

Kullanım Kılavuzu

Sıçrama, denge ve kuvvet testleri için taşınabilir çift kuvvet plakası — **Well Body Tech (WBT)** companion uygulaması ile Android tabletlerde kontrol edilir.

Belge sürümü 0.1. Bu kılavuzu sisteminizle birlikte saklayın. WBT şu an **Android tabletlerde** (10 inç ve üzeri) kullanılabilir. Diğer platformlar için bağımsız destek yakında gelecektir. En güncel uygulamadaki yönergeleri izleyin.



Çevrimiçi kullanım kılavuzu · Türkçe

Bu kılavuzun güncel sürümü için tarayın.

<https://wellbodytech.com/tr/docs/usermanual/force-plate>

MODEL

WFP-1

BELGE

Kullanım Kılavuzu · TR · Rev 0.1

KULLANIM AMACI

Performans ve rehabilitasyon testleri

SİSTEM

İki kablosuz plaka + WBT uygulaması

ÖRNEKLEME

Saniyede 1.000 örnek

ŞARJ

USB-C (5 V telefon şarj cihazı)

İçindekiler

- 01 Güvenlik
- 02 Kutuda neler var
- 03 Sisteminizi tanıyın
- 04 Hızlı başlangıç
- 05 Günlük kullanım
- 06 Well Body Tech (WBT) kullanımı
- 07 Batarya ve şarj
- 08 Sorun giderme
- 09 Bakım ve saklama
- 10 Özellikler ve destek

01 • Güvenlik

İlk kullanımdan önce bu maddeleri okuyun. Plakaları kullanacak herkesle paylaşın.

Önemli

- Nominal yükü aşmayın: **plaka başına en fazla 1.000 kg ($\approx$ 10 kN)**. Ağır ekipmanı yüzeye düşürmeyin.
- Yalnızca standart bir **USB-C telefon şarj cihazı (5 V)** ve kaliteli USB-C kablo kullanın. Uyumsuz fişleri zorlamayın.
- Plakaları açmayın, kapakları sökmeyin veya iç parçaları değiştirmeyin. Kullanıcı tarafından servis edilebilecek parça yoktur.
- Plakaları kuru tutun. **İç mekân** kullanımı için tasarlanmıştır (sıçramaya dayanıklı muhafaza, IP42). Yağmurda veya ıslak zeminde kullanmayın.
- Plakaları sert, düz bir zemine yerleştirin. Dengesiz zemin ölçümünü bozar ve devrilme riskini artırır.
- Sıçrama ve inişlerde sporcuları gözetleyin. Takılma risklerini ve seyircileri uzak tutun.
- Plaka hasarlıysa, şişmişse, aşırı ısınıyorsa veya olağandışı koku alıyorsanız kullanımı durdurun, şarjı çıkarın ve destek ile iletişime geçin.

Ortam

KOŞUL	ÖZELLİK
Çalışma sıcaklığı	5 °C – 40 °C
Saklama sıcaklığı	–10 °C – 45 °C
Bağıl nem	%10–%90 yoğuşmasız
Kullanım	İç mekân antrenman / klinik zeminleri

02 · Kutuda neler var

Kurulumdan önce tüm parçaların geldiğini kontrol edin.

ÜRÜN	ADET	NOT
Kuvvet plakası (Plaka A)	1	Ana plaka — Well Body Tech'e bağlanır
Kuvvet plakası (Plaka B)	1	İkinci plaka — Plaka A ile kablosuz eşleşir
USB-C şarj kablosu	2	Plaka başına bir
Hızlı başlangıç kartı	1	İsteğe bağlı
Bu kullanım kılavuzu	1	PDF veya basılı

Ayrıca ihtiyacınız olanlar

- Google Play'den **Well Body Tech (WBT)** yüklü bir **Android tablet (10 inç veya üzeri)**
- Şarj için standart **5 V USB-C telefon şarj cihazı**
- Sert, düz bir test zemini

İndir: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wellbodytech.tablet>
Diğer platformlar için bağımsız destek yakında gelecektir.

03 · Sisteminizi tanıyın

WFP-1, çift kablosuz kuvvet plakası sistemidir. Her plaka yere uygulanan kuvveti ölçer. Birlikte sol/sağ ve çift duruş testlerini destekler. Seansları **Well Body Tech (WBT)** ile yönetirsiniz—test sırasında plakalar ile tabletiniz arasında kablo gerekmez.

