LE SYSTÈME À DÉBIT DE NAGE VARIABLE

une nouvelle aire d'équipements pour la natation à domicile.

Sur l'ensemble des spas de nage IBIZA, vous disposez de programmes permettant une vraie personnalisation de l'entrainement grâce au système à débit de nage variable.
Il existe 5 programmes déjà programmés : ENDURANCE / INTERVALLES / TRANSITION / CARDIO / PUISSANCE et vous pourrez personnaliser vous meme jusqu'à 3 programmes.
Avant de sélectionner l'un des programmes de nage, il sera necessaire dans un premier temps de régler 5 paramètres différents.

1. Le premier paramètre est la période d'échauffement qui en comparaison d'un système traditionnel, sert à préparer le corps afin de réduire les risques d'accidents musculaires et articulaires. Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de l' échauffement en appuyant sur les flèches haut et bas, période pendant laquelle vous allez pouvoir habituer le corps aux conditions de nage.

2. Le second paramètre correspond à la durée des différents paliers ou périodes de nage dont vous pouvez choisir l'intensité.

3. Le troisième correspond au temps nécessaire à la préparation du nageur, période pendant laquelle il pourra s'équiper de ses lunettes ou de ses palmes. Vous pourrez choisir le temps de préparation que vous souhaitez jusqu'à 60 secondes avant que la période d'échauffement ne démarre.

4. Le quatrième paramètre à régler correspond aux décomptes avant chaque changement, période pendant laquelle les lumières clignoteront pour vous indiquer le changement de palier et/ou de séquence.

5. Le cinquième et le dernier paramètre à définir est la période de récupération en fin de séance. Le retour au calme est tout aussi important que l'échauffement afin de ramener le système cardio- vasculaire à la normale. En effet, si vous arrêtez brutalement l'exercice comme sur un système traditionnel, de l'acide lactique peut s'accumuler autour des articulations provoquant raideur et moins de flexibilité. Vous pouvez ajuster la durée et l'intensité de récupération en appuyant sur les flèches haut et bas, période pendant laquelle le corps du nageur pourra se relaxer progressivement.

Nous voilà prêts à selectionner le programme de nage qui vous convient.