



Pas à pas Spa de nage



01
Paramètres de natation



02
Endurance



03
Intervalle



04
Transition



05
Cardio



06
Puissance



07
Personnalisé





Paramètres de natation



1

Pour accéder aux différentes routines d'entraînement de votre spa de nage, appuyez sur l'icône du nageur sur la gauche.

Avant d'en choisir une, nous vous recommandons d'ajuster les paramètres. Appuyez sur l'icône des paramètres situé sur la molette de droite.

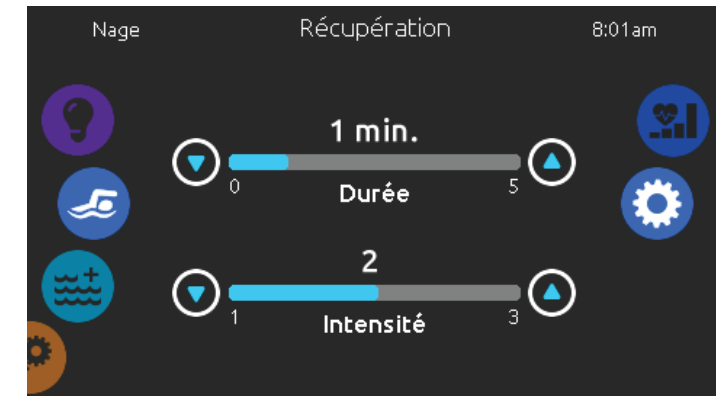
Vous pourrez ainsi accéder à 5 paramètres différents.



2

Le premier est le Réchauffement. Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de votre réchauffement en appuyant sur les flèches haut et bas.

Une fois terminé, appuyez sur l'icône des paramètres situé sur la molette de droite pour revenir au menu principal des paramètres.



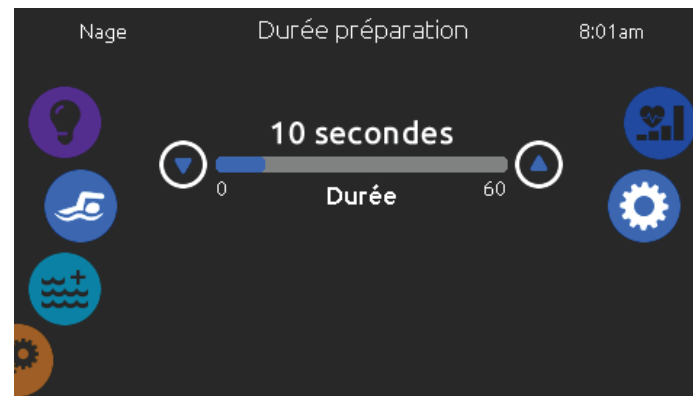
3

Le second est la Récupération. Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de votre temps de récupération en appuyant sur les flèches haut et bas.



4

Ajustez la Durée des paliers de votre entraînement en appuyant sur les flèches haut et bas.



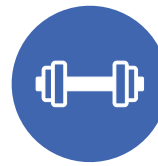
5

La Durée de préparation vous permet de vous positionner dans votre spa après avoir appuyé sur le bouton départ et avant que les pompes ne démarrent. Vous pouvez ajuster le temps de votre durée de préparation en appuyant sur les flèches haut et bas.

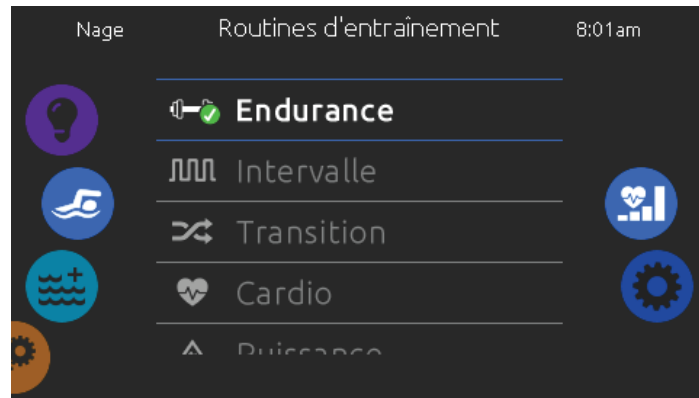


6

Enfin, l'option des lumières vous permet de sélectionner les zones in.mix que vous souhaitez utiliser pour vos instructions de nage (requiert une installation in.mix).



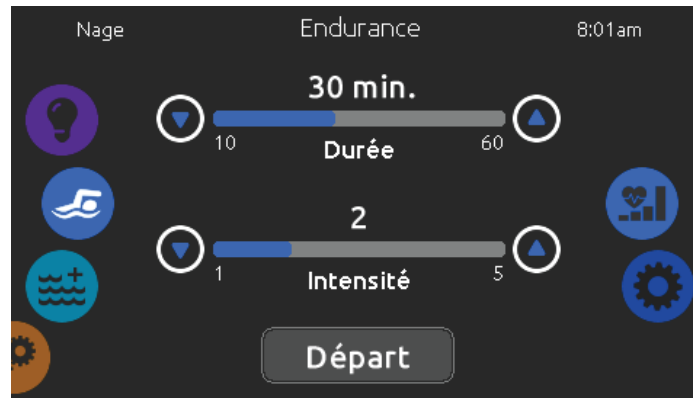
Routine d'entraînement - Endurance



1

Pour sélectionner une routine d'entraînement, appuyez sur l'icône en haut à droite.

