

FIFTEEN HIT

004963

MODE D'EMPLOI



*Veillez lire ce manuel d'utilisation avant d'utiliser l'appareil.
Il est important de conserver ces instructions pour référence ultérieure.*

Félicitations pour votre achat !

Notre raison d'être : vous aider à être en forme, fort et dynamique.

Quel que soit votre objectif, New Image vous propose une gamme unique et facile d'utilisation d'appareils de fitness pour vous aider à révéler le meilleur de vous-même.

Nous savons très bien qu'il peut être difficile de se lancer, c'est pourquoi nous avons conçu des produits simples, ludiques et efficaces.

Nous espérons que vous serez satisfait de votre FIFTEEN HIT; n'hésitez pas à partager avec nous votre expérience.





FIFTEEN HIT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER FIFTEEN HIT.

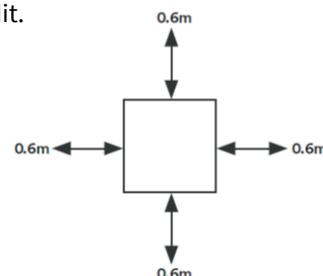
Ces instructions doivent être scrupuleusement suivies lors du montage, de l'utilisation et de la maintenance de l'appareil. Il est important de conserver ces instructions pour référence ultérieure.

LE POIDS MAXIMAL SUPPORTÉ PAR L'APPAREIL EST de 110 KG. SI VOUS DÉPASSEZ CE POIDS, N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL.

Ce produit respecte les normes ISO 20957-1, ISO 20957-8. De classe HC, ce produit est exclusivement réservé à un usage domestique. Ne pas l'utiliser en extérieur. Les élastiques sont conformes à la norme DIN 32935. Ne pas dépasser la longueur maximale d'étirement des élastiques (1460 mm à une force de 80 Newton). Ne pas étirer quand la limite est atteinte. Ne pas attacher les élastiques à d'autres structures ou objets que le Fifteen Hit.

N'utilisez jamais l'appareil à d'autres fins que celles mentionnées dans ces instructions.

Prévoyez toujours suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir en descendre en cas d'urgence (0,6 m minimum) et assurez vous que l'appareil est bien installé sur une surface plane.



Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme d'entraînement.

En cas de sensation de faiblesse, vertiges, de nausées, de douleurs ou sensation d'oppression à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, CESSEZ immédiatement d'utiliser cet équipement et CONSULTEZ UN MÉDECIN.

- Les enfants ne doivent pas se trouver à proximité de l'appareil ou monter dessus, en particulier lorsqu'il n'est pas utilisé et sans surveillance.
- Les parents et toute autre personne responsable d'enfants doivent être conscients de leur responsabilité ; en effet, l'instinct ludique des enfants et leur envie d'expérimenter peuvent les conduire à des situations et à des comportements auxquels l'appareil d'entraînement n'est pas adapté.
- Cet appareil n'est pas destiné à des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou manquant d'expérience et/ou de connaissances, sauf si ces personnes sont supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles reçoivent les consignes de ces personnes concernant l'utilisation de l'appareil.
- Ce produit ne convient pas à un usage thérapeutique.
- Portez toujours des vêtements et chaussures adaptés (ex. : survêtement, short et baskets).
- Retirez tous vos bijoux avant l'entraînement.
- Afin d'éviter toute blessure grave, veillez à garder vos cheveux, doigts et vêtements amples à distance des charnières et autres pièces mobiles.
- Attendez 1 à 2 heures après avoir mangé pour vous entraîner ; cela vous permettra d'éviter les problèmes digestifs.
- Veillez à vous échauffer avant d'utiliser l'appareil ; cela vous aidera à réduire le risque de claquage.
- Essayez de garder le dos bien droit lors de votre entraînement, surtout en cas de périodes d'entraînement prolongées.
- Un entraînement excessif ou ne respectant pas les consignes données dans ce mode d'emploi peut nuire à votre santé ou entraîner des blessures.

- Veuillez inspecter cet équipement avant CHAQUE utilisation. Vérifiez que les prises/fixations sont bien serrés et sécurisées avant utilisation et après tout réglage. Vérifiez l'absence de pièces usées ou desserrées.
- En cas de pièce endommagée ou de pièce manquante, n'utilisez pas l'appareil et contactez le service client. Ne réparez pas l'appareil vous même.

