

BEDIENINGSHANDLEIDING EVA WEB APP

Een stapsgewijze handleiding voor het bedienen van de EVAsubaqua-onderwaterverlichting, de EVAstream en de vooraf ingestelde zwemtrainingen met de EVA Web app

INHOUD

1 ECA Control 4

1.1 De belangrijkste verschillen tussen de ECA Control-modellen 4

1.2 Uw ECA Control upgraden via de EVA Web app 4

2 De EVAsubaqua bedienen 5

3 De EVAstream bedienen 6

3.1 Functies 7

4 Vooraf ingestelde trainingen gebruiken 8

4.1 Van kleur wisselende onderwaterverlichting 8

4.2 Een zwemtraining bedienen 9

4.3 Een training starten 10

4.4 Uw voortgang volgen 11

1. ECA CONTROL

Elke EVAstream heeft een ECA Control-unit nodig om het systeem te bedienen, maar niet elke zwemmer heeft dezelfde functies nodig, zoals uitgebreide zwemtrainingsprogramma's. Doordat er nu meer ECA Control-opties zijn, kunnen klanten het model kiezen dat het best bij hun wensen past, zonder te betalen voor functies die ze niet gebruiken.

1.1 De belangrijkste verschillen tussen de ECA Control-modellen

Hieronder vindt u een overzicht van de belangrijkste verschillen tussen de ECA Control-modellen:

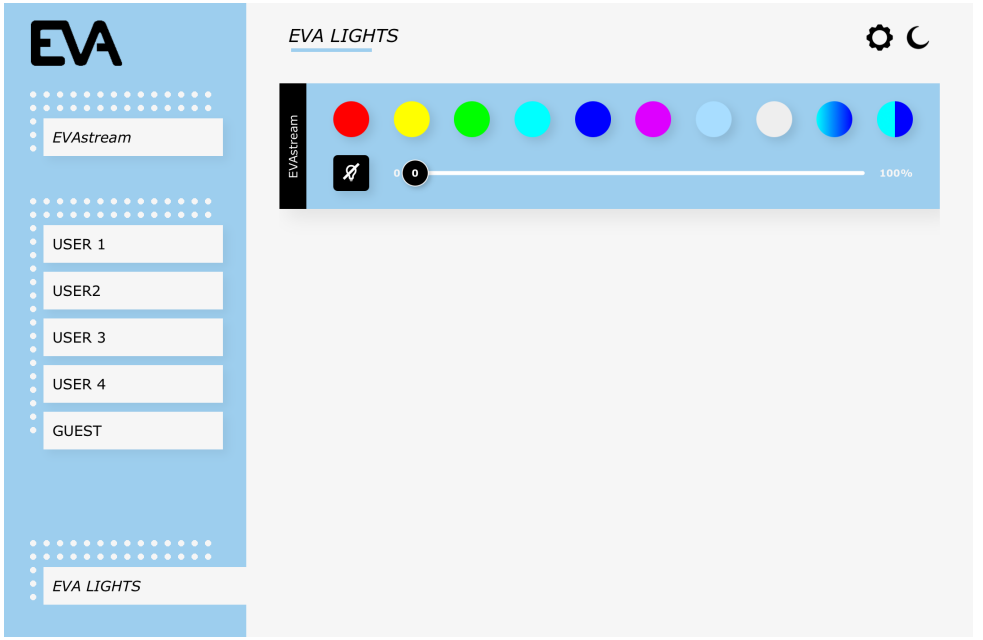
ECA-model	Geschikt voor	Integratie met EVA-onderwaterverlichting	Functies
ECA Control Eco	EVAstream 175	Nee	Aan/uit, snelheid, timer
ECA Control 1 Essential	EVAstream 225 - 275 - 350 450 - 550	Ja, optioneel	Aan/uit, snelheid, timer
ECA Control 2 Trainer	EVAstream 225 - 275 - 350 450 - 550	Ja, optioneel	Aan/uit, snelheid, timer, 3 vooraf ingestelde trainingsprogramma's
ECA Control 3 ProTrainer	EVAstream 225 - 275 - 350 450 - 550	Ja, optioneel	Aan/uit, snelheid, timer, 20 vooraf ingestelde trainingsprogramma's, uitbreidbaar

1.2 Uw ECA Control upgraden via de EVA Web app

U kunt uw ECA Control rechtstreeks via de EVA Web app upgraden. Volg deze stappen:

- Open de EVA Web app op uw tablet of smartphone.
- Tik bovenaan het scherm op het sterpictogram.
- Volg de instructies op het scherm om de volgende beschikbare ECA Control-versie te kiezen en daarnaar te upgraden.
- Bevestig de upgrade en wacht tot het proces is voltooid.

