

Informations SAV FitZone

Pour toutes les questions de base, vous avez les réponses ci-dessous.

Pour les questions plus techniques, les users peuvent nous contacter :

La page Facebook de FitZone TRAINER : <https://www.facebook.com/fitzoneAM/>

La page de contact de FitZone : <https://www.fit-zone.fr/contact>

1. QUESTION A PROPOS DE FITZONE TRAINER	2
1. COMMENT ARRETER LE PROGRAMME / GARANTIE	2
2. SALLE DE SPORT	2
3. EST-CE QU'IL FAUT DES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES ?	2
4. UN PESE PERSONNE ET UNE BALANCE DE CUISINE	2
5. CONNEXION INTERNET	3
2. L'ENTRAINEMENT ET LES PROGRAMMES FITZONE TRAINER	3
1. QUAND CHANGE MON PROGRAMME ?	3
2. DUREE DES ENTRAINEMENTS	3
3. LES SEANCES SONT TROP COURTES ?	3
4. LA PHASE DE PREPARATION POUR LES DEBUTANTS	4
5. TRAINER VOUS INDIQUE LES POIDS A UTILISER	4
6. COMMENT COMPRENDRE LES INFORMATIONS SUR LES POIDS ?	4
7. QUAND ET COMMENT AUGMENTER LES POIDS ?	4
8. IL FAUT COMPTER LE POIDS DE LA BARRE ?	5
9. JE NE PEUX PAS FAIRE UN EXERCICE, JE PEUX CHANGER ?	5
10. LES TEMPS DE REPOS	5
11. LES METHODES D'ENTRAINEMENT	5
12. SAUVEGARDER LES POIDS	5
13. RETARD SUR UN MUSCLE	6
14. ET SI JE NE REMPLIS PAS LES INFORMATIONS DEMANDEES ?	6
15. COMBIEN DE MICRO-CYCLES D'ENTRAINEMENT ?	6
3. LA NUTRITION FITZONE TRAINER	7
1. QUAND CHANGE MON ALIMENTATION ?	7
2. J'AI PERDU DU POIDS AU DEBUT DE MA PRISE DE MASSE !	7
3. COMBIEN DE KILO JE VAIS PRENDRE ?	7
4. J'AI PEUR DE PRENDRE DU GRAS	8
5. LES ASSIETTES SONT TROP GROSSES ?	8
6. COMBIEN DE REPAS ?	8
7. QUAND EST-CE QUE JE REÇOIS MES PLANS ALIMENTAIRES ?	8
4. COMMENT FONCTIONNE FITZONE	9
1. DUREE DU PROGRAMME TRAINER	9
2. QUAND COMMENCE MON PROGRAMME TRAINER?	9

3. QUAND EST-CE QUE JE REÇOIS MES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT TRAINER?	10
4. TRAINER VOUS PARLE !	10
5. APPLICATION MOBILE FITZONE TRAINER ?	10
6. MOYENS DE PAIEMENT POUR FITZONE TRAINER ?	10
7. TOUS LES PAYS ONT ACCÈS À FITZONE TRAINER ?	11
8. PUIS-JE OFFRIR TRAINER ?	11
9. EST-CE QUE PLUSIEURS PERSONNES PEUVENT UTILISER LE MÊME COMPTE ?	11
10. FITZONE MYSELF OU FITZONE TRAINER :	11

1. Question à propos de FitZone TRAINER

1. Comment arrêter le programme / garantie

Vous n'êtes pas satisfait ? Le programme ne vous plaît pas ?

Vous pouvez l'arrêter dans les 14 premiers jours après votre commande sans rien avoir à justifier. Pour cela, il suffit de suivre la procédure expliquée dans les Conditions Générales de vente.

=> <https://www.fit-zone.fr/cgv>

2. Salle de sport

Le training est prévu pour se dérouler en salle de sport.

Il vous faudra donc prévoir un abonnement en salle. Le coût de cet abonnement n'est pas compris dans TRAINER.

