

# KULLANIM KILAVUZU

## myBioness™





# İçindekiler

<b>Bölüm 1: myBioness™ Mobil Uygulama Tanıtımı</b> .....	<b>1</b>
myBioness'i L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sistemlerinizle Eşleştirme.....	1
Kumandalar Ekranı .....	2
Çoklu Cihaz Yönetimi .....	4
<b>Bölüm 2: Bisiklet Egzersizi Modu</b> .....	<b>5</b>
Bisiklet Egzersizi Ayarları .....	5
<b>Bölüm 3: Ekranlar</b> .....	<b>7</b>
Etkinlik Ekranı .....	7
Daha Ekranı .....	8
Kullanım Talimatları .....	8
Cihaz Detayları .....	8
Ayarlar .....	8
Hakkında .....	8
İletişim .....	8
<b>Bölüm 4: Hata Bildirimleri</b> .....	<b>9</b>



## myBioness™ Mobil Uygulama Tanıtımı

myBioness uygulaması, bir akıllı telefona indirilebilen ve L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sistemleri ile birlikte kullanıma yönelik isteğe bağlı bir yazılım uygulamasıdır. myBioness uygulaması uyumlu bir L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sistemleri ile birlikte kullanıldığında işlevsel kumandalar, etkinlik izleme olanakları ve sistem hata mesajları sağlar. L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sistemlerinin çalıştırılması, kullanımı ve bakımı hakkında bilgi için sisteminizle birlikte verilen Kullanım Kılavuzuna bakın.

### myBioness'i L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sistemlerinizle Eşleştirme

1. Uygulamayı başlatmak için mobil cihazınızdaki myBioness simgesine dokunun.

**ÖNEMLİ:** Uygulamayı L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sisteminizle eşleştirmek için Bluetooth açık olmalıdır.

2. myBioness otomatik olarak Kullanım Talimatları ekranını açacaktır. Eşleştirme talimatlarını izleyin ve bir sonraki adım için L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sistemlerinizi hazırlayın. Bitti tuşuna basın. Bkz. Şekil 1-0.
3. Ayar ekranı açıldığında Bluetooth simgesi bulunan yeşil çubuğa dokunun. Bkz. Şekil 1-1.
4. myBioness eşleştirme moduna girecektir. Bkz. Şekil 1-2.

#### EŞLEŞTİRME TALİMAT EKRANI



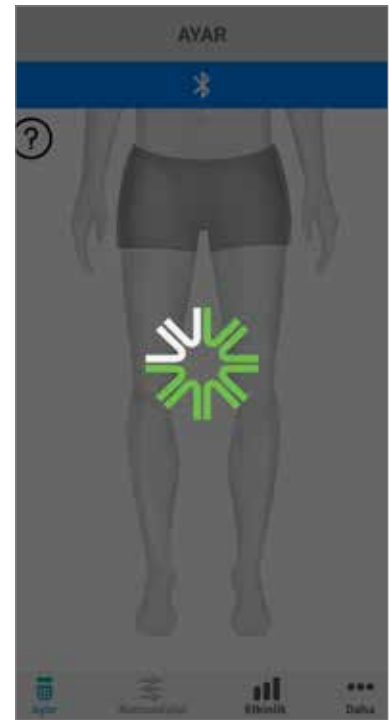
Şekil: 1-0

#### İLK EŞLEŞTİRME EKRANI



Şekil: 1-1

#### AKTİF EŞLEŞTİRME EKRANI



Şekil: 1-2

5. Alt Bacak EPG'sini eşleştirme moduna geçirin:

- EPG'nin Manşet yuvasına takılı olduğundan emin olun. EPG'yi açmak için Güç düğmesine basın.

### EŞLEŞTİRME EKRANI (tek cihaz)



Şekil: 1-3

### EŞLEŞTİRME EKRANI (birden fazla cihaz, yalnızca L300 Go)



Şekil: 1-4

- Alt Bacak EPG'si üzerindeki Artı ve Eksi düğmesine aynı anda basın. EPG, eşleştirme moduna girecek ve EPG Gösterge Işığı dönüşümlü olarak yeşil, sarı ve kırmızı renkte yanacaktır.

**Sadece L300 Go ve L360 Uyluk Sistemi Kullanıcılarına yönelik Not:** Thigh Stand Alone kullanıcıları için, 5. adımda listelenen talimatları Uyluk EPG'sini kullanarak uygulayın.