Si vous choisissez Endurance, l'entraînement sera exécuté à une intensité constante pendant toute la durée définie.



2

Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de votre entraînement en appuyant sur les flèches haut et bas.

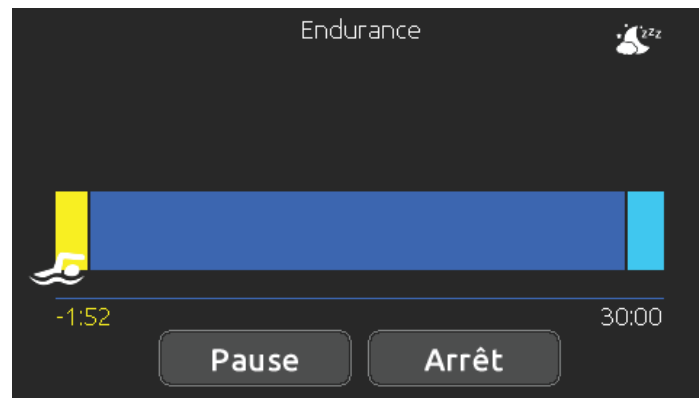
Appuyez sur Départ quand vous êtes prêt.



3

Le compte à rebours s'affiche, vous permettant de vous mettre en position avant le début de votre session. Vos lumières contrôlées¹ in.mix clignoteront pendant le compte à rebours (requiert une installation in.mix).

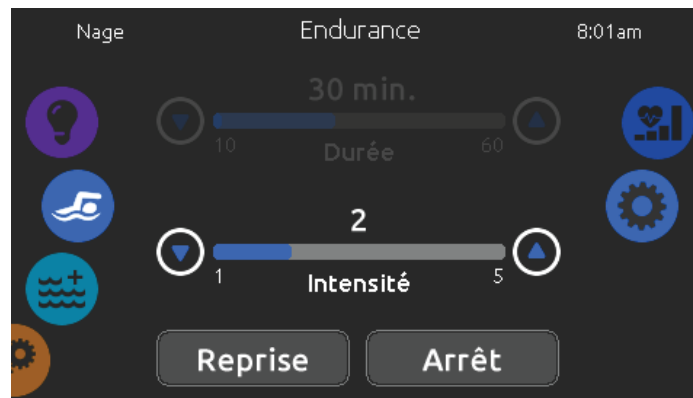
Le clavier peut être mis en mode veille en appuyant sur l'icône situé en haut à droite de l'écran. Cela empêchera les interruptions de votre session dû à des éclaboussures d'eau sur le clavier. Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.



4

Pendant l'entraînement, vous pouvez suivre votre évolution avec l'icône du nageur qui se déplace vers la droite sur la barre de progression.

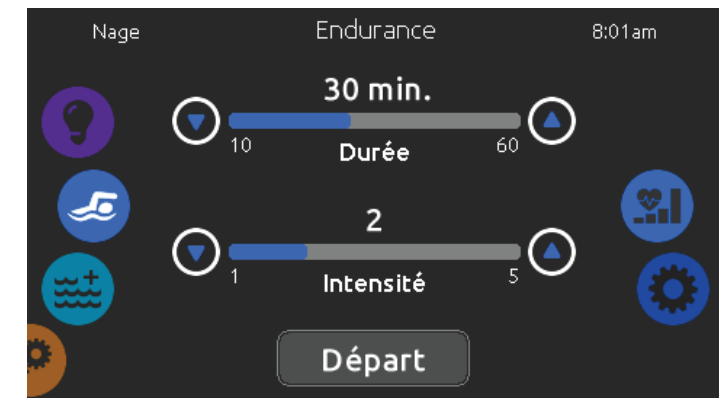
Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.



5

Appuyez sur Pause pour suspendre votre session. Vous pouvez modifier le niveau d'intensité de votre exercice ou accéder à d'autres menus pour démarrer la musique, par exemple.

Appuyez sur Reprise lorsque vous êtes prêt à nager de nouveau. L'entraînement reprendra mais le compte à rebours ne réapparaîtra pas.



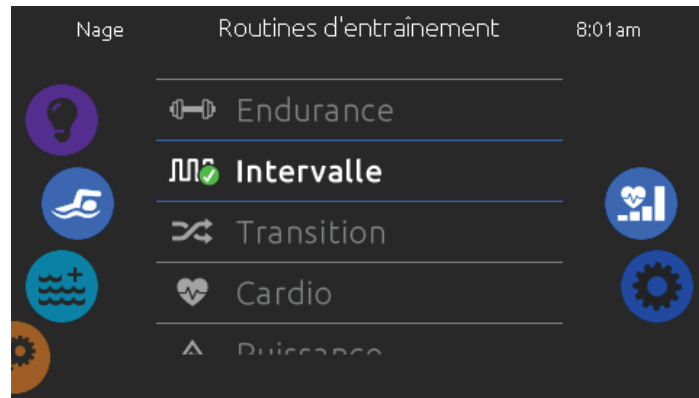
6

Si vous appuyez sur Arrêt pour interrompre votre session, vous pourrez modifier sa durée et / ou son intensité, sélectionner un autre exercice ou modifier tout autre paramètre.

