

# KÄYTTÖOPAS

## myBioness™





# Sisällysluettelo

<b>Luku 1: myBioness™-mobiilisovelluksen esittely .....</b>	<b>1</b>
myBioness-sovelluksen ja L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien yhdistäminen....	1
Säätimet-näyttö.....	2
Useiden laitteiden hallinta.....	4
<b>Luku 2: Pyöräharjoitustila .....</b>	<b>5</b>
Pyöräharjoitusasetukset .....	5
<b>Luku 3: Näytöt.....</b>	<b>7</b>
Liikunta-näyttö.....	7
Lisää-näyttö.....	8
Käyttöohjeet.....	8
Laitetiedot.....	8
Asetukset.....	8
Tietoja.....	8
Yhteys.....	8
<b>Luku 4: Virheilmoitukset.....</b>	<b>9</b>



## myBioness™-mobiilisovelluksen esittely

myBioness-sovellus on L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien kanssa käytettävä valinnainen ohjelmistosovellus, joka voidaan ladata älypuhelimien. Yhteensopivien L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien kanssa käytettäessä myBioness-sovellus tarjoaa käyttöön toiminnallisia säätöjä ja liikunnan seurantatoimintoja ja näyttää järjestelmän virheviestejä. Katso L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien toimintaa, käyttöä ja huoltoa koskevat ohjeet järjestelmän mukana toimitetusta käyttöoppaasta.

### myBioness-sovelluksen ja L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien yhdistäminen

1. Käynnistä sovellus painamalla myBioness-kuvaketta mobiililaitteessa.

**TÄRKEÄÄ:** Bluetooth-toiminnon on oltava päällä, jotta sovellus voidaan yhdistää L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmiin.

2. myBioness avaa automaattisesti Käyttöohjeet-näytön. Noudata yhdistämisohjeita ja pidä L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmäsi valmiina seuraavaa vaihetta varten. Paina Valmis. Katso kuva 1-0.
3. Kun Asetus-näyttö avautuu, paina vihreää palkkia, jossa näkyy Bluetooth-kuvake. Katso kuva 1-1.
4. myBioness siirtyy yhdistämistilaan. Katso kuva 1-2.

YHDISTÄMISOHJEET-NÄYTTÖ



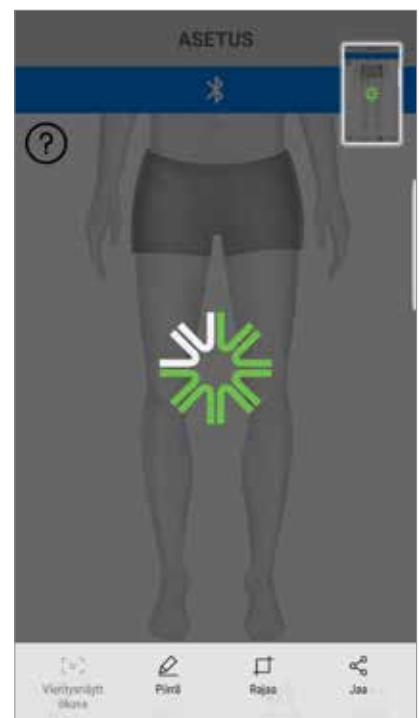
Kuva: 1-0

ALUSTAVA YHDISTÄMISNÄYTTÖ



Kuva: 1-1

AKTIIVINEN YHDISTÄMISNÄYTTÖ



Kuva: 1-2

5. Aseta säären EPG yhdistämistilaan:

- Varmista, että EPG on kiinnitetty mansetin kannattimeen. Kytke EPG päälle painamalla virtapainiketta.

- Paina säären EPG:n plus- ja miinuspainikkeita yhtäaikaaisesti. EPG siirtyy yhdistämistilaan ja EPG:n tilamerkkivalo palaa vuorotellen vihreänä, keltaisena ja punaisena.

**Huomautus vain L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien käyttäjille:** Thigh Stand Alone -käyttäjien

YHDISTÄMISNÄYTTÖ  
(yksittäinen laite)



Kuva: 1-3

YHDISTÄMISNÄYTTÖ  
(useita laitteita, vain L300 Go)



Kuva: 1-4

tulee noudattaa vaiheessa 5 annettuja ohjeita käyttäen reiden EPG:tä.

