

BEDIENUNGSANLEITUNG EVA WEB APP

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Bedienung der EVAsubaqua-Unterwasserbeleuchtung, der EVAstream und der voreingestellten Schwimmtrainings mit der EVA Web app

INHALT

1 ECA Control 4

1.1 Die wichtigsten Unterschiede zwischen den ECA-Control-Modellen 4

1.2 Ihre ECA Control über die EVA Web app upgraden 4

2 EVAsubaqua bedienen 5

3 EVAstream bedienen 6

3.1 Funktionen 7

4 Voreingestellte Trainings nutzen 8

4.1 Farbwechselnde Unterwasserbeleuchtung 8

4.2 Ein Schwimmtraining bedienen 9

4.3 Ein Training starten 10

4.4 Trainingsfortschritt verfolgen 11

1. ECA CONTROL

Jede EVAstream benötigt eine ECA-Control-Einheit, um das System zu bedienen. Doch nicht jeder Schwimmer braucht dieselben Funktionen, etwa erweiterte Schwimmtrainingsprogramme. Dank der größeren Auswahl an ECA-Control-Modellen können Kunden jetzt das Modell wählen, das am besten zu ihren Bedürfnissen passt, ohne für unnötige Funktionen zu bezahlen.

1.1 Die wichtigsten Unterschiede zwischen den ECA-Control-Modellen

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der wichtigsten Unterschiede zwischen den ECA-Control-Modellen:

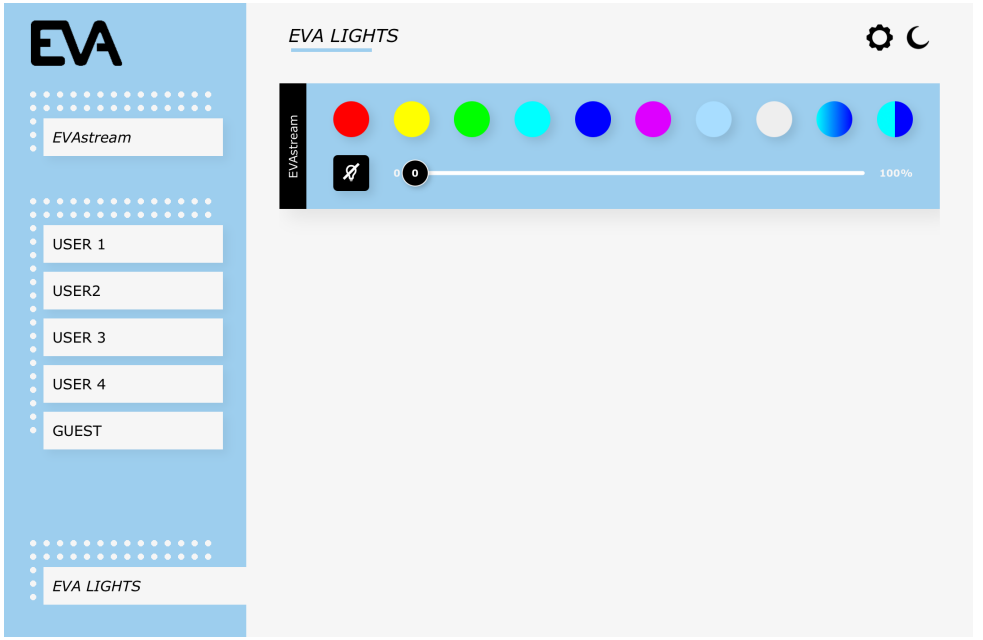
ECA-Modell	Kompatibel mit	Integration der EVA-Unterwasserleuchten	Funktionen
ECA Control Eco	EVAstream 175	Nein	Ein/Aus, Geschwindigkeit, Timer
ECA Control 1 Essential	EVAstream 225 - 275 - 350 450 - 550	Ja, optional	Ein/Aus, Geschwindigkeit, Timer
ECA Control 2 Trainer	EVAstream 225 - 275 - 350 450 - 550	Ja, optional	Ein/Aus, Geschwindigkeit, Timer, 3 voreingestellte Trainingsprogramme
ECA Control 3 ProTrainer	EVAstream 225 - 275 - 350 450 - 550	Ja, optional	Ein/Aus, Geschwindigkeit, Timer, 20 voreingestellte Trainingsprogramme, erweiterbar