Appuyez sur Départ pour reprendre votre entraînement depuis le début. Le compte à rebours commencera.



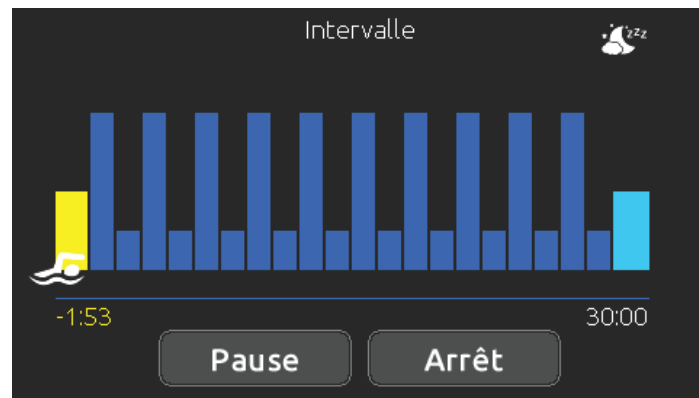
Routine d'entraînement - Intervalle



1

Pour sélectionner une routine d'entraînement, appuyez sur l'icône en haut à droite.

Si vous choisissez Intervalle, cet exercice effectuera des intervalles de hautes et faibles intensités à durée égale.



4

Pendant l'entraînement, vous pouvez suivre votre évolution avec l'icône du nageur qui se déplace vers la droite sur la barre de progression.

Vos lumières contrôlées in.mix changeront de couleur avant chaque intervalle pour vous informer du changement d'intensité (requiert une installation in.mix).

Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.



2

Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de votre entraînement en appuyant sur les flèches haut et bas.

Appuyez sur Départ quand vous êtes prêt.



5

Appuyez sur Pause pour suspendre votre session. Vous pouvez modifier le niveau d'intensité de votre exercice ou accéder à d'autres menus pour démarrer la musique, par exemple.

Appuyez sur Reprise lorsque vous êtes prêt à nager de nouveau. L'entraînement reprendra mais le compte à rebours ne réapparaîtra pas.

3



Le compte à rebours s'affiche, vous permettant de vous mettre en position avant le début de votre session. Vos lumières contrôlées¹ in.mix clignoteront pendant le compte à rebours (requiert une installation in.mix).

Le clavier peut être mis en mode veille en appuyant sur l'icône situé en haut à droite de l'écran. Cela empêchera les interruptions de votre session dû à des éclaboussures d'eau sur le clavier. Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.

6

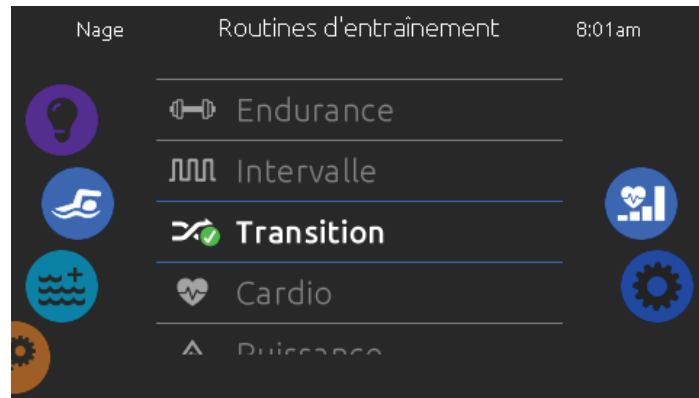


Si vous appuyez sur Arrêt pour interrompre votre session, vous pourrez modifier sa durée et / ou son intensité, sélectionner un autre exercice ou modifier tout autre paramètre.

Appuyez sur Départ pour reprendre votre entraînement depuis le début. Le compte à rebours commencera.



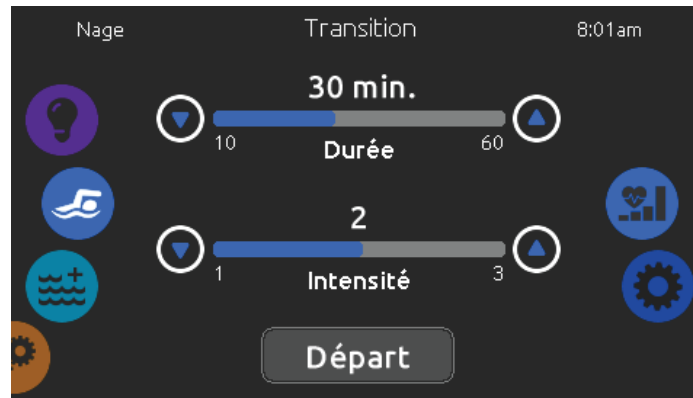
Routine d'entraînement - Transition



1

Pour sélectionner une routine d'entraînement, appuyez sur l'icône en haut à droite.

Si vous choisissez Transition, cet exercice effectuera une série d'étapes égales à des intensités aléatoires.



2

Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de votre entraînement en appuyant sur les flèches haut et bas.

