

คู่มือการใช้งาน

LIFE HR NANO 6

PUREHEALTH





Gold



Black



การควบคุมนาฬิกา

การใช้งาน “ เม็ดมะยม ”

- หากหน้าจอปิด กด 1 ครั้งเพื่อให้หน้าจอติด
- หากอยู่ที่หน้า Home (ปัดนาฬิกา) กด 1 ครั้งเพื่อเข้าสู่เมนูทั้งหมด
- หากอยู่ในเมนูต่างๆ กด 1 ครั้งเพื่อกลับสู่หน้า Home

การสัมผัสหน้าจอ

- ปัดซ้าย** - การปัดจากซ้ายไปขวา เพื่อเลื่อนหน้าจอไปทางซ้าย หรือ ย้อนกลับไปเมนูก่อนหน้า (หากอยู่ในหน้า Home จะเรียกทางลัดเมนูล่าสุด)
- ปัดขวา** - การปัดจากขวาไปซ้าย เพื่อเลื่อนหน้าจอไปทางขวา
- ปัดขึ้น** - การปัดจากล่างขึ้นบน เพื่อเลื่อนหน้าจอลงด้านล่าง (หากอยู่ในหน้า Home จะแสดงข้อความที่แจ้งเตือน)
- ปัดลง** - การปัดจากบนลงล่าง เพื่อเลื่อนหน้าจอขึ้นข้างบน (หากอยู่ในหน้า Home จะแสดงเมนูลัดและการตั้งค่าต่างๆ)

การติดตั้งแอปพลิเคชัน

สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน **HBand** จาก Apple Store สำหรับ iPhone หรือ Play Store สำหรับ Android หรือสแกนจาก QR Code ด้านล่างนี้



iOS



Android



การเปิด-ปิดนาฬิกา

เปิดนาฬิกา

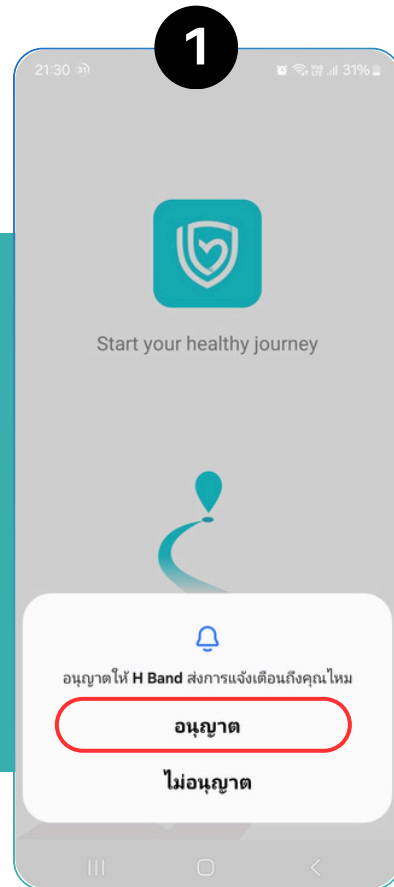
กดค้างที่ปุ่มมะยม 3 วินาที

ปิดนาฬิกา

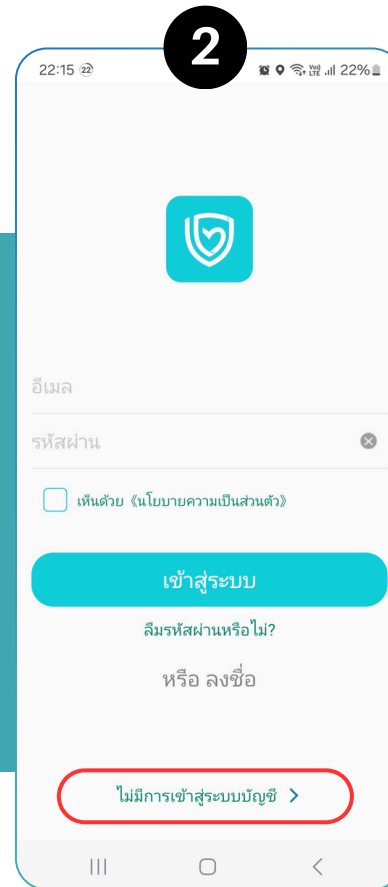
กดค้างที่ปุ่มมะยม 3 วินาที แล้วสไลด์ที่ ไอคอน “ปิด”



การเชื่อมต่อนาฬิกากับแอปพลิเคชัน



1. เมื่อเปิดแอปฯ ขึ้นมาครั้งแรก จะมีกล่องข้อความขออนุญาตแจ้งเตือน ให้กด **“อนุญาต”**



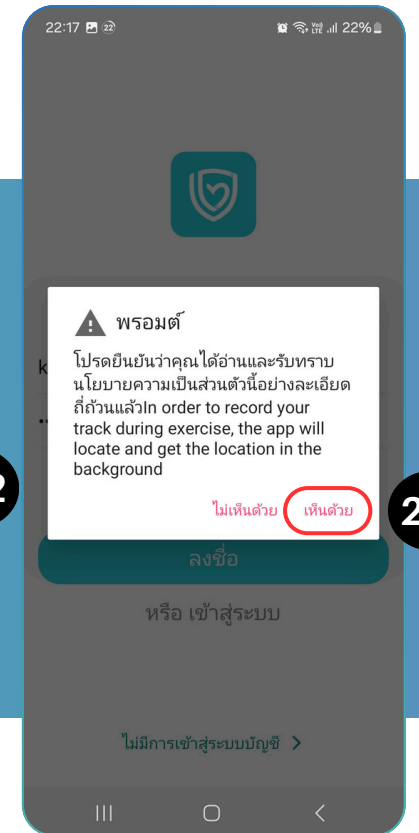
2. จากนั้นจะเข้าหน้าเข้าสู่ระบบเก็บข้อมูลออนไลน์ หากไม่ต้องการสามารถกดที่ **“ไม่มีการเข้าสู่ระบบบัญชี”** แต่แนะนำให้ลงทะเบียนเพื่อเก็บข้อมูลไว้ออนไลน์ และแชร์ข้อมูลกับผู้อื่น โดยมีขั้นตอน ดังนี้



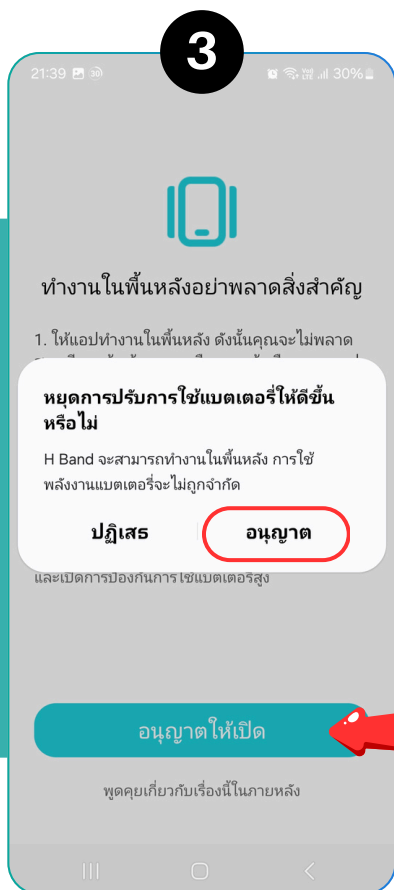
2.1 กดที่ **“ลงชื่อ”**

2.2 กรอกอีเมล รหัสผ่าน และติ๊ก **“เห็นด้วย”** นโยบายความเป็นส่วนตัว แล้วกด **“เข้าสู่ระบบ”**

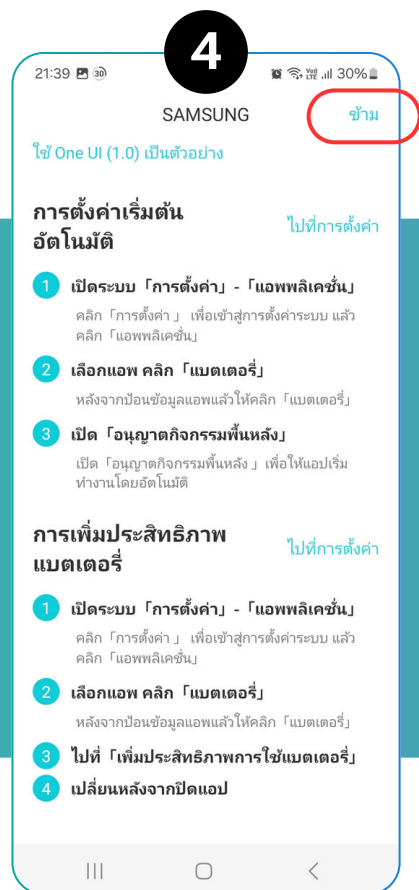
2.3 กด **“ลงชื่อ”** ด้านล่าง แล้ว กรอกอีเมล รหัสผ่าน และติ๊ก **“เห็นด้วย”** นโยบายความเป็นส่วนตัว จากนั้น กด **“เข้าสู่ระบบ”**



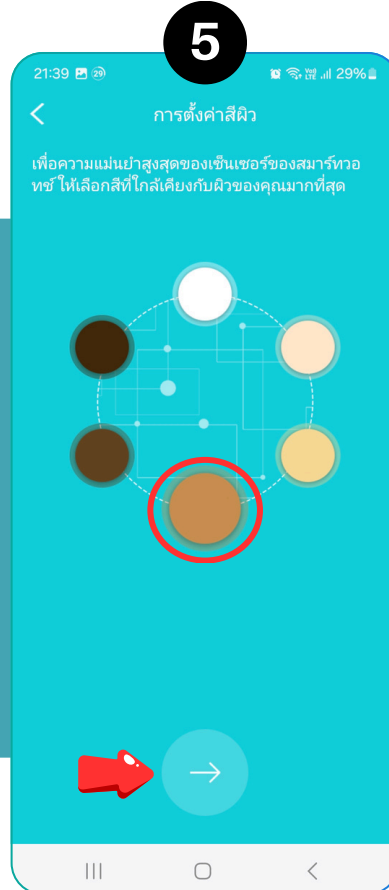
2.3



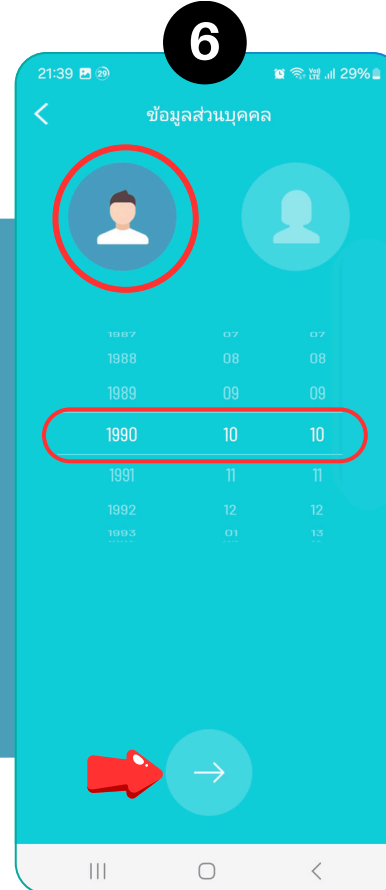
3. หลังจากเข้าสู่ระบบ
สำเร็จหรือกด
“**ไม่มีการเข้าสู่ระบบบัญชี**”
จะเข้าสู่การขออนุญาต
ทำงานในพื้นที่ ให้กด
“**อนุญาตให้เปิด**”



4. ตั้งค่าตามคำแนะนำ
หรือกด “**ข้าม**”
เพื่อเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป

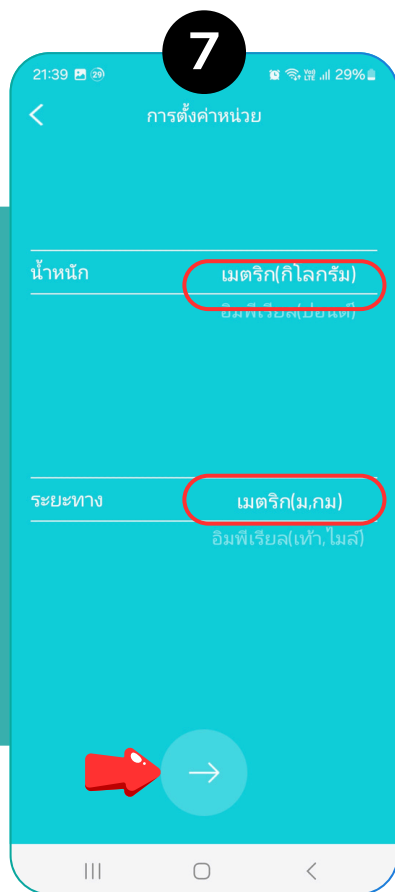


5. ตั้งค่าสีผิวให้ถูกต้อง
จากนั้นกด “**ปุ่มถัดไป**”



6. เลือก “**เพศ**” และ
ใส่ “**วัน-เดือน-ปี ที่เกิด**”
จากนั้นกด “**ปุ่มถัดไป**”





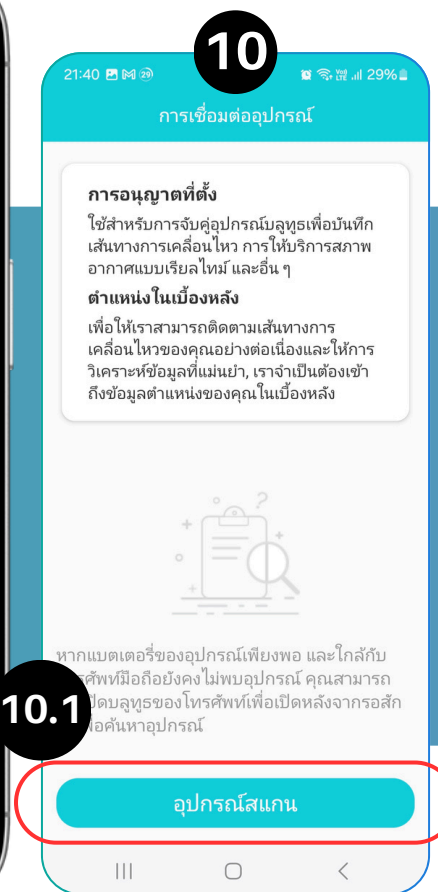
7. เลือกหน่วยที่ต้องการ
จากนั้นกด “ปุ่มถัดไป”



