คู่มือการใช้งาน

LIFE HR NANO 6

PUREHEALTH

24°C
08:30
WED
11 / 23
KCAL
1035
STEPS
10349
BPM
104
SAT SUN MON TUE WED THU FRI
06
WED
08
30
10349
089
PUREHEALTH

Gold

Black

“ เม็ดมะยม ”

Crown หรือ Digital Crown
คือ ปุ่มกด ด้านขวาของนาฬิกา
ใช้ควบคุมเมนูหรือฟังก์ชันต่างๆ
โดยไม่ต้องสัมผัสหน้าจอ

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 - การปัดจากลนลงล่าง เพื่อเลื่อนหน้าจอขึ้นข้างบน
(หากอยู่ในหน้า Home จะแสดงเมนูลัดและการตั้งค่าต่างๆ)

การติดตั้งแอปฯพลิเคชั่น

สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่น **HBand**
จาก Apple Store สำหรับ iPhone หรือ
Play Store สำหรับ Android หรือสแกน
จาก QR Code ด้านล่างนี้

iOS

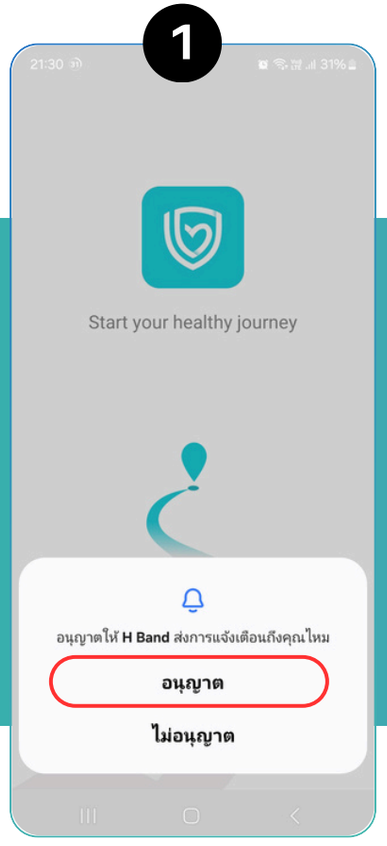
Android

การเปิด-ปิดนาฬิกา

เปิดนาฬิกา
กดค้างที่เม็ดมะยม 3 วินาที

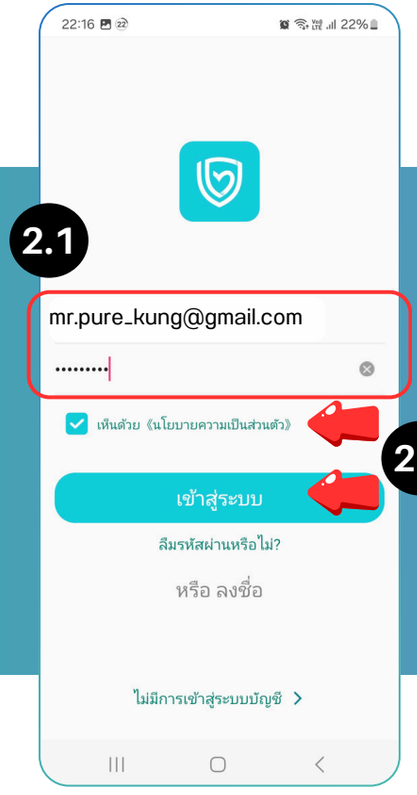
ปิดนาฬิกา
กดค้างที่เม็ดมะยม 3 วินาที
แล้วสไลด์ที่ ไอคอน “ ปิด ”

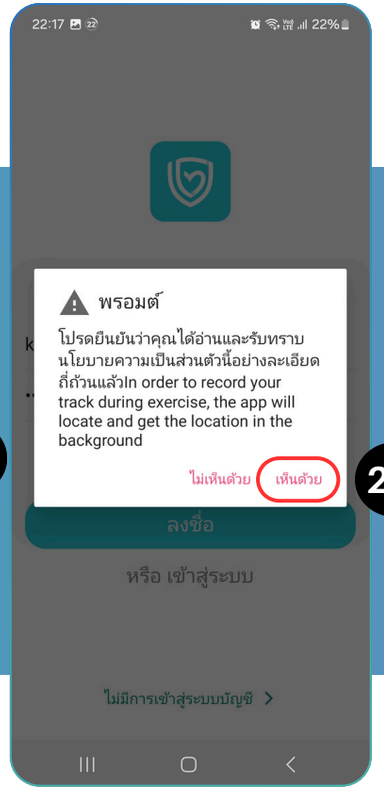
การเชื่อมต่อนาฬิกากับแอปพลิเคชั่น



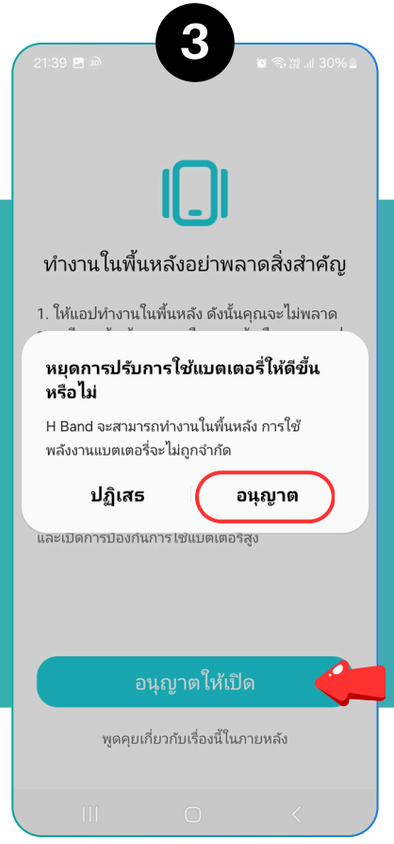
1.เมื่อเปิดแอปฯ ขึ้นมาครั้งแรก จะมีกล่องข้อความขออนุญาตแจ้งเตือน ให้กด **“อนุญาต”**

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



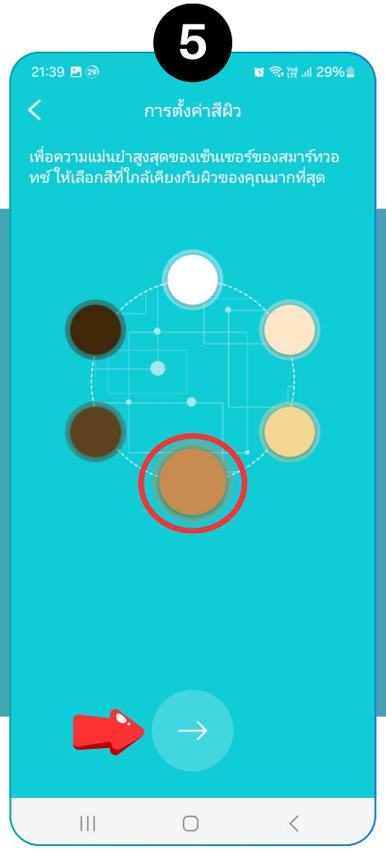


2.1 กดที่ **“ลงชื่อ”**
2.2 กรอกอีเมล์ รหัสผ่าน และติ๊ก **“เห็นด้วย”** นโยบายความเป็นส่วนตัว แล้วกด **“เข้าสู่ระบบ”**
2.3 กด **“ลงชื่อ”** ด้านล่าง แล้ว กรอกอีเมล์ รหัสผ่าน และติ๊ก **“เห็นด้วย”** นโยบายความเป็นส่วนตัว จากนั้น กด **“เข้าสู่ระบบ”**

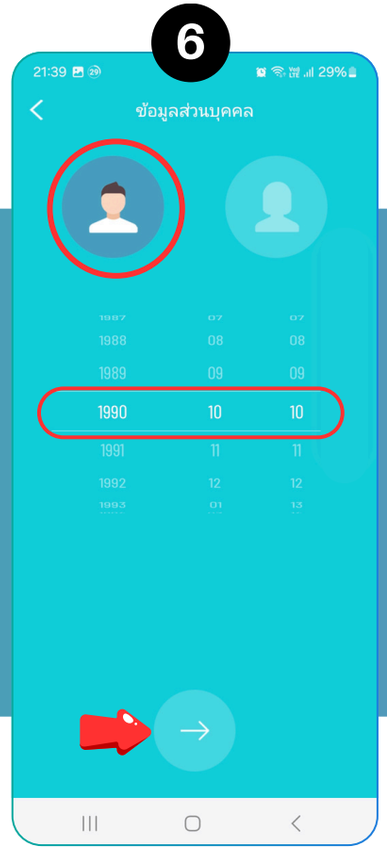


3. หลังจากเข้าสู่ระบบ
สำเร็จหรือกด
“ไม่มีการเข้าสู่ระบบบัญชี”
จะเข้าสู่การขออนุญาต
ทำงานในพื้นหลัง ให้กด
“อนุญาตให้เปิด”

