

AQUAPRO AX ET EX

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE



HYDROPOOL
spas · spas de nage

L'APPEL DE L'EAU





AQUAPRO AX

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE

PRENEZ LE CONTRÔLE DU CENTRE
AQUATIQUE PAR EXCELLENCE DANS
VOTRE COUR ARRIÈRE



HYDROPOOL
spas · spas de nage

L'APPEL DE L'EAU

TOUS LES SPAS DE NAGE AQUATRAINER DE LA SÉRIE AQUATIC D'HYDROPOOL SONT ÉQUIPÉS DU PANNEAU DE COMMANDE AQUAPRO AX.

Comprend deux programmes utilisateurs et deux programmes préprogrammés; le programme de montée et le programme par intervalles. La vitesse du courant de nage peut varier de 0 à 6 km/h (0 - 3,73 mi/h) sur dix niveaux de vitesse. Le panneau de commande calcule également le nombre de calories brûlées, le temps, la distance et la vitesse en plus de constituer une motivation visuelle pour le nageur. Le panneau de commande peut être adapté au niveau du nageur, qu'il soit novice ou triathlète.

Spa de nage modèle 14AX



Spa de nage modèle 17AX



Spa de nage modèle 19DTAX



AQUAPRO AX

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE

TABLE DES MATIÈRES

PAGES 5-6: SECTION UN : PANNEAU DE COMMANDE / APERÇU

PAGES 7-8: SECTION DEUX : PANNEAU DE COMMANDE / ÉCHAUFFEMENT

PAGES 9-10: SECTION TROIS : PANNEAU DE COMMANDE / DÉMARRAGE RAPIDE

PAGES 11-12: SECTION QUATRE : PANNEAU DE COMMANDE / PROFILS UTILISATEURS

PAGE 13: SECTION CINQ : PANNEAU DE COMMANDE / LE PROGRAMME DE MONTÉE

PAGE 14: SECTION SIX : PANNEAU DE COMMANDE / LE PROGRAMME PAR INTERVALLES

PAGE 15: SECTION SEPT : LES NIVEAUX DE VITESSES

PAGE 16: SECTION HUIT : QUESTIONS ET RÉPONSES

PAGE 18: GUIDE DU PROPRIÉTAIRE - AQUAPRO EX

PAGE 20: TABLE DES MATIÈRES DU GUIDE DU PROPRIÉTAIRE - AQUAPRO EX



SECTION UN : PANNEAU DE COMMANDE / APERÇU

LA MEILLEURE SOLUTION POUR NAGER TOUS LES JOURS.

Le panneau de commande AquaPro AX comprend deux programmes utilisateurs et deux programmes préprogrammés, soit le programme de montée et le programme par intervalles. La vitesse du courant de nage peut varier de 0 à 6 km/h (0 - 3,73 mi/h) sur dix niveaux de vitesse. Le panneau de commande calcule également le nombre de calories brûlées, le temps, la distance et la vitesse en plus de constituer une motivation visuelle pour le nageur. Le programme peut être adapté au niveau du nageur, qu'il soit novice ou triathlète.

LÉGENDE DU CLAVIER :

- 1 BOUTON PROGRAMME (PROGRAM) :** Permet d'établir votre profil d'utilisateur ou de choisir votre programme.
- 2 BOUTON ÉCHAUFFEMENT (WARM UP) :** Active le jet de flottaison.
- 3 BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE (QUICK START) :** Lance les deux jets de nage et allume l'éclairage.
- 4 BOUTON AFFICHAGE (DISPLAY) :** Affiche le temps, le niveau de vitesse et la distance.
- 5 BOUTON PAUSE :** Met toutes les fonctions sur pause pendant 2 minutes.
- 6 BOUTON RÉDUIRE LA VITESSE (SPEED LEVEL DOWN)**
- 7 BOUTON AUGMENTER LA VITESSE (SPEED LEVEL UP)**





SECTION DEUX : PANNEAU DE COMMANDE / ÉCHAUFFEMENT

- A** ÉTIREZ-VOUS À L'EXTÉRIEUR DU SPA DE NAGE pour éviter toute blessure.
- B** Si vous souhaitez **NAGER DANS LE COURANT D'ÉCHAUFFEMENT**, enfiler votre bonnet de bain et vos lunettes de nage.
- C** **TOURNEZ LA VALVE DE DÉRIVATION EN POSITION SECTION NAGE (SWIM END)**, ce qui activera le jet de flottaison.
- D** **APPUYEZ SUR LE BOUTON ÉCHAUFFEMENT 2**