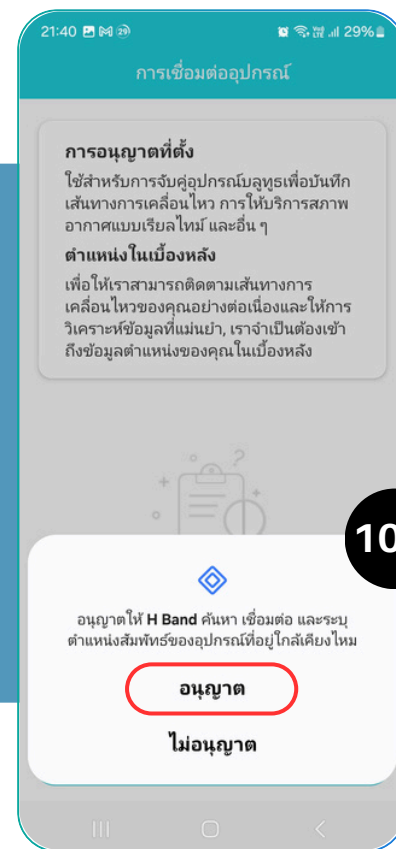
8. กรอก “น้ำหนัก”
และ “ส่วนสูง”



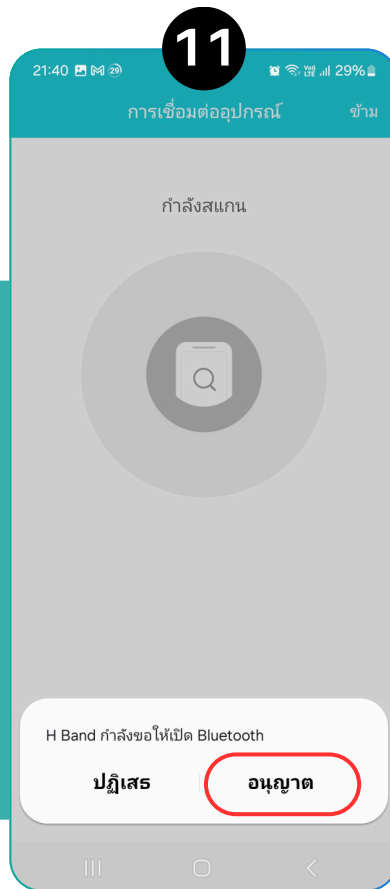
9. กรอก
“เป้าหมายการเดิน”
ในแต่ละวัน และ
“เป้าหมายการนอน”
ในแต่ละคืน



10. จากนั้นจะเข้าสู่หน้าการ
เชื่อมต่อกับนาฬิกา
10.1 ให้ทำการเปิด
นาฬิกาให้
เรียบร้อย แล้วกด
“อุปกรณ์สแกน”



10.2 แล้วจะแสดง
กล่องข้อความ
ขออนุญาต ให้กด
“อนุญาต”



11. หากยังไม่ได้เปิดบลูทูธที่โทรศัพท์ ระบบจะขออนุญาตเปิดบลูทูธ ให้กด **"อนุญาต"** แต่หากเปิดไว้แล้ว จะไม่มีขั้นตอนนี้

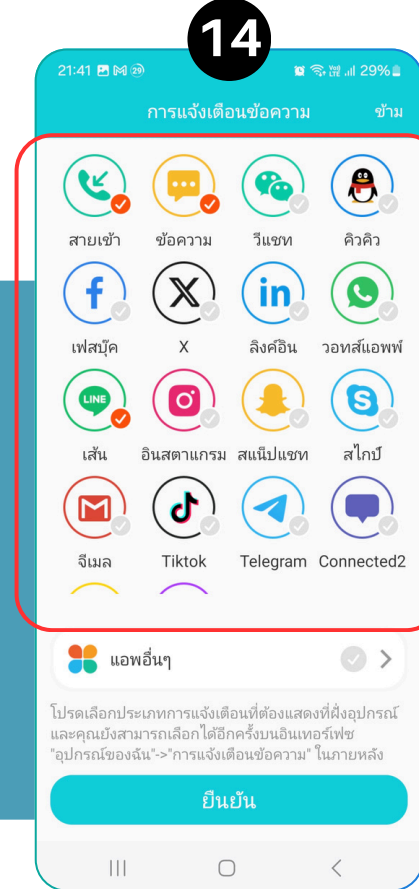


12. หากยังไม่มีรายชื่ออุปกรณ์ ให้กด **"สแกนซ้ำ"**

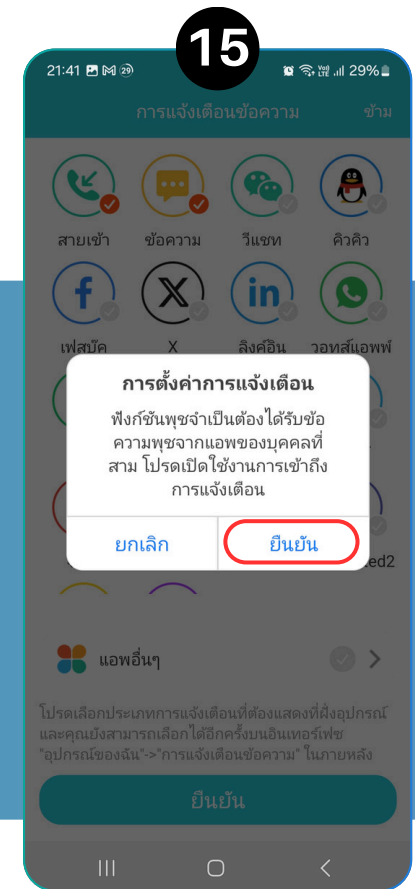


13. กดที่ชื่ออุปกรณ์ **"PH Life HR6nano"** เพื่อเชื่อมต่อกับนาฬิกา

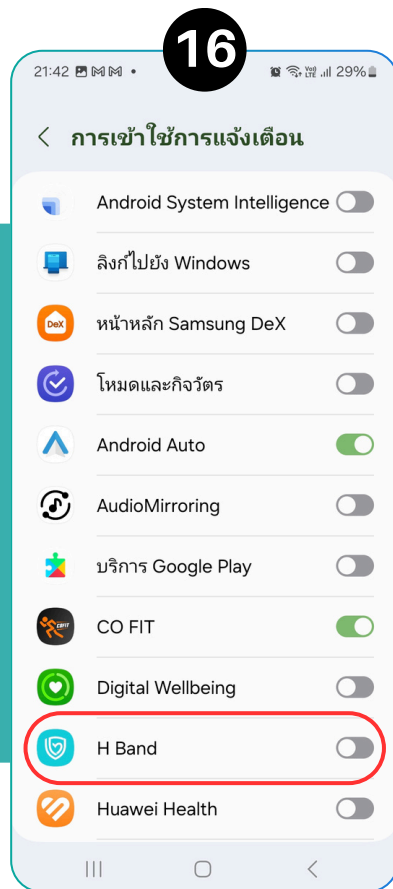
หากมีนาฬิกาหลายเรือน ให้เลือกรายการอุปกรณ์ที่มีเลข MAC Address ตรงกับนาฬิกา (ดูได้โดยปิดหน้าจอนาฬิกาลง → กดไอคอนตัว i)



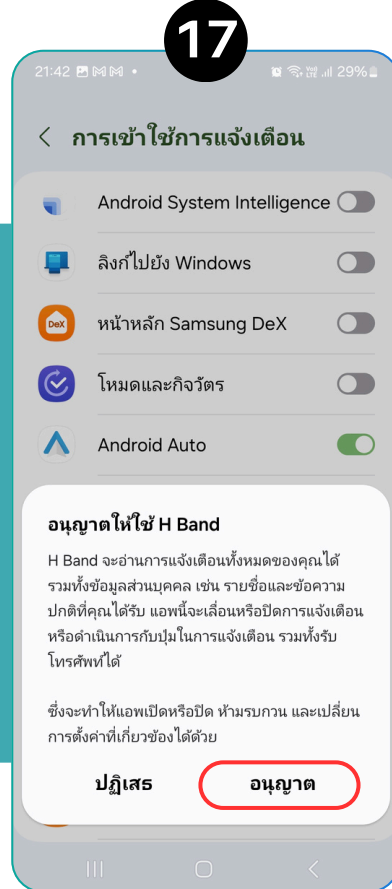
14. เลือกแอปฯ ส่งข้อความที่ต้องการให้แจ้งเตือน



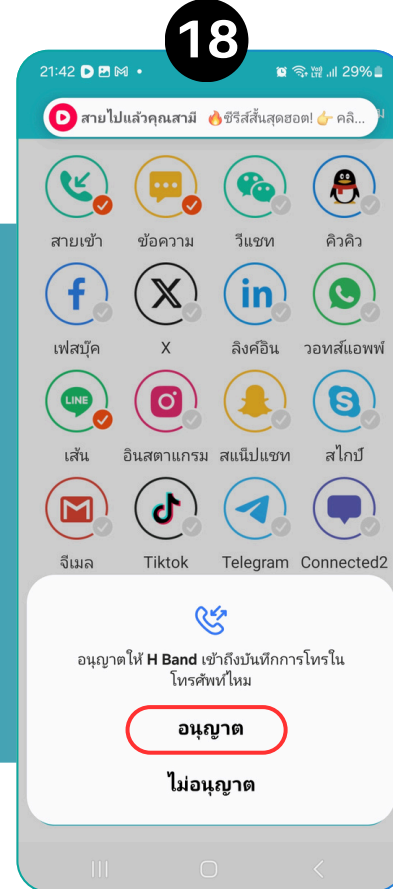
15. เมื่อกด **"ยืนยัน"** จะมีหน้าต่างขออนุญาตให้กดยืนยัน



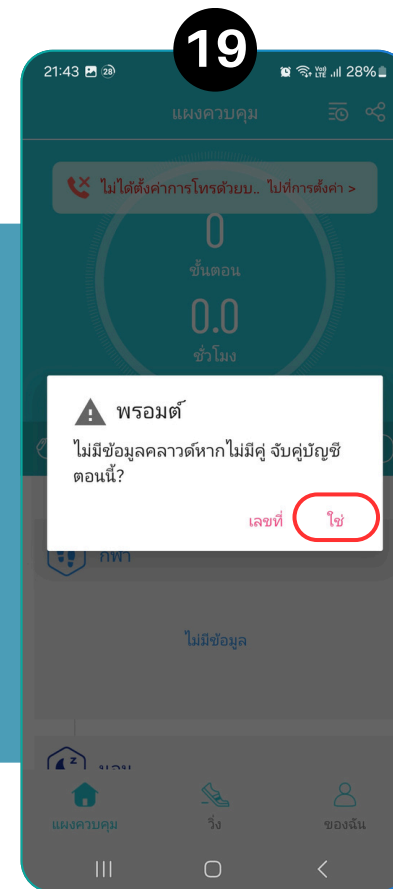
16. ระบบจะพาไปหน้าขอ
อนุญาตแจ้งเตือน ให้เลือกหา
แอปฯ **HBand** จากนั้นกดปุ่ม
ด้านหลังชื่อแอปฯ
เพื่อเปิดการอนุญาต



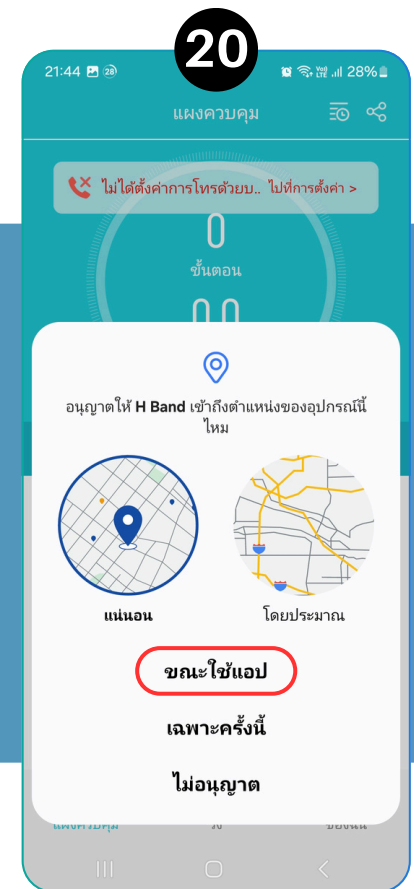
17. บางรุ่นจะมีกล่อง
ข้อความแสดง ให้รอ 5 วินาที
ปุ่มอนุญาตจะสามารถกดได้
ให้กด **"อนุญาต"** แล้วกด
Back เพื่อกลับไปที่แอปฯ



18. ระบบจะแสดงกล่อง
ข้อความขออนุญาตเข้าถึง
บันทึกการโทร การโทรออก
และจัดการการโทร เข้าถึงรายชื่อติดต่อ ให้กด **"อนุญาต"**
ทั้งหมด



19. จากนั้นระบบจะ นำเข้าสู่
หน้าแอปฯ พร้อมกล่อง
ข้อความ เพื่อจับคู่บัญชีกับ
ข้อมูลบนแอปฯ ให้กด **"ใช่"**



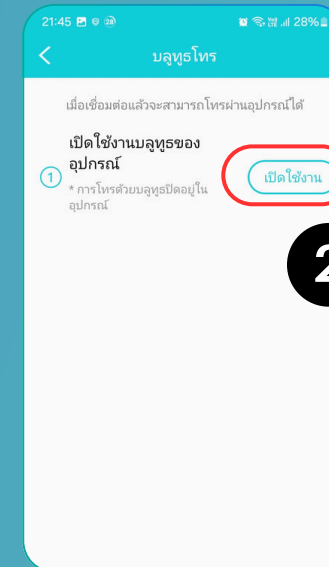
20. หลังจากนั้นเมื่อทำการ
ถึงข้อมูลเสร็จสิ้น หรือ
ก่อนหน้านั้น จะมีกล่อง
ข้อความแสดงเพื่อขอ
อนุญาตเข้าถึงตำแหน่ง
ให้กด **"ขณะนี้"**
ถือเป็นการจบการเชื่อมต่อ
แอปฯ กับนาฬิกา



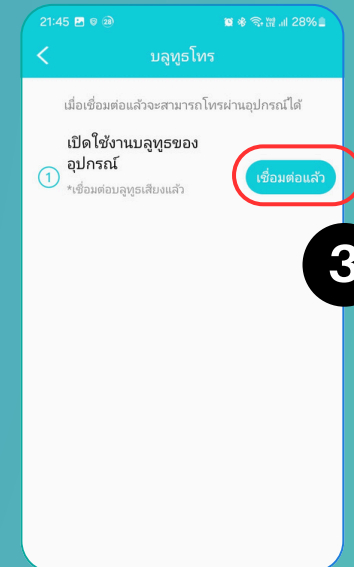
การใช้งานแอปฯ พลีเคชั่น

การเปิดใช้งานโทรศัพท์ผ่านบลูทูธ

1. หลังการเชื่อมต่อกับแอปฯ หากนาฬิกายังไม่ได้เชื่อมต่อกับแอปฯ สำหรับการใช้งานการโทรศัพท์ จะมีข้อความสีแดงว่า **“ไม่ได้ตั้งค่าการโทรด้วยบลูทูธ”** แสดงที่ด้านบนหน้าแรกของแอปฯ ให้กดที่ **“ไปที่การตั้งค่า”**