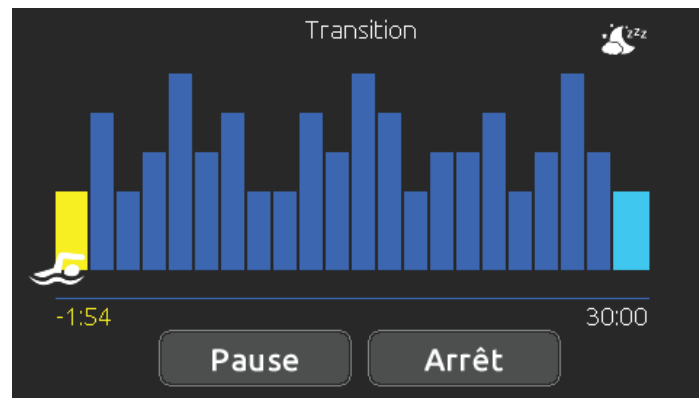
Appuyez sur Départ quand vous êtes prêt.



3

Le compte à rebours s'affiche, vous permettant de vous mettre en position avant le début de votre session. Vos lumières contrôlées¹ in.mix clignoteront pendant le compte à rebours (requiert une installation in.mix).

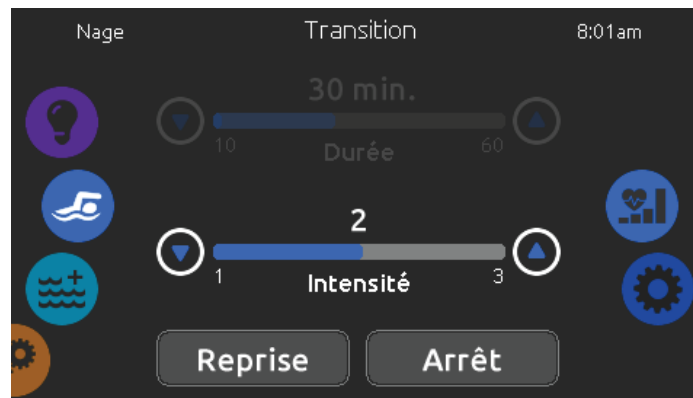
Le clavier peut être mis en mode veille en appuyant sur l'icône situé en haut à droite de l'écran. Cela empêchera les interruptions de votre session dû à des éclaboussures d'eau sur le clavier. Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.



4

Pendant l'entraînement, vous pouvez suivre votre évolution avec l'icône du nageur qui se déplace vers la droite sur la barre de progression.

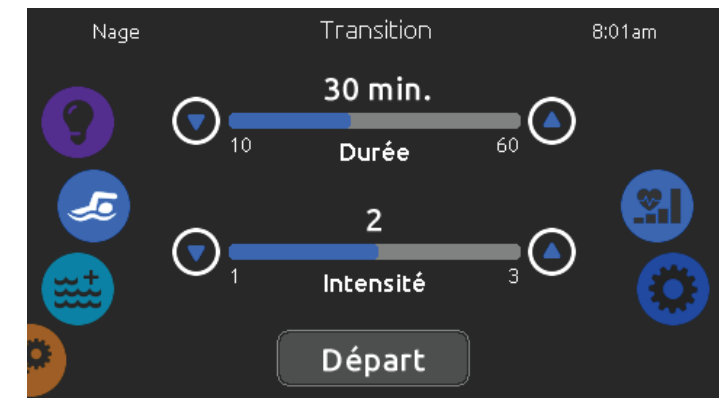
Vos lumières contrôlées in.mix changeront de couleur avant chaque intervalle pour vous informer du changement d'intensité (requiert une installation in.mix).



5

Appuyez sur Pause pour suspendre votre session. Vous pouvez modifier le niveau d'intensité de votre exercice ou accéder à d'autres menus pour démarrer la musique, par exemple.

Appuyez sur Reprise lorsque vous êtes prêt à nager de nouveau. L'entraînement reprendra mais le compte à rebours ne réapparaîtra pas.



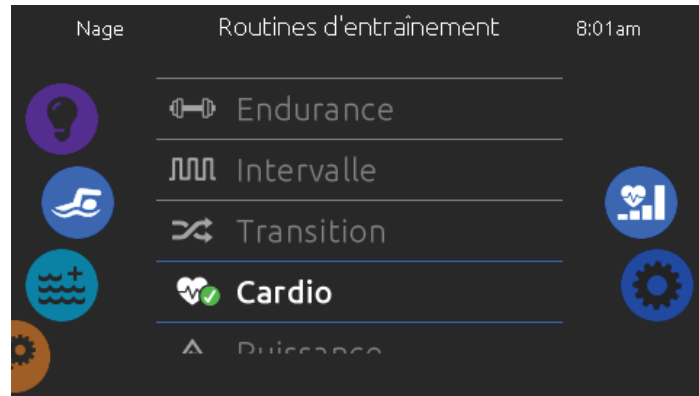
6

Si vous appuyez sur Arrêt pour interrompre votre session, vous pourrez modifier sa durée et / ou son intensité, sélectionner un autre exercice ou modifier tout autre paramètre.

Appuyez sur Départ pour reprendre votre entraînement depuis le début. Le compte à rebours commencera.