1.2 Ihre ECA Control über die EVA Web app upgraden

Sie können Ihre ECA Control direkt über die EVA Web app upgraden. So gehen Sie vor:

- Öffnen Sie die EVA Web app auf Ihrem Tablet oder Smartphone.
- Tippen Sie oben auf dem Bildschirm auf das Sternsymbol.
- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die nächste verfügbare ECA-Control-Version auszuwählen und das Upgrade durchzuführen.
- Bestätigen Sie das Upgrade und warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

2. EVASUBAQUA BEDIENEN



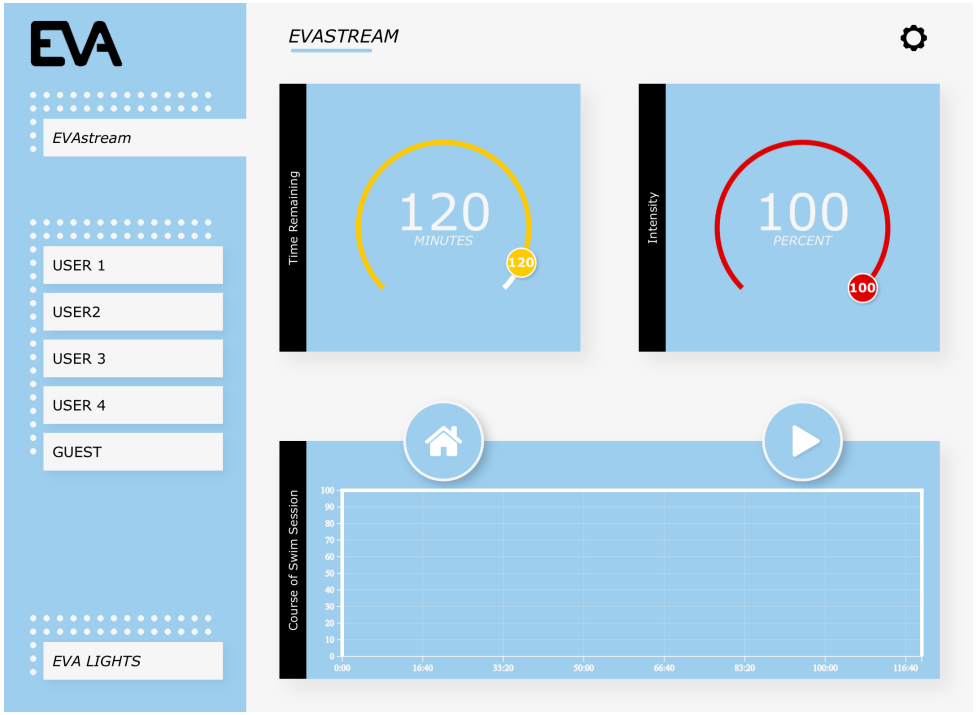
Klicken Sie in der Weboberfläche auf **EVA Lights**. Sie sehen nun eine Übersicht mit einem oder mehreren Bedienfeldern, je nach Anzahl der Lichtgruppen Ihrer Anlage.

Wählen Sie pro Lichtgruppe die gewünschte Farbe oder Farbwechselszene aus, indem Sie darauf klicken. Mit dem Schieberegler bzw. den Schiebereglern passen Sie die Lichtintensität pro Lichtgruppe an (dimmen).

Wird die EVAstream für ein voreingestelltes Schwimmtraining genutzt, ist die oberste Lichtgruppe nicht verfügbar. Diese Gruppe enthält die EVA-Unterwasserleuchten, die während des Trainings die Farbe wechseln, und wird in dieser Zeit in der Weboberfläche grau dargestellt. Die übrigen Lichtgruppen können Sie während des Trainings weiterhin bedienen.