6. Bluetooth Eşleştirme İsteği penceresi görünecektir. İşlemi tamamlamak için Eşleştir tuşuna dokununuz. Eşleştirildikten sonra, EPG Durum Gösterge Işığı yeşil renkte yanıp sönecek ve Ayar Ekranında eşleştirilmiş L100 Go, L300 Go ve L360 Uyluk Sistemleri gösterilecektir. Bir bacakta tek cihaz için Şekil 1-3'e veya iki cihaz için Şekil 1-4'e bakın.
7. L100 Go, L300 Go veya L360 Uyluk Sisteminiz ile myBioness eşleştirildikten sonra uygulama açıldığında bir sonraki seferde sisteminizi otomatik olarak tanıyacak ve sisteminize bağlanacaktır.

**Yalnızca L300 Go Kullanıcılarına Not:** Alt Bacak EPG'si ile birlikte Uyluk EPG'si ve/veya Ayak Sensörü eşleştirilirse bunların simgeleri otomatik olarak Ayar ekranında belirecektir.

## Kumandalar Ekranı

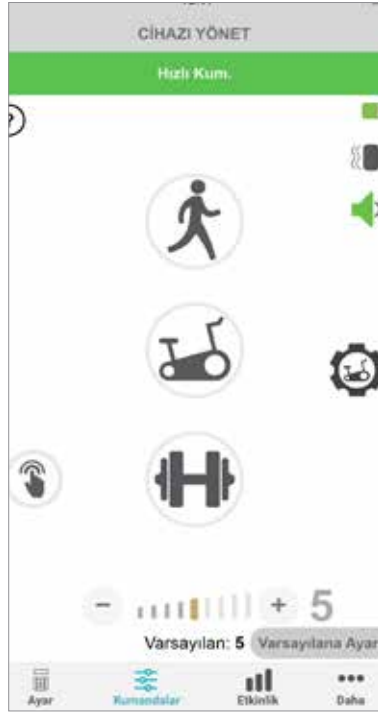
Kumandalar ekranına Ayar ekranındaki cihaz simgelerinden birine iki kere dokunarak veya ekranın altında yer alan menü çubuğundaki Kumandalar simgesine dokunarak erişilebilir. Yalnızca bir cihaz bağlıysa ekran Şekil 1-5'te gösterildiği gibi görünecektir. Birden fazla cihaz bağlıysa ekran Şekil 1-6'da gösterildiği gibi görünecektir.

Cihaz Yönetimi Simgeleri	Açıklama
 Yürüyüş simgesi	Yürüyüş Modunu etkinleştirmek için Yürüyüş simgesine iki kere dokunun. Başka bir moda girmeden önce Yürüyüş Modunu devre dışı bırakmak için tekrar iki kere dokunun.
 Bisiklet Egzersizi simgesi	Bisiklet Egzersizi Modunu etkinleştirmek için Bisiklet Egzersizi simgesine iki kere dokunun. Başka bir moda girmeden önce Bisiklet Egzersizi Modunu devre dışı bırakmak için tekrar iki kere dokunun. (Sadece L300 Go ve L360 Uyluk Sistemi Kullanıcıları)
 Egzersiz simgesi	Egzersiz Modunu etkinleştirmek için Egzersiz simgesine iki kere dokunun. Başka bir moda girmeden önce Egzersiz Modunu devre dışı bırakmak için tekrar iki kere dokunun.
 Manuel Stim simgesi	Stimülasyonu etkinleştirmek için Manuel Stim simgesine iki kere dokunun.
 Bisiklet Egzersizi Ayarları simgesi	Zamanlama ayarlarında değişiklik yapmak için Bisiklet Egzersizi Ayarları simgesine dokunun. (Sadece L300 Go ve L360 Uyluk Sistemi Kullanıcıları)
 Yoğunluk Kumandaları	Bu kumanda yalnızca bir mod etkinken kullanılabilir. Stimülasyon Yoğunluğunu istenen şekilde ayarlamak için Artı veya Eksi simgesine dokunun. MyBioness uygulamasını her kullandığınızda tercih ettiğiniz stimülasyon yoğunluğunu kaydetmek için "varsayılan olarak ayarla" düğmesine basın. Yürüyüş, Bisiklet ve Antrenman modlarının tamamında, farklı stimülasyon yoğunluğu seviyelerine ayarlanabilen ayrı varsayılan ayarları bulunur.
 Hoparlör simgesi	Üç ayar arasında geçiş yapmak için hoparlör simgesine dokunun: 1) Ses kapalı  , 2) EPG düğmeleri için ses açık  , 3) EPG düğmeleri için ses açık ve stimülasyon sırasında sesli geri bildirim açık 
 Titreşim simgesi	Stimülasyon sırasında titreşimli geri bildirim etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için Titreşim simgesine dokunun.
 Pil simgesi	EPG'nin kalan pil ömrünün durumu.