6. Bluetooth-yhdistämispyyntö-ikkuna tulee näkyviin. Viimeistele prosessi painamalla Yhdistä. Yhdistämisen jälkeen EPG:n tilamerkkivalo vilkkuu vihreänä ja yhdistetyt L100 Go-, L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmät tulevat näkyviin Asetus-näyttöön. Katso kuva 1-3 yhden laitteen tapauksessa tai kuva 1-4, jos sinulla on kaksi laitetta samassa jalassa.
7. Kun L100 Go-, L300 Go- tai L360 Thigh -järjestelmä ja myBioness on yhdistetty, sovellus tunnistaa järjestelmän automaattisesti ja muodostaa järjestelmään yhteyden, kun sovellus avataan seuraavan kerran.

**Huomautus vain L300 Go -käyttäjille:** Jos reiden EPG ja/tai jalka-anturi on yhdistetty säären EPG:n kanssa, näiden laitteiden kuvakkeet tulevat automaattisesti näkyviin Asetus-näyttöön.

## Säätimet-näyttö

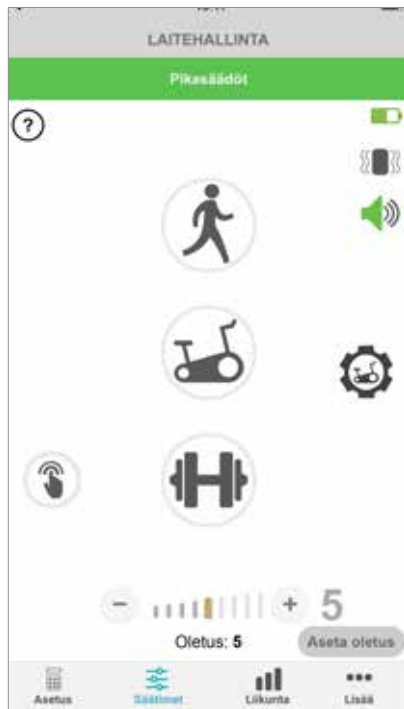
Säätimet-näyttö voidaan avata kaksoisnapauttamalla yhtä laitekuvakkeista Asetus-näytössä tai napauttamalla Säätimet-kuvaketta valikkopalkissa näytön alareunassa. Jos vain yksi laite on yhdistetty, näyttö näkyy kuvassa 1-5 esitetyn kaltaisena. Jos useampia kuin yksi laite on yhdistetty, näyttö näkyy kuvassa 1-6 esitetyn kaltaisena.

Laitehallinnan kuvakkeet	Kuvaus
 Kävelykuvake	Kaksoisnapauttamalla kävelykuvaketta voit ottaa käyttöön kävelytilan. Kaksoisnapauttamalla kävelykuvaketta uudelleen voit poistaa kävelytilan käytöstä ennen toiseen tilaan siirtymistä.
 Pyöräharjoituskuvake	Kaksoisnapauttamalla pyöräharjoituskuvaketta voit ottaa käyttöön pyöräharjoitustilan. Kaksoisnapauttamalla kuvaketta uudelleen voit poistaa pyöräharjoitustilan käytöstä ennen toiseen tilaan siirtymistä. (Vain L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien käyttäjät)
 Harjoituskuvake	Kaksoisnapauttamalla harjoituskuvaketta voit ottaa käyttöön harjoitustilan. Kaksoisnapauttamalla kuvaketta uudelleen voit poistaa harjoitustilan käytöstä ennen toiseen tilaan siirtymistä.
 Manuaalisen stimulaation kuvake	Kaksoisnapauttamalla manuaalisen stimulaation kuvaketta voit ottaa käyttöön stimulaation.
 Pyöräharjoitusasetusten kuvake	Napauttamalla pyöräharjoitusasetusten kuvaketta voit säätää ajastusasetuksia. (Vain L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien käyttäjät)
 Voimakkuussäätimet	Tämä säädin on käytettävissä ainoastaan jonkin tilan ollessa käytössä. Voit säätää stimulaation voimakkuutta haluamallasi tavalla painamalla plus- tai miinus kuvaketta. Tallenna haluamasi stimulaation voimakkuus joka kerta, kun käytät myBioness-sovellusta, painamalla Aseta oletus -painiketta. Kävely, pyörä- ja harjoitustiloissa on kaikissa erilliset oletusasetukset, jotka voidaan määrittää stimulaation eri voimakkuustasoille.
 Kaiutinkuvake	Napauttamalla kaiutinkuvaketta voit vaihdella seuraavien kolmen asetuksen välillä: 1) ääni pois käytöstä  , 2) EPG-painikkeiden ääni käytössä  , 3) EPG-painikkeiden ääni ja äänipalaute käytössä stimulaation aikana  .
 Värinä kuvake	Voit ottaa värinän käyttöön tai poistaa sen käytöstä stimulaation aikana napauttamalla värinä kuvaketta.
Akkukuvake	Osoittaa EPG:n akun jäljellä olevan varauksen.