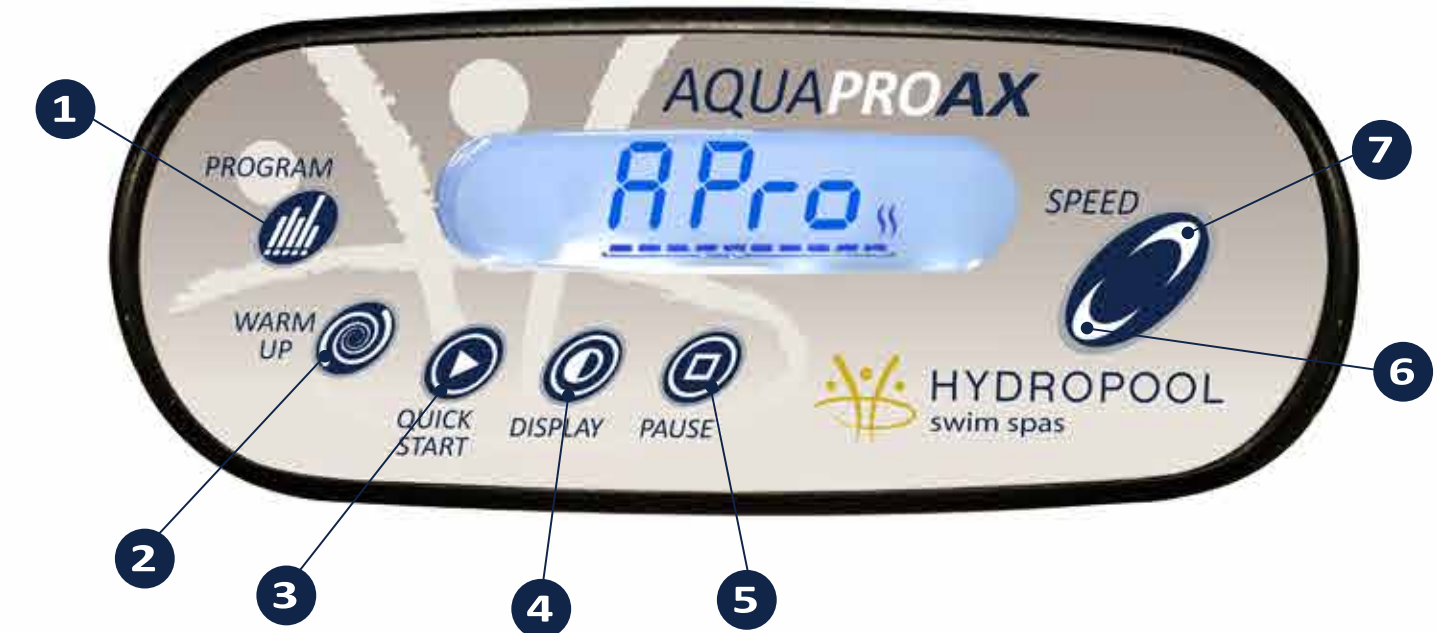
PRINCIPAUX BÉNÉFICES DE LA PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

- 1. HAUSSE DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE :**
Améliore l'élasticité des muscles, ce qui constitue un facteur clé dans la réduction des risques d'élongation ou de claquage musculaires.
- 2. HAUSSE DE LA TEMPÉRATURE DES MUSCLES :**
Pendant la période d'échauffement, la température des muscles augmente, ce qui signifie que le muscle se détend et se contracte plus efficacement, permettant de maintenir une plus grande vitesse et d'avoir plus d'endurance. Cette période diminue aussi grandement le risque d'élongation ou d'étirement excessif du muscle, réduisant ainsi le risque de blessure.
- 3. DILATATION DES VAISSEaux SANGUINS :**
La dilatation des vaisseaux sanguins permet d'augmenter l'apport sanguin aux muscles.
- 4. HAUSSE DE LA TEMPÉRATURE DU SANG :**
Lorsque le sang circule dans les muscles, sa température augmente. Un sang plus chaud peut transporter plus d'oxygène, ce qui signifie qu'en augmentant la température du sang, les muscles peuvent être mieux oxygénés.
- 5. HAUSSE DE L'AMPLITUDE DES MOUVEMENTS :**
En s'échauffant, les articulations et les muscles deviennent plus souples et l'amplitude des mouvements s'en trouve augmentée.





SECTION TROIS : PANNEAU DE COMMANDE / DÉMARRAGE RAPIDE



- A** APPUYEZ SUR LE BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE
- B** UTILISEZ LE BOUTON NIVEAU DE VITESSE pour augmenter ou réduire le niveau de vitesse.
- C** COMMENCEZ à nager.
- D** UN COMPTE À REBOURS de 30 minutes sera lancé.

POUR DÉBUTER...

- 1.** Le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** active à la fois les jets et l'éclairage.
- 2.** **CE MODE PERMET** au nageur d'entrer dans l'eau et de commencer à nager immédiatement.
- 3.** **COMMENCEZ** à nager vers la lumière pour rester dans le couloir de nage.

SECTION QUATRE : PANNEAU DE COMMANDE / PROFILS UTILISATEURS



PROGRAMMATION DU PROFIL DE L'UTILISATEUR :

1. Appuyez une fois sur le **BOUTON PROGRAMME ①** pour accéder aux profils des utilisateurs, puis utilisez le **BOUTON PROGRAMME ①** pour accéder aux réglages des profils *Utilisateur 1 (USr1)*, *Utilisateur (USr2)* et *Personnalisé (USE)*.
2. Choisissez le profil de l'utilisateur désiré.
3. Appuyez et maintenez le **BOUTON PROGRAMME ①** pendant 5 secondes pour personnaliser le profil de cet utilisateur.
4. Le premier menu qui apparaît est **SÉLECTIONNEZ LES UNITÉS (USA ou INT)**, vous pouvez passer de l'un à l'autre en utilisant les **FLÈCHES HAUT ET BAS ⑥⑦**. Sélectionnez les unités en appuyant sur le **BOUTON PROGRAMME ①**.
5. Le deuxième menu qui apparaît permet d'entrer votre poids en kilogrammes ou en livres selon l'unité choisie à l'étape 4. **ENTREZ VOTRE POIDS** en utilisant les **FLÈCHES HAUT ET BAS ⑥⑦**, puis appuyez sur le **BOUTON PROGRAMME ①**.

6. Le troisième menu permet de **CHOISIR LE TEMPS** (la durée de votre nage ou de votre course). Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS ⑥⑦**, puis appuyez sur le **BOUTON PROGRAMME ①** pour confirmer le temps.

7. Une fois vos sélections terminées (*RPro*) apparaît à l'écran.

8. Si vous continuez de faire défiler le menu du Profil de l'utilisateur, vous verrez s'afficher *IntL (InEL)* ou *HCLb (HCLb)* Il s'agit de programmes préétablis auxquels vous aurez accès une fois que vous aurez configuré votre profil utilisateur.

IntL (InEL) désigne le programme d'entraînement par intervalles
HCLb (HCLb) désigne le programme de montée (Hill Climb)

Vous trouverez des explications pour activer ces programmes préétablis aux sections 5 et 6.

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE NAGE...

ÉTAPE UN : EN UTILISANT LE BOUTON ÉCHAUFFEMENT ②

1. **FAITES D'ABORD DES ÉTIREMENTS** en dehors du spa de nage pour éviter de vous blesser.
2. **TOURNEZ LA VALVE DE DÉRIVATION ③ EN POSITION SECTION NAGE (SWIM END)**, ce qui activera le jet de flottaison dans la zone de nage.
3. Appuyez sur le **BOUTON ÉCHAUFFEMENT ②**. Le décompte de l'échauffement sera lancé.
4. **COUREZ OU NAGEZ** contre le courant d'échauffement.