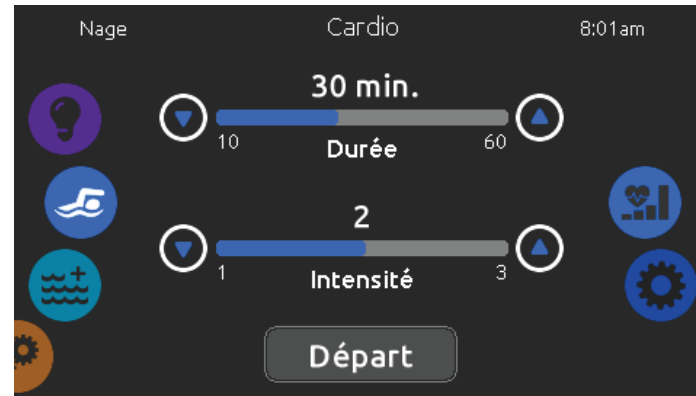
Routine d'entraînement - Cardio



1

Pour sélectionner une routine d'entraînement, appuyez sur l'icône en haut à droite.

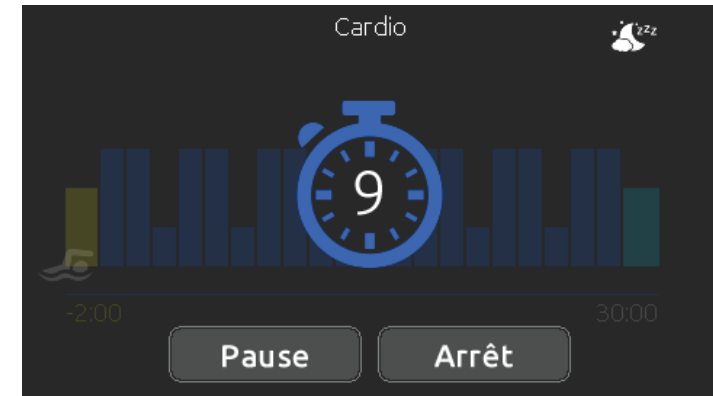
Si vous choisissez Cardio, cet exercice effectuera deux étapes successives à haute intensité pour une étape à basse intensité.



2

Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de votre entraînement en appuyant sur les flèches haut et bas.

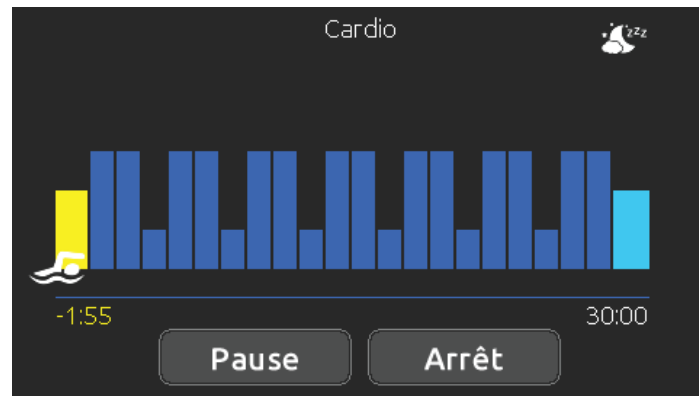
Appuyez sur Départ quand vous êtes prêt.



3

Le compte à rebours s'affiche, vous permettant de vous mettre en position avant le début de votre session. Vos lumières contrôlées¹ in.mix clignoteront pendant le compte à rebours (requiert une installation in.mix).

Le clavier peut être mis en mode veille en appuyant sur l'icône situé en haut à droite de l'écran. Cela empêchera les interruptions de votre session dû à des éclaboussures d'eau sur le clavier. Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.

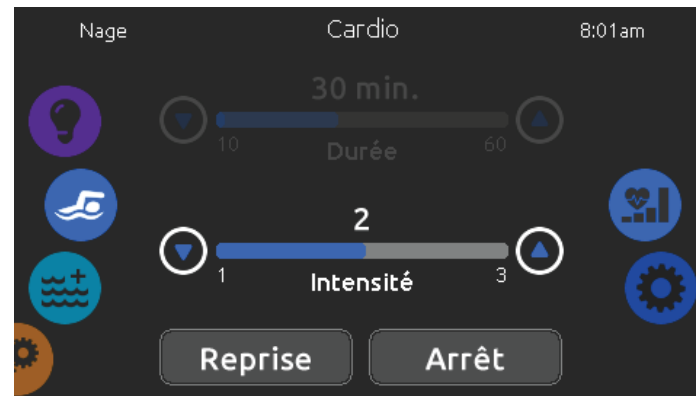


4

Pendant l'entraînement, vous pouvez suivre votre évolution avec l'icône du nageur qui se déplace vers la droite sur la barre de progression.

Vos lumières contrôlées in.mix changeront de couleur avant chaque intervalle pour vous informer du changement d'intensité (requiert une installation in.mix).

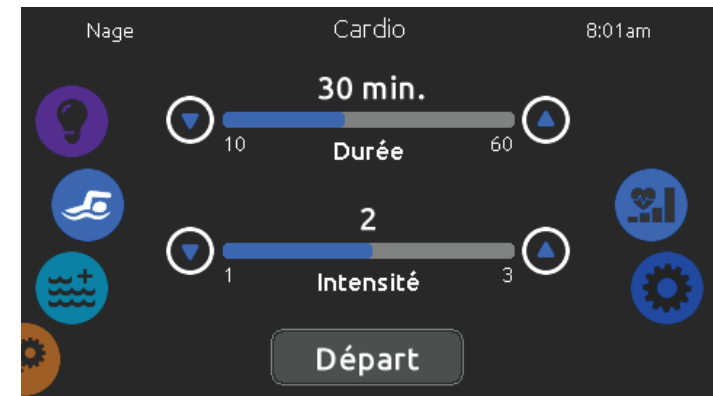
Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.