Taulukko 1: Kuvakkeiden merkitykset

**Huomautus:** Vihreä kuvake osoittaa, että kyseinen tila on aktiivinen.

## PIKASÄÄDÖT-NÄKYMÄ



Kuva: 1-5

## LAITTEEN VALINTANÄKYMÄ



Kuva: 1-6

## Useiden laitteiden hallinta

Jos yhdistät useampia kuin yhden laitteen, avaa Säätimet-näyttö. Se tulee näkyviin kuvassa 1-7 esitetyn kaltaisena. Voit hallita jokaista laitetta erikseen tai voit tehdä yleisiä muutoksia kaikkiin yhdistettyihin laitteisiin. Valitse haluamasi laite napauttamalla vihreää palkkia näytön yläreunassa ja valitsemalla laite pudotusvalikosta, kuten kuvassa 1-8 esitetään. Valitsemalla yleiset säädöt voit hallita kaikkien liitettyjen laitteiden asetuksia rajallisesti.

## SÄÄTIMET-NÄYTTÖ



Kuva: 1-7

## SÄÄTIMET-NÄYTTÖ



Kuva: 1-8

**TÄRKEÄÄ:** Stimulaation voimakkuuden säätö on mahdollista vain yksittäisen laitteen hallinnassa. Valitse haluamasi laite Valitse järjestelmä -pudotusvalikosta ja tee tarvittavat säädöt.



## Pyöräharjoitustila

### (Vain L300 Go- ja L360 Thigh -järjestelmien käyttäjät)

Pyöräharjoitustilaa käytetään lihasten harjoittamiseen vain kuntopyörän käytön yhteydessä. Pyöräharjoitustilassa stimulaatio synkronoidaan pyörän kammien pyörimisasennon kanssa. Stimulaatio käynnistetään pyöräharjoitustilassa polkuliikkeellä, mikä saa aikaan jalan koukistumisen jalkapöydän suuntaan (nk. dorsaalifleksio) ja polven ojentumisen tai koukistumisen pyöräilyn aikana. Terveystieteiden palvelun tarjoajan on aktivoitava pyöräharjoitustila klinikalla ennen kuin voit käyttää sitä kotona myBioness-sovelluksen kanssa.

### Pyöräharjoitusasetukset

Klinikan kuntopyörä voi jonkin verran poiketa kotona käytössä olevasta kuntopyörästä, joten stimulaation ajastamista voi olla tarpeen säätää. Tämä voidaan tehdä pyöräharjoitusasetuksissa.

**Huomautus:** Stimulaation aloitus- ja lopetusasetoihin ei yleensä tarvitse tehdä suuria muutoksia. Tee pieniä säätöjä, kunnes olet tyytyväinen pyöräharjoitustilan säätöihin.