Kısa bakış

ÖZELLİK	AÇIKLAMA
İki senkronize plaka	Plaka A + Plaka B, iki taraflı test
Yüksek hızda kayıt	Saniyede 1.000 örnek
Well Body Tech (WBT)	Android tabletlerde başlat, durdur, sıfırla, kalibre et, sonuçları incele
Durum ışıkları	Hazır, kayıt ve hata için renk ipuçları
Şarj edilebilir güç	USB-C şarj; batarya seviyesi WBT’de

04 · Hızlı başlangıç

1. Plakaları yerleştirin

1. Plaka A ve Plaka B'yi sert, düz zemine koyun.
2. Aralarında rahat bir duruş boşluğu bırakın (çift duruş için genelde omuz genişliği).
3. Her iki plakayı birbirine ve Android tabletinize yaklaşık **10 m** içinde tutun.

2. Gücü açın

1. Önce Plaka A'yı, sonra Plaka B'yi açın.
2. Durum ışıklarının açılışını tamamlamasını bekleyin (yaklaşık 10–20 saniye).
3. Testten önce WBT'de her iki plakanın batarya seviyesini görün.

3. Well Body Tech'i açın ve bağlanın

1. **Android tabletinizde (10 inç veya üzeri)** Bluetooth'u açın.
2. Google Play'den **Well Body Tech**'i yükleyin veya açın.
3. WFP-1 sisteminizi seçip **Bağlan**'a dokunun.
4. İstenirse Bluetooth izinlerini verin.

Uygulama: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wellbodytech.tablet>

4. Sıfırlayın ve seansı başlatın

1. Plakaların üzerinde kimse olmadığından emin olun.
2. WBT'de **Sıfırla**'ya dokunun.
3. Kayıt için **Başlat**'a dokunun, ardından test protokolünüzü uygulayın.
4. Bitince **Durdur**'a dokunun. Sonuçları WBT'de inceleyin.

Aynı anda yalnızca bir tablet bağlanmalıdır. Bağlantı başarısız olursa Bluetooth kullanan diğer uygulamaları kapatıp yeniden deneyin. Telefon ve masaüstü için bağımsız uygulamalar yakında gelecektir.

05 • Günlük kullanım

En iyi yerleřim

- Sert zemin kullanın (spor salonu parkesi, beton veya rijit platform). Yumuşak matlar sonuçları bozabilir.
- Her sporcudan önce üst yüzeyi temiz ve kuru tutun.
- Seanslar arasında tutarlı duruş için Plaka A ve B'yi hizalayın.

Test ncesi sıfırlama

Her zaman plakalar boşken sıfırlayın. WBT'deki **Sıfırla** kontrolünü kullanın. Plakaları taşıdıktan sonra sapma görürseniz yeniden sıfırlayın.

Kalibrasyon (istenirse)

Periyodik kalibrasyon ölçüm doğruluğunu korur. WBT kalibrasyon sihirbazını izleyin: plakaları boşaltın → istenen bilinen kütleyi koyun → onaylayın. Yalnızca güvenilir, kalibre kütleler kullanın.

Durum ışıkları

Her plakada durum ışığı vardır (isterseniz WBT'den kapatabilirsiniz).

ışIK	ANLAM
Sarı	Açılıyor
Pembe / magenta (yumuşak nabız)	Hazır / boşta
Koyu mavi	Kayıt
Yeřil	Kalibrasyon sürüyor veya tamam
Turuncu (yanıp sönen)	Duruyor / geçiř
Kırmızı (flaş)	Hata — WBT mesajına bakın

06 · Well Body Tech (WBT) kullanımı

Well Body Tech (WBT), WFP-1 için companion uygulamadır. Antrenörler, kondisyonerler ve performans ekipleri için değerlendirme, takip ve raporlamayı bir arada sunar. Teknik komut veya geliştirici aracı gerekmez.

Kullanılabilirlik

- **Şimdi:** Android tabletler, 10 inç ve üzeri — Google Play
- **Yakında:** Diğer platformlarda bağımsız destek

Well Body Tech'i indirin:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wellbodytech.tablet>

WBT'de yapabileceğiniz

İŞLEM	NEREDE
Bağlan / bağlantıyı kes	Ana sayfa veya Cihazlar
Her iki plakanın bataryası	Durum çubuğu veya Cihazlar
Plakaları sıfırla	Seans veya Kontroller
Kaydı başlat / durdur	Seans kontrolleri
Kalibrasyon	Ayarlar → Kalibrasyon
Sıçrama ve raporlar	Geçmiş / Sonuçlar
Durum ışıklarını aç / kapat	Ayarlar

İpuçları

- Protokoller ve düzeltmeler için Well Body Tech'i güncel tutun.
- Seans sırasında kablosuz menzilde kalın.
- Uyku sonrası yeniden bağlanma isterse tableti açıp uygulamayı yeniden açın.

07 · Batarya ve şarj

Nasıl şarj edilir

1. Standart bir **USB-C telefon şarj cihazını (5 V)** prize takın.
2. Verilen USB-C kabloyu şarj cihazı ile plakanın şarj portu arasına bağlayın.
3. Her plakayı gerektiğinde şarj edin. İki adaptörle aynı anda şarj edebilirsiniz.
4. İlerlemeyi Well Body Tech'te (veya plaka göstergesinde) izleyin.