3. Est-ce qu'il faut des compléments alimentaires ?

Certains compléments alimentaires peuvent rendre vos progrès un peu plus rapide, ou le suivi de votre plan alimentaire plus simple. Mais ils ne sont pas obligatoires pour réussir TRAINER.

TRAINER s'adapte à vos envies, si vous ne souhaitez pas en utiliser, votre alimentation sera créée en conséquence. Le coût des compléments alimentaires n'est pas compris dans TRAINER, ni celui des aliments.

4. Un pèse personne et une balance de cuisine

Un pèse personne sera nécessaire pour suivre l'évolution de votre poids, et ainsi permettre à TRAINER de modifier régulièrement votre alimentation pour l'optimiser.

De même, vos plans alimentaires indiquent les quantités « en grammes », il faudra donc pouvoir peser vos aliments.

Les coûts du pèse personne et de la balance de cuisine ne sont pas compris dans TRAINER.

5. Connexion internet

Vous avez besoin d'une connexion internet pour pour utiliser FitZone TRAINER.

Le coût de l'accès à Internet n'est pas compris dans TRAINER.

2. L'entraînement et les programmes FitZone TRAINER

1. Quand change mon programme ?

Pour faire simple, le programme d'entraînement va changer toutes les 2 à 4 semaines, en fonction du cycle dans lequel vous êtes.

Chaque nouveau programme commencera un Lundi. Vous serez prévenu par mail (dans la nuit du dimanche au lundi), et il y aura une notification sur votre TRAINER.

2. Durée des entraînements

Suivant le cycle, et en comptant l'échauffement, le retour au calme et les étirements, les séances vont durer entre 45min et 1h15.

Les séances sont courtes, mais elles sont efficaces si elles sont suivies correctement. Donc profitez-en pour faire des trainings intensifs, en poussant chaque série à fond et en respectant au mieux toutes les consignes des méthodes qui vous seront proposées.

3. Les séances sont trop courtes ?

L'intensité ne se mesure pas à la longueur du training ;-)

Les séances sont courtes, mais elles sont efficaces si elles sont suivies correctement. Donc profitez-en pour faire des trainings intensifs, en poussant chaque série à fond et en respectant au mieux toutes les consignes des méthodes qui vous seront proposées.

Il est essentiel de bien respecter les méthodes pour chaque exercice, car c'est ça qui fera toute l'efficacité du programme.

Et pensez bien à augmenter les poids régulièrement.

4. La phase de préparation pour les débutants

Cette phase, gratuite pour les débutant, a pour but de vous aider à préparer votre corps à affronter TRAINER, à découvrir les exercices, à découvrir votre corps, ses forces et ses faiblesses, ...

C'est donc une phase où les charges utilisées seront assez faibles et c'est tout à fait normal.

Cette phase de préparation est facultative. Si vous ne souhaitez pas la faire, il suffit de l'indiquer à TRAINER au moment de la saisie de vos critères initiaux.

5. TRAINER vous indique les poids à utiliser

Au début du 1^o cycle de prise de masse, vous devrez faire un test de force sur 4 exercices de base. Et régulièrement, d'autres tests seront à faire, à chaque changement de cycle. Bien sûr, ces tests n'impliquent pas de faire des maxis, ce serait trop dangereux et inutile.

Le but de ces tests est de permettre à TRAINER de mieux vous connaître, pour mieux vous indiquer les poids à utiliser sur les principaux exercices.

6. Comment comprendre les informations sur les poids ?

Regardez le menu " Quels poids utiliser" et les pages "Comment trouver mes poids" et "Comment calculer mes poids", tout y est expliqué.

7. Quand et comment augmenter les poids ?

Vous devez augmenter les charges proposées dès que vous le pouvez.

Si vous pouvez augmenter les charges tout en gardant une bonne technique, n'hésitez surtout pas à le faire. N'oubliez pas que l'entraînement doit être le plus dur possible pour être efficace.

A l'inverse, si vous n'arrivez pas à faire le nombre de répétitions voulu, diminuez un peu les charges.

Et dans tous les cas : soulevez les charges les plus lourdes possibles qui vous permettent de faire le nombre de répétitions voulu tout en gardant une bonne technique de travail, pour progresser au mieux et éviter les blessures.