5

Appuyez sur Pause pour suspendre votre session. Vous pouvez modifier le niveau d'intensité de votre exercice ou accéder à d'autres menus pour démarrer la musique, par exemple.

Appuyez sur Reprise lorsque vous êtes prêt à nager de nouveau. L'entraînement reprendra mais le compte à rebours ne réapparaîtra pas.



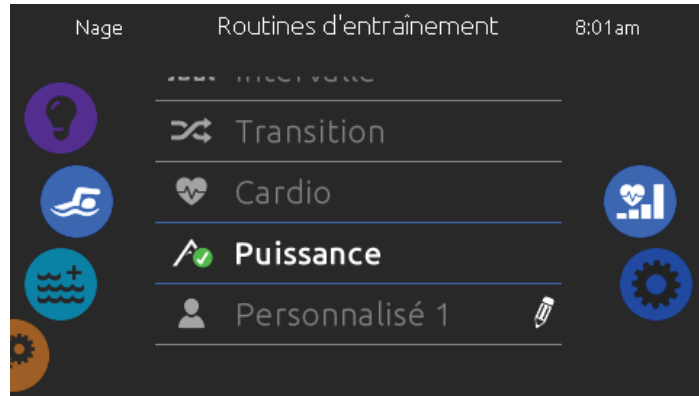
6

Si vous appuyez sur Arrêt pour interrompre votre session, vous pourrez modifier sa durée et / ou son intensité, sélectionner un autre exercice ou modifier tout autre paramètre.

Appuyez sur Départ pour reprendre votre entraînement depuis le début. Le compte à rebours commencera.



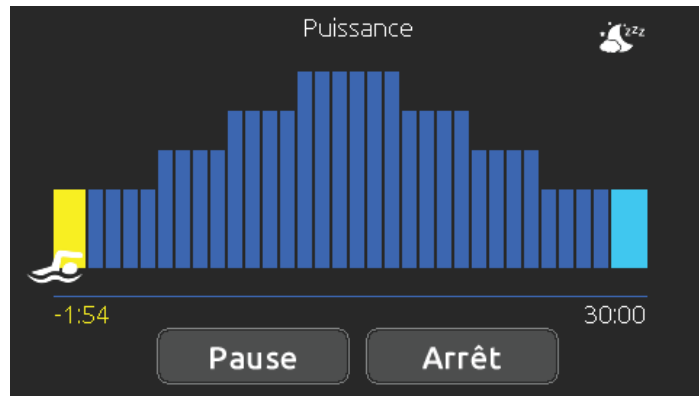
Routine d'entraînement - Puissance



1

Pour sélectionner une routine d'entraînement, appuyez l'icône en haut à droite.

Si vous choisissez Puissance, cet exercice effectuera un programme pyramidal dans lequel l'intensité augmentera progressivement jusqu'à atteindre un niveau d'intensité maximal. Il diminuera ensuite progressivement pour se terminer à faible intensité.

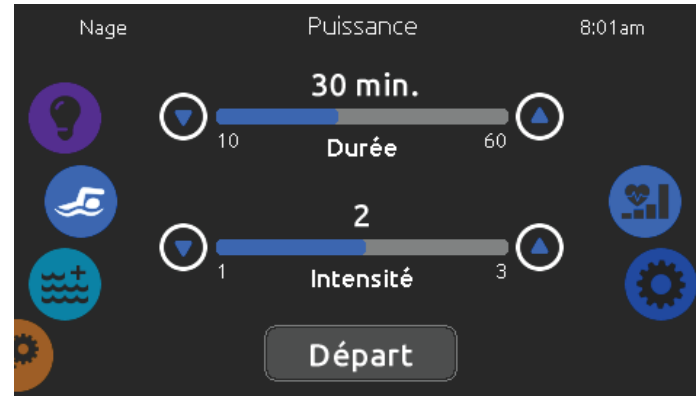


4

Pendant l'entraînement, vous pouvez suivre votre évolution avec l'icône du nageur qui se déplace vers la droite sur la barre de progression.

Vos lumières contrôlées in.mix changeront de couleur avant chaque intervalle pour vous informer du changement d'intensité (requiert une installation in.mix).

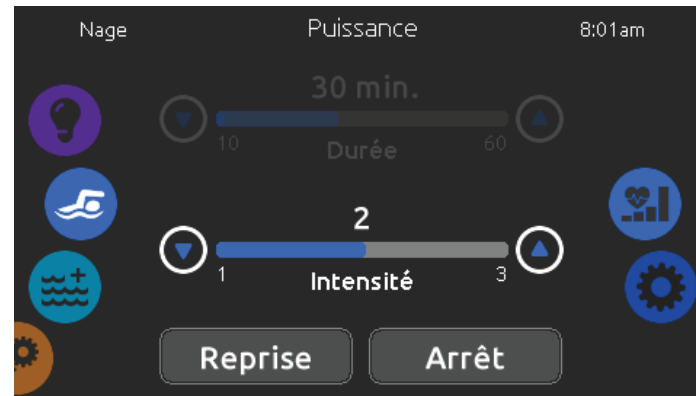
Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.



