler sobre a função Polar OwnZone decidiu experimentá-la. Seguindo as instruções e começando com um aquecimento adequado, a sua OwnZone para esse dia recomendou-lhe uma zona-alvo da frequência cardíaca muito mais baixa do que a que tinha previsto. Em termos práticos, a OwnZone do Francisco indicou-lhe claramente que ele necessitava de abrandar o seu ritmo de exercício.



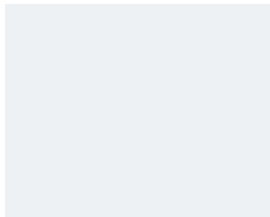
Helena

A Helena tem 32 anos de idade e há 3 anos que pratica aeróbica regularmente. Fez um Teste de Fitness Polar no Monitor de Frequência Cardíaca Polar de um amigo e ficou surpreendida por a sua forma física estar abaixo da média. Compreendeu então que deveria estar a fazer algo de errado e comprou um Monitor de Frequência Cardíaca Polar. Depois de ler o Guia pessoal para estar em forma da Polar, a Helena chegou à conclusão de que necessitava de diversificar o seu treino e de aumentar os volumes de exercício para três horas por semana. Em vez da aula de aeróbica duas vezes por semana, seguiu as instruções do Programa de Exercício Polar Keeps U Fit e alterou a duração e os níveis de intensidade das sessões, ao que juntou também uma sessão de treino de resistência e ioga.



Joana

A Joana tem 39 anos e é uma Directora Artística que trabalha muito e passa longas horas no escritório - e no ginásio. Numa semana normal treina todos os dias, efectuando principalmente exercício cardiovascular e exercício físico intensos - independentemente do seu nível de cansaço. Não é surpreendente que comece a ter sintomas de desgaste físico. Mas a ajuda não está longe. Joana descobre as funcionalidades do Polar OwnRelax, do Polar OwnZone e do Body Workout no seu novo monitor de frequência cardíaca Polar F55 e compreende que a atenção ao seu corpo é importante para o seu bem-estar geral. Primeiro decide reduzir o número de horas de trabalho e abandona o regime de treino esgotante de 7 sessões por semana. Troca uma das sessões por uma aula de ioga. Passa a fazer exercício no máximo 4 vezes por semana com uma aula de ioga, um Polar Body Workout no ginásio, uma pequena corrida de intensidade mais elevada ao ar livre e salsa de menor intensidade. Utiliza sempre o Polar OwnZone na sessão de exercício cardiovascular. Agora a Joana conseguiu mudar a sua vida, tem tempo para os amigos, para descontraír e para se sentir bem consigo mesma. Além disso, verificou que os valores do seu teste Polar OwnRelax melhoraram substancialmente. Agora, mais do que nunca, sente-se descontraída e em melhor forma.



Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

TEL +358 8 520 2100

FAX +358 8 520 2300

www.polar.fi

www.PolarFitnessTrainer.com

POLAR®