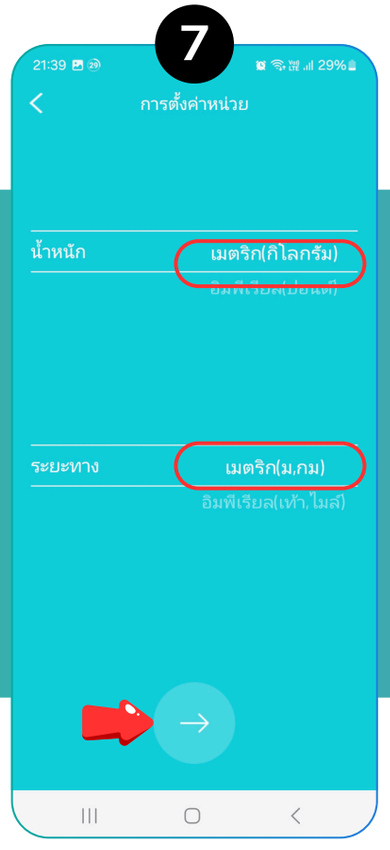
4. ตั้งค่าตามคำแนะนำ
หรือกด **“ข้าม”**
เพื่อเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป



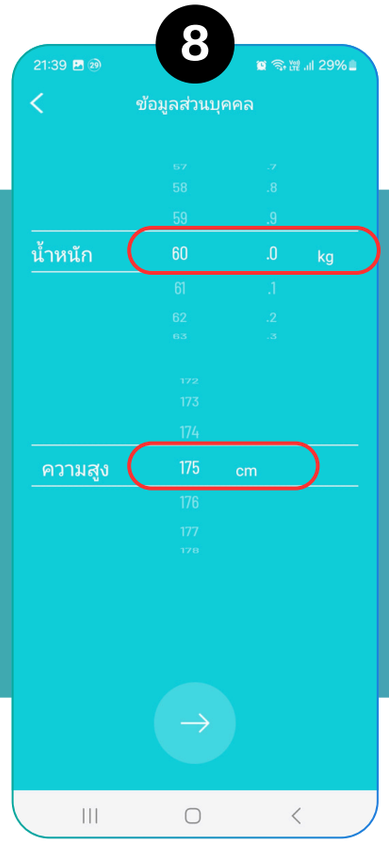
5. ตั้งค่าสีผิวให้ถูกต้อง
จากนั้นกด **“ปุ่มถัดไป”**



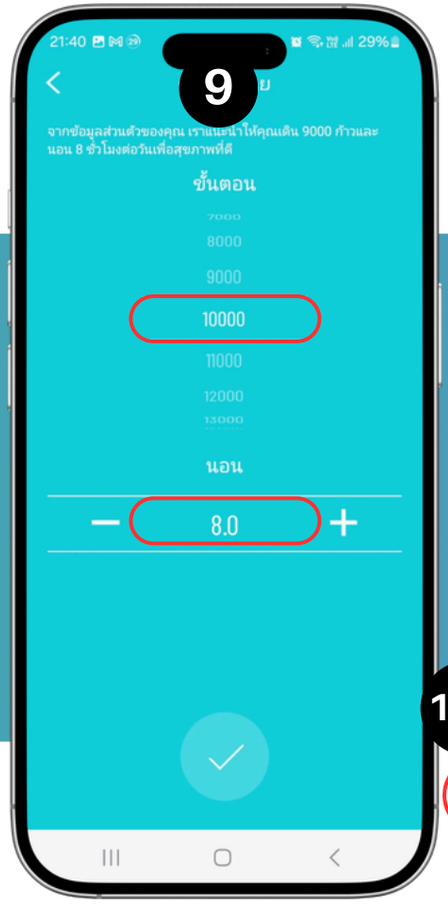
6. เลือก **“เพศ”** และ
ใส่ **“วัน-เดือน-ปี ที่เกิด”**
จากนั้นกด **“ปุ่มถัดไป”**



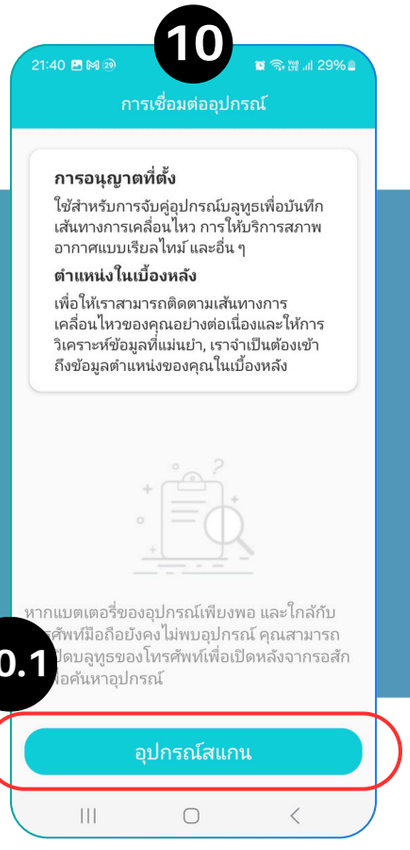
7. เลือกหน่วยที่ต้องการ
จากนั้นกด **“ปุ่มถัดไป”**



8. กรอก **“น้ำหนัก”**
และ **“ส่วนสูง”**

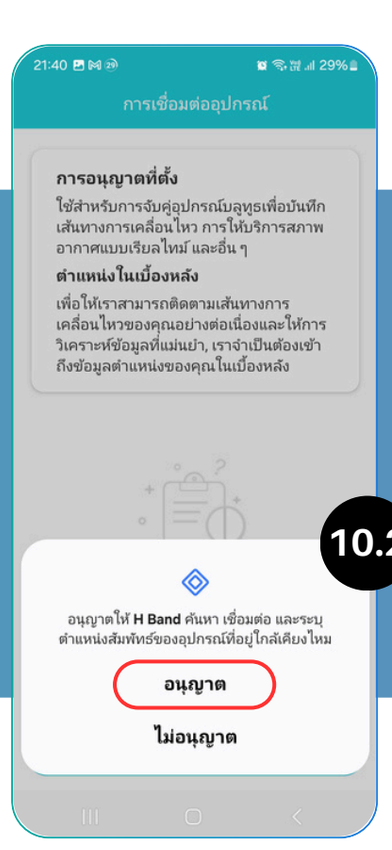


9. กรอก
“เป้าหมายการเดิน”
ในแต่ละวัน และ
“เป้าหมายการนอน”
ในแต่ละคืน

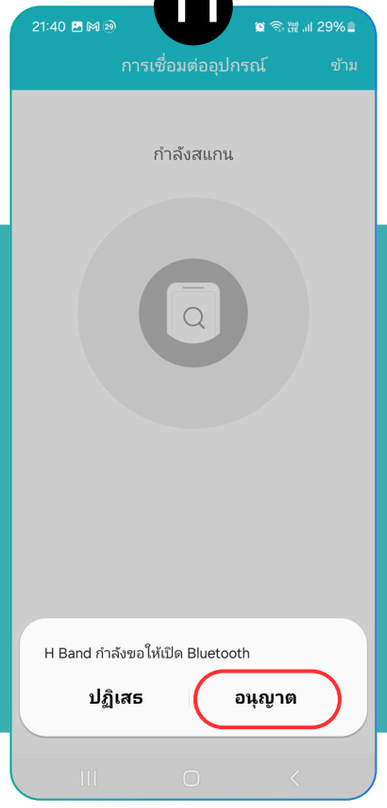


10. จากนั้นจะเข้าสู่หน้าการ
เชื่อมต่อกับนาฬิกา

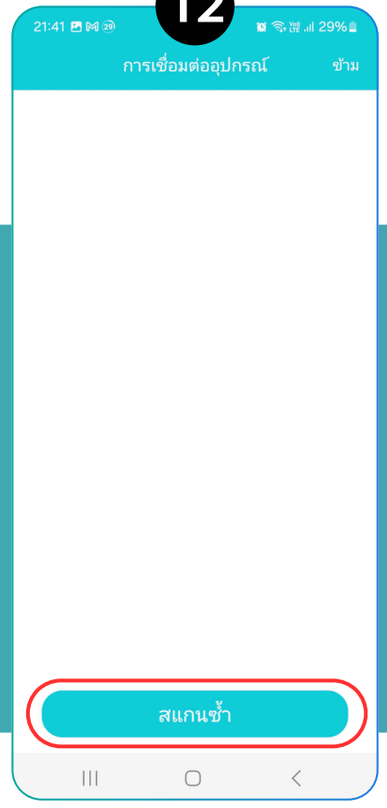
10.1 ให้ทำการเปิด
นาฬิกาให้
เรียบร้อย แล้วกด
“อุปกรณ์สแกน”