3. EVASTREAM BEDIENEN

Klicken Sie in der Weboberfläche auf **EVAstream**. Es erscheint das Bedienfeld. Hier steuern Sie die EVAstream: Sie legen fest, wie schnell (Intensity) und wie lange Sie ohne Unterbrechung schwimmen möchten (Time Remaining).



3.1 Funktionen

Time Remaining

Wählen Sie, wie viele Minuten Sie schwimmen möchten. Die verbleibende Zeit wird in Echtzeit heruntergezählt, sodass Sie jederzeit sehen, wie lange Ihre Schwimmeinheit noch dauert.

Intensity

Wählen Sie, mit wie viel Prozent der maximalen EVAstream-Leistung Sie schwimmen möchten. Das System merkt sich immer die zuletzt verwendete Intensität.

Course of Swim Session

Hier sehen Sie den Verlauf Ihrer aktuellen Schwimmeinheit in Echtzeit. Wenn Sie auf das „play“-Symbol klicken, beginnt der Balken zu laufen. Sie sehen, wie lange und mit welcher Intensität Sie schwimmen.

Sie können Ihre Schwimmeinheit jederzeit pausieren und fortsetzen. Sie können Ihre Schwimmgeschwindigkeit auch während der Einheit mit dem Intensity-Schieberegler oder mit der Fernbedienung ändern.

4. VOREINGESTELLTE TRAININGS NUTZEN

Sie können voreingestellte Schwimmtrainings absolvieren. Diese finden Sie unter den von Ihnen angelegten Benutzern. Jedes Training hat einen festen Aufbau: Einschwimmen, ein bis drei Übungsblöcke, Ausschwimmen. Ein Übungsblock ist eine Reihe von Wiederholungen einer bestimmten Übung. Nach jeder Übung folgt eine kurze Pause von 15 Sekunden bis maximal 1 Minute. Manche Übungen werden mit gleichbleibender Geschwindigkeit geschwommen, bei anderen steigt die Geschwindigkeit innerhalb der Übung, oder jede Wiederholung wird etwas schneller.

4.1 Farbwechselnde Unterwasserbeleuchtung

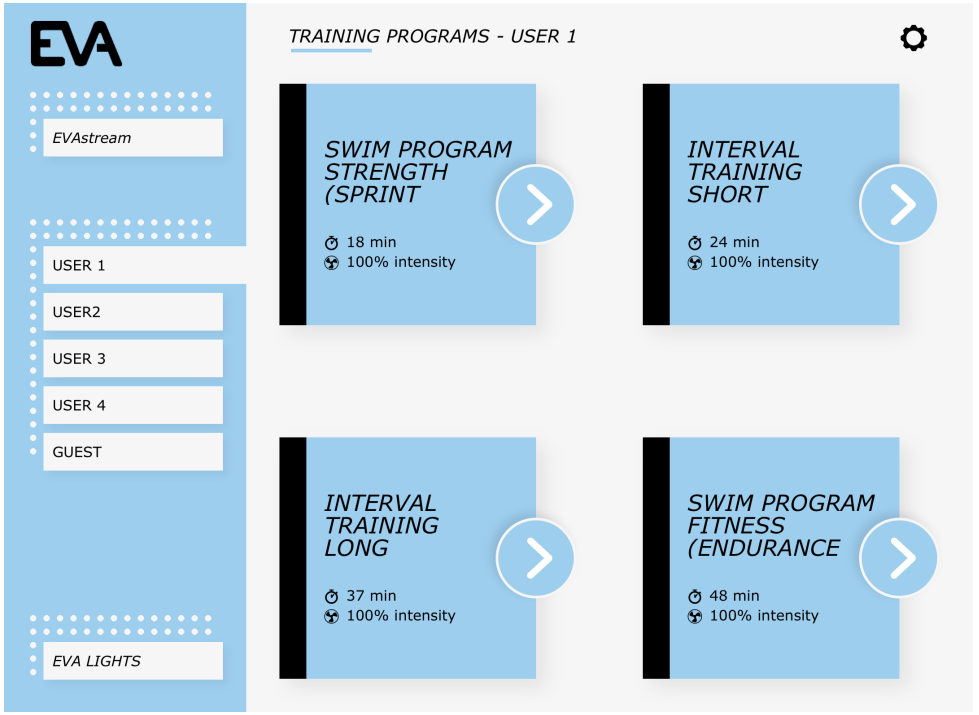
Die EVAsubaqua wechselt automatisch die Farbe, sobald das Training startet, und auch während der Übungen. Die Unterwasserbeleuchtung führt Sie durch das Training. Jede Übung, ob Sprint- oder Ausdauerübung, besteht aus drei Teilen: Sie beginnen die Übung bei rotem Licht, nach einem Drittel wird das Licht grün und Sie beenden die Übung bei blauem Licht. Die wechselnden Lichtfarben geben Ihnen Orientierung innerhalb der Übung und motivieren Sie zusätzlich.