Tablo 1: Simge Açıklamaları

**Not:** Yeşil simge, bir modun etkin olduğunu belirtir.

## HIZLI KUMANDALAR GÖRÜNÜMÜ



Şekil: 1-5

## CİHAZ SEÇİMİ GÖRÜNÜMÜ



Şekil: 1-6

## Çoklu Cihaz Yönetimi

Birden fazla cihaz bağlıyorsanız ekran Şekil 1-7'de gösterildiği gibi görünen Kumandalar ekranını açın. Her bir cihazı ayrı olarak yönetebilir veya tüm bağlı cihazlarda evrensel değişiklikler yapabilirsiniz. Bir cihaz seçmek için ekranın üstünde yer alan yeşil çubuğa dokununuz ve Şekil 1-8'de gösterildiği gibi açılır menüden seçim yapın. Evrensel kumandalar seçimi tüm bağlı cihazlar için kısıtlı ayarların yönetimine izin verecektir.

## KUMANDALAR EKRANI



Şekil: 1-7

## KUMANDALAR EKRANI



Şekil: 1-8

**ÖNEMLİ:** Yalnızca stimülasyon yoğunluğu tek bir cihaza yönelik yönetim işlevidir. "Sistem Seç" açılır menüsünden istenen cihazı seçin ve gerektiği gibi ayarlayın.



## Bisiklet Egzersizi Modu

### (Sadece L300 Go ve L360 Uyluk Sistemi Kullanıcıları)

Bisiklet Egzersiz Modu, yalnızca kondisyon bisikleti kullanılarak kasları eğitmek için kullanılır. Bisiklet Egzersiz Modunda, stimülasyon, bisikletin krank kolunun dönüş pozisyonu ile senkronize edilir. Bisiklet Egzersiz Modu sırasında stimülasyon, pedal çevirirken dorsifleksiyon ve diz ekstansiyonu veya fleksiyonu sağlamak için pedal çevirme hareketi ile başlatılır. Evde myBioness uygulaması ile birlikte kullanabilmeniz için Bisiklet Egzersiz Modu, öncelikle klinikte sağlık uzmanınız tarafından etkinleştirilmelidir.

### Bisiklet Egzersizi Ayarları

Klinikteki kondisyon bisikleti evinizdekinden biraz farklı olabilir, bu nedenle stimülasyon zamanlamasının ayarlanması gerekebilir. Bu işlem, Bisiklet Egzersizi Ayarlarında yapılabilir.

**Not:** Stimülasyonun başlama ve durma pozisyonlarında büyük değişiklikler yapılması gerekli olmayacaktır. Kendinizi rahat hissedene kadar Bisiklet Egzersiz Modu kumandaları ile küçük ayarlamalar yapın.

1. Etkilenen taraftaki ayak yukarıdaki pedalda olacak şekilde ayaklarınızı pedallara yerleştirerek başlayın. Bkz. Şekil 1-9.




Şekil 1-9: Başlangıç Ayak ve Pedal Pozisyonu

2. Bisiklet Egzersizi simgesine iki kere dokunarak Bisiklet Egzersiz Modunu etkinleştirin. Bkz. Şekil 1-10.
3. Pedal çevirmeye başlayın. Stimülasyonun başlaması için üç tur çevirmeniz gerekebilir.
4. Kumanda Ekranında Bisiklet Egzersizi Ayarları simgesine dokununuz. Bkz. Şekil 1-10.
5. Stimülasyonun başlayacağı ve duracağı pozisyonu ayarlamak için ok düğmelerini kullanın.

**Not:** Yeşil pedal döngüde stimülasyonun başladığı pozisyonu gösterir; kırmızı pedal döngüde stimülasyonun durduğu pozisyonu gösterir.

6. Birden fazla cihaz kullanıyorsanız (Üst ve Alt Manşet gibi), her cihazı ayrı ayrı programlamak için 1-5. adımları izleyin. Yukarıdaki “Birden Fazla Cihazı Yönetme” bölümüne bakın.

1. Bisiklet Egzersizi Ayarlarını kapatmak için X düğmesine  dokununuz. Bkz. Şekil 1-11.
2. Egzersiz tamamlandığında, Bisiklet Egzersizi simgesine iki kere dokunarak Bisiklet Egzersiz Modunu kapatın.