- Le système de freinage ne dépend pas de la vitesse.
- Le système de pas dépend de votre rythme.
- Ne vous mettez jamais debout sur le siège pivotant.
- Veillez à ce que la plateforme de saut soit sèche avant utilisation.

PRÉSENTATION

FIFTEEN HIT est un appareil innovant, conçu pour vous fournir tout ce dont vous avez besoin pour une séance d'entraînement de type interval training.

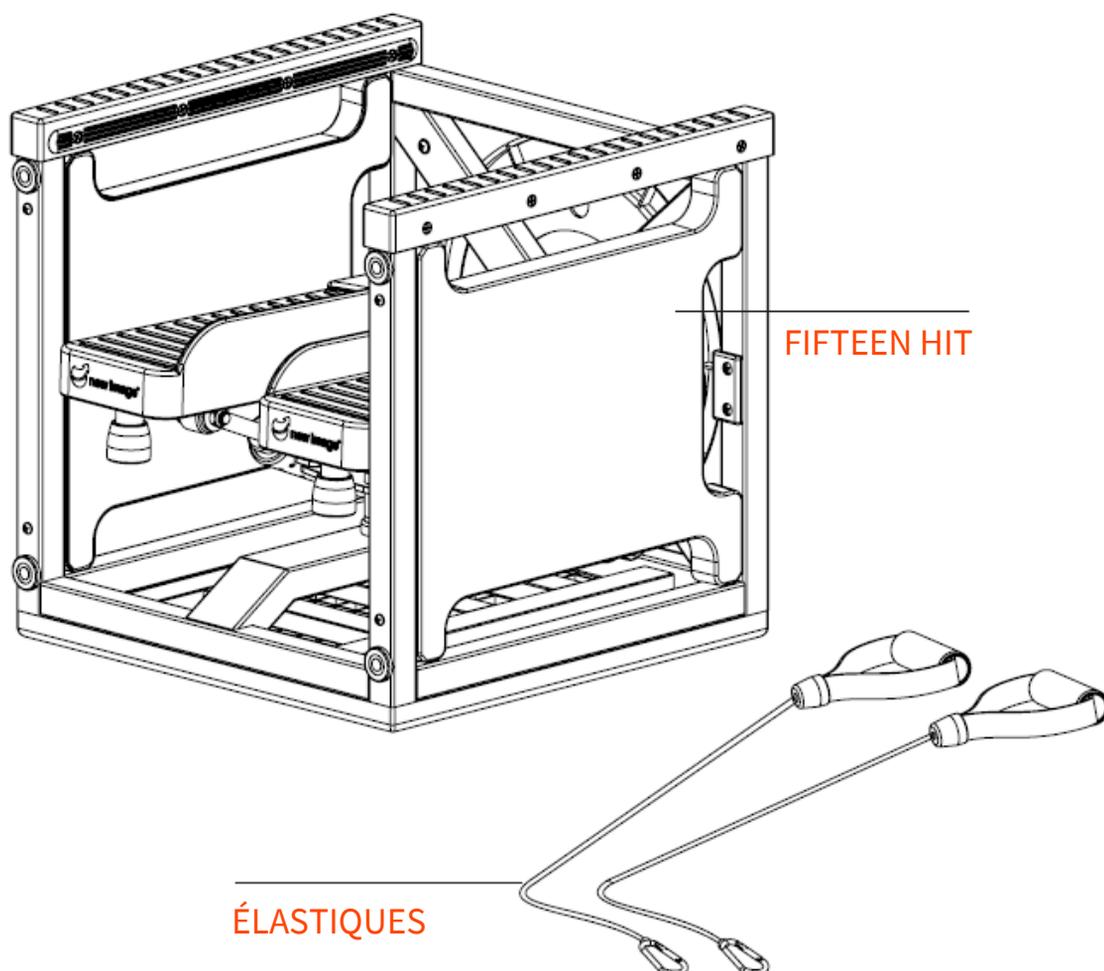
Nous souhaitons que vous en tiriez le meilleur parti possible, mais votre sécurité reste notre priorité.

Concrètement, vous devez :

- vous familiariser avec le produit avant de tenter les séries de niveau avancé, telles que les JUMPS
- veiller à ce qu'il y ait suffisamment d'espace au-dessus et autour de vous, et à vous entraîner sur une surface plane !
- n'augmenter l'intensité de vos entraînements qu'une fois que vous serez à l'aise avec le produit, et ce même si vous êtes un habitué de la salle de sport
- passer des sauts aux steps lorsque vous fatiguez !