WFP-1, günlük **5 V USB-C telefon şarj cihazları** ile çalışacak şekilde tasarlanmıştır. Özel yüksek güçlü dizüstü PD adaptörü gerekmez.

Batarya özeti

ÖĞE	TİPİK DEĞER
Batarya tipi	Dahili şarj edilebilir paket
Kayıt süresi	Yaklaşık 6–8 saat
Boşta / bekleme	Yaklaşık 24–48 saat
Şarj süresi (boş → dolu)	5 V USB-C ile yaklaşık 3–4 saat
Şarj portu	USB-C
Saklama için önerilen seviye	Yaklaşık %40–%60

İyi alışkanlıklar

- Yoğun test günlerinden önce şarj edin.
- Haftalarca kullanmayacaksanız yarı dolu saklayın; birkaç ayda bir tamamlayın.
- Şarj sırasında aşırı sıcaktan kaçının.

08 · Sorun giderme

WBT plakaları bulamıyor

1. Her iki plakanın açık ve açılışını bitirdiğini doğrulayın.
2. Android tabletinizde Bluetooth'u kapatıp açın.
3. Yaklaşın (10 m içinde); yoğun Wi-Fi / metal raflardan uzaklaşın.
4. Başka bir tabletin bağlı olmadığından emin olun.
5. Well Body Tech'i zorla kapatıp yeniden açın.

Yalnızca bir plaka veri gösteriyor

1. İkinci plakanın güç ve bataryasını WBT'de kontrol edin.
2. Plaka B'yi Plaka A'ya yaklaştırıp WBT'de yeniden bağlanın.
3. Her iki plakayı kapatıp açın: önce A, sonra B.

Sayılar yanlış görünüyor

1. Plakaları boşaltıp WBT'de **Sıfırla**'ya dokunun.
2. Sıfırlama sırasında plakada kimse olmadığından emin olun.
3. WBT önerirse kalibrasyon sihirbazını çalıştırın.
4. Zeminin sert ve düz olduğunu kontrol edin.

Şarj olmuyor

1. Başka bir **5 V USB-C telefon şarj cihazı** ve kablo deneyin.
2. USB-C portunu temizleyin; hasarlı kablo kullanmayın.
3. En az 15 dakika bağlı bırakıp WBT'deki bataryayı kontrol edin.

Kırmızı durum ışığı

Well Body Tech'teki hata mesajına bakın. Plakayı kapatıp açın. Işık tekrarlanırsa mesaj metni ve zaman ile destek ile iletişime geçin.

09 · Bakım ve saklama

- Üst yüzeyi yumuşak, hafif nemli bezle silin. Sonraki sporcudan önce kurutun. Solvent ve aşındırıcı kullanmayın.
- Plakaları suya sokmayın; derz, port veya menfezlere sıvı püskürtmeyin.
- İki elle taşıyın; köşelerden düşürmeyin.
- İç mekânda, kuru ve doğrudan güneşten uzak saklayın. Uzun saklamada bataryayı kısmen dolu bırakın.
- Sevkiyat veya seyahatte orijinal ambalaj veya yumuşak korumalı çanta kullanın.

10 · Özellikler ve destek

Temel özellikler

ÖZELLİK	DEĞER
Model	WFP-1
Plakalar	2 (Plaka A + Plaka B)
Örnekleme hızı	1.000 Hz
Nominal yük	Plaka başına 1.000 kg ($\approx$ 10 kN)
Plaka boyutu (her biri)	500 × 500 × 65 mm
Plaka ağırlığı (her biri)	$\approx$ 12 kg
Kablosuz menzil (tipik iç mekân)	En fazla 10 m
Muhafaza	İç mekân, IP42
Şarj	USB-C, 5 V telefon şarj cihazı
Şarj süresi	$\approx$ 3–4 saat
Kayıt süresi	$\approx$ 6–8 saat
Çalışma sıcaklığı	5 °C – 40 °C

Destek

Yardım için tedarikçiniz veya ürün desteği (support@wellbodytech.com) ile iletişime geçin; model (WFP-1), satın alma tarihi ve kısa sorun açıklaması belirtin. Mümkünse Ayarlar'dan Well Body Tech sürümünü not edin.

ALAN	DEĞER
Ürün	Kablosuz Kuvvet Plakası Sistemi
Model	WFP-1
Belge	Kullanım Kılavuzu
Dil	Türkçe (TR)
Sürüm	0.1

Not. Bu kılavuz operatörler içindir. Geliştirici ve servis teknik ayrıntıları ayrı belgelerde yayımlanır; normal kullanım için gerekli değildir.