### KUMANDALAR EKRANI

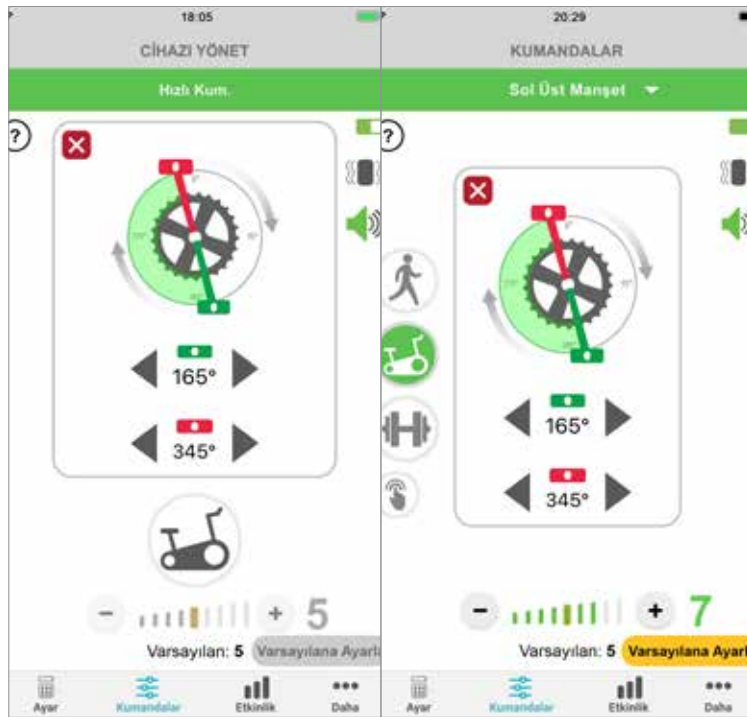


Hızlı Kumandalar Görünümü

Cihaz Yönetimi Kumandaları Görünümü

Şekil: 1-10

### BİSİKLET EGZERSİZİ KUMANDALARI



Hızlı Kumandalar Görünümü

Cihaz Yönetimi Kumandaları Görünümü

Şekil: 1-11

## Ekranlar

### Etkinlik Ekranı

myBioness, L100 Go, L300 Go veya L360 Uyluk Sisteminizle iletişim kurar ve sistemi takarken attığınız adımları kaydeder. Günlük toplamlarınızı görmek için Adım ekranına erişin ve Adım simgesine dokunun. Verileriniz grafik formatında gösterilir. Verileri gün, hafta veya ay bazında inceleyin. Bkz. Şekil 1-12.

myBioness aynı zamanda mesafenizi de kaydeder. Günlük mesafe, Mesafe ekranında gösterilir. Bu ekrana erişmek için Mesafe simgesine dokunun.

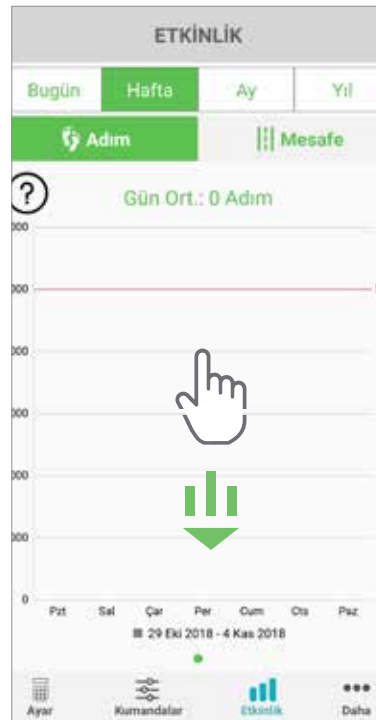
**Not:** Günlük Adım Sayısı hedeflerinizi ayarlamak için, uygulamanın Daha ekranına gidin ve Ayarlar'a girin.

Günlük kayıtlar otomatik olarak güncellenecektir. Bkz. Şekil 1-12. Haftalık, aylık ve yıllık kayıtları güncellemek için tüm çalıştırma modları (yürüyüş, egzersiz vb. gibi) kapatılmalıdır. Haftalık, aylık ve yıllık kayıtları güncellemek için etkinlik ekranından aşağı kaydırın. Bkz. Şekil 1-13.

#### ETKİNLİK EKRANI



Şekil: 1-12



Şekil: 1-13

## **Daha Ekranı**

Daha ekranı, referans bilgilere ve uygulama ayarlarına erişimi içerir.

### **Kullanım Talimatları**

Kullanım Talimatları ekranı, myBioness uygulamasında gezinmenize yardımcı olacak bilgilere erişim sağlar.