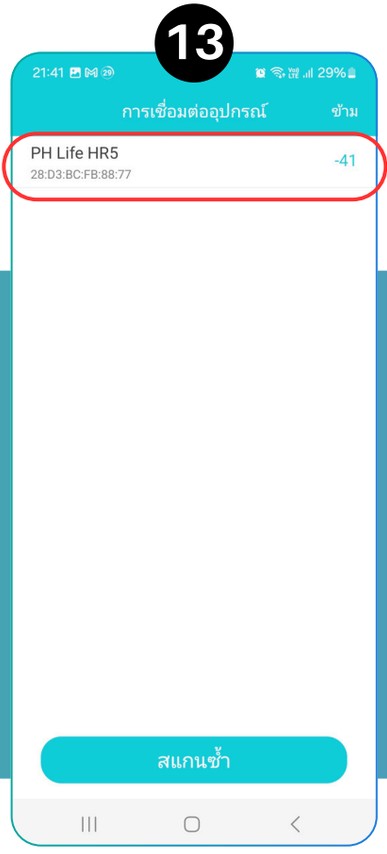
10.2 แล้วจะแสดง
กล่องข้อความ
ขออนุญาต ให้กด
“อนุญาต”



11. หากยังไม่ได้เปิดบลูทูธที่โทรศัพท์ ระบบจะขออนุญาตเปิดบลูทูธ ให้กด **“อนุญาต”** แต่หากเปิดไว้แล้ว จะไม่มีขั้นตอนนี้

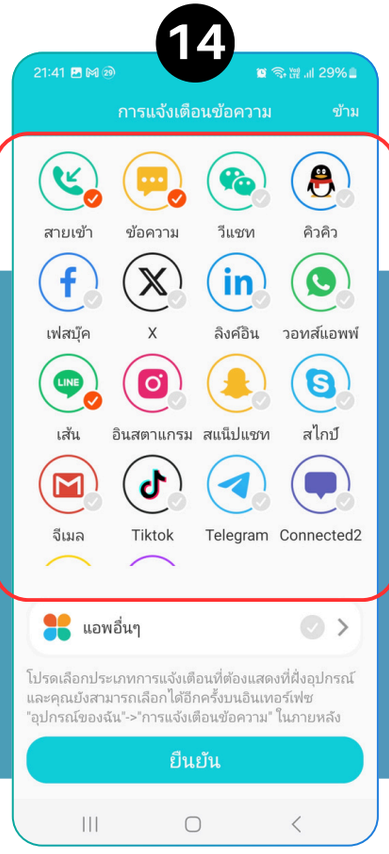


12. หากยังไม่มีรายชื่ออุปกรณ์ ให้กด **“สแกนซ้ำ”**

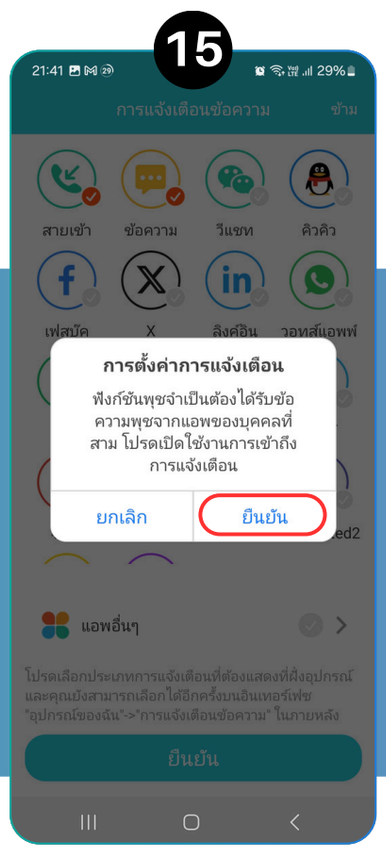


13. กดที่ชื่ออุปกรณ์ **“PH Life HR6nano”** เพื่อเชื่อมต่อกับนาฬิกา

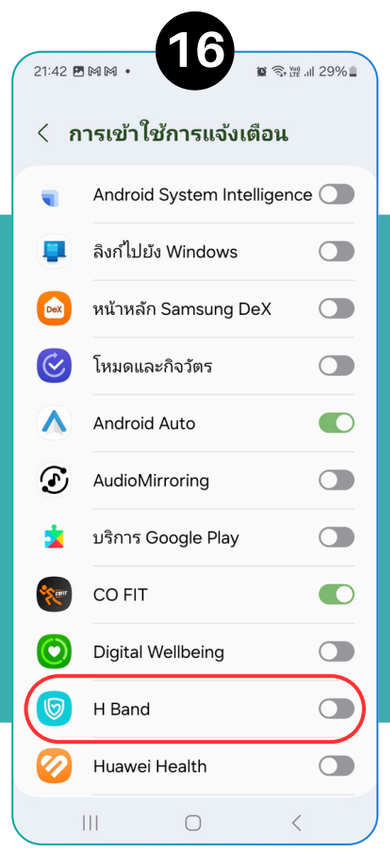
หากมีนาฬิกาหลายเรือน ให้เลือกรายการอุปกรณ์ที่มีเลข MAC Address ตรงกับนาฬิกา (ดูได้โดยปัดหน้าจอนาฬิกาลง → กดไอค่อนตัว i)



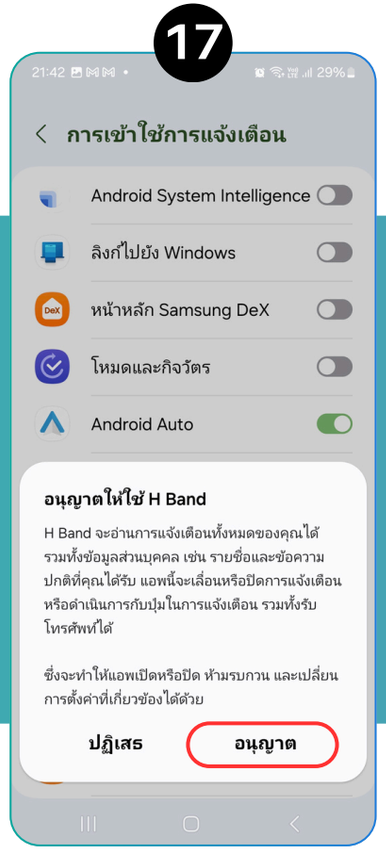
14. เลือกแอปฯ ส่งข้อความที่ต้องการให้แจ้งเตือน



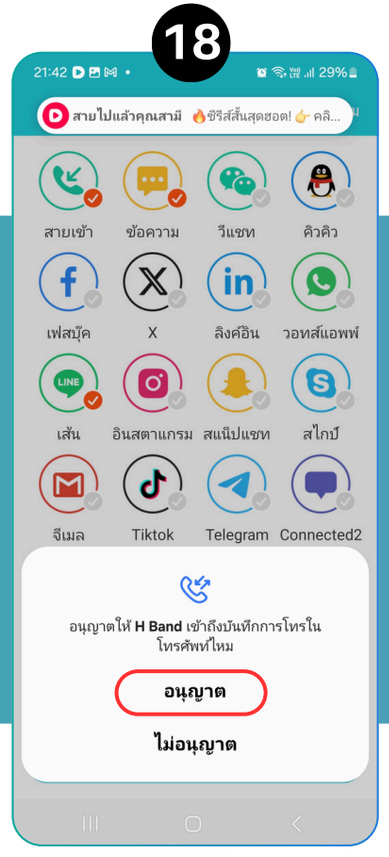
15. เมื่อกด **“ยืนยัน”** จะมีหน้าต่างขออนุญาต ให้กดยืนยัน



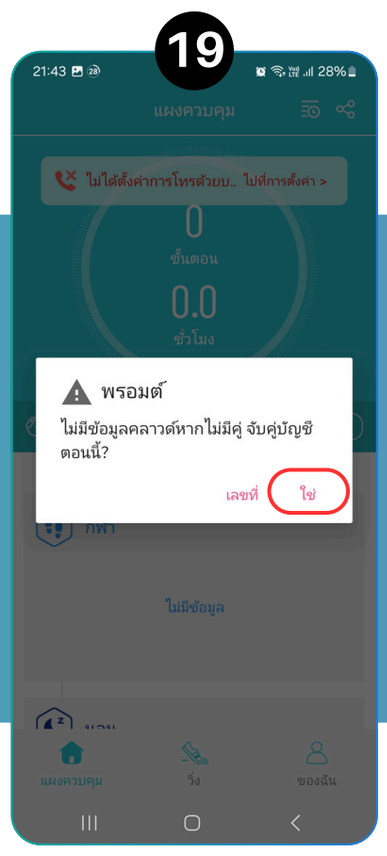
16. ระบบจะพาไปหน้าขออนุญาตแจ้งเตือน ให้เลื่อนหาแอปฯ **HBand** จากนั้นกดปุ่มด้านหลังชื่อแอปฯ เพื่อเปิดการอนุญาต