Nous sommes ravis que vous vous lanciez dans l'aventure **FIFTEEN HIT** – prenez soin de vous !

CONTENU DU COLIS



GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

À la livraison, l'assemblage de votre FIFTEEN HIT sera pratiquement terminé.

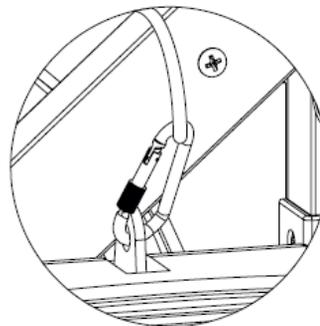
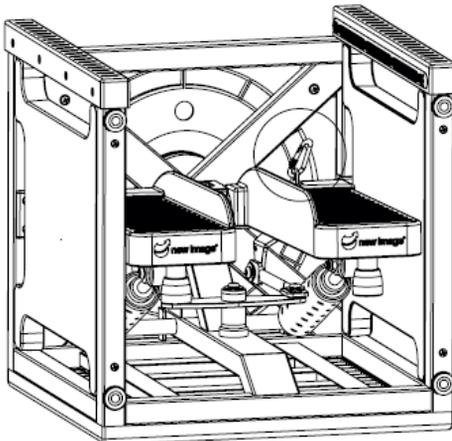
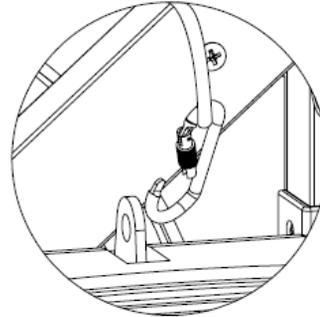
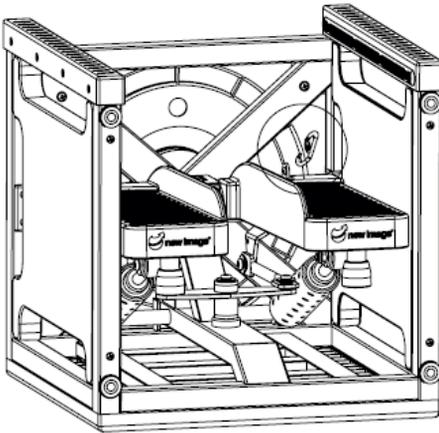
Pour fixer les élastiques, il vous suffit de passer chaque boucle dans les orifices situés sur le dessus du stepper, de la fermer et de la visser en position verrouillée.

Veillez à ce qu'elles soient correctement attachées avant de commencer votre entraînement.

Il est important que vous montiez le produit dans un environnement propre et dégagé.

Sortez tous les éléments du carton et placez-les au sol.

Si vous avez besoin d'une assistance technique concernant ce produit, contactez notre service clients.



UTILISATION DU COMPTEUR

Fonctions et utilisation

Appuyez sur le bouton pour afficher les fonctions suivantes :

REPS/MIN :

Affiche le nombre de pas par minute.

SCAN :

Scanne chaque fonction en séquence.

TIME :

Fixe la durée de la séance d'entraînement.

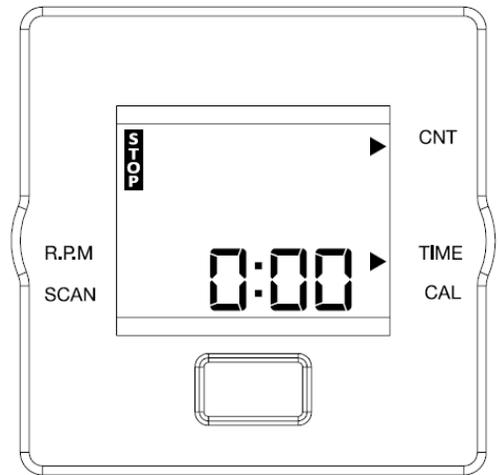
CALORIES :

Affiche le nombre de calories brûlées.

Il s'agit d'une approximation,
à n'utiliser qu'à titre de comparaison entre
différentes séances d'entraînement.

COUNT :

Compte le nombre de pas effectués
au cours de votre séance d'entraînement.