2

Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de votre entraînement en appuyant sur les flèches haut et bas.

Appuyez sur Départ quand vous êtes prêt.



5

Appuyez sur Pause pour suspendre votre session. Vous pouvez modifier le niveau d'intensité de votre exercice ou accéder à d'autres menus pour démarrer la musique, par exemple.

Appuyez sur Reprise lorsque vous êtes prêt à nager de nouveau. L'entraînement reprendra mais le compte à rebours ne réapparaîtra pas.

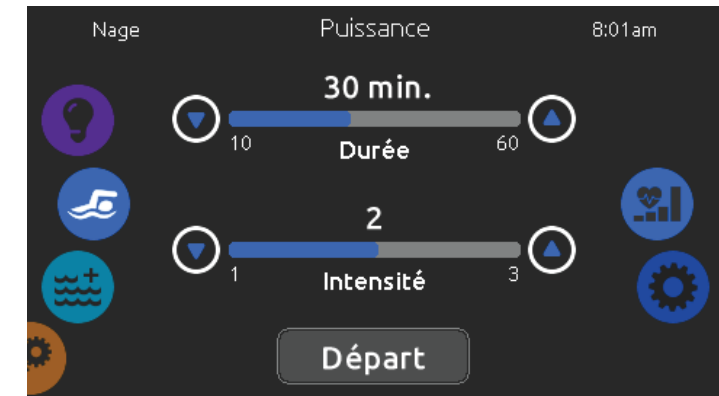
3



Le compte à rebours de préparation s'affiche, vous permettant de vous mettre en position avant le début de votre session. Vos lumières contrôlées¹ in.mix clignoteront pendant le compte à rebours (requiert une installation in.mix).

Le clavier peut être mis en mode veille en appuyant sur l'icône situé en haut à droite de l'écran. Cela empêchera les interruptions de votre session dû à des éclaboussures d'eau sur le clavier. Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.

6

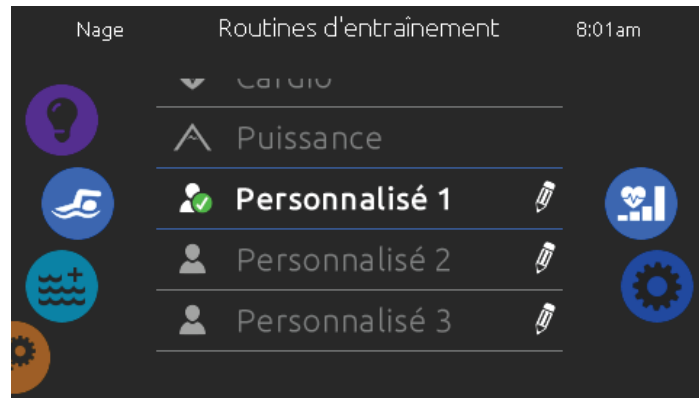


Si vous appuyez sur Arrêt pour interrompre votre session, vous pourrez modifier sa durée et / ou son intensité, sélectionner un autre exercice ou modifier tout autre paramètre.

Appuyez sur Départ pour reprendre votre entraînement depuis le début. Le compte à rebours commencera.



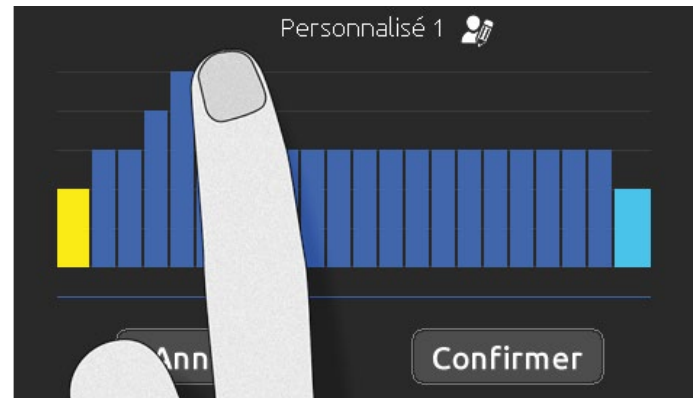
Routine d'entraînement - Personnalisé



1

Trois exercices d'entraînement personnalisables sont disponibles et peuvent être modifiés pour créer votre entraînement sur mesure.

Appuyez sur l'icône représentant un crayon à droite de l'exercice personnalisable pour ouvrir la fenêtre de modification de l'exercice.



2

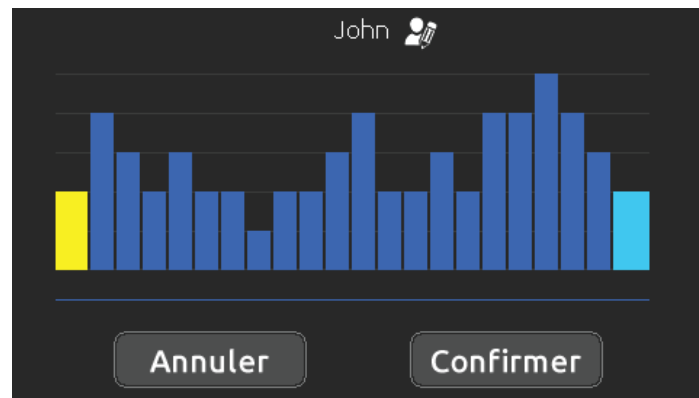
Dessinez avec votre doigt l'entraînement idéal sur l'écran.