### **Cihaz Detayları**

Cihaz Detayları ekranı, bağlı cihazlarınız hakkındaki bilgileri verir. Bu bilgi, teknik destekle ilgili görüşmeler için yardımcı olabilir.

### **Ayarlar**

Ayarlar ekranı, girdi hedefleri ile mesafe için ölçü birimleri gibi diğer kişiselleştirilmiş bilgilere erişim sağlar. Bu ekranda, sayısal adım hedefinin gösterildiği kutunun içine dokunarak Günlük Adım Hedefinizi ayarlayabilirsiniz. Mevcut günlük kayıtlarınızı temizlemek ve en son günlük günlüklerinizi EPG'nizden yüklemek için "Günlükleri Yenile" ögesine tıklayın.

### **Hakkında**

Hakkında ekranı, teknik destek için yararlı olan myBioness mobil uygulaması versiyonu hakkında bilgi verir.

### **İletişim**

İletişim ekranı, Bioness iletişim bilgilerine erişim sağlar. Cihazınızı bir distribütör aracılığıyla aldıysanız lütfen distribütörünüzle doğrudan iletişime geçin.

## Hata Bildirimleri

L100 Go, L300 Go veya L360 Uyluk Sisteminde bir hata meydana geldiğinde sesli bir uyarı duyarsınız ve Durum Gösterge Işığının kırmızı yanıp söndüğünü görürsünüz. myBioness uygulaması hata kodu içeren bir açılır pencere bildirimini gösterecektir. Bkz. Şekil 1-14.

**Hata kodu açıklamaları, sorun giderme ve güvenlik bilgilerinin eksiksiz bir listesi için L100 Go, L300 Go veya L360 Uyluk Kullanım Kılavuzuna bakın.**



Şekil: 1-14

## myBioness™ Kullanım Kılavuzu Telif Hakkı

©2023, Bioness Inc.

### Tüm Hakları Saklıdır

Bu yayının hiçbir bölümü, Bioness Inc.'in önceden alınmış yazılı izni olmaksızın hiçbir biçimde veya hiçbir üçüncü şahıs tarafından çoğaltılamaz, aktarılamaz, kopyası çıkarılamaz, bir bilgi erişim sisteminde depolanamaz veya herhangi bir dile ya da bilgisayar diline çevrilemez.

### Ticari Markalar

L100 Go™, L300 Go®, L360® Thigh, myBioness™, Bioness ve Bioness Logo®, Bioness Inc.'in ticari markalarıdır.  
www.bioness.com

### Bioness Patentleri

Bu ürün bir veya daha fazla ABD patenti ve uluslararası patent kapsamındadır. İlave patentler beklememektedir. Patentler hakkında daha fazla bilgi için Bioness web sitesini ziyaret edin: <http://www.bioness.com/Patents.php>

### Sorumluluk Reddi

Bioness Inc. ve bağlı kuruluşları, Bioness Inc. ürünlerinin yetkisiz kullanımı veya onarımı sonucunda bir kişinin doğrudan veya dolaylı olarak yaralanmasından veya zarar görmesinden sorumlu değildir. Bioness Inc., yetkisiz personel tarafından kullanım ve/veya onarım sonucunda ürünlerinin doğrudan veya dolaylı olarak herhangi bir şekilde zarar görmesinden sorumlu değildir.

### Çevre Politikası

L100 Go, L300 Go veya L360 Uyluk Sisteminin herhangi bir parçasını değiştiren servis personelinin atılacak parçaları uygun şekilde atması önerilir; mümkün olan durumlarda parçalar geri dönüştürülmelidir.

Bu önerilen prosedürler hakkında daha ayrıntılı bilgi için lütfen Bioness Inc. ile iletişim kurun. Bioness Inc. mümkün olan en iyi üretim prosedürlerini ve servis süreçlerini sürekli olarak araştırmayı ve uygulamaya koymayı amaç edinmiştir.



myBioness Mobil Uygulaması, Model Numarası: LG4-8000

myBioness Uygulaması (Android), Model Numarası: LG4-8100



### Bioness Inc.

25103 Rye Canyon Loop

Valencia, CA 91355 ABD

Telefon: 800.211.9136 veya 661.362.4850

E-posta: [info@bioness.com](mailto:info@bioness.com)

Web sitesi: [www.bioness.com](http://www.bioness.com)



### EMERGO EUROPE

Westervoortsedijk 60

6827 AT Arnhem

Hollanda



©2023 Bioness Inc.

612-01132-002 Rev. F

05/2023