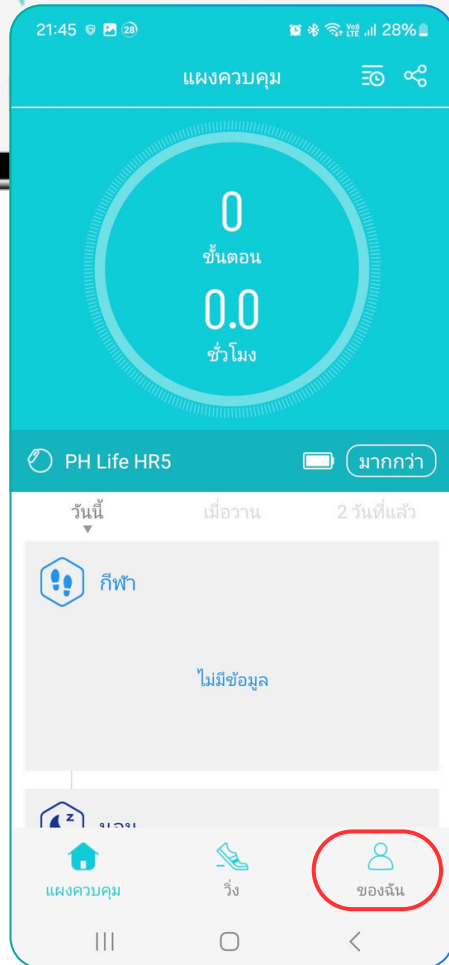


2. กดที่ **“เปิดใช้งาน”** เพื่อทำการเชื่อมต่อ



3. หากเชื่อมต่อสำเร็จ ปุ่มจะเปลี่ยนเป็น **“เชื่อมต่อแล้ว”**

1 กดที่แถบ
"ของฉัน"
ด้านล่าง



การตั้งค่าหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

2 จากนั้นกดที่
"รูปโปรไฟล์"
เพื่อเข้าสู่หน้า
แก้ไข

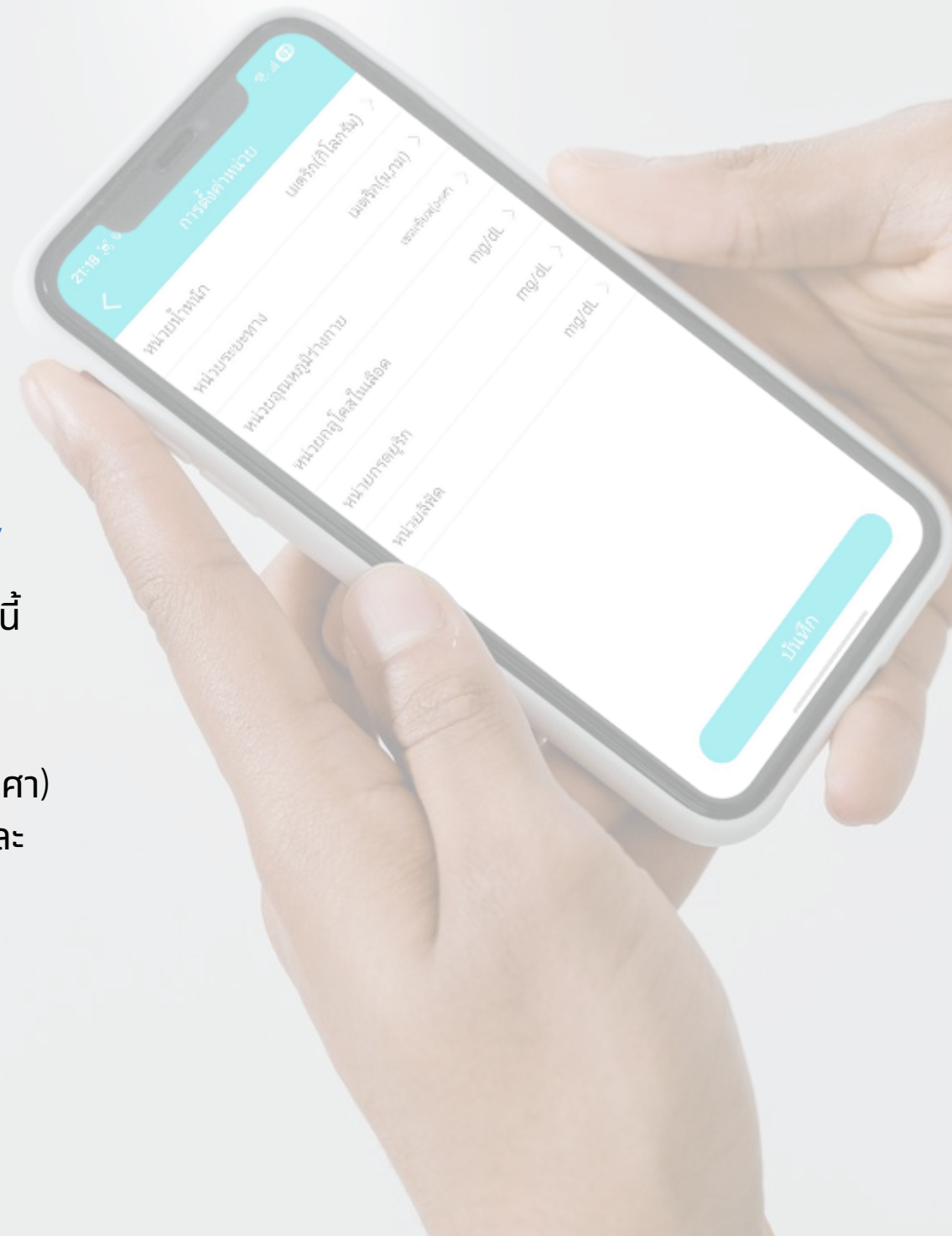


3 แก้ไขข้อมูลต่างๆ
ให้ตรงกับความจริง
ของผู้ใช้งาน
เพื่อความแม่นยำของ
การวัดค่าสุขภาพ



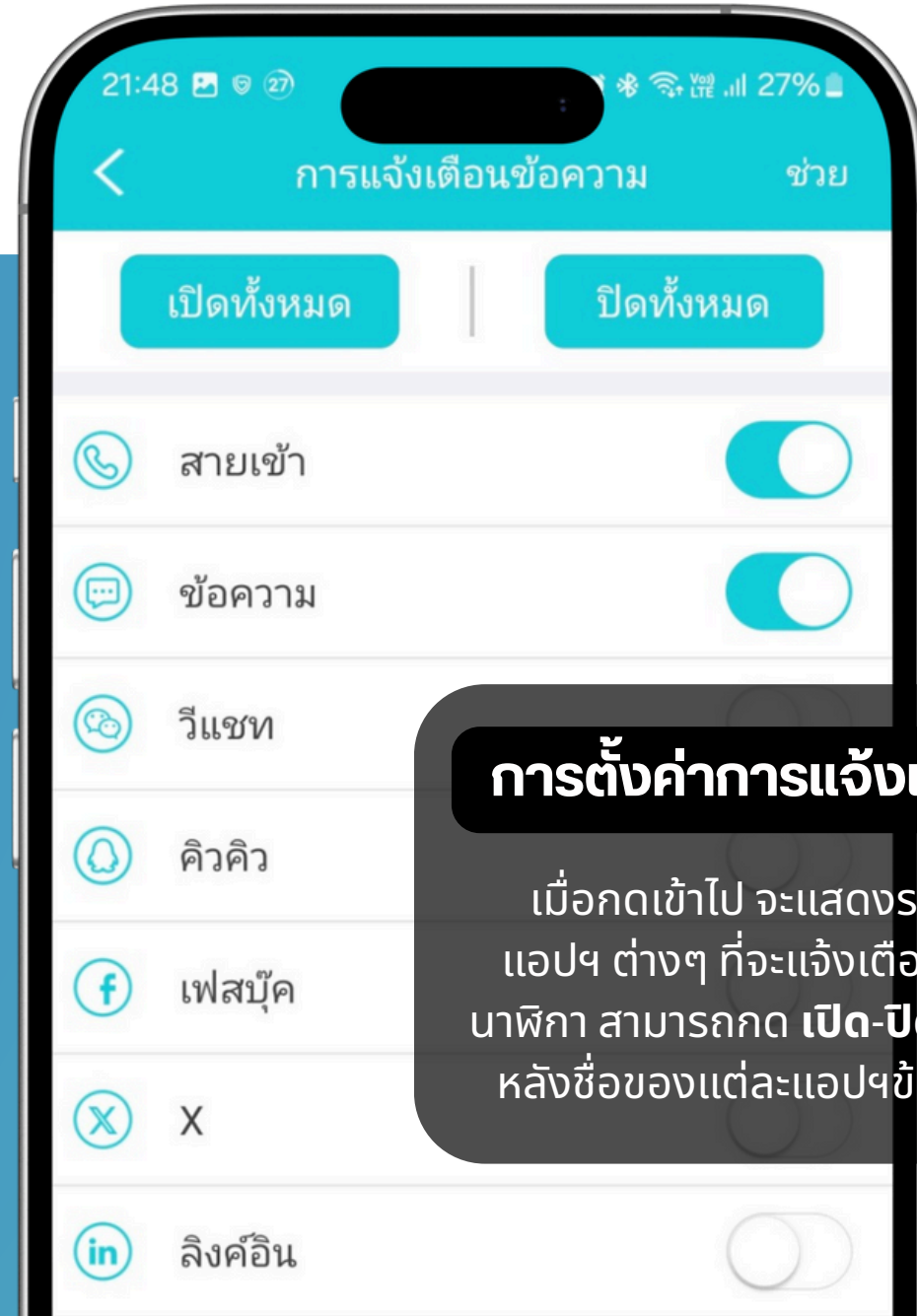
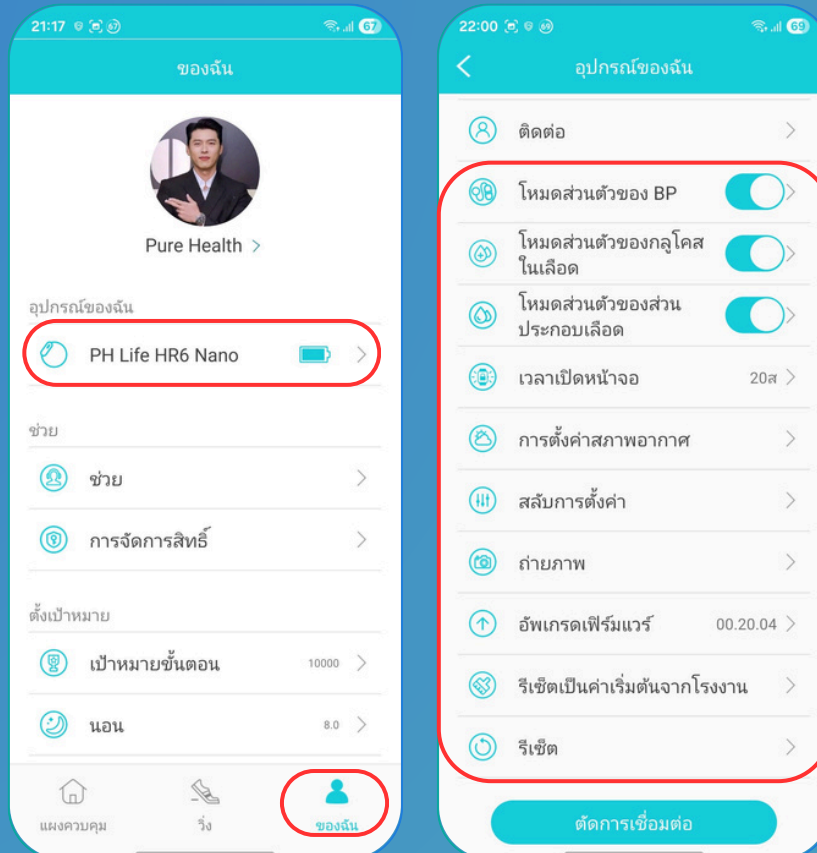
การตั้งค่าหน่วย

1. แตะที่แถบ **“ของฉัน”** ด้านล่าง
2. เลื่อนลงมาที่เมนู **“การตั้งค่าหน่วย”**
3. ควรเปลี่ยนหน่วยวัดที่นิยมในไทยดังนี้
 - * น้ำหนัก - เมตริก (กิโลกรัม)
 - * ระยะทาง - เมตริก (ม, กม)
 - * อุณหภูมิร่างกาย - เซลเซียส (องศา)
 - * น้ำตาลในเลือด, ไขมันในเลือด และ กรดยูริกในเลือด - mg/dL