2. DE EVASUBAQUA BEDIENEN



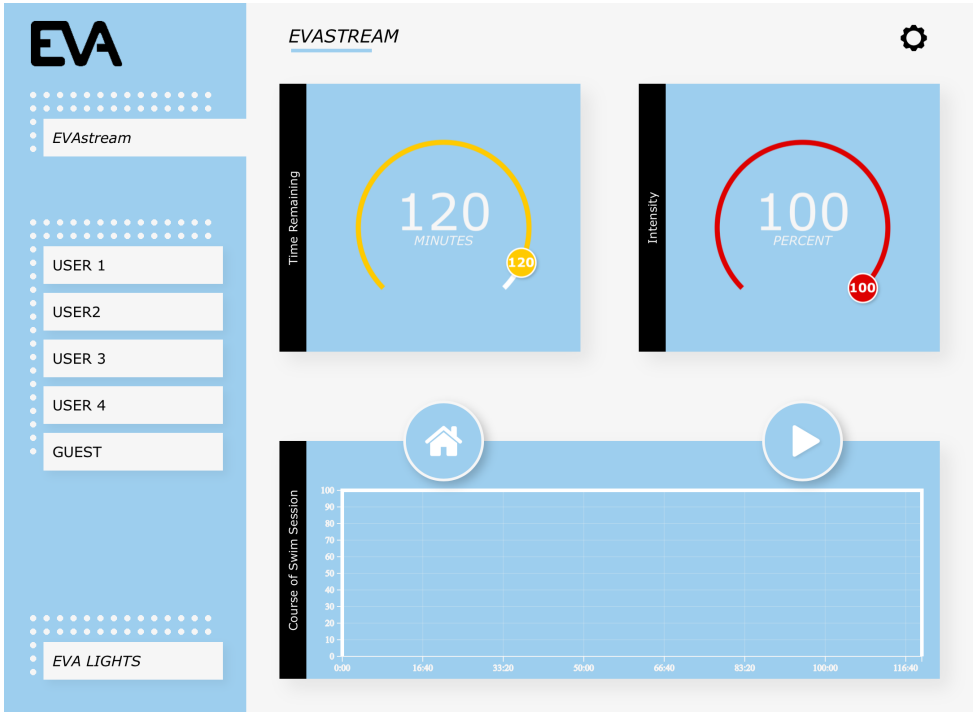
Klik in de webinterface op **EVA Lights**. U krijgt nu een overzicht met 1 of meer bedieningspanelen, afhankelijk van het aantal lichtgroepen in uw installatie.

Kies per lichtgroep de gewenste kleur of kleurwisselscène door erop te klikken. Met de schuifregelaar(s) past u de lichtintensiteit per lichtgroep aan (dimmen).

Wordt de EVAstream gebruikt voor een vooraf ingestelde zwemtraining, dan is de bovenste lichtgroep niet beschikbaar. Deze groep bevat namelijk de EVA-onderwaterlampen die tijdens de training van kleur veranderen. Tijdens de training wordt deze groep grijs weergegeven in de webinterface. De overige lichtgroepen kunt u tijdens de training gewoon bedienen.

3. DE EVASTREAM BEDIENEN

Klik in de webinterface op **EVAstream**. U ziet nu het bedieningspaneel. Hier bedient u de EVAstream: u bepaalt de zwemsnelheid (Intensity) en hoe lang u onafgebroken wilt zwemmen (Time Remaining).



3.1 Functies

Time Remaining

Kies hoeveel minuten u wilt zwemmen. De tijd telt in realtime af, zodat u steeds ziet hoeveel tijd er nog over is van uw zwemsessie.

Intensity

Kies op welk percentage van de maximale capaciteit van de EVAstream u wilt zwemmen. Het systeem onthoudt altijd de laatst gebruikte intensiteit.

Course of Swim Session

Hier ziet u in realtime het verloop van uw huidige zwemsessie. Wanneer u op het “play”-pictogram klikt, begint de balk te lopen. U ziet hoe lang en op welke intensiteit u zwemt.

U kunt uw zwemsessie altijd pauzeren en hervatten. Ook tijdens de sessie kunt u uw zwemsnelheid aanpassen met de Intensity-schuifregelaar of met de remote.

4. VOORAF INGESTELDE TRAININGEN GEBRUIKEN

U kunt vooraf ingestelde zwemtrainingen volgen. Deze vindt u onder de gebruikers die u hebt aangemaakt. Elke training heeft een vaste opbouw: inzwemmen, één tot drie oefenblokken, uitzwemmen. Een oefenblok is een reeks herhalingen van één bepaalde oefening. Na elke oefening volgt een korte rustpauze van 15 seconden tot maximaal 1 minuut. Sommige oefeningen zwemt u op dezelfde snelheid, bij andere neemt de snelheid binnen de oefening toe, of gaat elke herhaling iets sneller.