8. Il faut compter le poids de la barre ?

Oui, comptez toujours le poids des barres dans vos charges, de même que le poids des haltères, sinon tous les calculs seront faussés.

Pour les haltères, saisissez le poids utilisé pour chaque main, et non le total des deux haltères.

9. Je ne peux pas faire un exercice, je peux changer ?

Essayer de suivre le plus possible les exercices demandés, ce sont les plus efficaces.

Si vous ne le pouvez pas, pour la plupart des mouvements, nous vous proposons des exercices de substitution, donc vous pourrez utiliser un de ces mouvements de remplacement.

10. Les temps de repos

Le temps de repos est un élément essentiel, c'est pour cela que FitZone intègre un chrono : vous devez suivre à la lettre le temps de repos entre chaque série, sinon tout le programme sera faussé et il deviendra moins efficace.

Donc pensez à lancer le chrono intégré à l'exercice à la fin de chaque série de travail. Pendant ce repos, reprenez votre souffle, buvez un peu, changez les poids sur votre barre, ...

Entre deux exercices, prenez 1m30 à 2m30 de repos.

11. Les méthodes d'entraînement

Chaque cycle utilise plusieurs méthodes d'entraînement. Elles sont là pour une seule raison : rendre le programme plus dur et plus efficace !

Vous devez les suivre à la lettre, sinon vous ferez simplement un programme "facile" qui sera donc bien moins intensif et moins performant pour vous aider à atteindre votre objectif.

Donc pensez à bien lire la méthode dans le détail avant de débiter votre exercice.

12. Sauvegarder les poids

Vous pouvez saisir les poids réalisés pour chaque exercice, pour les sauvegarder.

Ainsi, lors de la semaine suivante vous saurez directement ou vous en êtes car TRAINER vous indiquera le poids soulevé la semaine précédente à condition que vous ayez saisi la valeur. Et si vous pouvez faire mieux, soulever plus lourd, n'hésitez pas.

13. Retard sur un muscle

Le programme a été conçu pour être global, et pour permettre un développement complet de l'ensemble des muscles du corps.

Il n'y a pas de focus particulier sur un muscle au détriment des autres. Tout est travaillé de manière équilibrée.

14. Et si je ne remplis pas les informations demandées ?

Que ce soit pour les tests de force, l'évolution de votre poids de corps ou de votre silhouette, si vous choisissez de ne pas répondre, le programme sera moins précis et moins personnalisé. Il ne pourra pas être mis à jour dans les meilleures conditions possibles.

Ca serait dommage tout de même !

ATTENTION : certaines informations sont obligatoires : ne pas les remplir risque de bloquer la mise en place de votre nutrition et de votre programme, alors même que TRAINER aura commencé. Vous aurez à chaque fois plusieurs jours pour répondre, donc pensez-y.

15. Combien de micro-cycles d'entraînement ?

Le nombre de micro-cycle va varier en fonction du programme choisi mais également en fonction des utilisateurs.

Si vous optez pour FitZone Trainer Prise de muscle sur 20 semaines :

- Plusieurs cycles de prise de masse
- Un cycle de force
- Un cycle de perte de gras

Si vous optez pour FitZone Trainer Spécial Sèche sur 8 semaines :

- Plusieurs cycles de sèche

3. La Nutrition FitZone TRAINER

1. Quand change mon alimentation ?

Pour faire simple, l'alimentation va changer toutes les 2 à 4 semaines, en fonction du cycle dans lequel vous êtes, mais aussi de vos réponses aux questions que TRAINER vous posera, donc suivant l'évolution de votre corps.

Quand votre alimentation sera disponible, pendant deux jours, vous pourrez voir votre plan alimentaire courant, mais aussi votre future alimentation, qui sera présente dans le menu "Alimentation semaine prochaine".

Vous serez prévenu par mail, et il y a aura une notification dans votre interface dès le samedi matin. Vous aurez ainsi tout le week-end pour faire vos courses et bien regarder votre future alimentation pour être prêt à la suivre dès le lundi.