17. บางรุ่นจะมีกล่องข้อความแสดง ให้รอ 5 วินาที ปุ่มอนุญาตจะสามารถกดได้ ให้กด **“อนุญาต”** แล้วกด **Back** เพื่อกลับมาที่แอปฯ



18. ระบบจะแสดงกล่องข้อความขออนุญาตเข้าถึงบันทึกการโทร การโทรออก และจัดการการโทร เข้าถึงรายชื่อติดต่อ ให้กด **“อนุญาต”** ทั้งหมด



19. จากนั้นระบบจะ นำเข้าสู่หน้าแอปฯ พร้อมกล่องข้อความ เพื่อจับคู่บัญชีกับข้อมูลบนแอปฯ ให้กด **“ใช่”**

20. หลังจากนั้นเมื่อทำการดึงข้อมูลเสร็จสิ้น หรือก่อนหน้านั้น จะมีกล่องข้อความแสดงเพื่อขออนุญาตเข้าถึงตำแหน่ง ให้กด **“ขณะใช้แอป”** ถือเป็นการจบการเชื่อมต่อแอปฯ กับนาฬิกา

การใช้งานแอปฯ พลิเคชั่น

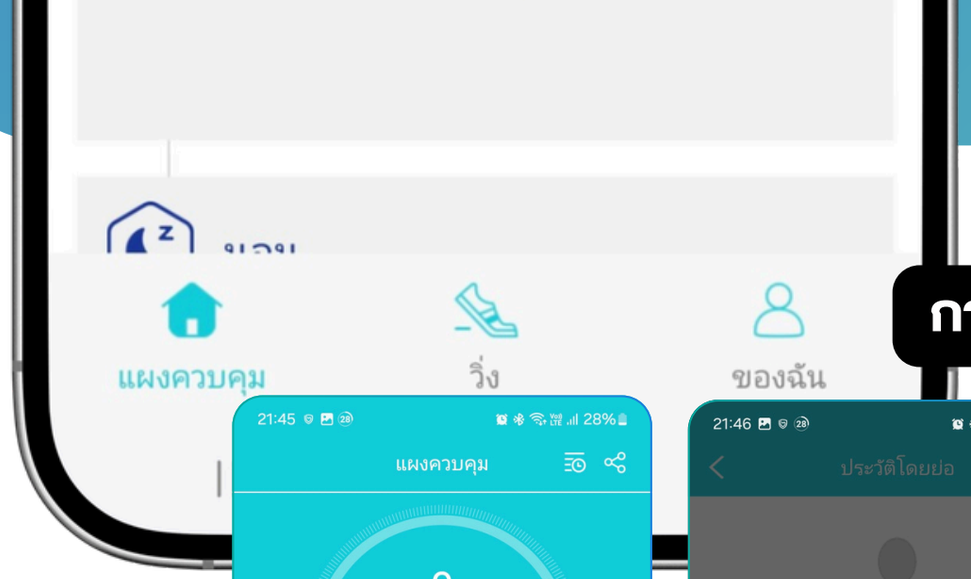
การเปิดใช้งานโทรศัพท์ผ่านบลูทูธ

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

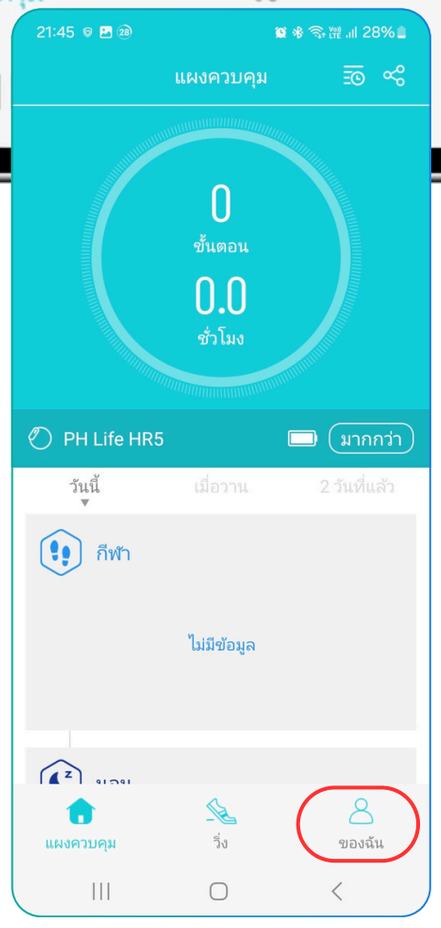
2.กดที่ **“เปิดใช้งาน”** เพื่อทำการเชื่อมต่อ