4.1 Van kleur wisselende onderwaterverlichting

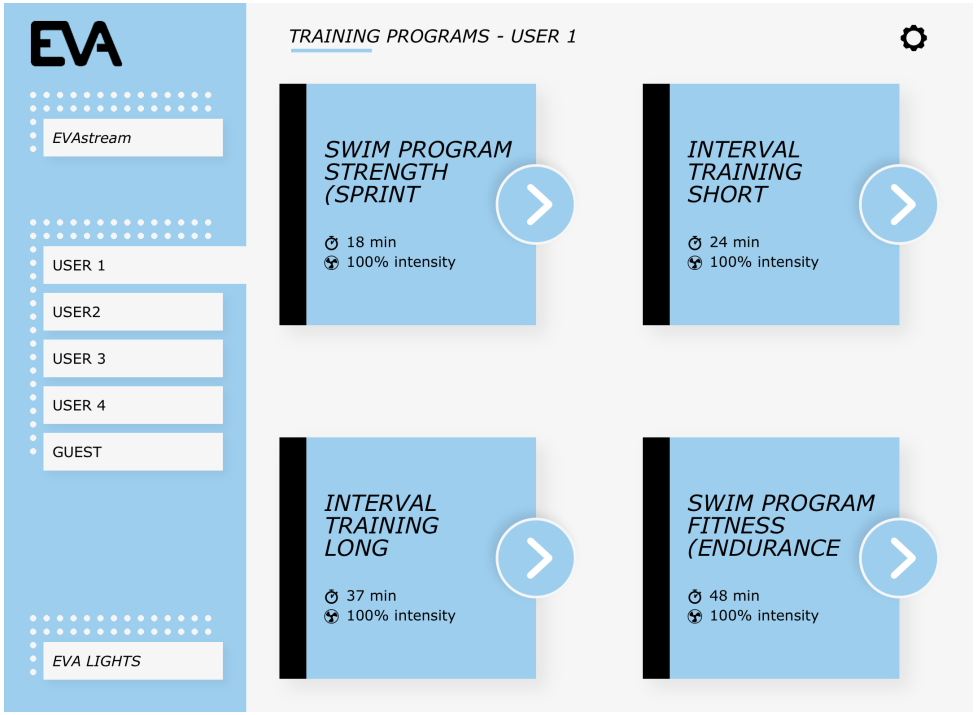
De EVAsubaqua verandert automatisch van kleur zodra de training start, en ook tijdens de oefeningen. De onderwaterverlichting leidt u door de training. Elke oefening, of het nu een sprint- of duuroefening is, bestaat uit drie delen: u begint de oefening bij rood licht, na een derde wordt het licht groen en u eindigt de oefening bij blauw licht. De wisselende lichtkleuren geven u houvast binnen de oefening en motiveren u extra.

Zijn de lampen blauw? Dan bent u er bijna, nog even doorzetten! In elke oefening zijn ook rustpauzes ingebouwd. De lampen worden wit, de EVAstream staat uit en u kunt op adem komen. Enkele seconden voordat de volgende oefening begint, knipperen de lampen kort. Het aantal keer dat de lampen knipperen geeft aan hoeveel herhalingen van deze oefening er nog volgen.

Lichtkleur	Betekenis
● **Rood**	Begin van de oefening
● **Groen**	Na een derde van de oefening
● **Blauw**	Laatste deel van de oefening: u bent er bijna
○ **Wit**	Rustpauze: de EVAstream staat uit
○ **Knipperen**	De volgende oefening begint over enkele seconden; het aantal keer knipperen geeft aan hoeveel herhalingen er volgen

4.2 Een zwemtraining bedienen

In de webinterface kiest u uit 4 gebruikersprofielen of gebruikt u het gastaccount. Klik op de gebruiker van uw keuze. U ziet nu het eerste bedieningspaneel. U kunt de training altijd op uw eigen niveau volgen: kies de gewenste intensiteit. De hele training wordt dan automatisch aangepast aan uw zwemsnelheid.