ÉTAPE DEUX : EN UTILISANT LE BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE ③

1. Appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE ③**.
2. **L'ÉCLAIRAGE ET LES JETS DE NAGE S'ACTIVERONT** sur-le-champ. Sélectionnez votre vitesse à l'aide des **FLÈCHES HAUT ET BAS ⑥⑦**.
3. **COMMENCEZ À NAGER**. Une minuterie de 30 minutes sera lancée.



ÉTAPE TROIS, EN APPUYANT UNE FOIS SUR LE BOUTON PAUSE ⑤ ...

Les jets s'arrêteront pendant 2 minutes. **SI VOUS PRESSEZ DEUX FOIS** avant que les 2 minutes ne soient écoulées, les jets redémarreront et toute l'information enregistrée sera conservée. Au-delà des deux minutes, l'ensemble des données seront réinitialisées.

ÉTAPE QUATRE, EN APPUYANT UNE FOIS SUR LE BOUTON AFFICHAGE ④...

Ceci permet d'afficher tour à tour le temps, la distance et le niveau de vitesse. **SI VOUS PRESSEZ DEUX FOIS**, l'affichage restera verrouillé sur l'information choisie.

ÉTAPE CINQ, EN UTILISANT LE BOUTON NIVEAU DE VITESSE ⑥⑦

Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS ⑥⑦** pour choisir un niveau de vitesse entre 1 et 10. Référez-vous à la section 7 pour l'échelle des niveaux de vitesse.

SECTION CINQ : PANNEAU DE COMMANDE / LE PROGRAMME DE Montée (HILL CLIMB)

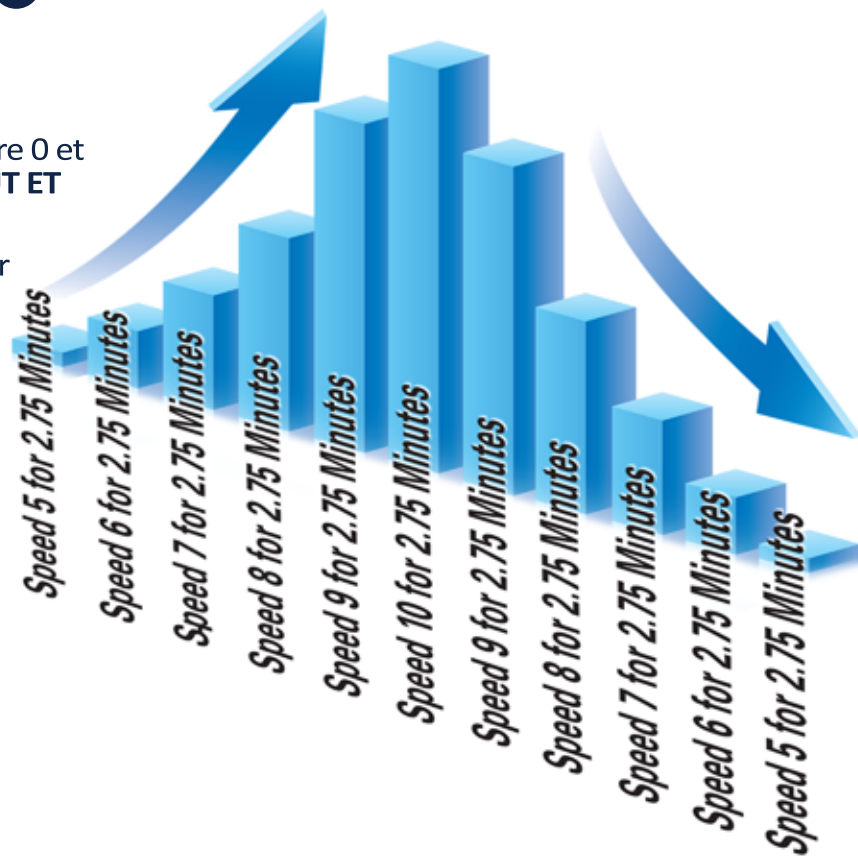
POUR DÉBUTER...

1. Appuyez sur le **BOUTON PROGRAMME** (1) et faites défiler les paramètres du profil **Utilisateur 1** (U5r1), **Utilisateur 2** (U5r2), et **Personnalisé** (C5St) jusqu'au Programme de montée (Hill Climb) **HCLb** (HCLb).
2. Une fois sur le programme de montée (Hill Climb), appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour accéder au programme.
3. À l'aide des **FLÈCHES HAUT ET BAS** (6/7) sélectionnez votre profil d'utilisateur, soit **Utilisateur 1** (U5r1), **Utilisateur 2** (U5r2), et **Personnalisé** (C5St).
4. Appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour confirmer votre profil d'utilisateur.
5. Choisissez ensuite votre **vitesse basse** (LD), celle-ci doit se situer entre 0 et 10. Référez-vous au graphique ci-dessous. Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** (6/7) pour sélectionner la vitesse basse du programme.
6. Appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour sélectionner votre vitesse élevée (High Speed Setting); celle-ci doit se situer entre 10 et 1.
7. Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** (6/7) pour choisir la vitesse élevée du programme.
8. Appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour lancer le programme. Celui-ci démarrera après un compte à rebours de 15 secondes pour laisser le temps au nageur de se positionner dans le bassin et d'être prêt à nager.

EXEMPLE :

Vitesse minimale de niveau 5 jusqu'à une vitesse maximale de niveau 10...