Installation et remplacement de la pile :

Le compteur fonctionne à l'aide d'une **pile LR44 1.5V. La pile n'est pas fournie.**

Retirez délicatement le compteur du stepper et déclipsez le câble.

Retirez la pile usagée, et recyclez-la en la déposant dans votre centre de recyclage local.

Ne la jetez pas avec les ordures ménagères.

Remplacez la pile en respectant la polarité.

Le pôle « + » vers le haut.

Reclipsez le câble et replacez le compteur dans le stepper.



Le symbole ci-contre indique que les équipements électriques et électroniques font l'objet d'une collecte sélective. Les produits électriques et électroniques peuvent contenir des substances ayant des effets négatifs sur l'environnement et sur la santé. Usagés, ils ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers mais être impérativement récupérés dans des collectes sélectives : déchèteries, associations d'économie sociale et solidaire. Renseignez-vous auprès de votre Mairie. La sélection des déchets diminue les effets potentiels sur l'environnement et la santé humaine dus aux substances dangereuses qui peuvent composer certains équipements électriques ou électroniques.

Participez activement : Ne vous débarrasser pas des appareils avec les déchets ménagers !

ENTRETIEN

Cet appareil ne doit pas être stocké à l'extérieur, dans un garage ou dans une dépendance.
Conservez l'appareil dans un endroit sec non soumis à d'importantes variations de température.
Nous vous recommandons de placer l'appareil sur un tapis pour le protéger tout en protégeant le sol.

Utilisez un chiffon imbibé d'eau chaude pour nettoyer le produit.

Le niveau de fiabilité de l'appareil ne peut être maintenu qu'en pratiquant des examens d'usure réguliers.
Cet examen doit concerner les câbles, poignées, poulies, écrous, boulons, pièces mobiles, douilles, chaînes, roues, roulements, pièces de raccordement, etc.

Veillez à inspecter régulièrement le produit (idéalement une fois par semaine).

Veillez à ce que toutes les fixations soient bien serrées avant utilisation.

Ne pas réparer ou modifier le Fifteen Hit par vous-même. En cas de problème, contactez le service client.

Les élastiques peuvent s'user avec le temps. Ne pas les exposer au soleil.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter notre service client.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence	004963 – Fifteen Hit
Dimensions et poids de l'appareil	375 mm x 390 mm x 435 mm 14 kg
Dimensions des élastiques	765 mm x 120 mm – Longueur maximale : 1460 mm 75,4 g
Poids maximal de l'utilisateur	110 kg
Classe	HC
Normes	ISO 20957-1 / ISO 20957-8 / DIN 32935
Origine	Chine

FIFTEEN HIT SE TRANSFORME AU GRÉ DE VOS PROGRÈS :

Chacune de ses 4 fonctions correspond à un niveau de difficulté.

N'oubliez pas que votre transformation est un parcours en soit !



DÉBUTANT

1. STEP

Faites-en sorte que chaque pas compte

2. GRIP

Exercices de poussée et de traction



AVANCÉ

3. TWIST

Travaillez votre ceinture abdominale

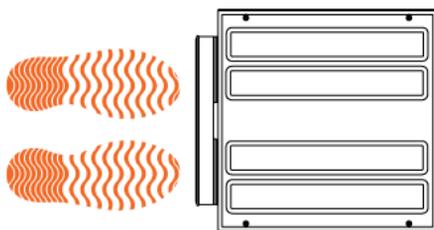
4. JUMP

Révélez votre puissance !

ORIENTATION DU SAUT

La plateforme pliométrique sera plus stable si vous effectuez le saut depuis le côté « siège ».

Pour éviter de basculer, faites-en sorte d'atterrir au centre de la surface.



EXEMPLES D'EXERCICES

Les 20 exercices présentés dans ce guide vous aideront à démarrer.

Une fois que vous vous serez familiarisé avec le FIFTEEN HIT et que vous serez à l'aise avec l'entraînement, n'hésitez pas à ajouter vos propres exercices à votre routine.

Voici quelques exercices supplémentaires pour vous aider à démarrer :

Squats assis – Dans cette variation des squats, on débute l'exercice en touchant la plateforme de saut avec les fesses avant de se redresser.

Sauts latéraux enchaînés – Saisissez les poignées en position accroupie, les deux pieds d'un même côté du cube.

Sautez d'un côté à l'autre, en essayant d'atterrir en dehors de la largeur du cube tout en restant léger sur vos pieds.