3.หากเชื่อมต่อสำเร็จ ปุ่มจะเปลี่ยนเป็น **“เชื่อมต่อแล้ว”**

การตั้งค่าหรือแก้ไขมูลส่วนตัว

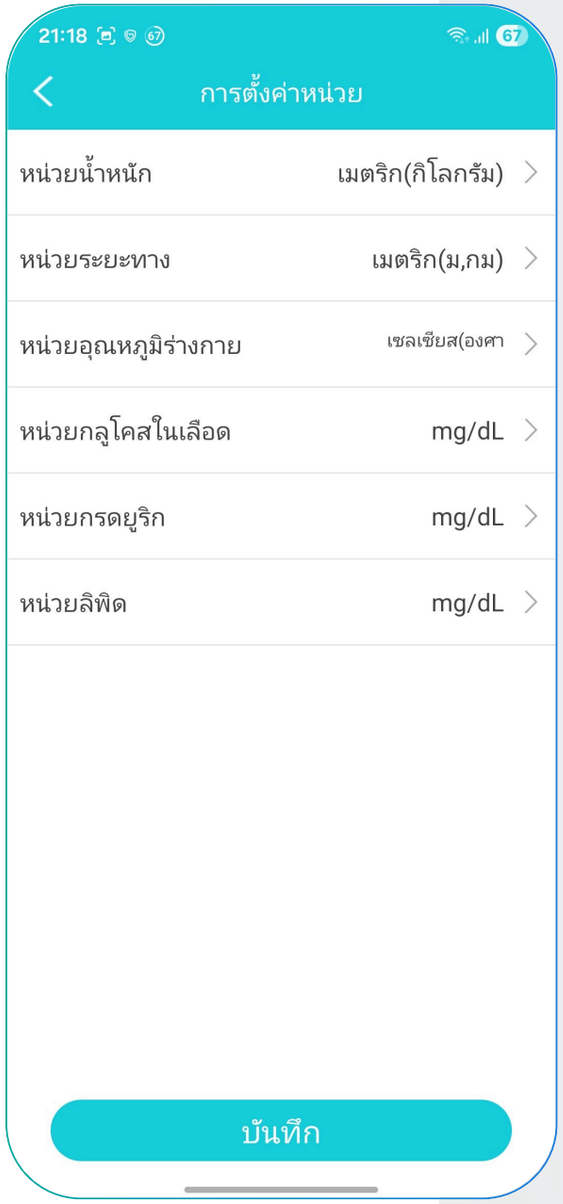


1 กดที่แถบ **“ของฉัน”** ด้านล่าง



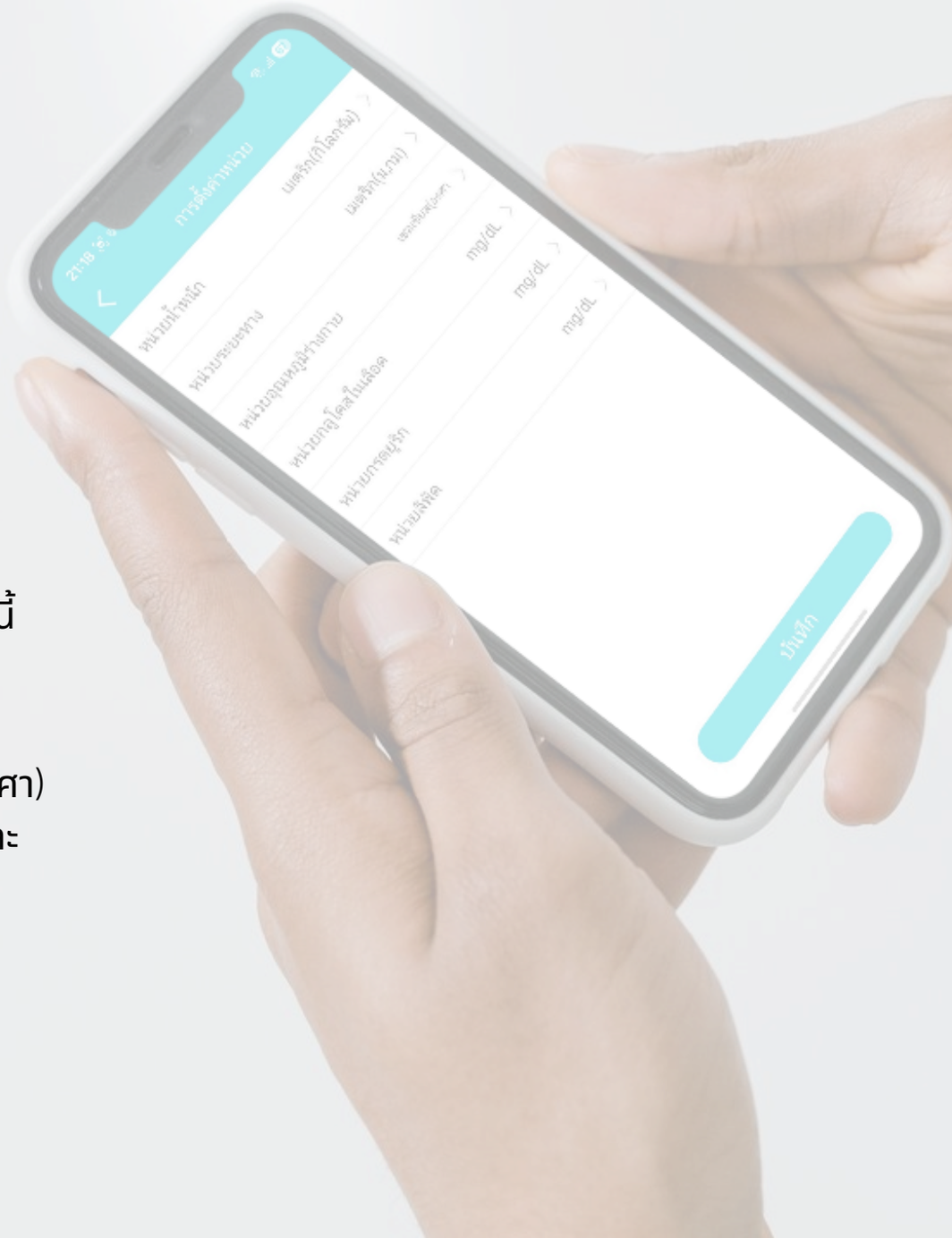
2 จากนั้นกดที่ **“รูปโปรไฟล์”** เพื่อเข้าสู่หน้าแก้ไข

3 แก้ไขข้อมูลต่างๆ ให้ตรงกับความจริงของผู้ใช้งาน เพื่อความแม่นยำของการวัดค่าสุขภาพ



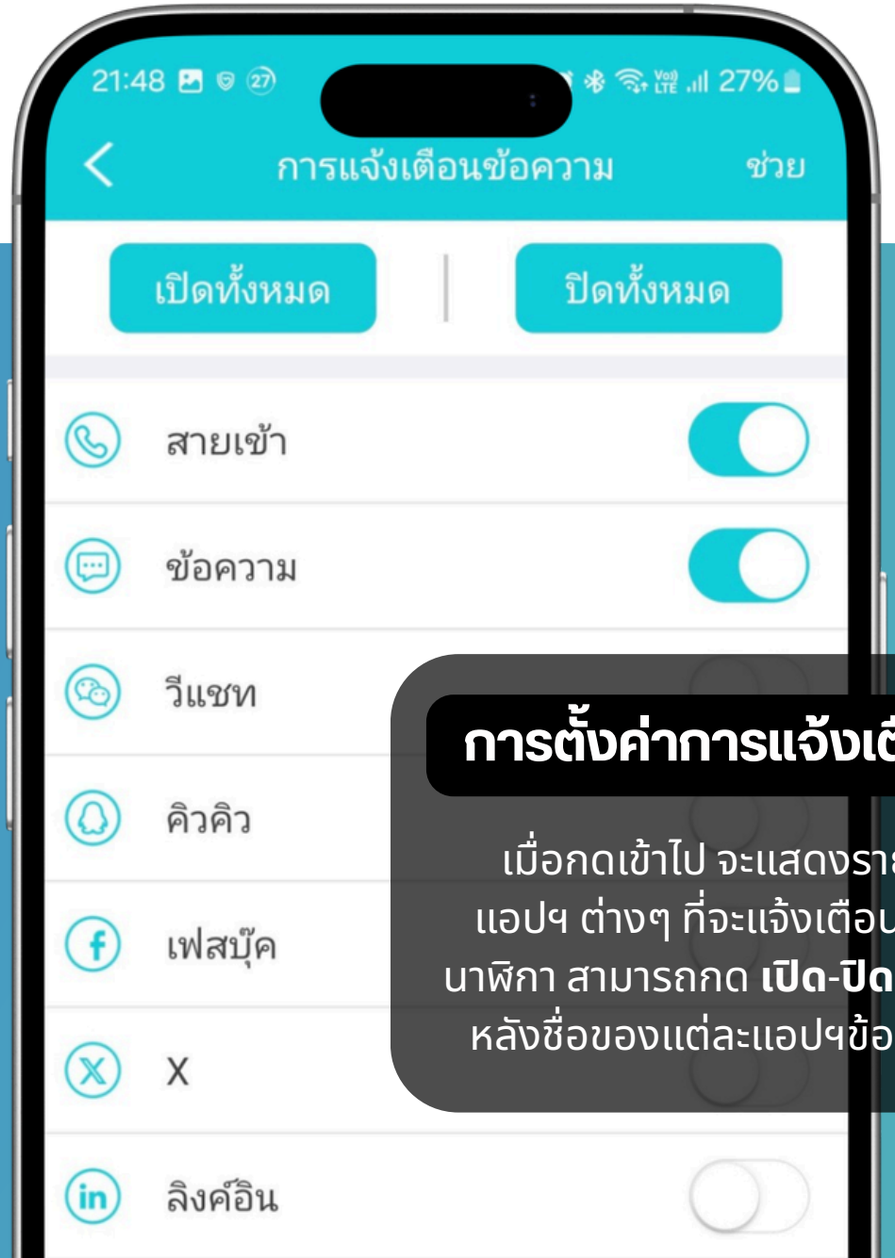
การตั้งค่าหน่วย

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 ผ่านแอปพลิเคชั่น

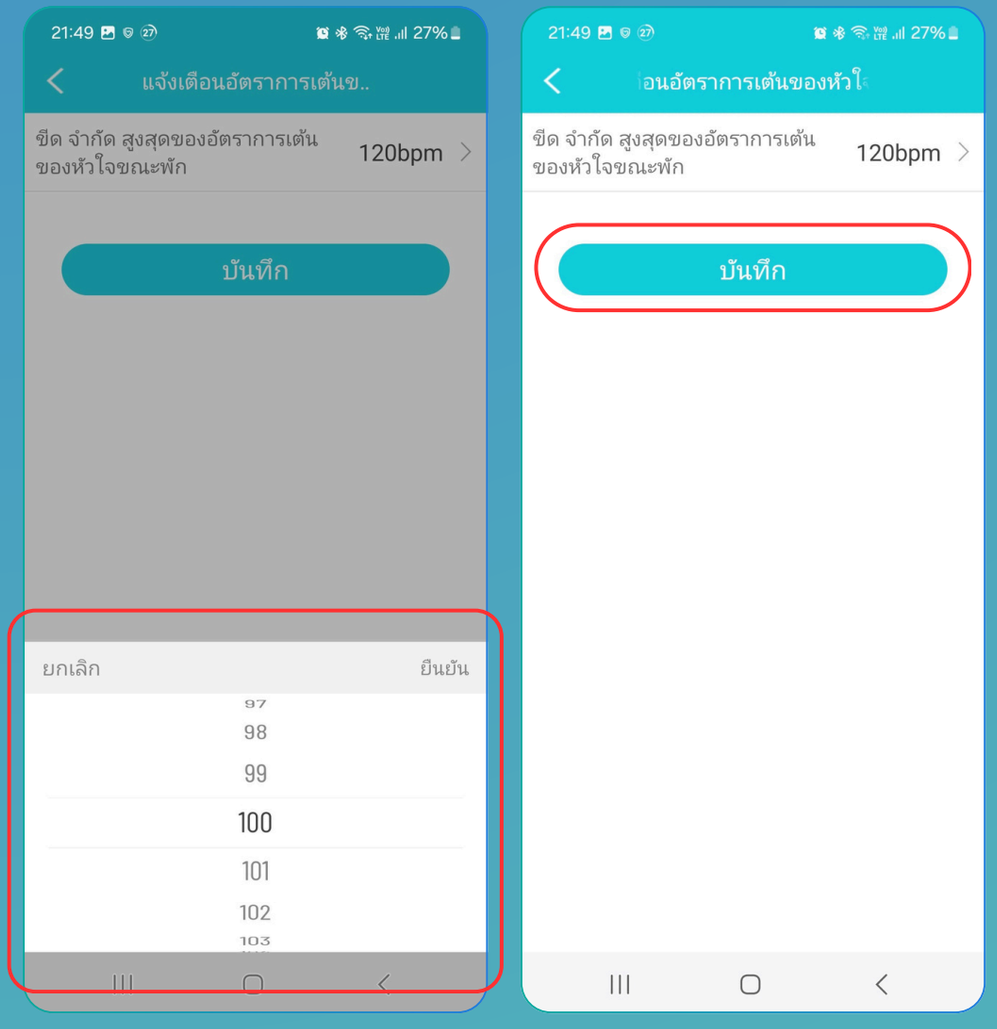
กดที่แถบ **“ของฉัน”** ด้านล่าง จากนั้นแตะที่ **PH Life HR 6 nano** เพื่อเข้าสู่การตั้งค่าต่างๆ ของนาฬิกา