Sind die Leuchten blau? Dann haben Sie es fast geschafft – jetzt noch einmal alles geben! In jede Übung sind auch Pausen eingebaut. Die Leuchten werden weiß, die EVAstream ist aus und Sie können durchatmen. Einige Sekunden vor Beginn der nächsten Übung blinken die Leuchten kurz. Die Anzahl der Blinksignale zeigt an, wie viele Wiederholungen dieser Übung noch folgen.

Lichtfarbe	Bedeutung
● **Rot**	Beginn der Übung
● **Grün**	Nach einem Drittel der Übung
● **Blau**	Letzter Teil der Übung: Sie haben es fast geschafft
○ **Weiß**	Pause: Die EVAstream ist aus
○ **Blinken**	Die nächste Übung beginnt in wenigen Sekunden; die Anzahl der Blinksignale zeigt, wie viele Wiederholungen folgen

4.2 Ein Schwimmtraining bedienen

In der Weboberfläche wählen Sie eines von 4 Benutzerprofilen oder das Gastkonto. Klicken Sie auf den gewünschten Benutzer. Sie sehen nun das erste Bedienfeld. So absolvieren Sie das Training immer auf Ihrem eigenen Niveau: Wählen Sie die gewünschte Intensität. Das gesamte Training wird automatisch an Ihre Schwimmgeschwindigkeit angepasst.