Attention, dès le lundi, le menu "Alimentation semaine prochaine" disparaît et les infos pour votre alimentation sont copiées dans le menu "Mon alimentation" classique.

2. J'ai perdu du poids au début de ma prise de masse !

Pas d'inquiétude, cela peut arriver. Le but de FitZone TRAINER est de vous permettre de réaliser une prise de muscle propre, donc en limitant la prise de gras. Ce n'est pas une prise de masse "sauvage".

En conséquence, votre alimentation est définie pour être la plus propre et la plus efficace possible. Au début, le fait de changer d'alimentation et de programme, de passer à une alimentation propre et à un training intensif, peut provoquer une perte de gras.

Mais ce n'est pas un soucis, pas d'inquiétude, c'est juste un peu de mauvais gras qui part, cela ne ralentit pas vos progrès en muscle.

Au bout de 2 à 3 semaines, TRAINER va s'adapter et va mettre à jour votre alimentation pour relancer la prise de poids.

3. Combien de kilo je vais prendre ?

C'est impossible à dire, désolé. Ca dépend de votre corps, de la manière dont vous allez suivre le programme et le training, de votre génétique, ...

Trainer a été conçu pour vous aider à prendre environ 1 kg de masse propre par mois.

4. J'ai peur de prendre du gras

Le programme "Gain & Burn" est conçu pour limiter la prise de gras.

Donc pas d'inquiétude, c'est une prise de muscle propre, pas une prise de masse rapide qui risquerait de provoquer une prise de gras.

C'est pour cela que l'alimentation est personnalisée pour chacun et qu'elle évolue régulièrement, pour s'adapter au mieux à votre propre corps.

5. Les assiettes sont trop grosses ?

Vos assiettes vous paraissent trop grosses ? Dur de tout manger ?

C'est normal, ça fait souvent ça quand on mange des aliments "propres et sains". Ils sont moins caloriques, donc la quantité à mettre dans l'assiette est plus importante pour un nombre de calorie équivalent.

Sans compter que les légumes augmentent nettement le volume. Ca prend de la place, mais c'est meilleur pour votre progression et votre santé.

N'hésitez pas à commencer petit à petit, en changeant vos habitudes sur une semaine, pour laisser à votre corps le temps de s'habituer.

6. Combien de repas ?

Le nombre de repas et de collation va varier en fonction des jours, du moment du cycle et des personnes.

Il y a les trois repas principaux (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et dans certains cas des goûter ou des shakers en plus.

Le coût de l'alimentation n'est pas compris dans TRAINER.

7. Quand est-ce que je reçois mes plans alimentaires ?

Vous recevrez votre 1^{er} plan alimentaire, ainsi que la liste des courses, au plus tard deux jours avant le début de votre programme, donc le Samedi qui précède le début du programme.

Vos plans alimentaires seront mis à jour régulièrement, plusieurs fois pendant votre programme, en fonction de l'entraînement et de vos réponses aux questions de TRAINER.

La mise à jour du programme et de votre liste de course se fera le samedi suivant, au matin. Vous serez bien sûr notifié de cette mise à jour.

En cas de modification de vos critères (ajout d'un complément alimentaire par exemple, ou lors d'un changement d'horaire pour vos entraînements), la mise à jour sera immédiate.

4. Comment fonctionne FitZone

1. Durée du programme TRAINER

Suivant le programme souscrit, la durée du programme est différente.

Si vous avez opté pour le programme de TRAINER « Prise de Muscle », il durera 20 semaines.

Si vous avez opté pour le programme de TRAINER « Spécial Sèche », il durera 8 semaines.

Pour les pratiquants débutants, il y a 3 semaines de plus, avant de débiter le training : ce sont 3 semaines de préparation physique gratuites, qui ont pour but de préparer votre corps pour réussir TRAINER au mieux !

A noter que ces 3 semaines sont optionnelles. Si vous ne souhaitez pas les faire, il suffit de le signaler à Trainer au moment de la saisie de vos critères personnels.

Bien sûr, durant ces 3 semaines, vous aurez aussi votre plan alimentaire.