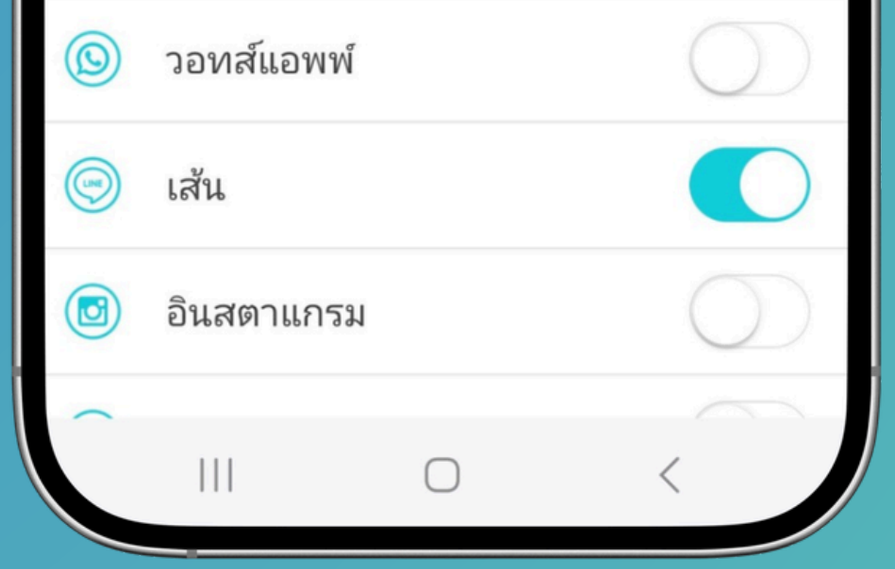


การตั้งค่าการแจ้งเตือน

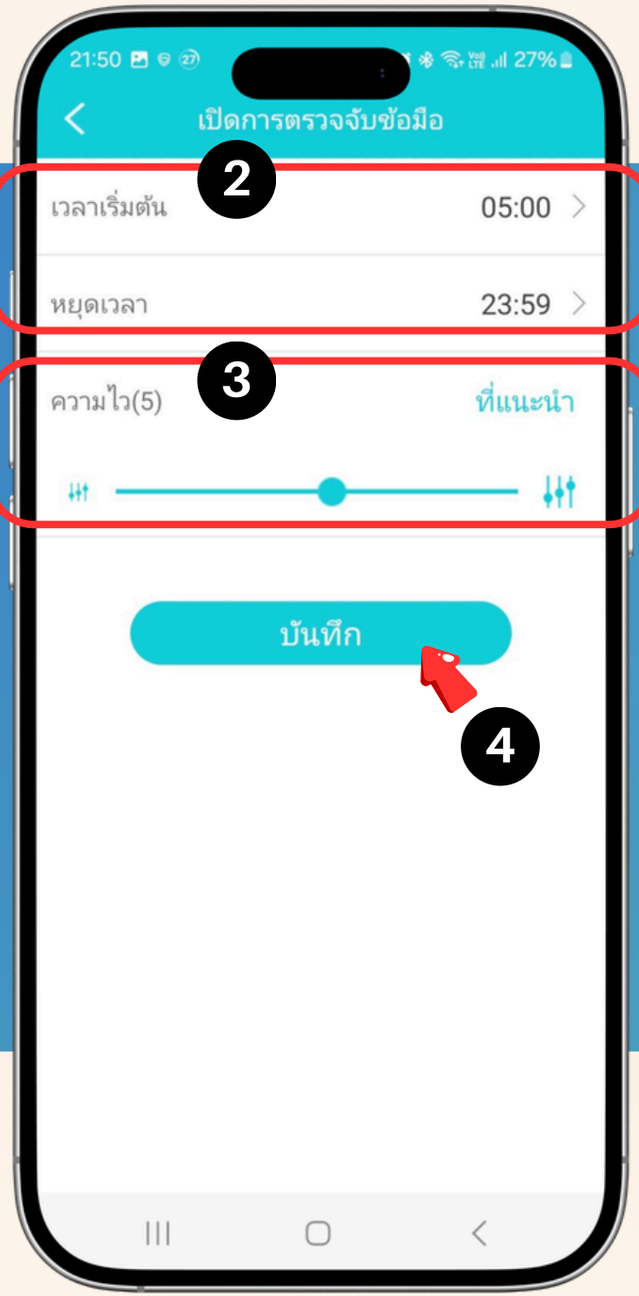
เมื่อกดเข้าไป จะแสดงรายชื่อแอปฯ ต่างๆ ที่จะแจ้งเตือนไปยังนาฬิกา สามารถกด **เปิด-ปิด** ได้ที่ปุ่มหลังชื่อของแต่ละแอปฯข้อความ

การตั้งค่าการแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ





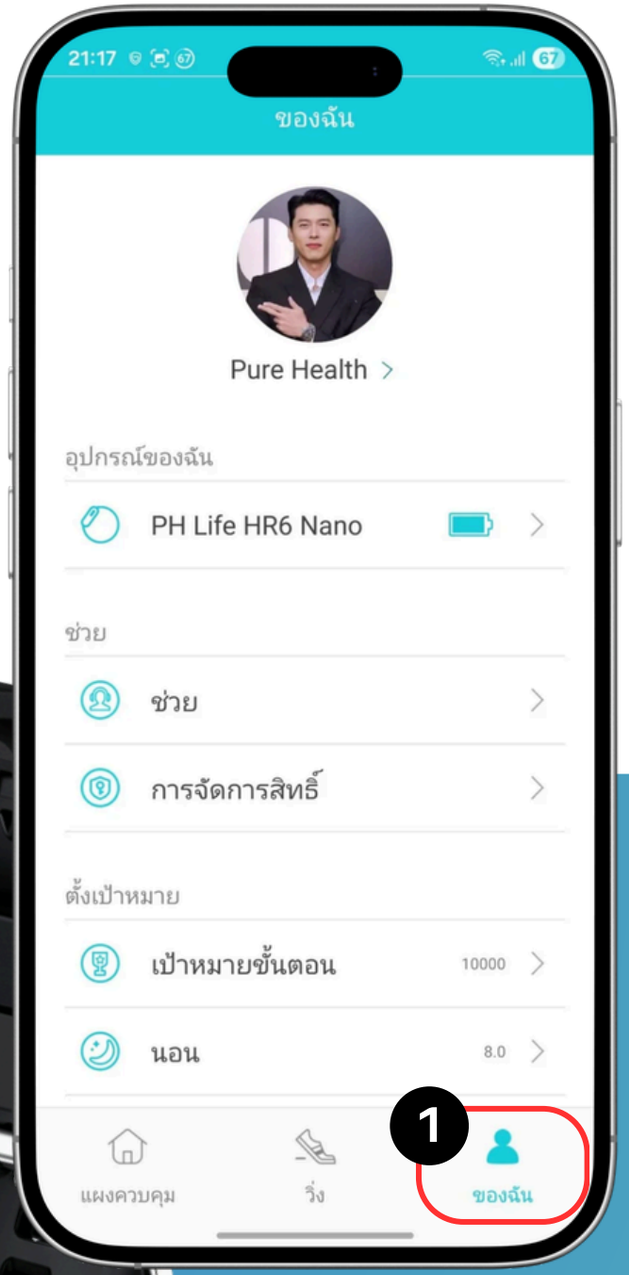
1. ทำการเปิดใช้งานการแจ้งเตือน ด้วยการกดปุ่ม **เปิด-ปิด** ที่ด้านหลังของฟังก์ชั่น
2. กดที่ด้านหลังของข้อความ ขีดจำกัดสูงสุดของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก
3. จากนั้นจะแสดงตัวเลขให้เลือก โดยเลือกว่าต้องการให้แจ้งเตือนที่นาฬิกา เมื่อมีอัตราการเต้นของหัวใจเกินเท่าไหร่ จากนั้นกด **“ยืนยัน”** แล้วกด **“บันทึก”** ตามลำดับ