1. Aloita asettamalla jalkasi polkimiin siten, että harjoitettavan puolen jalka on kammien päällä. Katso kuva 1-9.




Kuva 1-9: Jalan ja polkimen aloitusasento

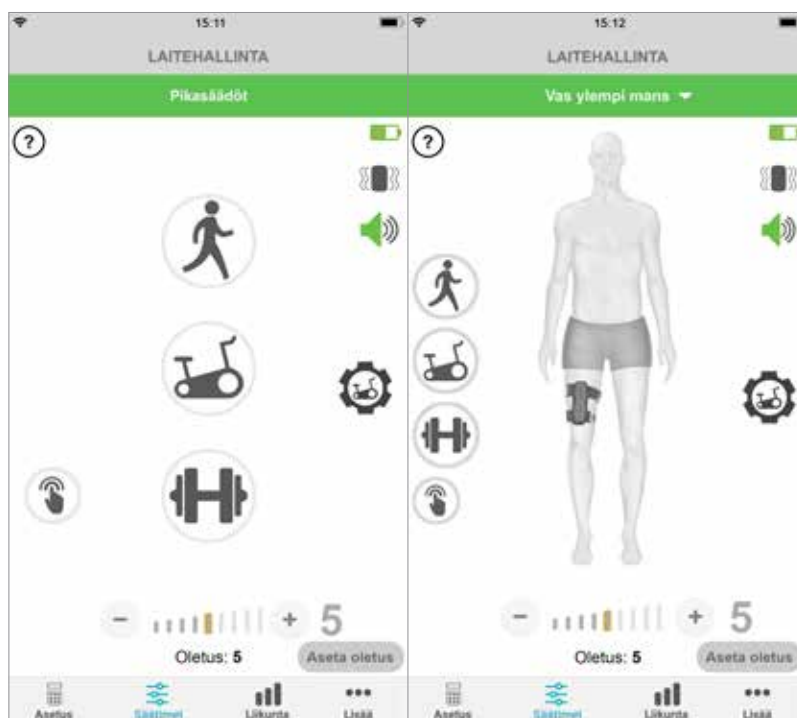
2. Ota pyöräharjoitustila käyttöön kaksoisnapauttamalla pyöräharjoitustilan kuvaketta. Katso kuva 1-10.
3. Aloita polkeminen. Stimulaation käynnistyminen voi kestää kolmen polkuliikkeen ajan.
4. Napauta Säätimet-näytön pyöräharjoitustilan asetuskuvaketta. Katso kuva 1-10.
5. Säädä nuolipainikkeilla kohtaa, jossa stimulaatio alkaa ja lakkaa.

**Huomautus:** Vihreä poljii osoittaa, mistä kohtaa jaksoa stimulaatio alkaa, ja punainen poljii, missä kohtaa stimulaatio lakkaa.

6. Jos käytössä on useita laitteita (esim. ylempi ja alempi mansetti), ohjelmoi jokainen laite erikseen noudattamalla vaiheita 1–5. Katso lisätietoja edellä olevasta kohdasta Useiden laitteiden hallinta.

1. Sulje pyöräharjoitusasetukset napauttamalla X-painiketta . Katso kuva 1-11.
2. Kun olet lopettanut harjoittelamisen, sammuta pyöräharjoitustila kaksoisnapauttamalla pyöräharjoitustilan kuvaketta.