L'exercice du grimpeur – Saisissez les poignées, les pieds derrière vous.

Courez sur place comme suit : amenez un genou vers la poitrine avant de tendre la jambe, et alternez les jambes.

Élévations frontales – Saisissez les poignées et tenez-vous debout, bien droit, les cuisses contre le Cube.

Levez les bras droits devant vous jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol, puis rabaissez-les en contrôle.

Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'un appareil instable de 14 kg ; il vous faudra garder la posture et la technique adéquates.

jBurpees avec saut – Variante du burpee box jump illustré dans l'affiche d'exercices jointe ; sautez au-dessus du cube dans la dernière phase du mouvement, et retournez-vous pour effectuer la prochaine répétition de l'autre côté.

Il s'agit d'un exercice très dynamique de niveau avancé !

Rameur – Fixez les élastiques* et tournez le cube de façon à ce que le siège pivotant soit orienté vers le haut.

Asseyez-vous devant de façon à appuyer la plante de vos pieds contre le stepper.

Asseyez-vous, le dos bien droit, et tirez les élastiques vers l'arrière, en gardant les coudes de chaque côté du corps et en serrant les omoplates, avant de ramener vos mains en position de départ.

Élévations latérales buste penché – Fixez les élastiques* et retournez le Cube de façon à ce que le siège pivotant soit orienté vers le haut.

Asseyez-vous devant de façon à appuyer la plante de vos pieds contre le stepper.

Asseyez-vous bien droit et tirez sur les élastiques, cette fois en allongeant les bras autant que possible, avant de ramener les mains en position de départ.

FOIRE AUX QUESTIONS

Quelles sont les différentes fonctions de l'appareil ?

STEP – De nombreux exercices à réaliser avec le stepper.

Vous maîtrisez ? Utilisez les élastiques pour travailler le haut du corps tout en faisant du step.

GRIP – Saisissez les élastiques pour effectuer des exercices de poussée et de traction – pompes, dips, élévations frontales buste penché, rameur, etc.

TWIST – Confortable et sans limite de rotation, ce siège peut être utilisé sous n'importe quel angle, et permet un grand nombre d'exercices de torsion.

Les exercices de torsion ciblent le muscle abdominal (le transverse) sollicité lorsque l'on rentre le ventre.

JUMP – Les exercices de pliométrie (sauts) sont excellents pour gagner en force et en puissance

FIFTEEN HIT convient-il à tout le monde, quel que soit son niveau ?

Oui.

C'est un outil destiné à l'entraînement fractionné (Functional Interval Training Tool ou FITT).

Vous choisissez vos exercices, leur fréquence et leur intensité.

Nous avons classé les exercices par niveau, mais une fois que vous serez à l'aise, tous les exercices devraient être à votre portée.

Comment tirer le meilleur parti du FIFTEEN HIT?

Nous vous recommandons d'effectuer entre 10 et 15 exercices par séance.

Alternez les exercices ciblant le haut et le bas du corps pour une séance complète et stimulante.

Retournez simplement le cube lors de la période de récupération du côté nécessaire à votre prochain exercice.

Quels sont les avantages de l'interval training ?

L'interval training permet de faire un maximum d'efforts en un minimum de temps.

L'entraînement se compose généralement d'exercices de 45 secondes suivis de périodes de récupération de 15 secondes.

En faisant 10 exercices à ce rythme, vous terminerez votre entraînement en 10 minutes !

Quel que soit votre emploi du temps, vous trouverez toujours 10 minutes à consacrer à votre entraînement !

Comment ajuster le niveau de difficulté de mon entraînement ?

L'un des principaux avantages de l'interval training, c'est que vous pouvez moduler le ratio exercice/récupération.

Si un exercice est trop difficile pour vous, vous n'avez qu'à prolonger la période de récupération ou réduire la durée de l'exercice.

Pour rendre un exercice plus intense, réduisez la période de récupération et prolongez la durée des exercices.

Quelle est la limite de taille et de poids pour utiliser le FIFTEEN HIT ?

L'utilisation du FIFTEEN HIT n'est soumise à aucune limite de taille, minimum ou maximum.

Le poids maximum supporté par l'appareil est de 110 kg.

Cet outil d'entraînement peut facilement être utilisé par une grande diversité de personnes.



FIFTEEN HIT

V140920

EZ TRADING
91, rue du Faubourg Saint Honoré
75008 PARIS France