VITESSE 5 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 6 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 7 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 8 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 9 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 10 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 9 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 8 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 7 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 6 PENDANT 2,75 MINUTES
 VITESSE 5 PENDANT 2,75 MINUTES
 ARRÊT



SECTION SIX: PANNEAU DE COMMANDE / LE PROGRAMME PAR INTERVALLES

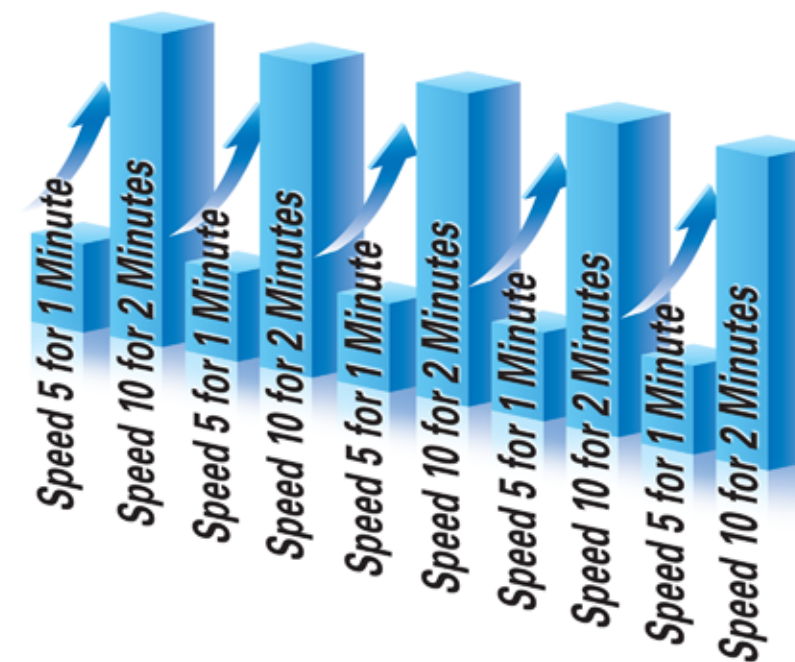
POUR DÉBUTER...

1. Appuyez sur le **BOUTON PROGRAMME** (1) et faites défiler les paramètres du profil **Utilisateur 1** (U5r1), **Utilisateur 2** (U5r2) et **Personnalisé** (C5St) jusqu'au Programme par intervalles **IntL** (IntL).
2. Une fois sur Programme par intervalles, appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour accéder au programme.
3. À l'aide des **FLÈCHES HAUT ET BAS** (6/7), sélectionnez votre profil d'utilisateur, soit **Utilisateur 1** (U5r1), **Utilisateur 2** (U5r2) et **Personnalisé** (C5St).
4. Appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour confirmer votre profil d'utilisateur.
5. Choisissez ensuite votre **vitesse basse** (LD); celle-ci doit se situer entre 0 et 10. Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** (6/7) pour sélectionner la vitesse basse du programme.
6. Appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour sélectionner votre **vitesse élevée**; celle-ci doit se situer entre 10 et 1.
7. Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** (6/7) pour choisir la vitesse élevée du programme.
8. Appuyez sur le **BOUTON DÉMARRAGE RAPIDE** (3) pour lancer le programme. Celui-ci démarrera après un compte à rebours de 15 secondes pour laisser le temps au nageur de se positionner dans le bassin et d'être prêt à nager.

EXEMPLE :

Vitesse basse de niveau 5 jusqu'à une vitesse haute de niveau 10...

1 MINUTE À VITESSE 5
 2 MINUTES À VITESSE 10
 1 MINUTE À VITESSE 5
 2 MINUTES À VITESSE 10
 1 MINUTE À VITESSE 5
 2 MINUTES À VITESSE 10
 1 MINUTE À VITESSE 5
 2 MINUTES À VITESSE 10
 1 MINUTE À VITESSE 5
 2 MINUTES À VITESSE 10
 ARRÊT



SECTION SEPT : LES NIVEAUX DE VITESSE



L'INDICATEUR DU NIVEAU DE VITESSE **8** peut afficher jusqu'à 10 traits courts; le nombre de traits affichés correspond au niveau de la vitesse de nage. L'indicateur s'affiche en tout temps, sauf lors du réglage du niveau de vitesse.

NIVEAUX DE VITESSE SPA DE NAGE	DANS LA ZONE DE NAGE	TEMPS DU / 100 M
NIVEAU UN :	0,6 KM/H OR 0,37 Mi/H*	10:00 MIN,
NIVEAU DEUX :	1,2 KM/H OR 0,74 Mi/H*	5:00 MIN
NIVEAU TROIS :	1,8 KM/H OR 1,1 Mi/H*	3:20 MIN
NIVEAU QUATRE :	2,4 KM/H OR 1,5 Mi/H*	2:30 MIN
NIVEAU CINQ :	3,0 KM/H OR 1,9 Mi/H*	2:00 MIN
NIVEAU SIX :	3,6 KM/H OR 2,2 Mi/H*	1:40 MIN
NIVEAU SEPT :	4,2 KM/H OR 2,6 Mi/H*	1:25 MIN
NIVEAU HUIT :	4,8 KM/H OR 2,9 Mi/H*	1:15 MIN
NIVEAU NEUF :	5,4 KM/H OR 3,5 Mi/H*	1:06 MIN
NIVEAU DIX :	6 KM/H OR 3,73 Mi/H*	1:00 MIN

* Comme l'ouverture de la valve par rapport au courant de l'eau n'est pas linéaire, le temps de transition d'une position à une autre est calculé à partir d'un pourcentage du temps total de fonctionnement de la valve. Pour chaque niveau de vitesse de nage, le pourcentage de temps (à partir de la position fermée) nécessaire pour que les valves atteignent leur nouvelle position. Par conséquent, le calcul des km/h et des mi/h est approximatif.

SECTION HUIT : QUESTIONS ET RÉPONSES

Q : La distance est-elle précise?

R : La vitesse est estimée à partir du calcul fourni à la page 15.

Q : Le calcul des calories est-il précis?