Nommez votre entraînement personnalisé en touchant l'icône en forme de crayon située à droite du nom de l'entraînement.



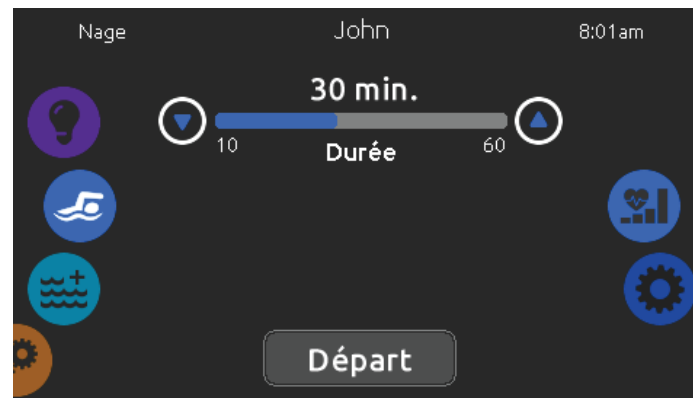
3

Tapez le nom de votre entraînement. Une fois terminé, appuyez sur la touche Retour pour revenir à l'écran d'exercice d'entraînement.



4

Appuyez sur Confirmer pour enregistrer votre entraînement. Si vous annulez, les modifications ne seront pas enregistrées.



5

Cette page vous permet d'ajuster la durée de votre entraînement en appuyant sur les flèches haut et bas.

Appuyez sur Départ lorsque vous êtes prêt.



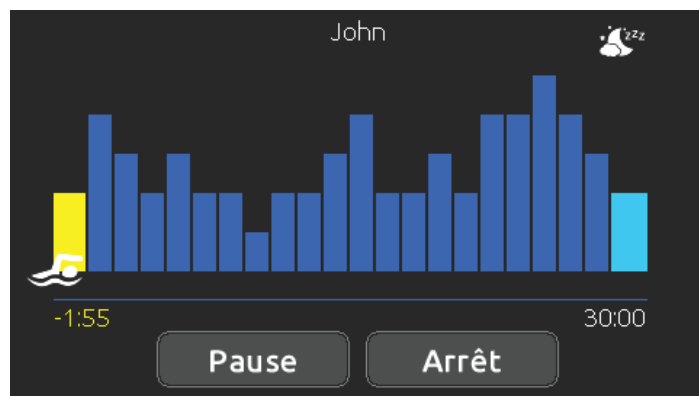
6

Le compte à rebours s'affiche, vous permettant de vous mettre en position avant le début de votre session. Vos lumières contrôlées in.mix clignoteront pendant le compte à rebours (requiert une installation in.mix).

Le clavier peut être mis en mode veille en appuyant sur l'icône situé en haut à droite de l'écran. Cela empêchera les interruptions de votre session dû à des éclaboussures d'eau sur le clavier. Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.



Routine d'entraînement - Personnalisé



7

Pendant l'entraînement, vous pouvez suivre votre évolution avec l'icône du nageur qui se déplace vers la droite sur la barre de progression.

Vos lumières contrôlées in.mix changeront de couleur avant chaque intervalle pour vous informer du changement d'intensité (requiert une installation in.mix).

Vous pouvez appuyer sur Pause ou Arrêt à tout moment.

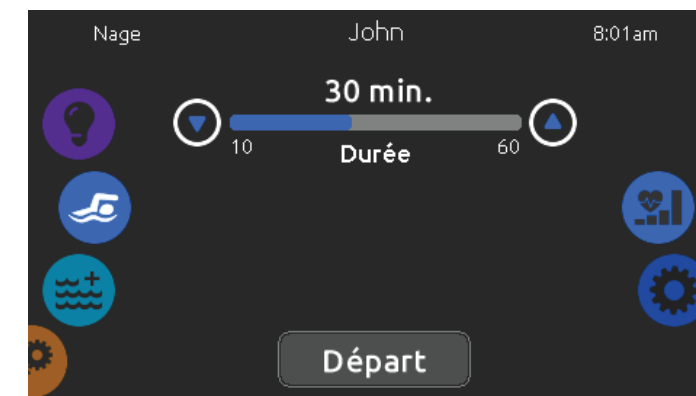


8

Appuyez sur Pause pour suspendre votre session.

Appuyez sur Reprise lorsque vous êtes prêt à nager de nouveau. L'entraînement reprendra mais le compte à rebours ne réapparaîtra pas.

9



Si vous appuyez sur Arrêt pour interrompre votre session, vous pourrez modifier sa durée et / ou son intensité, sélectionner un autre exercice ou modifier tout autre paramètre.

Appuyez sur Départ pour reprendre votre entraînement depuis le début. Le compte à rebours commencera.



Gecko Alliance

450 des Canetons, Québec (Qc), G2E 5W6 Canada, 1.800.78.GECKO
www.geckoalliance.com

© Groupe Gecko Alliance inc., 2019

Toutes les marques de commerce ou marques déposées
sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

Imprimé au Canada