การตั้งค่านาฬิกา ผ่านแอปพลิเคชัน

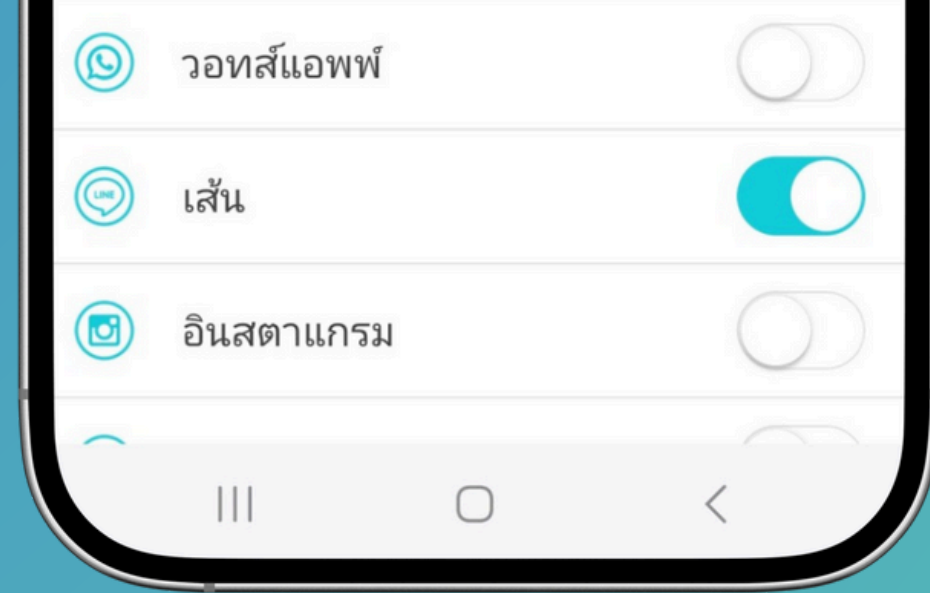
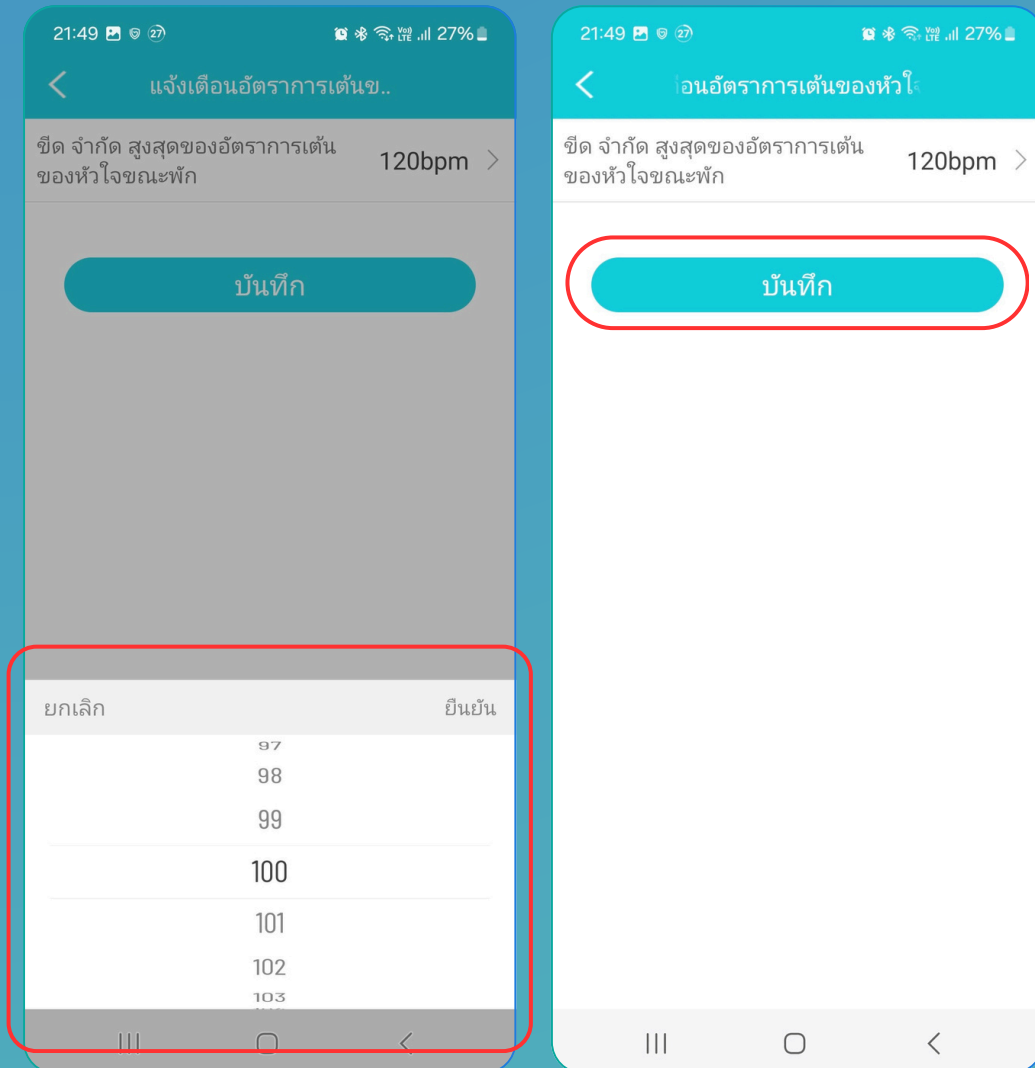
กดที่แถบ **"ของฉัน"**
ด้านล่าง จากนั้นแตะที่
PH Life HR6 nano
เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า
ต่างๆ ของนาฬิกา



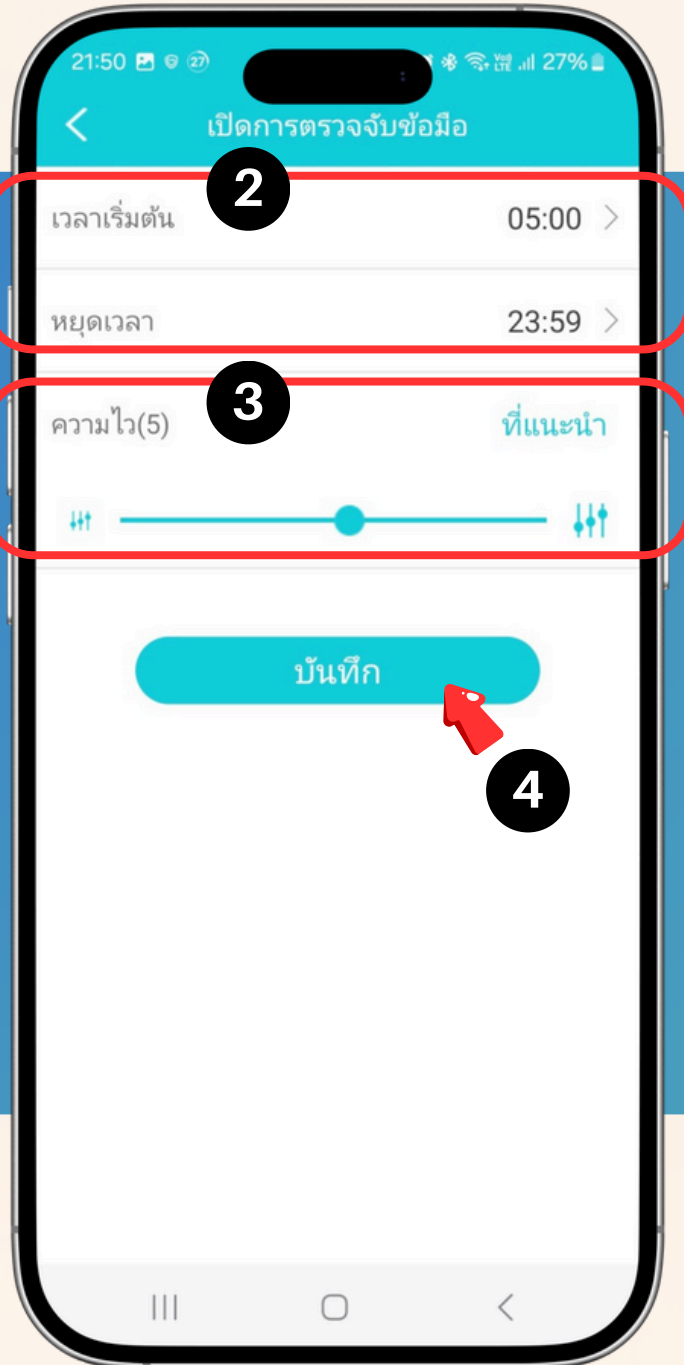
การตั้งค่าการแจ้งเตือน

เมื่อกดเข้าไป จะแสดงรายชื่อ
แอปฯ ต่างๆ ที่จะแจ้งเตือนไปยัง
นาฬิกา สามารถกด **เปิด-ปิด** ได้ที่ปุ่ม
หลังชื่อของแต่ละแอปฯ ข้อความ

การตั้งค่าการแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ



- 1 ทำการเปิดใช้งานการแจ้งเตือน ด้วยการกดปุ่ม **เปิด-ปิด** ที่ด้านหลังของฟังก์ชัน
- 2 กดที่ด้านหลังของข้อความ ชีตจำกัดสูงสุดของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก
- 3 จากนั้นจะแสดงตัวเลขให้เลือก โดยเลือกว่าต้องการให้แจ้งเตือนที่นาฬิกา เมื่อมีอัตราการเต้นของหัวใจเกินเท่าไร จากนั้นกด **"ยืนยัน"** แล้วกด **"บันทึก"** ตามลำดับ

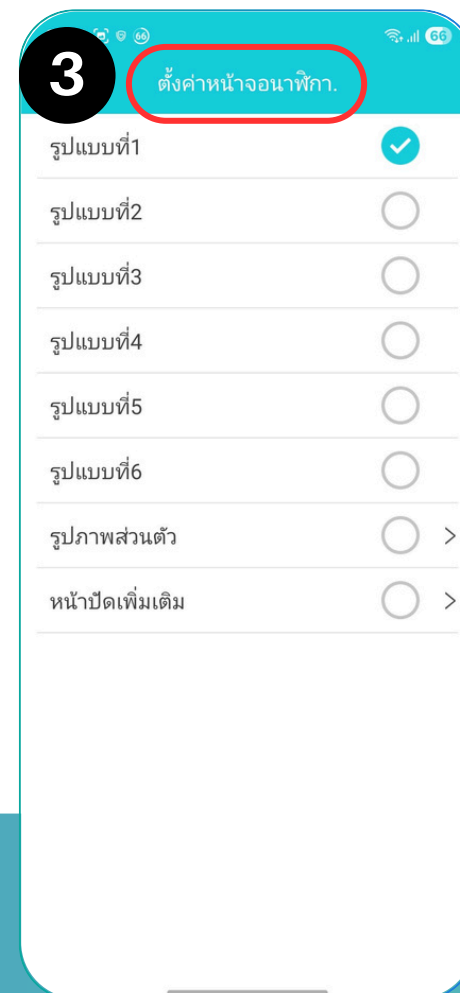
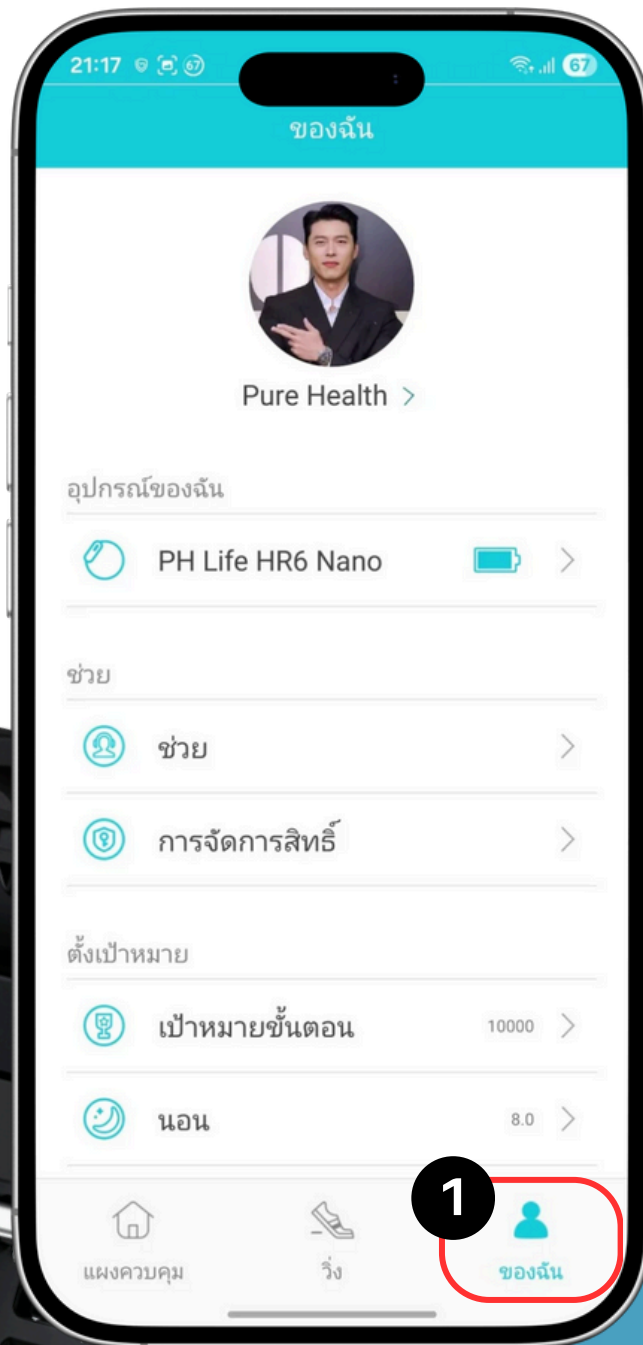


การตั้งค่าการพลิกข้อมือ เพื่อเปิดหน้าจออัตโนมัติ

- 1 ทำการเปิดใช้งาน ด้วยการกดปุ่ม **เปิด-ปิด** ที่ด้านหลังของฟังก์ชัน
- 2 เลือกเวลาเริ่มต้น และ เวลาสิ้นสุด ที่จะทำให้มีการตรวจจับการพลิกข้อมือ โดยเลือกเวลา แล้วกด **"ยืนยัน"**
- 3 เลือกระดับความไว ให้เลือกความง่ายในการให้หน้าจอติดสำหรับดูนาฬิกา โดยค่ายิ่งมาก จะยิ่งหน้าจอติดง่าย
- 4 กด **"บันทึก"**



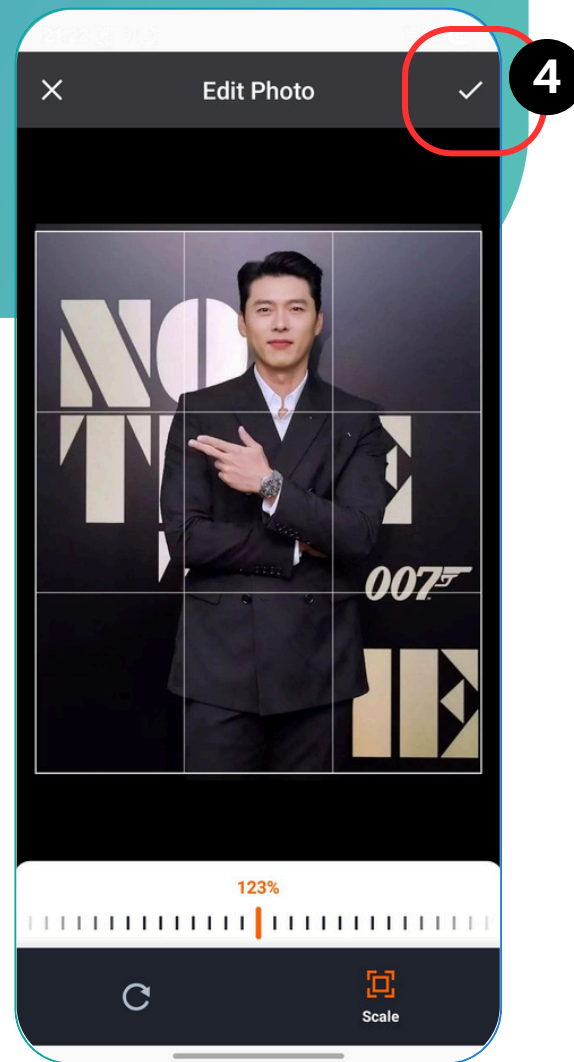
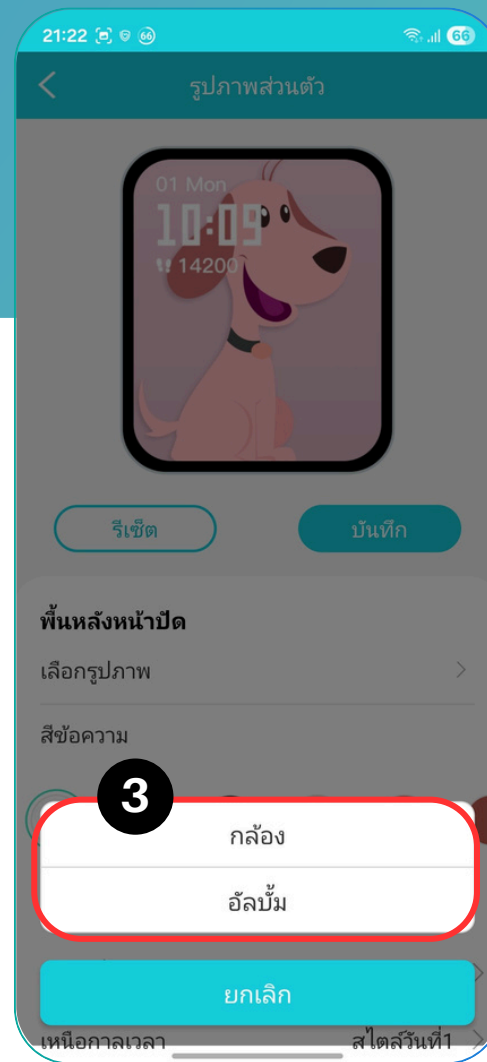
การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา



