

SWEA'M®

TRITON

HYDRA

MINOS

monopalme

be a dolphin...*

*être un dauphin...

Conseils d'utilisation / Instructions for use • Accessible à tous sauf contre indication particulière (mal au dos)

Usage nautique exclusivement • Ne convient qu'à une utilisation en surface ou en faible profondeur

Ne pas se déplacer avec la monopalme en sautant.

For use in water only • For use only on the surface or at shallow depths • Do not jump wearing the Monofin.

Conseils d'entretien / Maintenance advice

Eviter l'exposition prolongée au soleil • Rincer à l'eau claire après chaque utilisation • Stocker à la verticale et ne jamais poser d'objet sur la voilure.

Avoid prolonged exposure to the sun • Rinse with tap water / plain water after use • Store vertically and do not place objects on the fins.

Conseils techniques / Technical advice

Le mouvement de nage ondulatoire se décompose en deux phases / The undulating swimming movement is made up of two separate phases

Phase 1 : Le nageur part d'une position horizontale, les mains tendues l'une sur l'autre dans le prolongement de la tête, le regard vers le bas. Il effectue un mouvement descendant par flexion des jambes, et amorce la poussée de la palme vers le bas. Les jambes doivent rester jointes. Le mouvement se poursuit par l'ondulation du corps en position de recherche hydrodynamique constante.

Phase 2 : Les membres inférieurs du nageur remontent vers la surface sous la poussée de la monopalme et se retrouvent en extension. Le nageur accède à la position horizontale et la monopalme vient effleurer la surface jusqu'au nouveau déclenchement de la phase descendante.

Phase 1 : The Monofin swimmer extends arms forward, locking hands together, blocking the head between the biceps.

The undulating movement starts in the shoulders, with maximum amplitude towards the hips, the legs almost don't bend to transfer the movement to the monofin.

Phase 2 : The legs continue to push the swimmer whilst the hands act as a plane to guide the swimmer back to the surface.

The swimmer reaches the horizontal position as they surface.

Phase 1 - Descendante / Descend

Phase 2 - Ascendante / Ascend