Pour résumer :

- Programme « Prise de Muscle » - Niveau débutant : 20 semaines + 3 gratuites optionnelles
- Programme « Prise de Muscle » - Niveau intermédiaire : 20 semaines
- Programme « Spécial Sèche » - Niveau débutant : 8 semaines + 3 gratuites optionnelles
- Programme « Spécial Sèche » - Niveau intermédiaire : 8 semaines

2. Quand commence mon programme TRAINER?

Au plus tôt, votre programme va commencer le Lundi suivant votre achat, ou le Lundi d'après, suivant le jour d'achat et le temps que vous allez mettre pour répondre aux questions initiales et réaliser vos tests de force.

Commencer en début de semaine est plus simple pour organiser votre planning, votre alimentation et pour suivre votre progression. Ainsi, vous commencerez le programme par une semaine entière et non pas une « demi-semaine ».

Vous pouvez retarder la date de début, si vous souhaitez débiter votre programme plus tard (à noter : les dates de débuts sont obligatoirement un Lundi).

3. Quand est-ce que je reçois mes programmes d'entraînement TRAINER?

A chaque changement de programme, votre nouveau programme sera mis en place dans la nuit du Dimanche au Lundi, pour démarrer le Lundi. Les programmes changent en moyenne toutes les 3 à 4 semaines, selon une durée et un ordre définis pour maximiser votre progression.

Vous serez bien sûr notifié de cette mise à jour.

Vous pourrez suivre votre avancement et prévoir le changement de cycle sur votre tableau de bord FitZone TRAINER, qui vous permet de savoir exactement où vous en êtes de votre programme.

4. TRAINER vous parle !

Régulièrement, TRAINER va vous parler, vous poser des questions sur votre poids ou l'évolution de votre silhouette.

Le but de ces échanges ? Affiner encore mieux votre alimentation, pour toujours plus de progrès !

Vous recevrez un mail de notification à chaque fois, et vous verrez les messages depuis votre interface TRAINER. Pensez à vérifier que les mails de TRAINER ne tombent pas dans vos spams ;))

5. Application mobile FitZone TRAINER ?

Pour le moment, il n'existe pas d'application mobile.

Par contre, ce service en ligne a été conçu pour fonctionner parfaitement sur smartphone, tablette ou ordinateur. Une connexion internet suffit, aucune installation n'est requise.

6. Moyens de paiement pour FitZone TRAINER ?

Le paiement se fait via Payal :

- Soit par carte bancaire
- Soit directement via votre compte Paypal.

Et vous pouvez payer en plusieurs fois si vous le souhaitez. Toutefois, le paiement en une seule fois vous permettra de profiter d'une réduction importante !

7. Tous les pays ont accès à FitZone TRAINER ?

Oui bien sûr, vous pouvez utiliser FitZone TRAINER depuis tous les pays !

Mais attention : l'interface est exclusivement en Français.

8. Puis-je offrir TRAINER ?

Oui bien sûr, vous pourrez l'offrir, mais attention : pensez que le nom, l'adresse postale, l'adresse mail, le mot de passe, que vous allez utiliser pour vous inscrire et payer TRAINER seront associés au compte.

Il faudra donc les communiquer à la personne à qui vous faites ce cadeau, pour lui permettre d'accéder à TRAINER.

ATTENTION : un seul utilisateur de TRAINER est autorisé par compte.

9. Est-ce que plusieurs personnes peuvent utiliser le même compte ?

Non, une seule personne par compte est autorisée.

Ce serait de toutes façons peu efficace : TRAINER est personnalisé, et utiliser le même compte à plusieurs ne permet pas de profiter de cette personnalisation.

ATTENTION : utiliser le même compte à plusieurs est assimilé à une fraude, et passible de poursuites.

10. FitZone MySelf OU FitZone TRAINER :

FitZone vous propose deux services :

- FitZone MySelf : votre générateur de programme en libre service. Il existe depuis 2012 et plus de 20 000 utilisateurs ont déjà pu en profiter gratuitement. Et ce service reste gratuit.

- FitZone TRAINER : lancé en mars 2016, ce programme complet, qui associe une nutrition personnalisée et un programme d'entraînement avancé est payant.