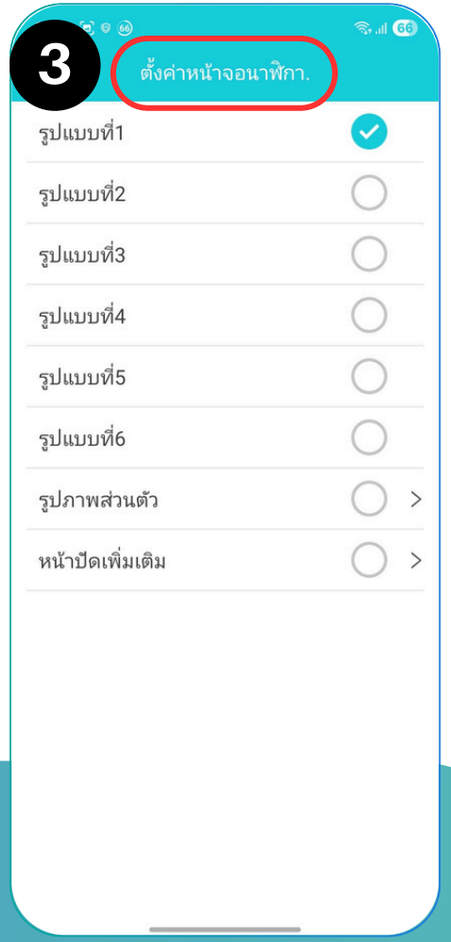


การตั้งค่าการพลิกข้อมือ เพื่อเปิดหน้าจออัตโนมัติ

1. ทำการเปิดใช้งาน ด้วยการกดปุ่ม **เปิด-ปิด** ที่ด้านหลังของฟังก์ชั่น
2. เลือกเวลาเริ่มต้น และ เวลาสิ้นสุด ที่จะให้มีการตรวจจับการพลิกข้อมือ โดยเลือกเวลา แล้วกด **“ยืนยัน”**
3. เลือกระดับความไว ให้เลือกความง่ายในการให้หน้าจอติดสำหรับดูนาฬิกา โดยค่ายิ่งมาก จะยิ่งหน้าจอติดง่าย
4. กด **“บันทึก”**

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

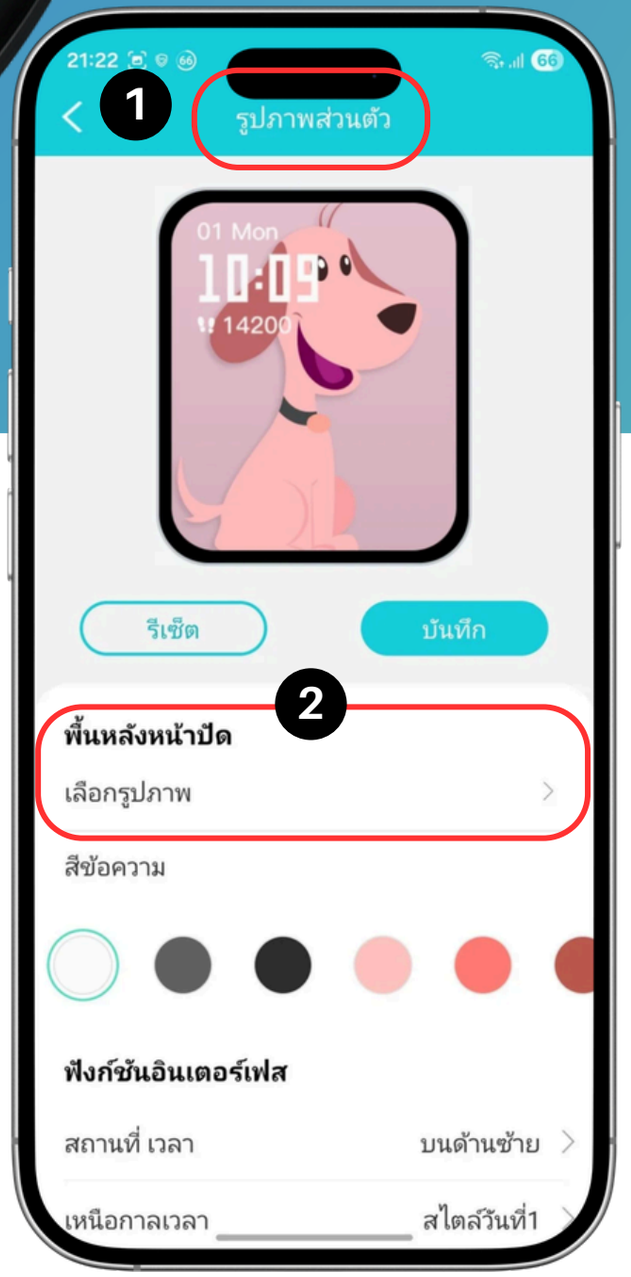


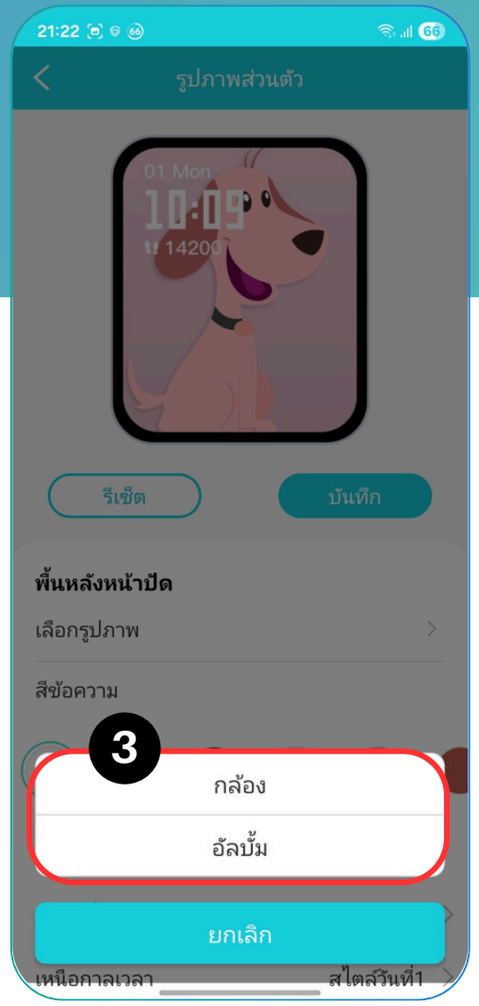


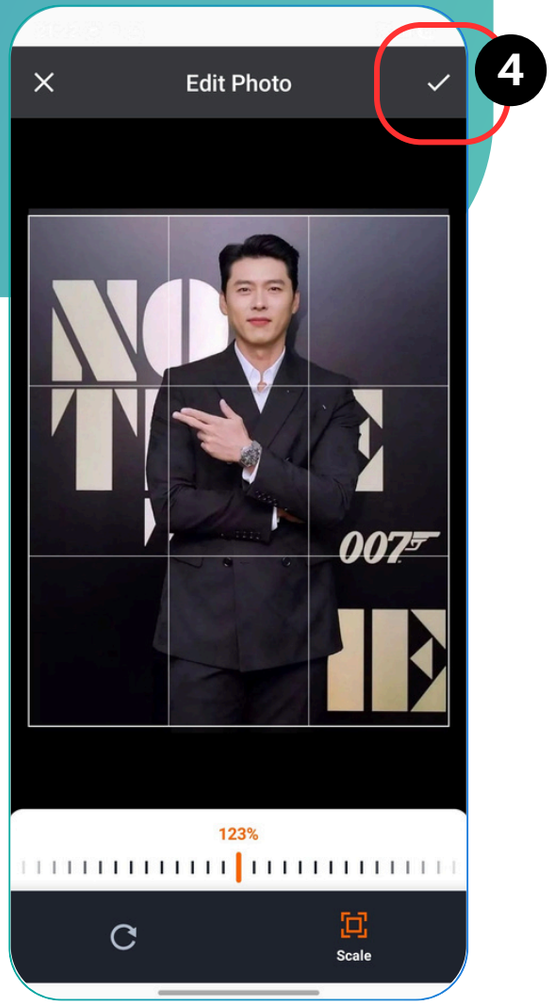
1. เลือกแท็บ **“ของฉัน”**
2. แตะที่ อุปกรณ์ของฉัน PH LifeHR6 Nano
3. เลือกเมนู **“ตั้งค่าหน้าจอนาฬิกา”**