### SÄÄTIMET-NÄYTTÖ

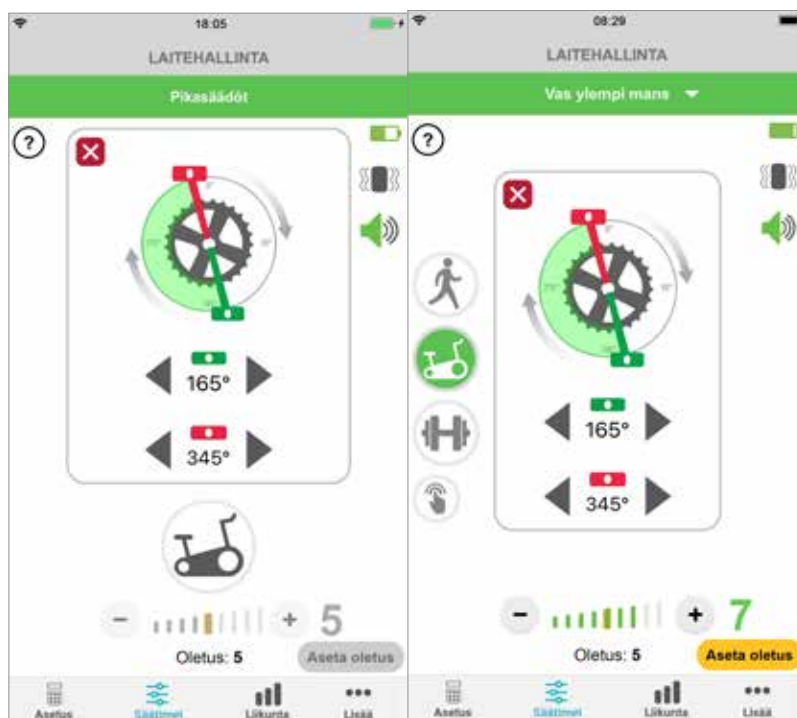


Pikäsäädöt-näkymä

Laitteen säätimien hallintanäkymä

Kuva: 1-10

### PYÖRÄHARJOITUSSÄÄTIMET



Pikäsäädöt-näkymä

Laitteen säätimien hallintanäkymä

Kuva: 1-11

# Näytöt

## Liikunta-näyttö

myBioness kommunikoi L100 Go-, L300 Go- tai L360 Thigh -järjestelmäsi kanssa ja rekisteröi askeleesi järjestelmän käytön aikana. Saat päivittäiset kokonaismäärät näkyviin siirtymällä Askel-näyttöön ja painamalla askelkuvaketta. Tiedot tulevat näkyviin kaavion muodossa. Voit tarkastella päivittäisiä, viikoittaisia tai kuukausittaisia tietoja. Katso kuva 1-12.

myBioness rekisteröi myös kävelemäsi tai juoksemasi matkan. Päivittäinen matka näkyy Matka-näytössä. Voit siirtyä tähän näyttöön painamalla matkakuvaketta.

**Huomautus:** Jos haluat asettaa päivittäisen askelmäärän tavoitteen, siirry Lisää-näyttöön ja valitse Asetukset.

Päivittäiset lokit päivittyvät automaattisesti. Katso kuva 1-12. Kaikkien toimintatilojen (esim. kävely, harjoitus jne.) on oltava poissa käytöstä, jotta viikko-, kuukausi- ja vuosilokit voidaan päivittää. Voit päivittää viikko-, kuukausi- ja vuosilokit pyyhkäisemällä alaspäin Liikunta-näytössä. Katso kuva 1-13.

### LIIKUNTA-NÄYTTÖ



Kuva: 1-12



Kuva: 1-13

## Lisää-näyttö

Lisää-näyttö mahdollistaa pääsyn viitetietoihin ja laitteen asetuksiin.

### Käyttöohjeet

Käyttöohjeet-näyttö mahdollistaa pääsyn tietoihin, jotka auttavat sinua navigoimaan myBioness-sovelluksessa.

### Laitetiedot

Laitetiedot-näyttö sisältää tietoja yhdistetyistä laitteista. Nämä tiedot voivat olla hyödyllisiä tekniseen tukeen soittaessa.

### Asetukset

Asetukset-näyttö mahdollistaa pääsyn syötettäviin tavoitteisiin ja muihin mukautettaviin tietoihin, kuten etäisyyden mittayksiköihin. Tällä näytöllä voit asettaa päivittäisen askelmäärän tavoitteen napauttamalla ruutua, jossa askeltavoite näkyy numerona. Voit tyhjentää nykyiset päivälokot ja ladata uusimmat päivälokot EPG:stä napsauttamalla Päivitä lokit.

### Tietoja

Tietoja-näyttö sisältää myBioness-mobiilisovelluksen versiota koskevia tietoja, joista voi olla hyötyä tekniselle tuelle.