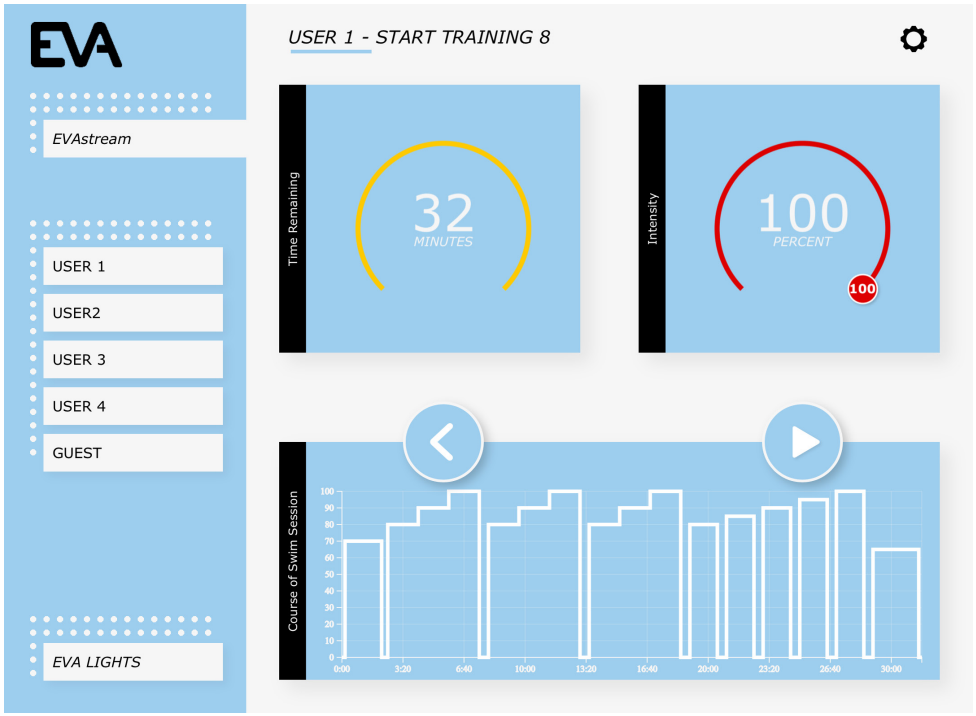


De laatst gebruikte intensiteit (snelheid) van de EVAstream wordt per gebruiker en per training automatisch onthouden in de gebruikersinstellingen. U hoeft dus niet te onthouden op welk percentage u deze training het prettigst zwemt.

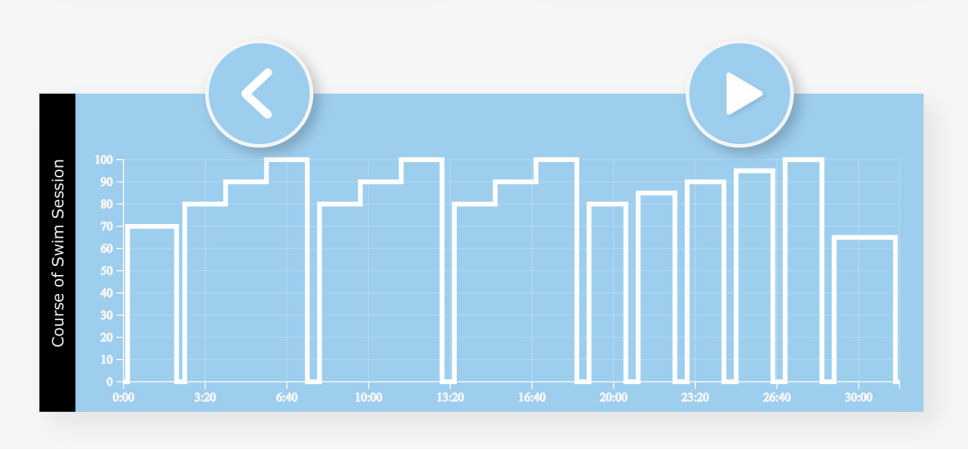
4.3 Een training starten

Kies de gewenste training door erop te klikken. U ziet nu het tweede bedieningspaneel. Bij **Time Remaining** ziet u de duur van de gekozen training. Bij **Intensity** stelt u met de schuifregelaar de zwemsnelheid in. **Course of Swim Session** laat zien hoe de training is opgebouwd. Zodra alles is ingesteld, gaat de stroming aan en uit volgens de instellingen in de app.

Het scherm hieronder laat bijvoorbeeld zien dat de training begint met enkele minuten inzwemmen op 70% van de volle capaciteit. Daarna volgt een serie van 3 oefeningen met oplopende intensiteit, telkens met een korte rustpauze ertussen. Vervolgens komen 4 kortere oefeningen op maximale snelheid en tot slot enkele minuten uitzwemmen op lage snelheid.



4.4 Uw voortgang volgen



Op het scherm ziet u in realtime hoe ver u in de training bent, welke oefening hierna volgt en hoe vaak deze wordt herhaald. U kunt uw training altijd pauzeren en hervatten. U kunt uw zwemsnelheid tijdens de training ook aanpassen met de Intensity-schuifregelaar of met de remote.



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