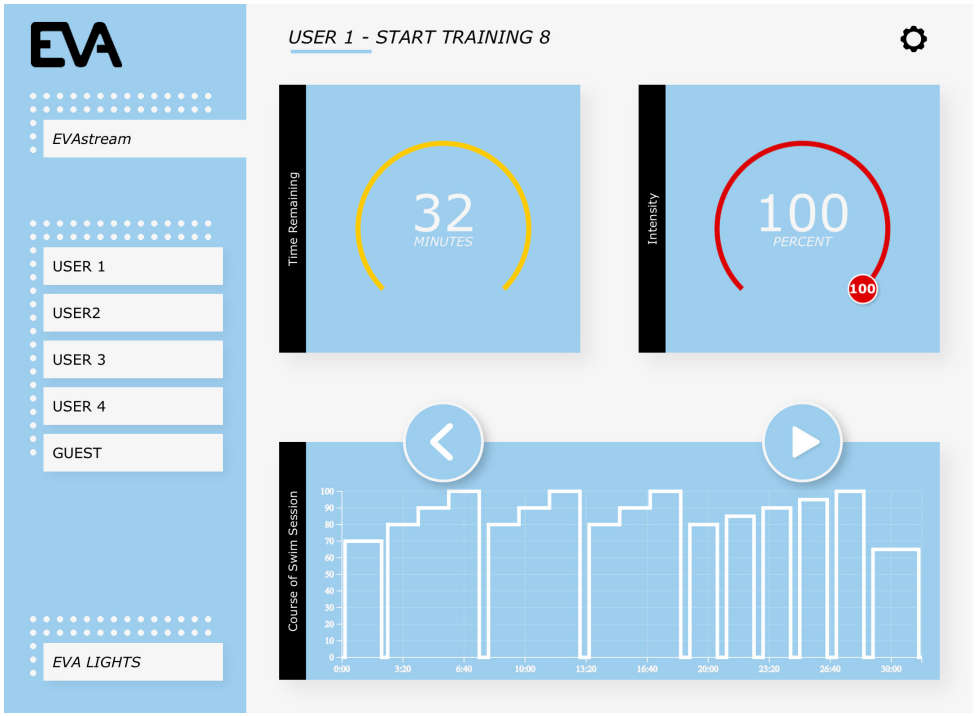


Die zuletzt verwendete Intensität (Geschwindigkeit) der EVAstream wird für jeden Benutzer und jedes Training automatisch in den Benutzereinstellungen gespeichert. Sie müssen sich also nicht merken, bei welchem Prozentwert Sie dieses Training am angenehmsten schwimmen.

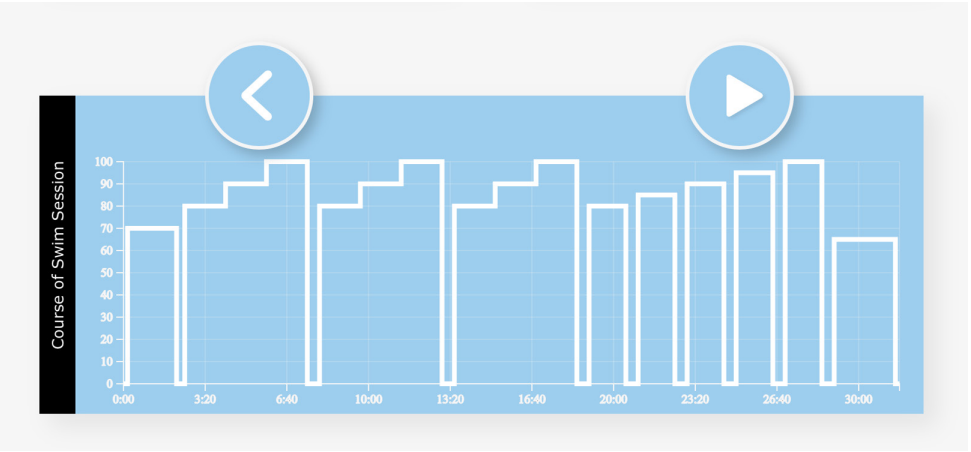
4.3 Ein Training starten

Wählen Sie das gewünschte Training aus, indem Sie darauf klicken. Sie sehen nun das zweite Bedienfeld. Unter **Time Remaining** sehen Sie die Dauer des gewählten Trainings. Unter **Intensity** stellen Sie mit dem Schieberegler die Schwimmgeschwindigkeit ein. **Course of Swim Session** zeigt den Aufbau des Trainings. Sobald alles eingestellt ist, schaltet sich die Strömung entsprechend den Einstellungen in der App ein und aus.

Der unten abgebildete Bildschirm zeigt zum Beispiel, dass das Training mit einigen Minuten Einschwimmen bei 70 % der vollen Leistung beginnt. Danach folgt eine Serie von 3 Übungen mit steigender Intensität, jeweils mit einer kurzen Pause dazwischen. Anschließend folgen 4 kürzere Übungen mit maximaler Geschwindigkeit und zum Schluss einige Minuten Ausschwimmen bei niedriger Geschwindigkeit.



4.4 Trainingsfortschritt verfolgen



Auf dem Bildschirm sehen Sie in Echtzeit, wie weit Sie im Training sind, welche Übung als Nächstes folgt und wie oft sie wiederholt wird. Sie können Ihr Training jederzeit pausieren und fortsetzen. Sie können Ihre Schwimmgeschwindigkeit auch während des Trainings mit dem Intensity-Schieberegler oder mit der Fernbedienung ändern.



EVA Optic
De Velde 1
8064 PH Zwartsluis
Niederlande
+31 (0)38 - 33 75 067
info@evaoptic.com
evaoptic.com