- 1 เลือกแท็บ "ของฉัน"
- 2 แตะที่ อุปกรณ์ของฉัน PH LifeHR6 Nano
- 3 เลือกเมนู "ตั้งค่าหน้าจอนาฬิกา"

• การตั้งหน้าปัดด้วยรูปภาพส่วนตัว

- 1 กดที่เมนู **“รูปภาพส่วนตัว”**
- 2 กด **“เลือกรูปภาพ”**
- 3 กรณี ที่มีภาพอยู่แล้ว ให้เลือก **“อัลบั้ม”** หรืออยากถ่ายภาพใหม่ ให้เลือก **“กล้อง”**
- 4 เลือกรูปภาพที่ต้องการตั้งเป็นหน้าปัดนาฬิกา และเลือก Crop รูปภาพ ตามที่ต้องการ จากนั้นกด เครื่องหมาย **“ยืนยัน”** ที่มุมขวาม





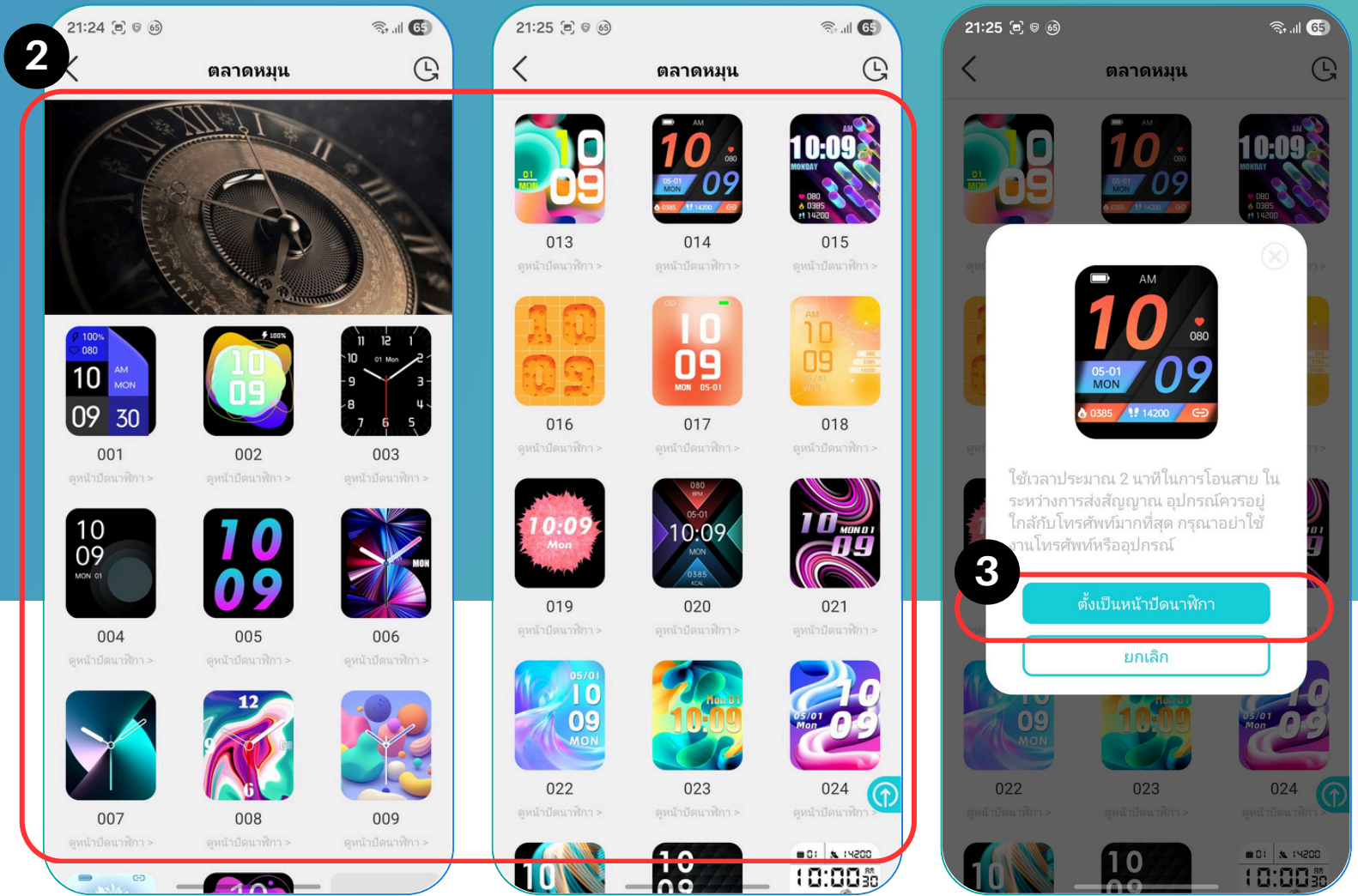
5 เลือกสีของข้อความ และ ข้อมูลที่จะแสดงทั้งบนและล่างนาฬิกา

6 เมื่อตั้งค่าเรียบร้อยแล้ว กด **“บันทึก”**

7 แอปฯ จะอัปโหลดภาพไปที่นาฬิกา ให้รอสักครู่

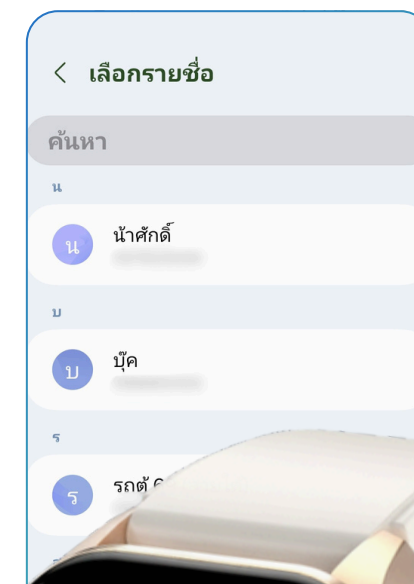
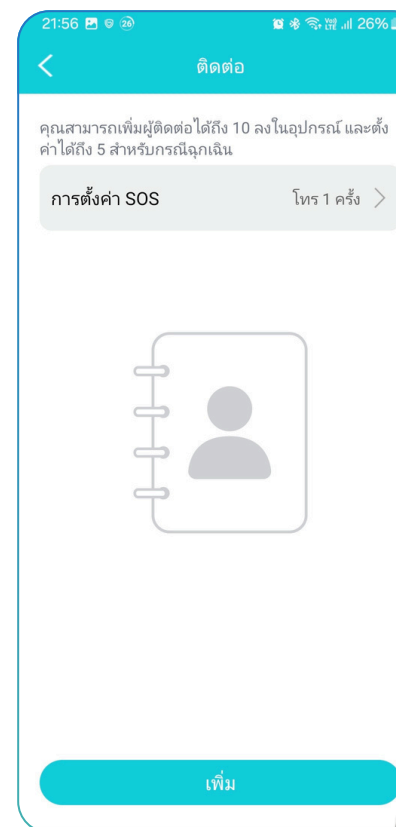
• การตั้งหน้าปัดสำเร็จรูป

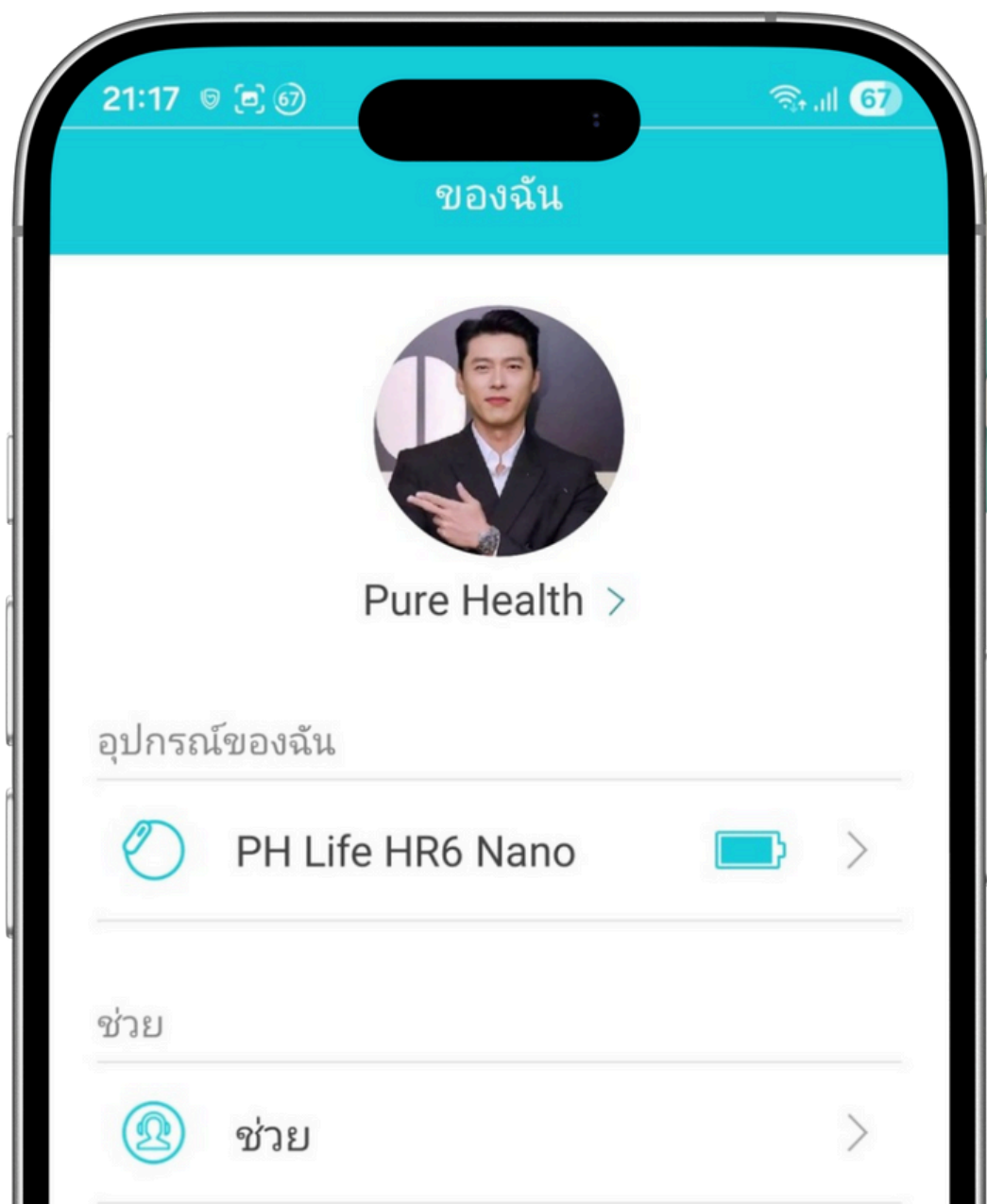
- 1 กดที่เมนู **"หน้าปัดเพิ่มเติม"**
- 2 เลื่อนเพื่อหาหน้าปัดสำเร็จรูปที่ดูใจ ต้องการ
- 3 หน้าปัดไหน กดที่หน้าปัดนั้นกด
"ตั้งเป็นหน้าปัดนาฬิกา"
- 4 แอปฯจะอัปโหลดภาพไปที่นาฬิกาให้รอสักครู่



การเพิ่มรายชื่อติดต่อลงนาฬิกาและ การตั้งเป็นเบอร์ SOS

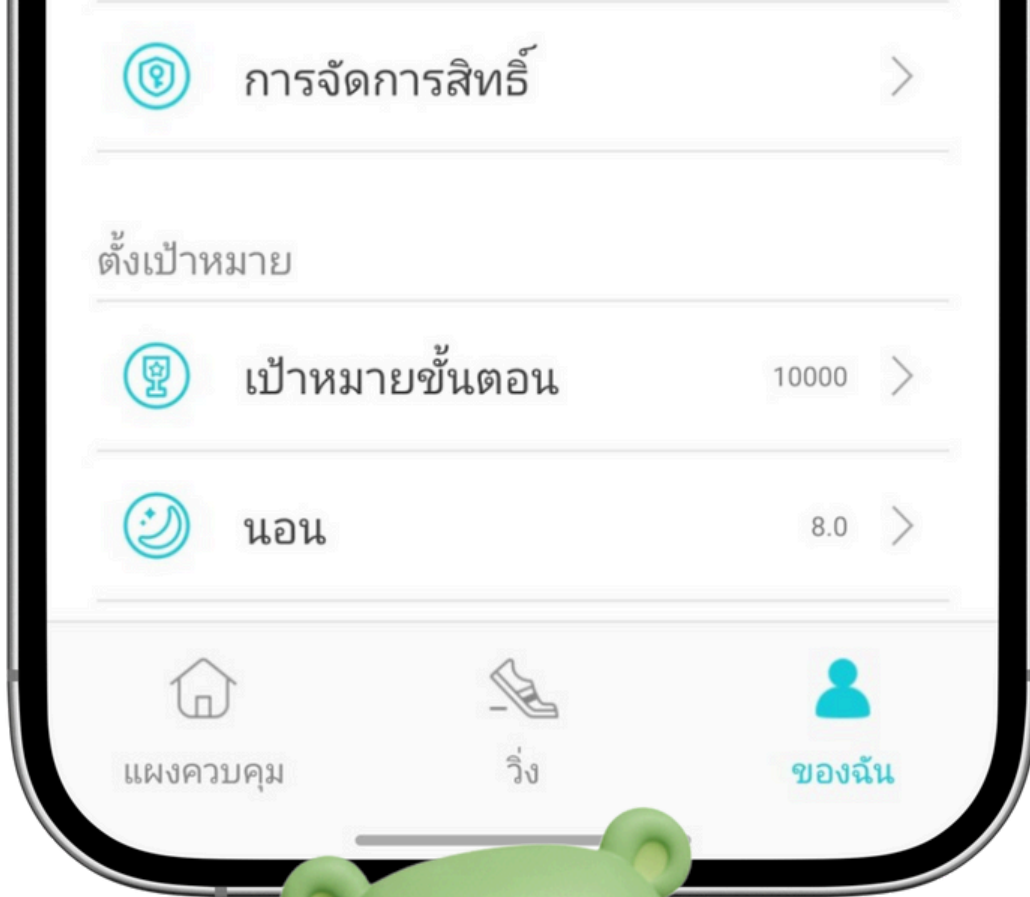
- 1 กดที่เมนู **"ติดต่อ"** แล้ว ที่ปุ่มล่างจอ กด **"เพิ่ม"**
- 2 เลือกรายชื่อที่ต้องการเพิ่มจากสมุดโทรศัพท์
- 3 หากต้องการให้เบอร์ใดเป็นเบอร์โทรฉุกเฉินให้แตะที่ปุ่ม **SOS** ให้เป็นสีแดง
- 4 หากต้องการให้โทรซ้ำอัตโนมัติ ให้กดที่ **"การตั้งค่า SOS"** จากนั้น กด **"เรียก"**
- 5 แล้วเลือกจำนวนการโทรซ้ำ (สูงสุด 3 ครั้ง) จากนั้นกด **"ยืนยัน"** แล้วทำการกดปุ่ม **"บันทึก"**





