



mode spa de nage

(disponible uniquement si l'option Nage est activée dans la configuration du spa)



La Durée et l'Intensité de toutes les routines d'entraînement préétablies sont définies sur cette page. Le nombre d'intensités disponibles dépend de la configuration du spa de nage et de la routine d'entraînement sélectionnée dont le nom est affiché en haut de l'écran. L'intensité des routines personnalisées est définie lors de leur création et peut être modifiée à partir du menu Sélection routines d'entraînement.

Depuis cette page, vous pouvez également accéder aux éléments suivants:

- Routines d'entraînement
- Paramètres de natation

Pour sélectionner un élément, déroulez le menu de droite jusqu'à ce que l'icône souhaitée soit mise en surbrillance au milieu.

Lorsque vous êtes prêt, appuyer sur Départ pour commencer la séance d'entraînement. Les boutons Reprise et Arrêt sont également disponibles lorsqu'une session de nage a été précédemment suspendue.

paramètres de natation



Dans la page des paramètres de Nage, vous pouvez accéder aux paramètres suivants:

- Réchauffement
- Récupération
- Durée des paliers
- Durée préparation
- Lumière (requiert l'installation d'un in.mix)



réchauffement et récupération

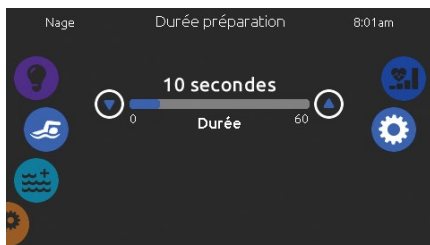
Ces pages vous permettent d'ajuster la durée et l'intensité du réchauffement et le temps de récupération de votre routine d'entraînement. Si aucune session de Réchauffement ou de temps de Récupération n'est souhaitée, définissez leur durée respective à 0 minute.

Notez que les paramètres de Réchauffement et de temps de Récupération s'appliquent à toutes les routines d'entraînement.



durée des paliers

Cette page vous permet d'ajuster la durée des paliers de la séance d'entraînement. La durée des paliers s'applique à tous les exercices d'entraînement sauf à Endurance, Puissance et Personnalisé.



durée préparation

Cette page vous permet de régler le temps de Préparation. Ce dernier permet au nageur de prendre place entre le moment où il appuie sur le bouton "Départ" de la page de Nage et le moment où la séance de natation commence. Si aucune Durée de préparation n'est souhaitée, définissez 0 seconde pour la Durée.



lumière (requiert l'installation du in.mix)

Cette page vous permet de sélectionner la zone in.mix à utiliser pour les signaux lumineux.

Si au moins une zone est sélectionnée pour les signaux, elle clignotera et changera de couleur en fonction de la progression au cours de la séance de natation:

- 1- Clignote en bleu pendant le compte à rebours de la préparation
- 2- Changement en jaune pendant la séance de réchauffement
- 3- Les tonalités de couleurs vont ensuite du bleu clair au rouge vif en fonction de l'intensité de la nage
- 4- Clignote deux fois lorsque l'intensité change pendant l'entraînement
- 5- Changement de couleur bleu clair pendant la session de récupération



routines d'entraînement

La page Routines d'entraînement vous permet de choisir l'exercice d'entraînement souhaité. L'exercice actuellement sélectionné est mis en surbrillance et comporte une coche verte. Pour sélectionner un autre exercice, faites simplement défiler la liste et cliquez sur son nom.



Endurance

Dans cette routine d'entraînement, l'exercice sera exécuté à une intensité constante pendant toute la durée.



Intervalle

Cette routine d'entraînement exécutera à intervalles réguliers des exercices à intensité élevée et faible.



Transition

Cette routine d'entraînement exécutera à intervalles réguliers des exercices à intensités aléatoires.



Cardio

Cette routine d'entraînement exécutera deux étapes successives à haute intensité puis une étape à basse intensité.



Puissance

Cette routine d'entraînement exécutera un programme "pyramidal" dans lequel l'intensité augmentera progressivement jusqu'à atteindre le maximum. Elle diminuera ensuite progressivement pour se terminer à faible intensité.



Personnalisé

Trois routines d'entraînement personnalisées sont disponibles et peuvent être modifiées pour créer un entraînement personnalisé. Pour modifier un exercice d'entraînement, appuyez sur l'icône crayon à droite de l'exercice souhaité pour ouvrir la fenêtre de modification de l'exercice.

Modifications d'entraînement personnalisées



Cette page vous permet de créer une routine d'entraînement personnalisée. Dessinez simplement le motif d'entraînement souhaité sur l'écran et / ou ajustez chaque étape à l'intensité désirée. La durée des 20 étapes disponibles sera ajustée pour correspondre à la durée sélectionnée sur l'écran principal.

Lorsque le programme personnalisé est entré, appuyez sur le bouton Confirmer pour enregistrer vos modifications et revenir à la fenêtre de natation.



Vous pouvez également appuyer sur Annuler à tout moment pour quitter sans enregistrer vos modifications.

Les routines d'entraînement peuvent également être renommées en cliquant sur l'icône crayon située à droite du nom de l'entraînement.

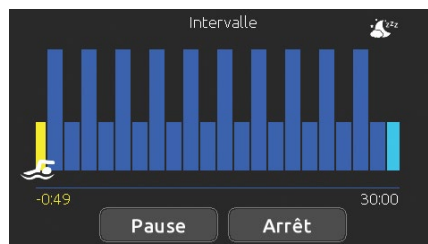
Scéance d'entraînement de natation



Lorsque vous appuyez sur le bouton Départ, le compteur de préparation apparaît et commence à diminuer, permettant au nageur de se mettre en position avant le début de la session de natation. De là, vous pouvez appuyer sur Pause pour suspendre ou Arrêt pour interrompre la session de natation et revenir à la page principale de nage.

Le clavier peut également être mis en mode veille en appuyant sur l'icône veille située dans le coin supérieur droit de l'écran afin d'empêcher toute éclaboussure d'eau sur le clavier et d'arrêter par inadvertance la session de natation.

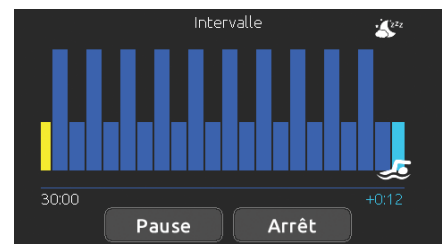
Pendant la séance d'entraînement, un résumé de la séance s'affiche.



Une icône de nageur est également affichée à l'écran et se déplacera vers la droite au fur et à mesure que la séance de natation progresse.

Un compte à rebours jaune diminue pendant l'échauffement, tandis que le temps d'entraînement défini est affiché à droite.

Une fois que le minuteur de réchauffement atteint zéro, la séance d'entraînement commence et suit la routine d'entraînement sélectionnée, affichée à l'écran. La minuterie d'entraînement sur la droite commence à diminuer à mesure que la durée d'entraînement écoulee, affichée à gauche de l'écran, augmente.



Lorsque le programme d'entraînement est terminé, le nageur entre dans la partie de temps de récupération, affichée en bleu clair.

Le temps d'entraînement écoulé reste à gauche et un chronomètre bleu clair commence à s'incrémenter à droite, indiquant le temps passé en temps de récupération.