R : Le calcul des calories est estimé à partir de la formule suivante :

Le nombre calories brûlées par un nageur dépend de son poids, de l'intensité de l'effort (niveau de vitesse de nage) et du temps de nage :

*Calorie = (poids * temps) / intensité et l'intensité = 1900 - (60 * NV)*

Où : Cal = calories brûlées

*Poids = le poids entré dans le mode programme mode (en livres) **

Temps = le temps de nage réalisé (en secondes)

NV = niveau de vitesse de nage (en km/h)

**Note : Si le poids du nageur est entré en kilogrammes, celui-ci sera converti en livres aux fins du calcul.*

Q : Quels sont les pré-réglages d'usine de temps et de poids si je ne les change pas?

R : 30 minutes et 150 livres.

Q : Qu'arrive-t-il si le débit de mes jets de nage n'est pas équilibré?

R : Il existe un calibrage automatique des jets. Communiquez avec votre distributeur pour obtenir des instructions.





AQUAPRO EX
GUIDE DU PROPRIÉTAIRE
PRENEZ LES COMMANDES DE VOTRE
NAGE GRÂCE AU SYSTÈME DE CONTRÔLE
DE NAGE VFX



EXPLOITEZ LA PUISSANCE DE L'EAU GRÂCE AU SYSTÈME DE NAGE DE L'EXECUTIVE TRAINER.

Les spas de nage Executive Trainer d'HydroPool sont équipés en exclusivité d'un panneau de commande VFX entièrement programmable comportant quatre programmes utilisateurs et quatre programmes préprogrammés permettant à l'utilisateur de sélectionner la nage qui lui convient le mieux. Les jets brevetés V-Twin fournissent le courant de nage le plus homogène et le plus prévisible du marché.

Spa de nage modèle 16EX



Spa de nage modèle 19EX




HYDROPOOL
spas · spas de nage
L'APPEL DE L'EAU

AQUAPROEX

GUIDE DU PROPRIÉTAIRE

TABLE DES MATIÈRES

PAGES 21-22 : SECTION UN : PANNEAU DE COMMANDE / APERÇU

PAGES 23-24 : SECTION DEUX : PANNEAU DE COMMANDE / ECHAUFFEMENT

PAGE 25 : SECTION TROIS : PANNEAU DE COMMANDE / SÉLECTION DE PROGRAMME

PAGE 26 : SECTION QUATRE : PANNEAU DE COMMANDE / SÉLECTIONNER UN PROGRAMME PRÉDÉFINI

PAGES 27-28: SECTION CINQ : PANNEAU DE COMMANDE / ACTIVER UN PROGRAMME UTILISATEUR

PAGES 29-30: SECTION SIX : LES NIVEAUX DE VITESSE

PAGE 30: SECTION SEPT : QUESTIONS ET RÉPONSES



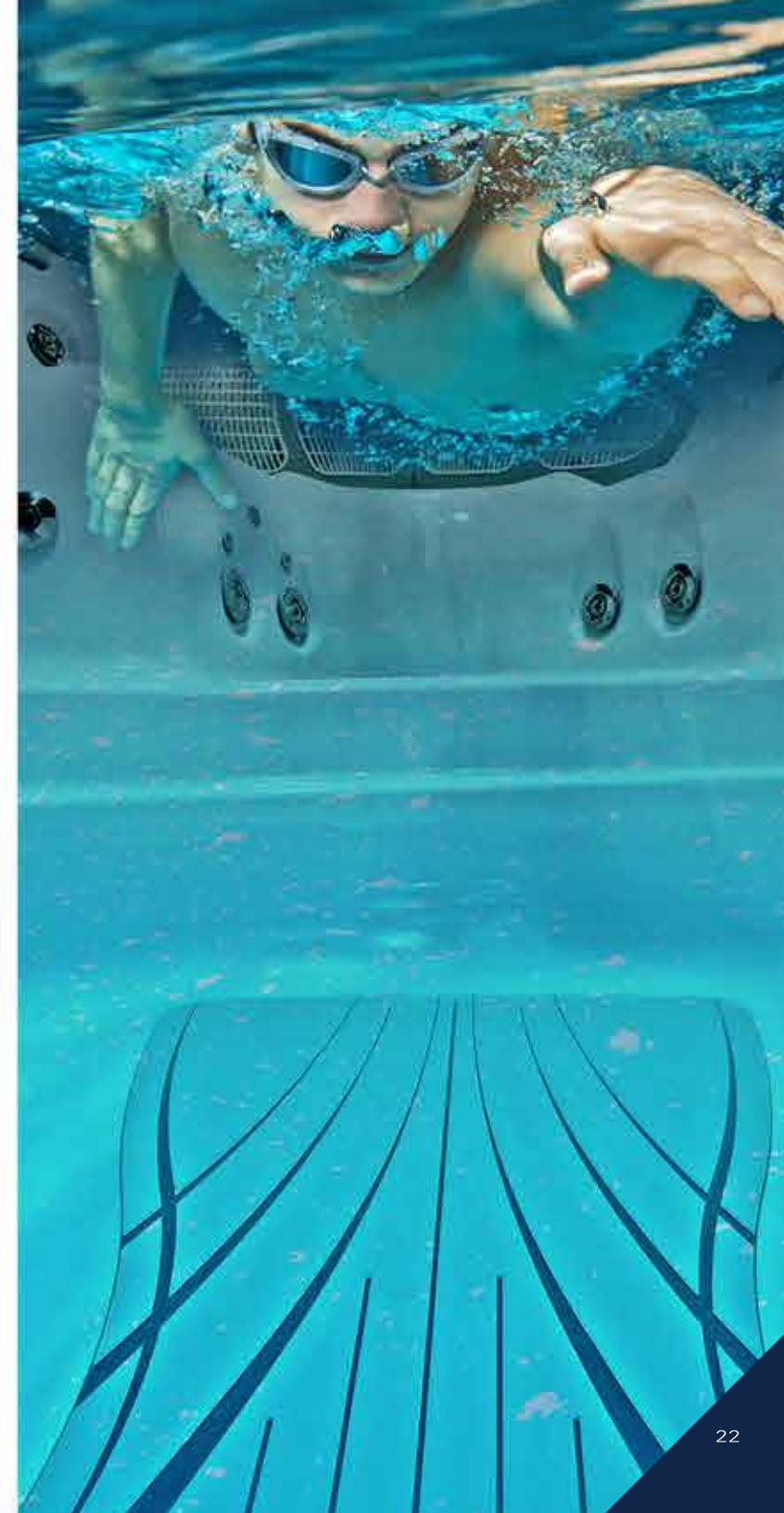
SECTION UN : PANNEAU DE COMMANDE / APERÇU