การตั้งค่าสุขภาพส่วนตัว

เพื่อให้การวัดค่าสุขภาพมีความแม่นยำมากขึ้น จึงควรใส่
ค่าสุขภาพส่วนตัว ซึ่งค่าสุขภาพส่วนตัว คือ ค่าเฉลี่ยที่วัดได้
บ่อยๆ หรือ ค่า 3 ครั้งล่าสุด โดยหากเปลี่ยนผู้ใช้งาน จะต้อง
ทำการเปลี่ยนค่าให้ตรงกับ ผู้ใช้นั้นๆ หรือปิดโหมดสุขภาพส่วนตัว



โหมดความดันโลหิตส่วนตัว

- 1 กดสวิทช์ด้านหลังเมนู
“โหมดส่วนตัวของ BP”
เพื่อเปิดการใช้งาน
- 2 ปรับค่าความดันโลหิต **ตัวบน (SBP)**
และ **ตัวล่าง (DBP)**
- 3 กดปุ่ม “บันทึก”



1 ส่วนตัวของกลูโคสในเลือด

ตั้งค่าโหมดส่วนตัวของคุณเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำยิ่งขึ้น

โปรดเลือกข้อมูลโหมดระดับน้ำตาลในเลือดส่วนตัว โหมดระดับน้ำตาลในเลือดส่วนตัวใช้ได้กับบุคคลเท่านั้น สำหรับโหมดอื่นๆ โปรดเลือกโหมดทั่วไป

2

	ก่อนมื้ออาหาร	หลังอาหาร
อาหารเช้า	99 (07:00)	117 (08:00)
อาหารกลางวัน	108 (12:00)	126 (13:00)
อาหารเย็น	117 (18:00)	135 (19:00)

บันทึก

21:58 25%

< กลูโคสในเลือด โห

ตั้งค่าโหมดส่วนตัวของคุณเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำยิ่งขึ้น

โปรดเลือกข้อมูลโหมดระดับน้ำตาลในเลือดส่วนตัว โหมดระดับน้ำตาลในเลือดส่วนตัวใช้ได้กับบุคคลเท่านั้น สำหรับโหมดอื่นๆ โปรดเลือกโหมดทั่วไป

3

	ก่อนมื้ออาหาร	หลังอาหาร
อาหารเช้า	99 (07:00)	117 (08:00)
อาหารกลางวัน	108 (12:00)	126 (13:00)
อาหารเย็น	117 (18:00)	135 (19:00)

ยกเลิก กลูโคสในเลือด ต่อไป

72
81
90
99 mg/dL
108
117
126

21:59 25%

< ยองกลูโคสในเลือด

ตั้งค่าโหมดส่วนตัวของคุณเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำยิ่งขึ้น

โปรดเลือกข้อมูลโหมดระดับน้ำตาลในเลือดส่วนตัว โหมดระดับน้ำตาลในเลือดส่วนตัวใช้ได้กับบุคคลเท่านั้น สำหรับโหมดอื่นๆ โปรดเลือกโหมดทั่วไป

4

	ก่อนมื้ออาหาร	หลังอาหาร
อาหารเช้า	99 (07:00)	117 (08:00)
อาหารกลางวัน	108 (12:00)	126 (13:00)
อาหารเย็น	117 (18:00)	135 (19:00)

ก่อนหน้า การวัดเวลา ยืนยัน

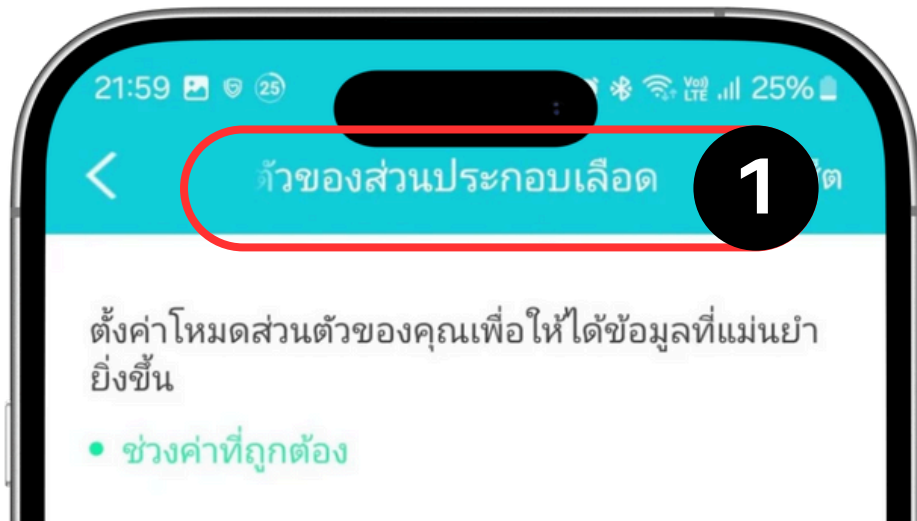
04	57
05	58
06	59
07	00
08	01
09	02
10	03

โหมดน้ำตาลในเลือดส่วนตัว

- กดสวิทช์ด้านหลังเมนู
“โหมดส่วนตัวของกลูโคสในเลือด”
เพื่อเปิดการใช้งาน
- แตะที่ตาราง จากนั้นเลือกค่าน้ำตาลในเลือด
ที่วัดได้ จากนั้นกด “ยืนยัน” แล้วใส่เวลา
ที่วัด แล้วกด “ยืนยันอีกรอบ”
- กรอกข้อมูลตามข้อ 2 ทั้งก่อนมื้ออาหาร
และ หลังมื้ออาหาร ให้ครบทั้งอาหารเช้า
อาหารกลางวัน และอาหารเย็น จากนั้น
กดปุ่ม “บันทึก”
- หากไม่ได้ก่อนและหลังมื้ออาหารหรือไม่ได้
วัดทั้ง 3 เวลา ให้กรอกค่าเฉลี่ยที่เคยวัดได้
เป็นค่าเดียวกัน

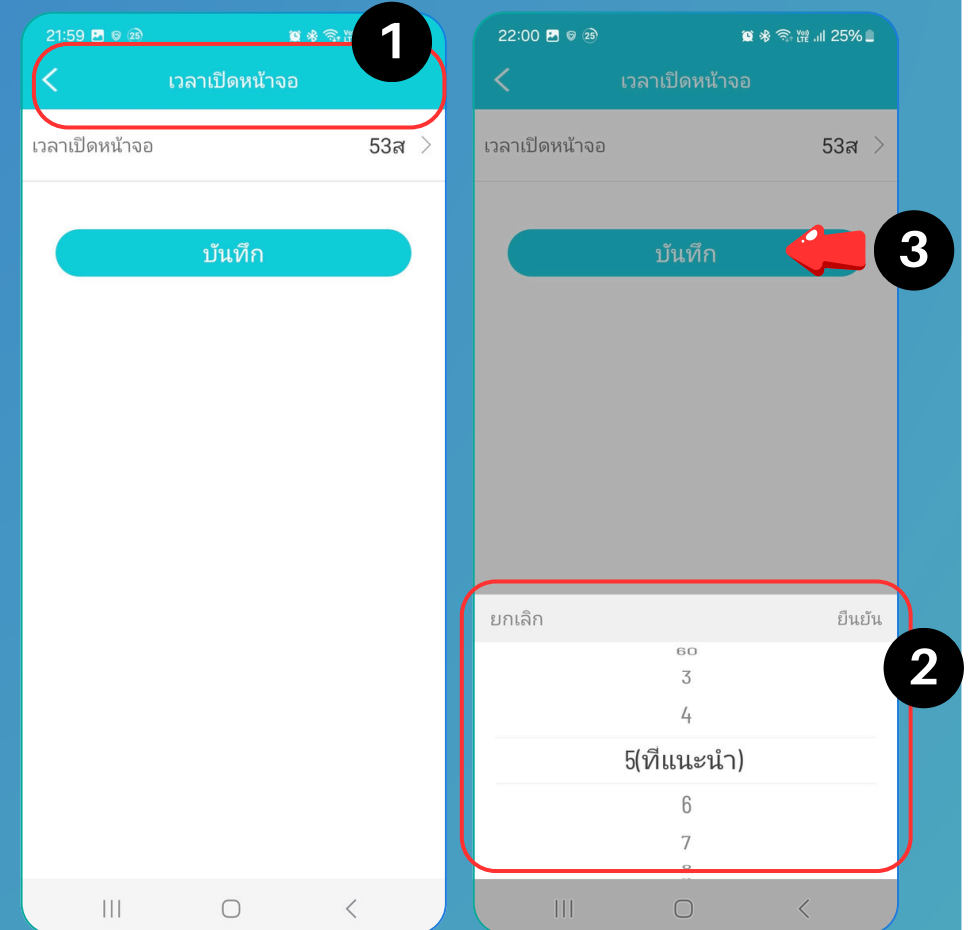
โหมดองค์ประกอบเลือดส่วนตัว

- 1 กดสวิทช์ด้านหลังเมนู
“โหมดส่วนตัวของส่วนประกอบเลือด”
เพื่อเปิดการใช้งาน
- 2 กรอกข้อมูล กรดยูริก (UA), คอเลสเตอรอลรวม (T-Chol), ไตรกลีเซอไรด์ (TC), ไบมันตี (HDH) และ ไบมันเลว (LDH) ตามลำดับ
- 3 กดปุ่ม “บันทึก”



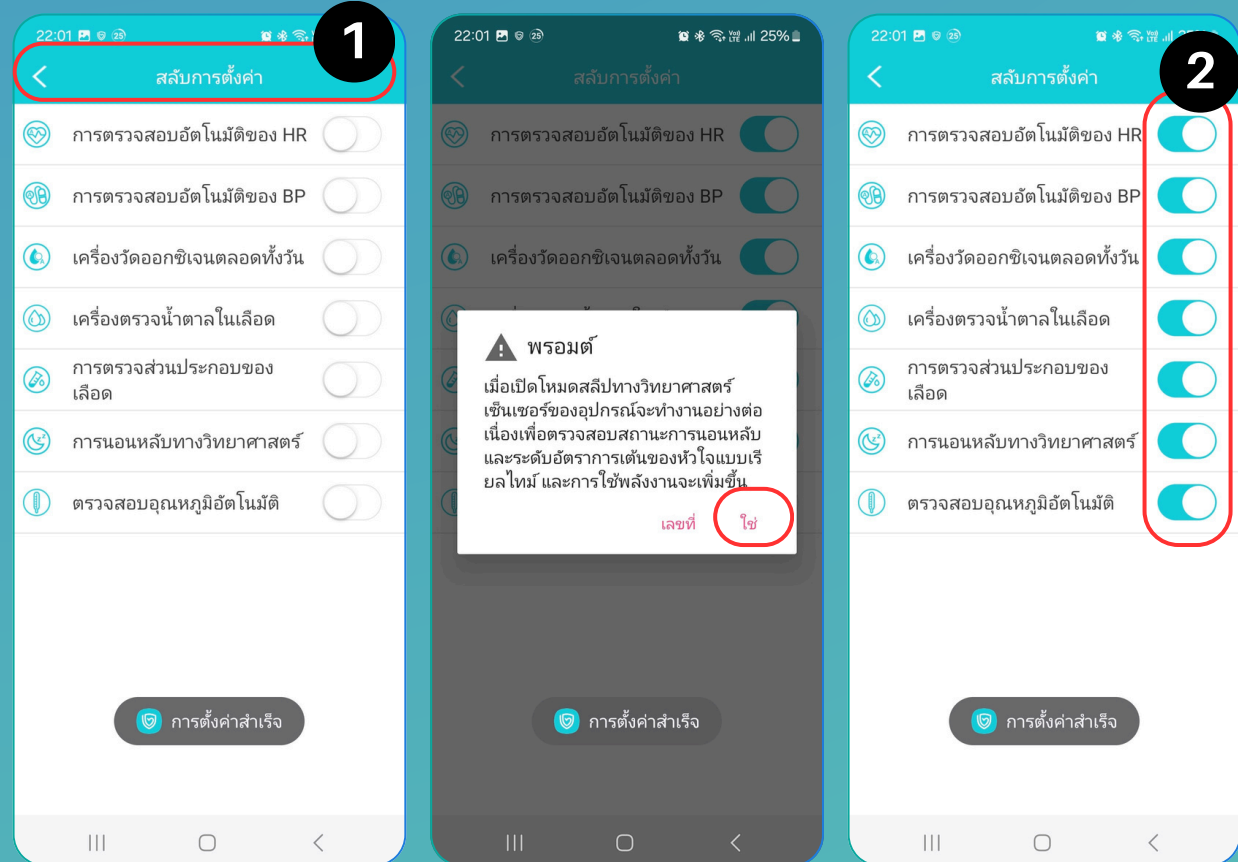
การตั้งค่าเวลาแสดงหน้าจอ

- 1 แตะที่เมนู
“เวลาเปิดหน้าจอ”
- 2 เลือกเวลาที่ต้องให้
หน้าจอแสดง จากนั้น
กด “ยืนยัน”
- 3 กดปุ่ม “บันทึก”