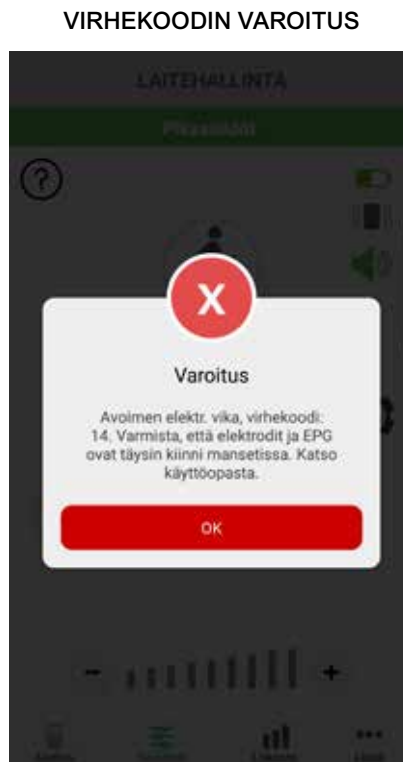
### Yhteys

Yhteys-näyttö mahdollistaa pääsyn Bionessin yhteystietoihin. Jos olet hankkinut laitteesi jälleenmyyjältä, ota yhteyttä suoraan jälleenmyyjään.

## Virheilmoitukset

Jos L100 Go-, L300 Go- tai L360 Thigh -järjestelmässä tapahtuu virhe, kuuluu hälytysääni ja tilamerkkivalo vilkkuu punaisena. myBioness-sovellus näyttää ponnahdusilmoituksen, jossa on virhekoodi. Katso kuva 1-14.

**Löydät L100 Go-, L300 Go- tai L360 Thigh -järjestelmän käyttöoppaasta täydellisen luettelon virhekoodeista kuvauksineen sekä vianmäärittys- ja turvallisuustiedot.**



Kuva: 1-14

## myBioness™-käyttöoppaan tekijänoikeudet

©2023, Bioness Inc.

### Kaikki oikeudet pidätetään

Mikään kolmas osapuoli ei saa jäljentää, siirtää, kopioida, tallentaa tallennusjärjestelmään tai kääntää toiselle kielelle tai tietokonekielelle mitään tämän julkaisun osaa missään muodossa ilman Bioness Inc:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa.

### Tavaramerkit

L100 Go™, L300 Go®, L360® Thigh, myBioness™, Bioness ja Bioness Logo® ovat Bioness Inc:n tavaramerkkejä.  
[www.bioness.com](http://www.bioness.com)

### Bionessin patentit

Tämä tuote on suojattu yhdellä tai useammalla yhdysvaltalaisella ja kansainvälisellä patentilla. Muita patenteja on haettu. Lisätietoja patenteista on Bionessin verkkosivulla osoitteessa <http://www.bioness.com/Patents.php>

### Vastuuvapauslauseke

Bioness Inc. ja sen tytäryhtiöt eivät ole vastuussa mistään kenenkään henkilön vammoista tai vahingoista, jotka ovat aiheutuneet suoraan tai epäsuorasti Bioness Inc:n tuotteiden luvattomasta käytöstä tai korjauksesta. Bioness Inc. ei ole vastuussa mistään tuotteidensa vahingoista, jotka ovat aiheutuneet suoraan tai epäsuorasti valtuuttamattomien henkilöiden suorittamasta käytöstä ja/tai korjauksesta.

### Ympäristökäytäntö



Huoltohenkilöstön on L100 Go-, L300 Go- tai L360 Thigh -järjestelmän osia vaihtaessaan kiinnitettävä huomiota poistettavien osien oikeanlaiseen hävittämiseen. Osat tulee mahdollisuuksien mukaan kierrättää. Bioness Inc. antaa lisätietoja suositelluista toimintatavoista. Bioness Inc. on sitoutunut kehittämään ja käyttämään jatkuvasti parhaita valmistusmenetelmiä ja huoltotoimenpiteitä.

myBioness-mobiilisovellus, mallinumero: LG4-8000

myBioness-sovellus (Android), mallinumero: LG4-8100



### Bioness Inc.

25103 Rye Canyon Loop  
Valencia, CA 91355, Yhdysvallat  
Puhelin: 800.211.9136 tai 661.362.4850  
Sähköposti: [info@bioness.com](mailto:info@bioness.com)  
Verkkosivusto: [www.bioness.com](http://www.bioness.com)



### EMERGO EUROPE

Westervoortsedijk 60  
6827 AT Arnhem  
Alankomaat



©2023 Bioness Inc.

612-01119-002 Rev. F  
05/2023