PRENEZ LES COMMANDES DE VOTRE NAGE GRÂCE AU PANNEAU DE COMMANDE DE NAGE VFX

Le panneau de commande AquaPro EX vous permet de régler simultanément la vitesse des deux jets V-Twin entre 0 et 6,56 km/h (0 – 4,07 mi/h), vous permettant ainsi d'adapter la vitesse du courant à votre capacité, que vous soyez un novice ou un triathlète. C'est le premier spa de nage doté d'une technologie de tapis roulant intégrée qui peut suivre votre vitesse, la distance parcourue, le temps d'entraînement et les calories brûlées.

LÉGENDE DU CLAVIER :

- 1** DÉMARRAGE/ARRÊT : Active ou désactive les deux jets de nage et l'éclairage.
- 2** PAUSE/REPRENDRE : Met toutes les fonctions sur pause pendant 2 minutes.
- 3** BOUTON ÉCHAUFFEMENT : Active le jet de flottaison.
- 4** BOUTON PROGRAMME : Pour programmer votre séance de nage.
- 5** RÉDUIRE LA VITESSE
- 6** AUGMENTER LA VITESSE



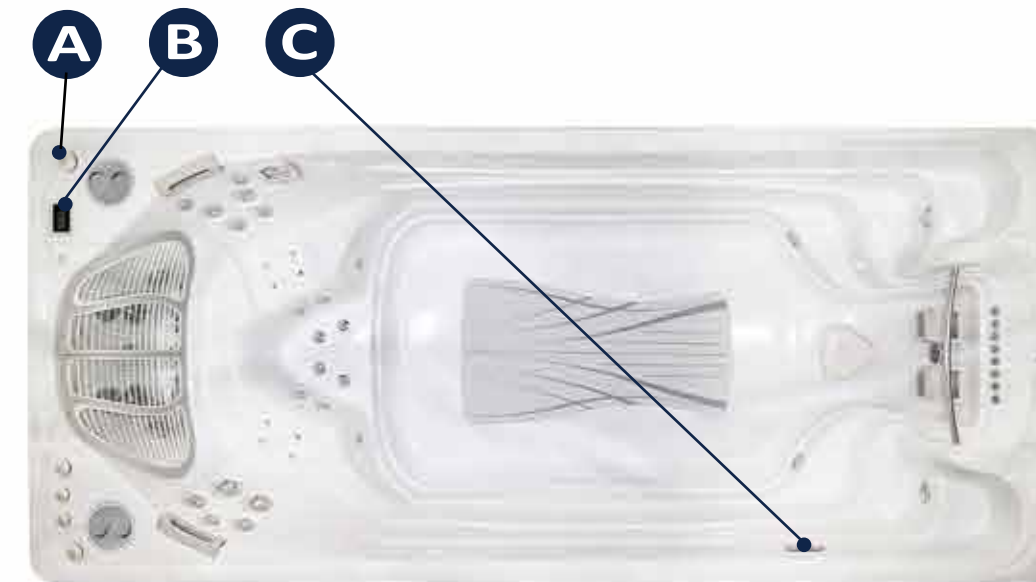


SECTION DEUX : PANNEAU DE COMMANDE / ÉCHAUFFEMENT

VOICI COMMENT DÉBUTER VOTRE ÉCHAUFFEMENT...

1. **AVANT DE DÉBUTER VOTRE ÉCHAUFFEMENT, FAITES DES ÉTIREMENTS EN DEHORS DU SPA DE NAGE** pour éviter les risques de blessure, puis entrez dans votre spa de nage.
2. En entrant dans votre spa de nage, **TOURNEZ LA VALVE DE DÉRIVATION A EN POSITION SECTION NAGE (SWIM END)**, ce qui activera le jet de flottaison et empêchera l'eau d'aller dans la zone des sièges.
3. **APPUYEZ** sur le **BOUTON ÉCHAUFFEMENT 3**.
4. **COUREZ OU NAGEZ** contre le courant d'échauffement afin d'augmenter votre rythme cardiaque.

COMPTE À REBOURS DE L'ÉCHAUFFEMENT : Lorsque la configuration a été faite avec le panneau de commande K-1000 **B** sur le dessus du spa. Au cours de la partie **ÉCHAUFFEMENT C** de l'entraînement, l'affichage indique **0:00** où le premier chiffre représente le nombre de minutes restantes tandis que les deux derniers chiffres représentent le nombre de secondes restantes au compte à rebours.



PRINCIPAUX BÉNÉFICES DE L'ÉCHAUFFEMENT

HAUSSE DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE : Améliore l'élasticité des muscles, ce qui constitue un facteur clé dans la réduction des risques d'élongation ou de claquage musculaires.

HAUSSE DE LA TEMPÉRATURE DES MUSCLES : Pendant la période d'échauffement, la température des muscles augmente, ce qui signifie que le muscle se détend et se contracte plus efficacement, permettant de maintenir une plus grande vitesse et d'avoir plus d'endurance. Cette période diminue aussi grandement le risque d'élongation ou d'étirement excessif du muscle, réduisant ainsi le risque de blessure.

DILATATION DES VAISSEAUX SANGUINS : La dilatation des vaisseaux sanguins permet d'augmenter l'apport sanguin des muscles.

HAUSSE DE LA TEMPÉRATURE DU SANG : Lorsque le sang circule dans les muscles, sa température augmente. Un sang plus chaud peut transporter plus d'oxygène, ce qui signifie qu'en augmentant la température du sang, les muscles peuvent être mieux oxygénés.

MEILLEURE AMPLITUDE DE MOUVEMENT : En s'échauffant, les articulations et les muscles deviennent plus souples et l'amplitude des mouvements s'en trouve augmentée.