การเปิดโหมดการวัดค่าอัตโนมัติ

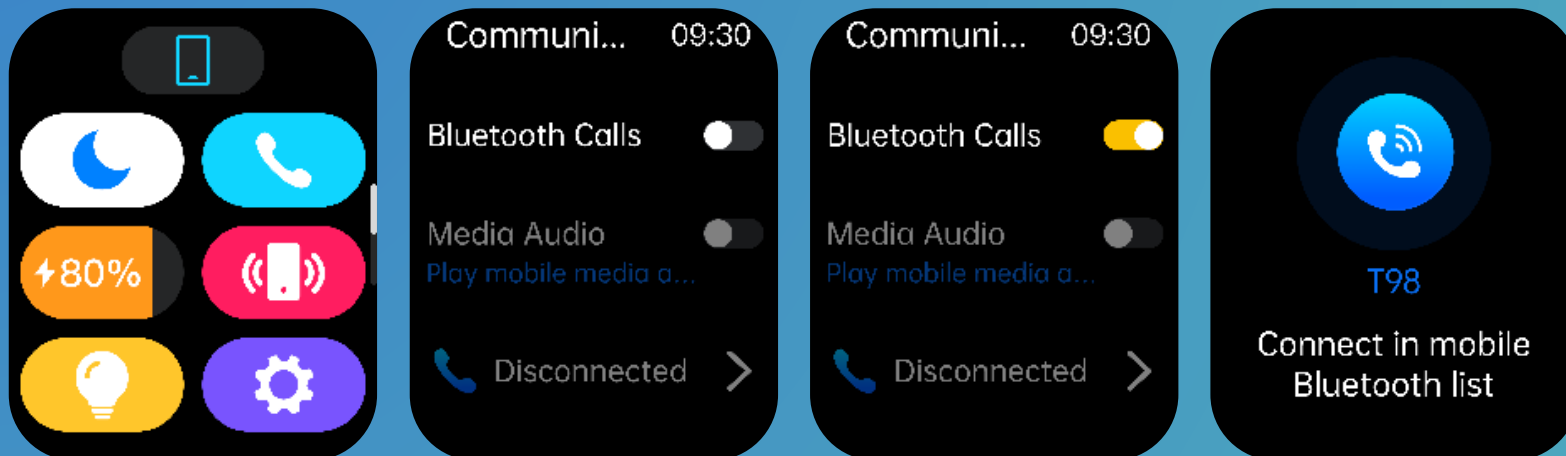


- กดที่เมนู “สลับการตั้งค่า”
- กดสวิทช์ ที่อยู่หลังชื่อรายการสุขภาพให้เป็นสีเขียว เพื่อเปิดใช้งาน

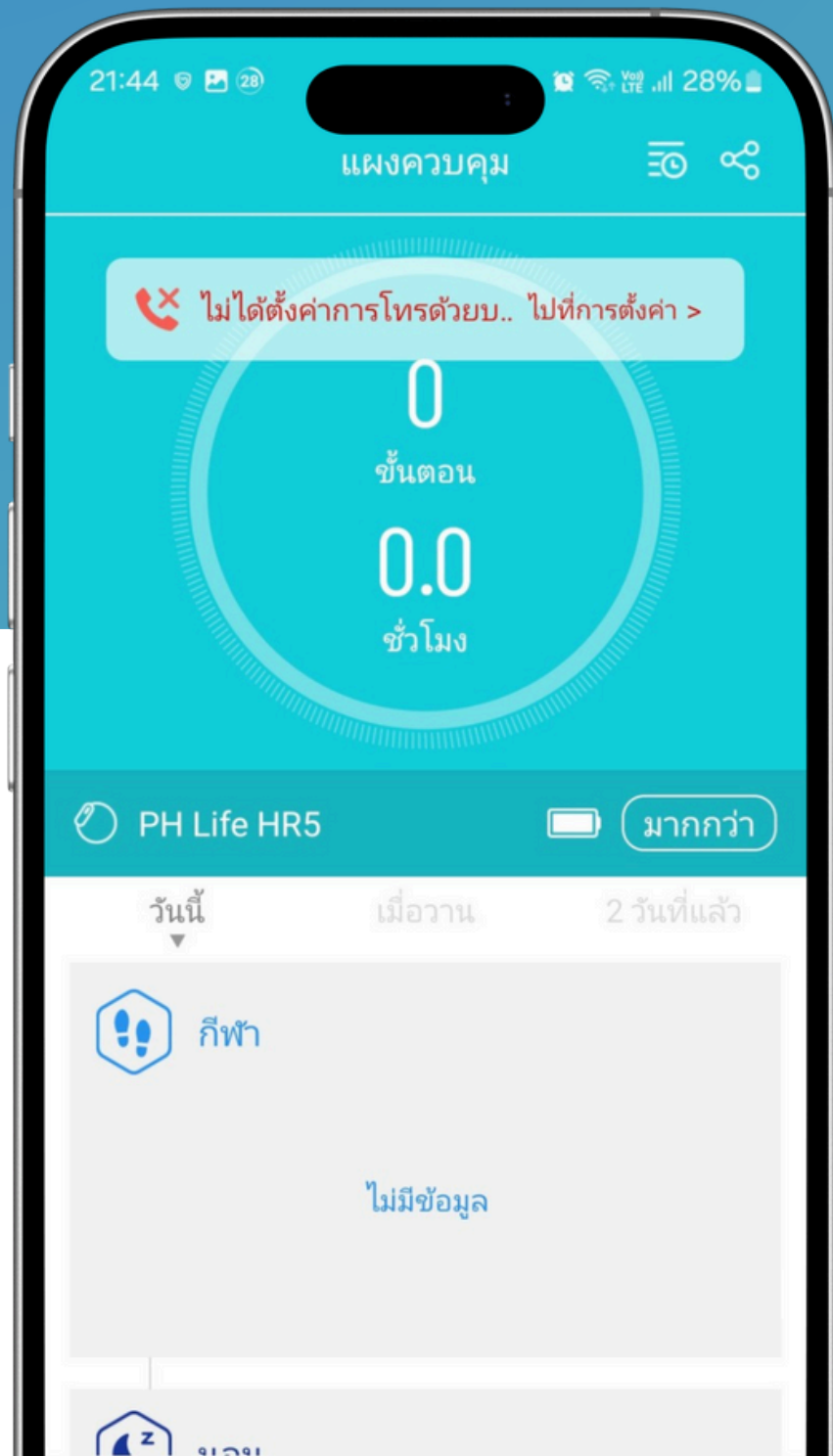
การใช้งานนาฬิกา



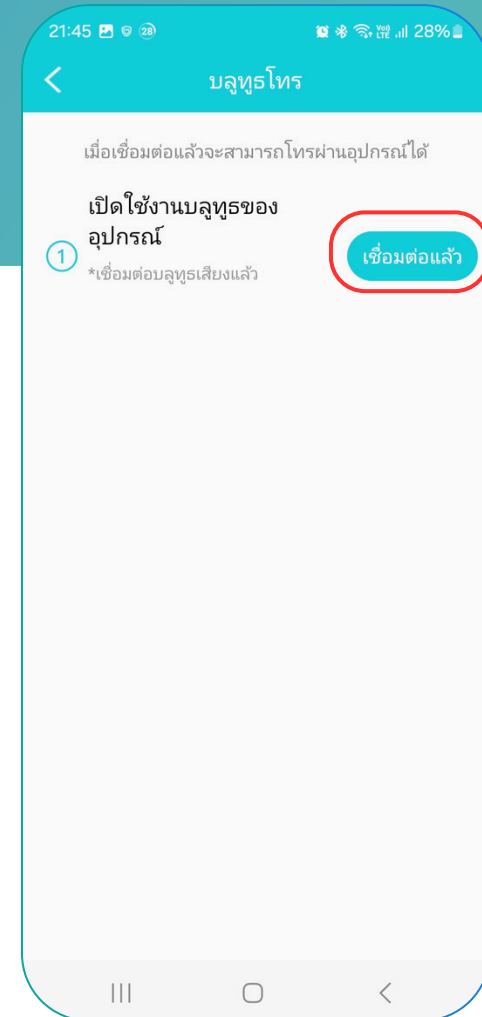
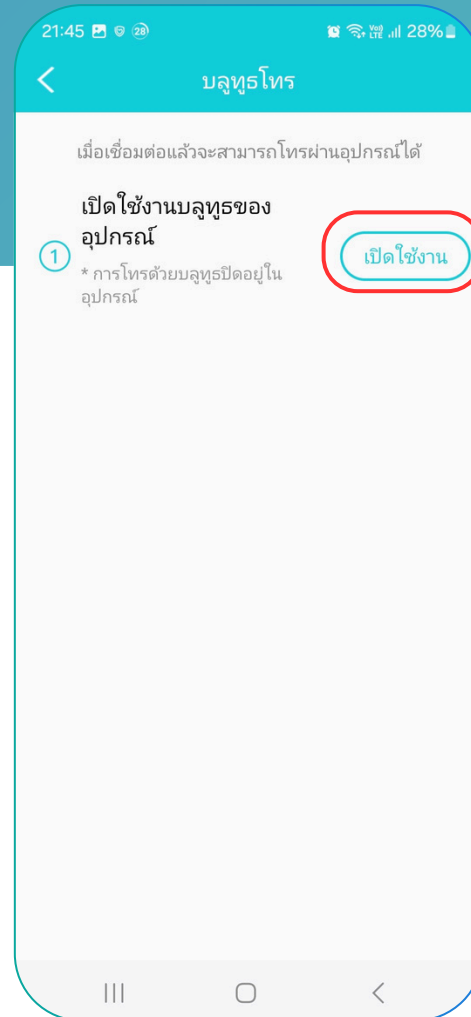
การใช้งานโหมดการโทรบลูทูธ

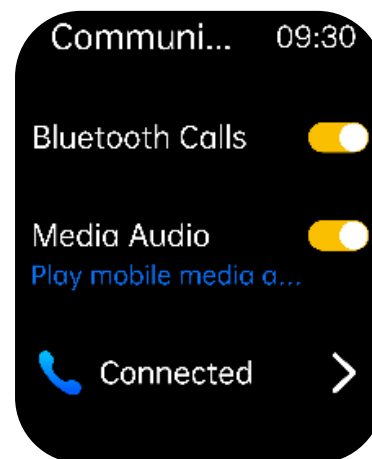
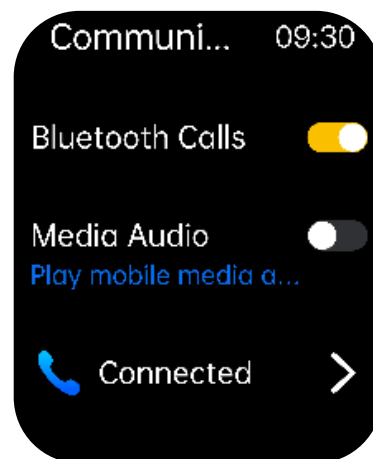
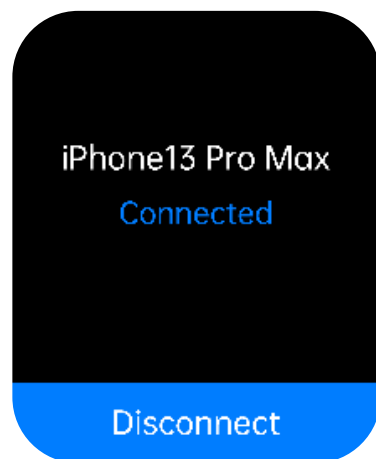
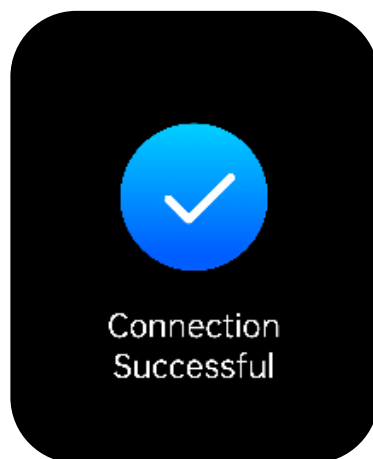
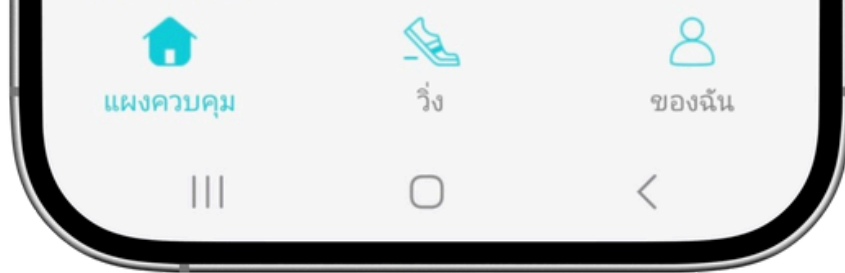


- 1 เปิดโหมดการโทร เพื่อให้นาฬิกาสามารถเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ โดยการ **"ปิดลง"** แล้วกด **"ไอคอนโทรศัพท์"**
- 2 กด **"โทรผ่านบลูทูธ"**
- 3 หากเมนูด้านล่างยังขึ้นว่า ยังไม่เชื่อมต่อ ให้แตะที่เมนู **"ยังไม่เชื่อมต่อ"** เพื่อค้นหาโทรศัพท์ที่จับคู่กับนาฬิกาไว้

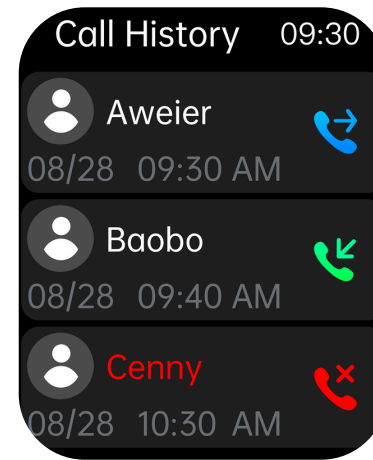
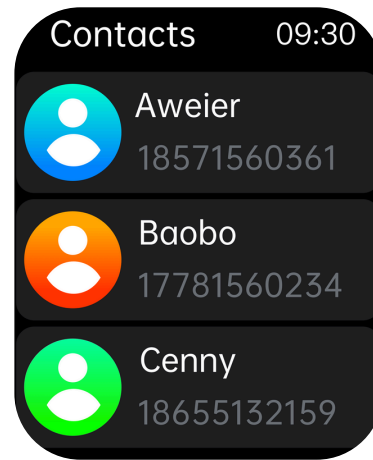
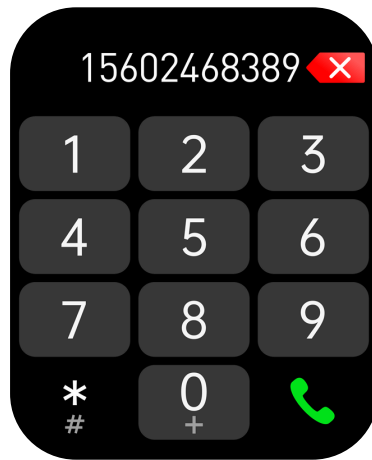
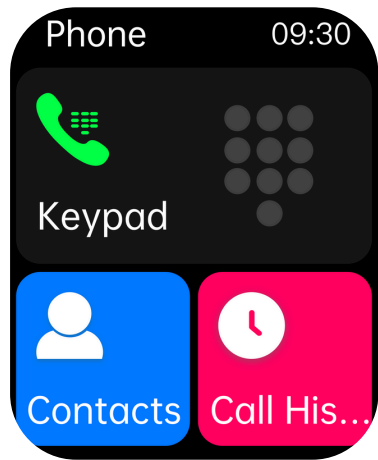