SECTION TROIS : PANNEAU DE COMMANDE / SÉLECTION DE PROGRAMME



PROGRAMME ENDURANCE

Si vous choisissez le mode Endurance, l'entraînement de natation sera exécuté à une intensité constante pendant toute la durée de l'exercice.



PROGRAMME CARDIO

Si vous choisissez le mode Cardio, l'entraînement comportera deux phases successives à haute intensité suivies d'une phase à basse intensité.



PROGRAMME LONGUEURS (LAP)

Si vous choisissez le mode Longueurs, l'entraînement comprendra des intervalles d'intensité élevée et faible de durées égales.



PROGRAMME DE PUISSANCE (POWER)

Si vous choisissez le mode Puissance, l'entraînement effectuera un programme dont l'intensité augmentera progressivement jusqu'à atteindre un niveau maximum, puis diminuera ensuite progressivement pour se terminer à une intensité faible.



PROGRAMME DE TRANSITION

Si vous choisissez le mode Transition, l'entraînement comportera une série de phases de longueurs égales à des intensités aléatoires.

SECTION QUATRE : PANNEAU DE COMMANDE / SÉLECTIONNER UN PROGRAMME PRÉPROGRAMMÉ

COMMENT CHOISIR ET ACTIVER UN PROGRAMME PRÉPROGRAMMÉ :

Programme Endurance: *Endu* (*Endu*)

Programme Intervalles : *IntL* (*IntL*)

Programme Cardio: *CArd* (*CArd*)

Programme Longueurs : *LAP* (*LAP*)

Programme Puissance : *POEr* (*POEr*)

Programme Transition : *trAn* (*trAn*)

COMMENT PROCÉDER :

1. Appuyez une fois sur le **BOUTON PROGRAMME** **4**. L'affichage se mettra à clignoter.
2. Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** **5 6** pour naviguer à travers la sélection de programmes.
3. Appuyez à nouveau sur le **BOUTON PROGRAMME** **4** pour confirmer votre choix.
4. L'écran indiquera *du00* (*du00*); utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** **5 6** pour sélectionner la vitesse ou l'intensité. Appuyez sur le **BOUTON PROGRAMME** **4** pour confirmer.
5. L'écran affichera ensuite *SP.00* (*SP.00*). Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** **5 6** pour sélectionner la vitesse ou l'intensité. Appuyez sur le **BOUTON PROGRAMME** **4** pour confirmer.

Dans le **programme endurance**, les vitesses vont de 1 à 10 et peuvent être ajustées selon l'expérience du nageur. Dans tous les autres



Affichage de la durée



Affichage de la vitesse



Affichage de l'unité de mesure

programmes **préprogrammés**, la vitesse fait référence à l'intensité et le rapport est d'environ 2 pour 1, c'est-à-dire que le 5e niveau de vitesse = une intensité d'environ 6,5 km/h.

6. L'écran suivant affichera l'unité de mesure (international/métrique) *INT* (*u.int.*) ou USA (impérial/milles) USA (*u.USA*); utilisez les flèches haut et bas pour choisir l'unité de mesure. Appuyez sur le bouton Programme pour confirmer.

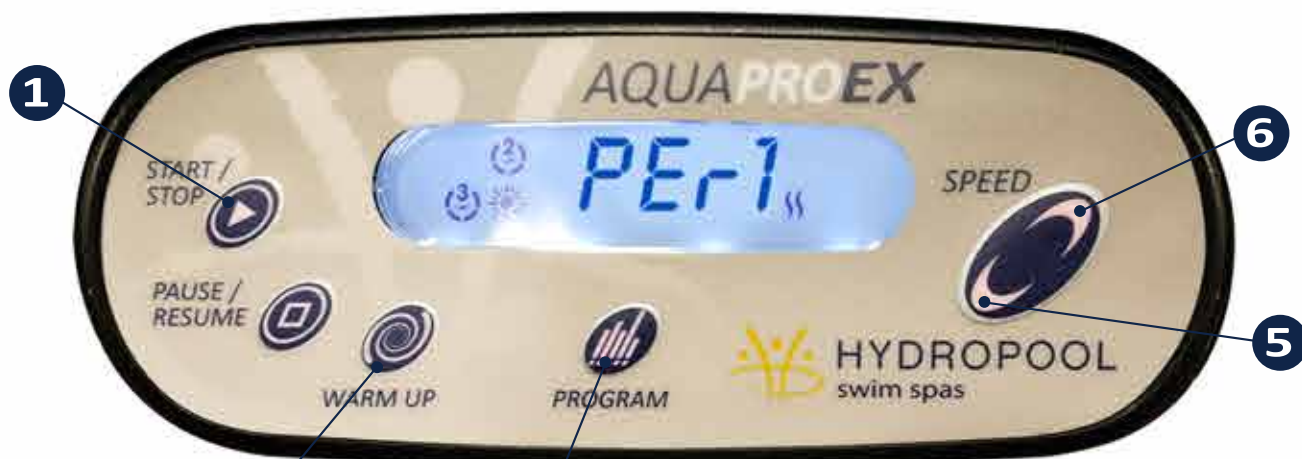
Vous êtes maintenant prêt à profiter du programme. APPUYEZ SIMPLEMENT SUR DÉMARRER (START)!

NOTE CONCERNANT LES PROGRAMMES

Lorsque vous appuyez sur le bouton démarrer, l'écran affichera un temps de préparation avant que le programme soit lancé. Ceci permet au nageur de mettre ses lunettes de nage avant le début du programme. Ce temps de préparation peut être réglé à partir du panneau de commande principal.

L'écran affichera alors un temps **d'échauffement prédéfini** avant le début du programme. Ce temps d'échauffement peut être réglé à partir du panneau de commande principal.

SECTION CINQ : PANNEAU DE COMMANDE / SELECTIONNER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ



Affichage de la durée



Affichage de l'unité de mesure

LANCER LE PROGRAMME :

1. Appuyez une fois sur le **BOUTON PROGRAMME** **4**. L'affichage se mettra à clignoter. Utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** **5 6** pour naviguer à travers la sélection de programmes **PER1 (PER 1)**, **PER2 (PER 2)** or **PER3 (PER 3)**. Appuyez à nouveau sur le **BOUTON PROGRAMME** **4** pour confirmer votre choix d'un des programmes PER ou d'un programme personnalisé.

2. L'écran indiquera **du00 (du00)**; utilisez les **FLÈCHES HAUT ET BAS** **5 6** pour choisir la durée du programme. Appuyez à nouveau sur le **BOUTON PROGRAMME** **4** pour confirmer.
3. L'écran suivant affichera **l'unité de mesure** (international/métrique) **INT (u.int)** ou USA (impérial/milles) **USA (u.USA)**; utilisez les flèches haut et bas pour choisir l'unité de mesure. Appuyez sur le bouton Programme pour confirmer.

APPUYEZ SIMPLEMENT SUR DÉMARRER (START)!

NOTE : Pour la sélection de la **vitesse (SPD)** pendant un de ces programmes, veuillez vous rendre sur le clavier du panneau de commande principal, sélectionnez le programme personnalisé et choisissez la vitesse de chaque segment de votre entraînement. Une fois la vitesse choisie, l'AquaPro vous permettra de personnaliser la durée de la séance d'entraînement et l'unité de mesure utilisée.

NOTE CONCERNANT LES PROGRAMMES

Lorsque vous appuyez sur le bouton démarrer, l'écran affichera un temps de préparation avant que le programme soit lancé. Ceci permet au nageur de mettre ses lunettes de nage avant le début du programme. Ce temps de préparation peut être réglé à partir du panneau de commande principal. L'écran affichera alors un temps d'échauffement prédéfini avant le début du programme. Ce temps d'échauffement peut être réglé à partir du panneau de commande principal.





NIVEAUX DE VITESSE DU SPA DE NAGE EX	DANS LA ZONE DE NAGE	VITESSE / 100 M
NIVEAU UN :	0,8 km/h ou 0,5 mi/h*	7:30
NIVEAU DEUX :	1,44 km/h ou 0,894 mi/h*	4:10
NIVEAU TROIS :	2,08 km/h ou 1,29 mi/h*	2:53
NIVEAU QUATRE :	2,72 km/h ou 1,69 mi/h*	2:12
NIVEAU CINQ :	3,36 km/h ou 2,08 mi/h*	1:47
NIVEAU SIX :	4 km/h ou 2,48 mi/h*	1:30
NIVEAU SEPT :	4,64 km/h ou 2,88 mi/h*	1:18
NIVEAU HUIT :	5,28 km/h ou 3,28 mi/h*	1:08
NIVEAU NEUF :	5,92 km/h ou 3,67 mi/h*	1:01
NIVEAU DIX :	6,56 km/h ou 4,07 mi/h*	0:55

SECTION SIX : LES NIVEAUX DE VITESSE

MODIFIER LE NIVEAU DE VITESSE PENDANT L'EXÉCUTION DU PROGRAMME PRÉPROGRAMMÉ

Il est possible de modifier le niveau de vitesse à tout moment durant votre séance d'entraînement (à l'exception de la période de préparation) et uniquement lorsque la séance d'entraînement est en cours et non sur pause.

Il suffit d'appuyer sur les **FLÈCHES HAUT ET BAS** **56** pour accéder directement au mode de réglage du niveau de vitesse pour la partie en cours de votre entraînement. Par exemple, pendant l'échauffement, vous pouvez appuyer sur le **BOUTON HAUT** **6** pour augmenter le niveau de vitesse; cela n'affectera pas le reste de l'entraînement ni la période de récupération. L'écran affiche **SP.00** où **00** est le niveau de vitesse sélectionné **A**.

N'OUBLIEZ PAS CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Pendant la période d'échauffement, le niveau de vitesse peut être réglé de **01** à **05**.
- Pendant les programmes utilisateurs (les mises en forme), la vitesse peut être réglée de **01** à **10** pour l'endurance uniquement et de **01** à **05** pour tous les autres programmes utilisateur (mises en forme).
- Pendant la période de récupération, le niveau de vitesse peut être réglé de **01** à **05**.

* Comme l'ouverture de la valve par rapport au courant de l'eau n'est pas linéaire, le temps de transition d'une valve d'une position à une autre est calculé à partir d'un pourcentage du temps total de fonctionnement de la valve. Pour chaque niveau de vitesse de nage, le pourcentage de temps (à partir de la position fermée) nécessaire pour que les valves atteignent leur finale position. Par conséquent, le calcul des km/h et des mi/h est approximatif.

SECTION SEPT : QUESTIONS ET RÉPONSES

Q: La distance est-elle précise?

R: La vitesse est estimée à partir du calcul fourni sur la page opposée.

Q: Le calcul des calories est-il précis?

R: Le calcul des calories est estimé à partir de la formule suivante :

Le nombre calories brûlées par un nageur dépend de son poids, de l'intensité de l'effort (niveau de vitesse de nage) et du temps de nage :

$$\text{Calorie} = (\text{poids} * \text{temps}) / \text{intensité et l'intensité} = 1900 - (60 * \text{NV})$$

Où : **Cal** = Calories burned

Poids = le poids entré dans le mode programme mode (en livres) *

Temps = le temps de nage réalisé (en secondes)

NV = niveau de vitesse de nage (en km/h)

* **Note:** Si le poids du nageur est entré en kilogrammes, celui-ci sera converti en livres aux fins du calcul.

Q: Quels sont les pré-réglages d'usine de temps et de poids si je ne les change pas?

R: 30 minutes et 150 livres.

Q: Qu'arrive-t-il si le débit de mes jets de nage n'est pas équilibré?

R: Il existe un calibrage automatique des jets. Communiquez avec votre distributeur pour obtenir des instructions.



HYDROPOOL
spas · spas de nage

L'APPEL DE L'EAU

Hydropool Inc.
Tél.: 905.565.6810
Sans frais : 1.800.465.2933
Télec.: 905.565.6820
Courriel : info@hydropoolhottubs.com