4 เข้าไปที่แอปฯ แล้วกดแถบ **“ของฉัน”**
จากนั้นกดที่ **PH Life 6 Nano** แล้ว
กดเมนู **“บลูทูธการโทร”** แล้วกดปุ่ม
“เปิดใช้งาน”





- 5 รอสักครู่ นาฬิกาจะเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ ถือว่าเสร็จสิ้น
- 6 หากต้องการให้เสียงสือจากโทรศัพท์ ให้แตะที่สวิตช์ **"เสียงสือ"** เพื่อเปิดใช้งาน กดเปิดมะยม แล้วเลือกเมนู **"โทรศัพท์บลูทูธ"**
ปุ่มกด - สำหรับกดเบอร์โทรออก
การติดต่อ - สำหรับกดโทรออกจาก
ประวัติการโทร - สำหรับโทรออกจากประวัติการโทร



- 7 หากมีการเชื่อมต่อกับนาฬิกาไว้ เมื่อมีสายโทรเข้า จะมีปุ่มแสดง 3 ปุ่มคือ

ปุ่มสีแดง - สำหรับวางสาย

ปุ่มสีเขียว - สำหรับรับสาย

ปุ่มสีน้ำเงิน - สำหรับปิดเสียงดังที่โทรศัพท์

- 8 ระหว่างคุยโทรศัพท์ มีปุ่มควบคุมดังนี้

ปุ่มโทรศัพท์สีแดง - สำหรับวางสาย

ปุ่มไมโครโฟนสีเขียว - สำหรับปิดเสียงไมโครโฟน

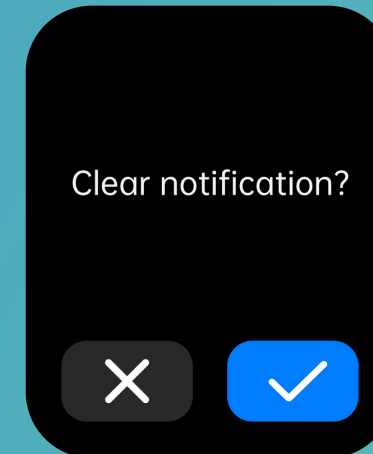
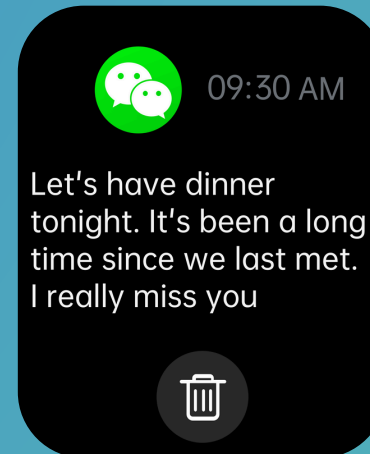
ปุ่ม + / - - สำหรับเพิ่มหรือลดเสียงลำโพงที่นาฬิกา





การแจ้งเตือนข้อความ

- 1 **การดูข้อความ** - หากมีข้อความเข้า ข้อความจะแสดงทันทีที่หน้าจอ นาฬิกา แต่หากดูย้อนหลังสามารถดูได้โดยการสไลด์ขึ้น
- 2 **การลบข้อความ** - กดเข้าดูข้อความที่ต้องการลบ จากนั้นกดที่ **"ไอคอนถังขยะ"** เพื่อยืนยันการลบข้อความ



การวัดข้อมูลสุขภาพ



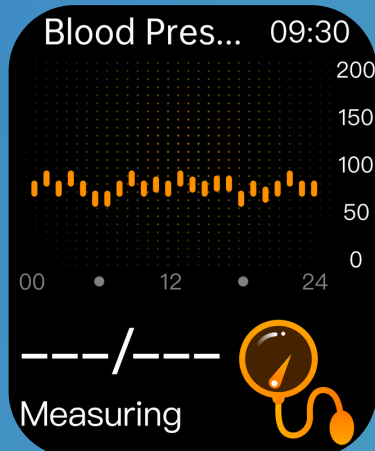
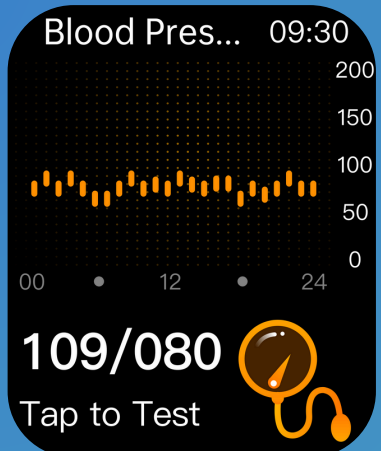
การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

- 1 กด "เมื่อดม" (Note: The image shows a green heart icon, not a green heart icon as described in the text)
- 2 กดเมนู "อัตราการเต้นหัวใจ"
- 3 รอจนนาฬิกาสั้นเบาๆ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจจะแสดง

การวัดออกซิเจนในเลือด

- 1 กด "เมื่อดม"
- 2 กดเมนู "ออกซิเจนในเลือด"
- 3 กดปุ่ม "Play"
- 4 รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ





การวัดความดันโลหิต

- 1 กด "เมื่อดมะยม"
- 2 กดเมนู "ความดันโลหิต"
- 3 กดปุ่ม "Play"
- 4 รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

การวัดอุณหภูมิร่างกาย

- 1 กด "เมื่อดมะยม"
- 2 กดเมนู "อุณหภูมิร่างกาย"
- 3 กดปุ่ม "Play"
- 4 รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ



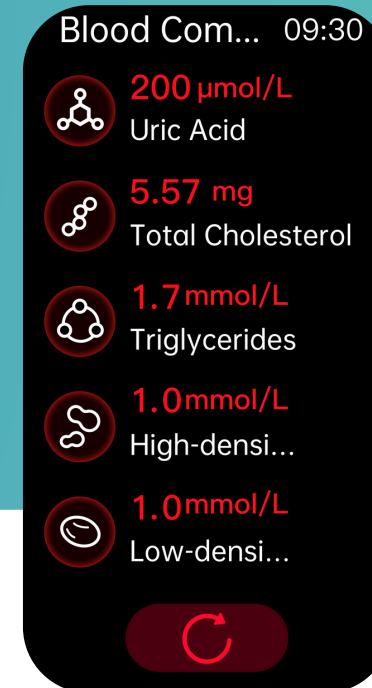
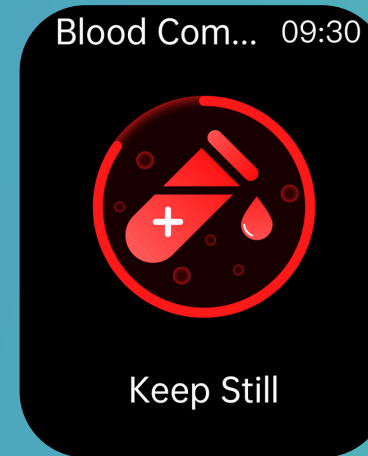
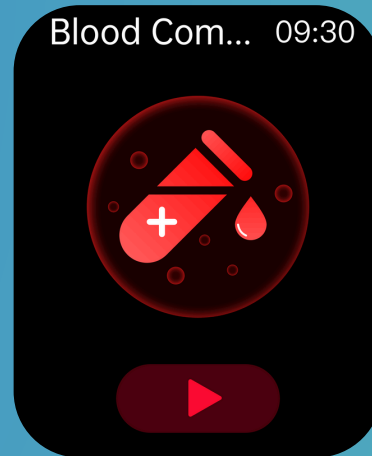


การวัดน้ำตาลในเลือด

- 1 กด "เม็ดมะยม"
- 2 กดเมนู "น้ำตาลในเลือด"
- 3 กดปุ่ม "Play"
- 4 รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

การวัดองค์ประกอบของเลือด

- 1 กด "เม็ดมะยม"
- 2 กดเมนู "องค์ประกอบของเลือด"
- 3 กดปุ่ม "Play"
- 4 รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ



การใช้งานโหมด การออกกำลังกาย



Running ...





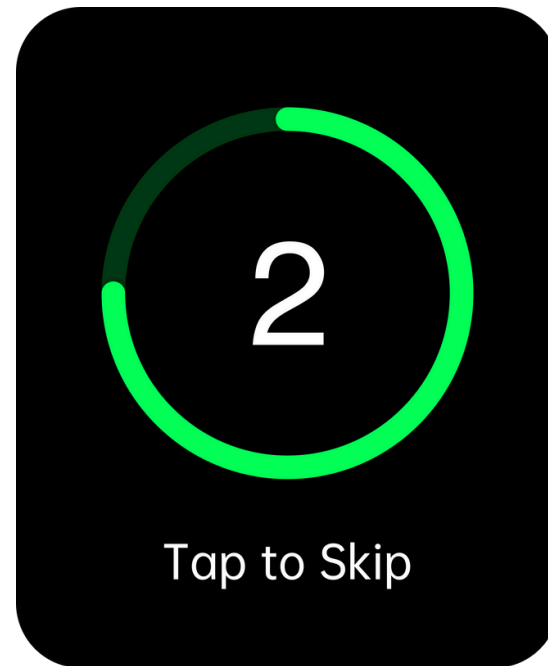
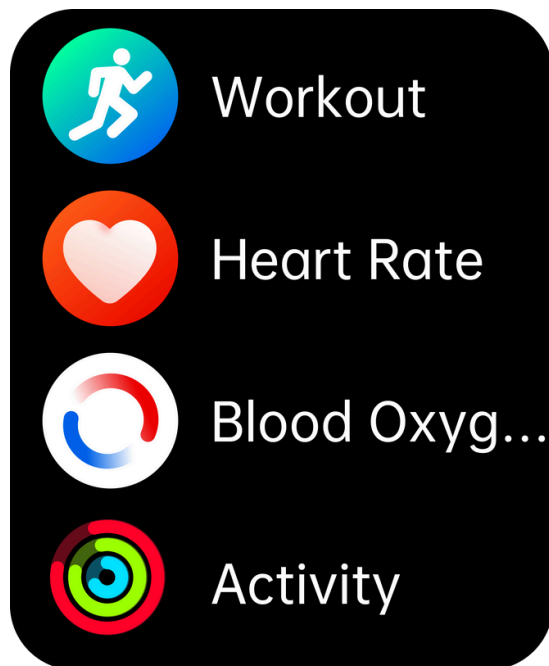
การออกกำลังกายจากนาฬิกา

- 1 กด **"เปิดระบบ"**
- 2 กดที่เมนู **"ออกกำลังกาย"**
- 3 เลือกกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย นาฬิกาจะนับถอยหลัง 3 วินาที
- 4 สามารถปิดขึ้นเมื่อเลื่อนลงมาดูข้อมูลการออกกำลังกายต่างๆ
- 5 สามารถปิดซ้าย เพื่อ **"หยุดการออกกำลังกายชั่วคราว"** หรือ **"จบการออกกำลังกาย"**

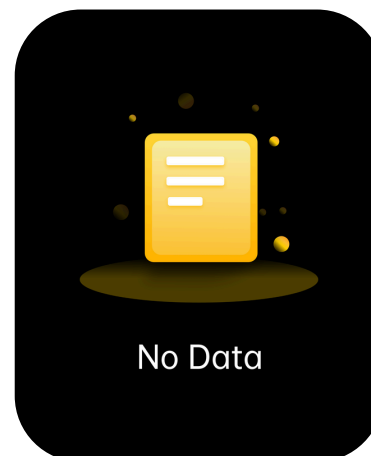
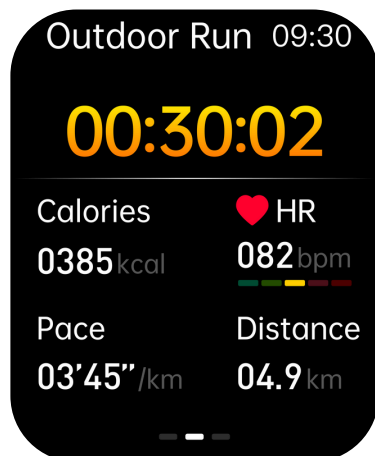
Running ... 09:30

-  Running
-  Walking
-  Treadmill
-  Indoor Walking
-  Trail Running
-  Race Walking

-  Cycling >
-  Outdoor >
-  Indoor >
-  Dance >
-  Combat >
-  Balls >
-  Water >
-  Winter >
-  Leisure >
-  Chess >



- 6 หากหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว สามารถกด **"ทำต่อ"** ได้ทันที
- 7 หากหยุดออกกำลังกาย จะมีแจ้งเตือนว่า ต้องการหยุดออกกำลังกายจริงหรือไม่ ให้กด **"ไอคอนถูกต้อง"** เพื่อหยุดการออกกำลังกาย
- 8 หากระยะเวลาการออกกำลังกายน้อยไป นาฬิกาจะไม่บันทึกการออกกำลังกายไว้
- 9 ดูรายละเอียดการออกกำลังกายได้หลัง กดหยุด และดูย้อนหลังได้ในแอปฯ

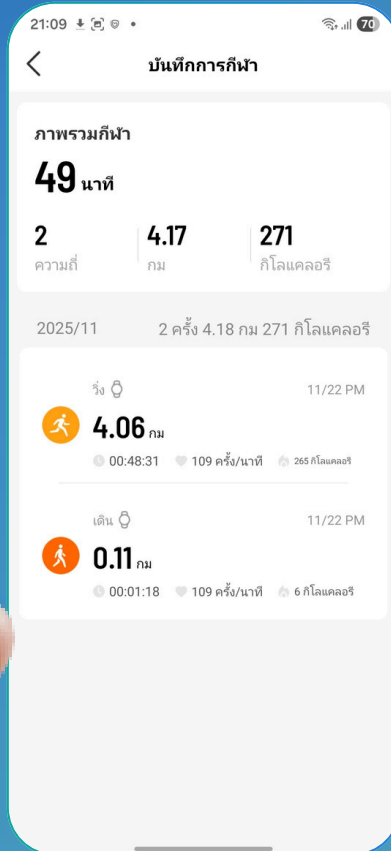




การดูแลสุขภาพออกกำลังกายจากแอปฯ

1. แตะที่แถบ **"วิ่ง"** ที่อยู่ด้านล่าง
2. เลือก **"ดูบันทึก"**
3. เลือกประวัติการออกกำลังกายที่ต้องการดู
4. สถิติการออกกำลังกายจะแสดงเป็นกราฟในแต่ละช่วงเวลา







PUREHEALTHTHAI.COM