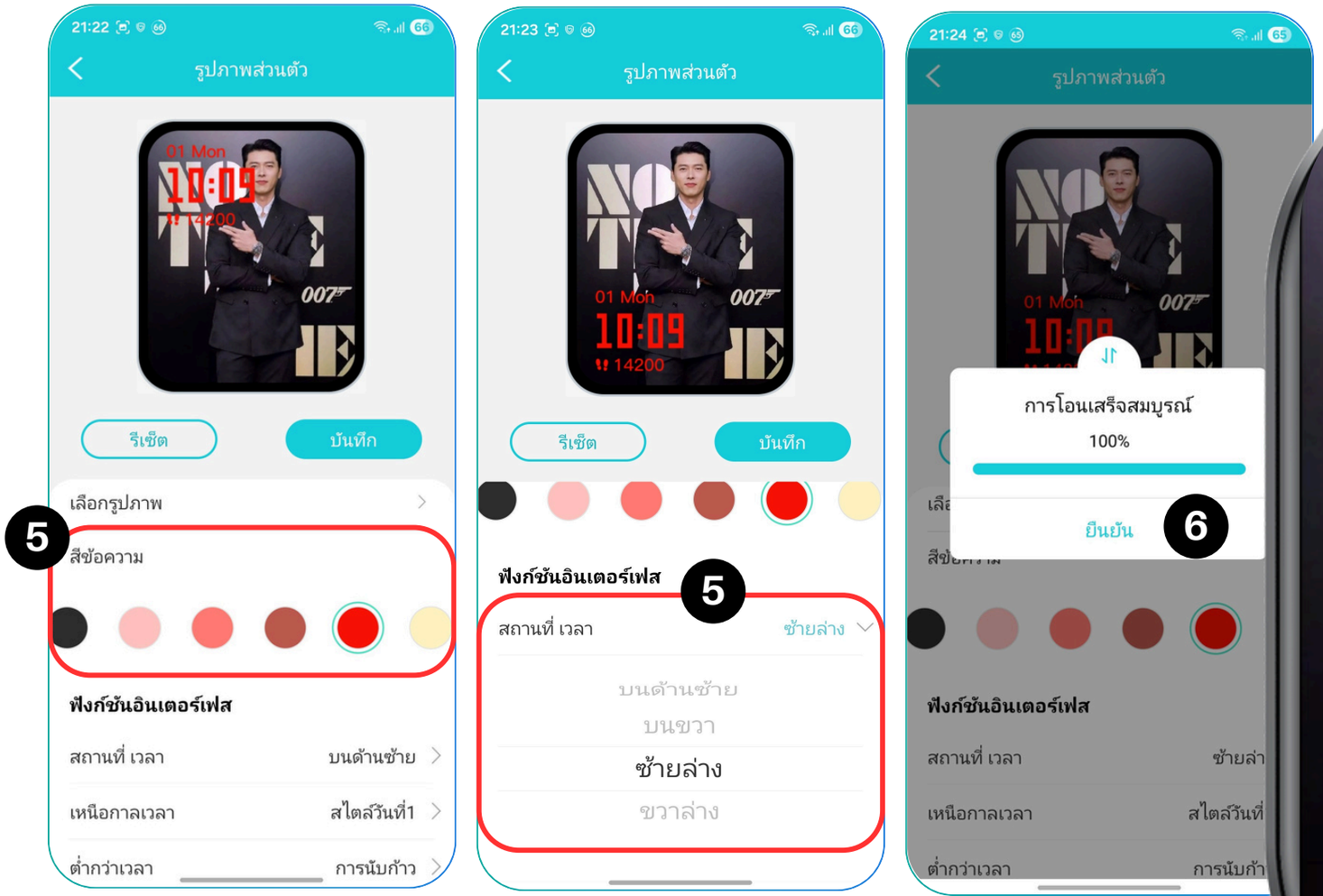
- **การตั้งหน้าปัดด้วยรูปภาพส่วนตัว**

1. กดที่เมนู **“รูปภาพส่วนตัว”**
2. กด **“เลือกรูปภาพ”**
3. กรณี ที่มีภาพอยู่แล้ว ให้เลือก **“อัลบั้ม”** หรืออยากถ่ายภาพใหม่ ให้เลือก **“กล้อง”**
4. เลือกรูปภาพที่ต้องการตั้งเป็นหน้าปัดนาฬิกา และเลือก Crop รูปภาพตามที่ต้องการ จากนั้นกดเครื่องหมาย **“ยืนยัน”** ที่มุมขวาบน









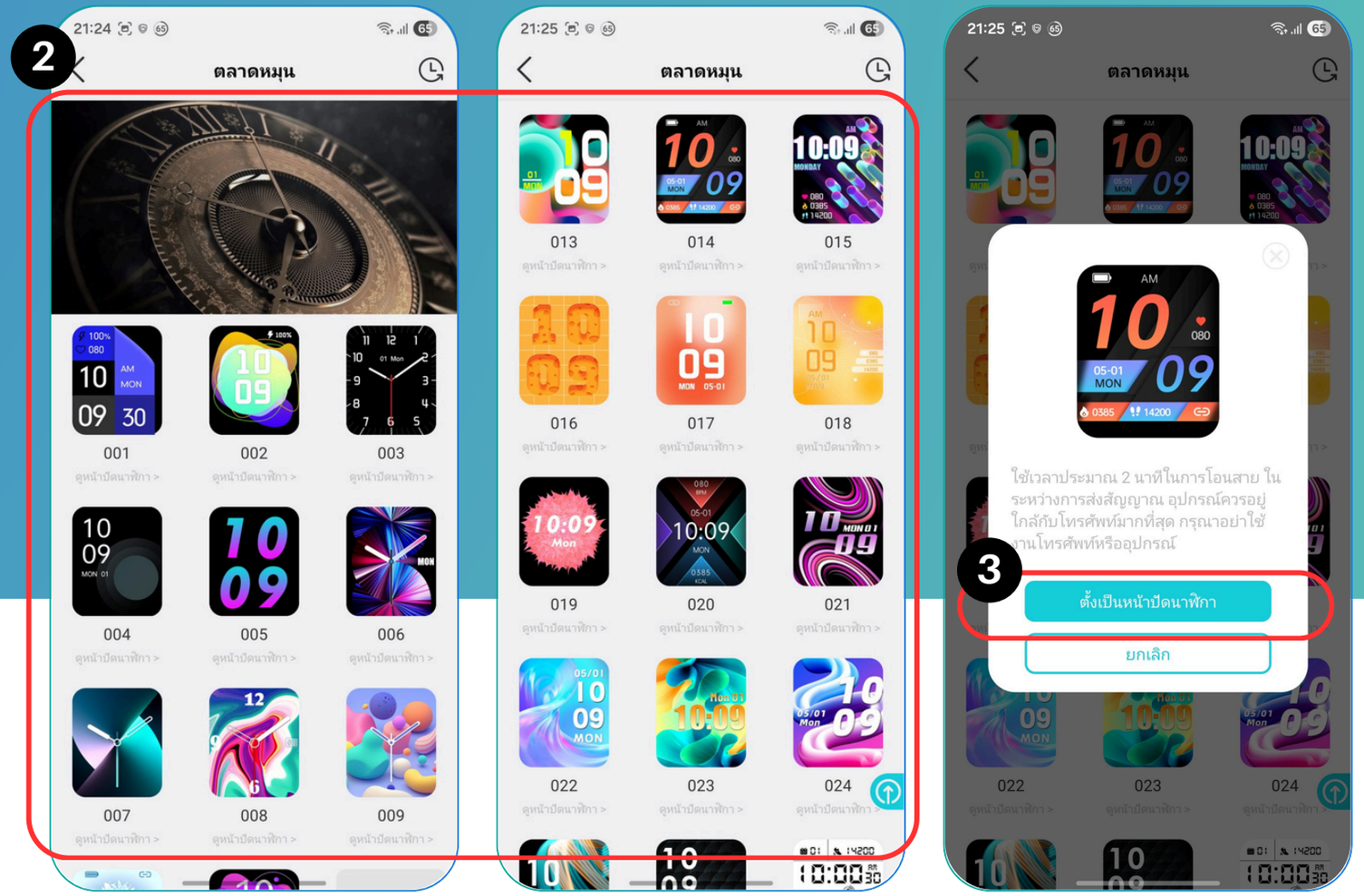
5 เลือกสีของข้อความ และ ข้อมูลที่จะแสดงทั้งบนและล่างนาฬิกา

6 เมื่อตั้งค่าเรียบร้อยแล้ว กด **“บันทึก”**

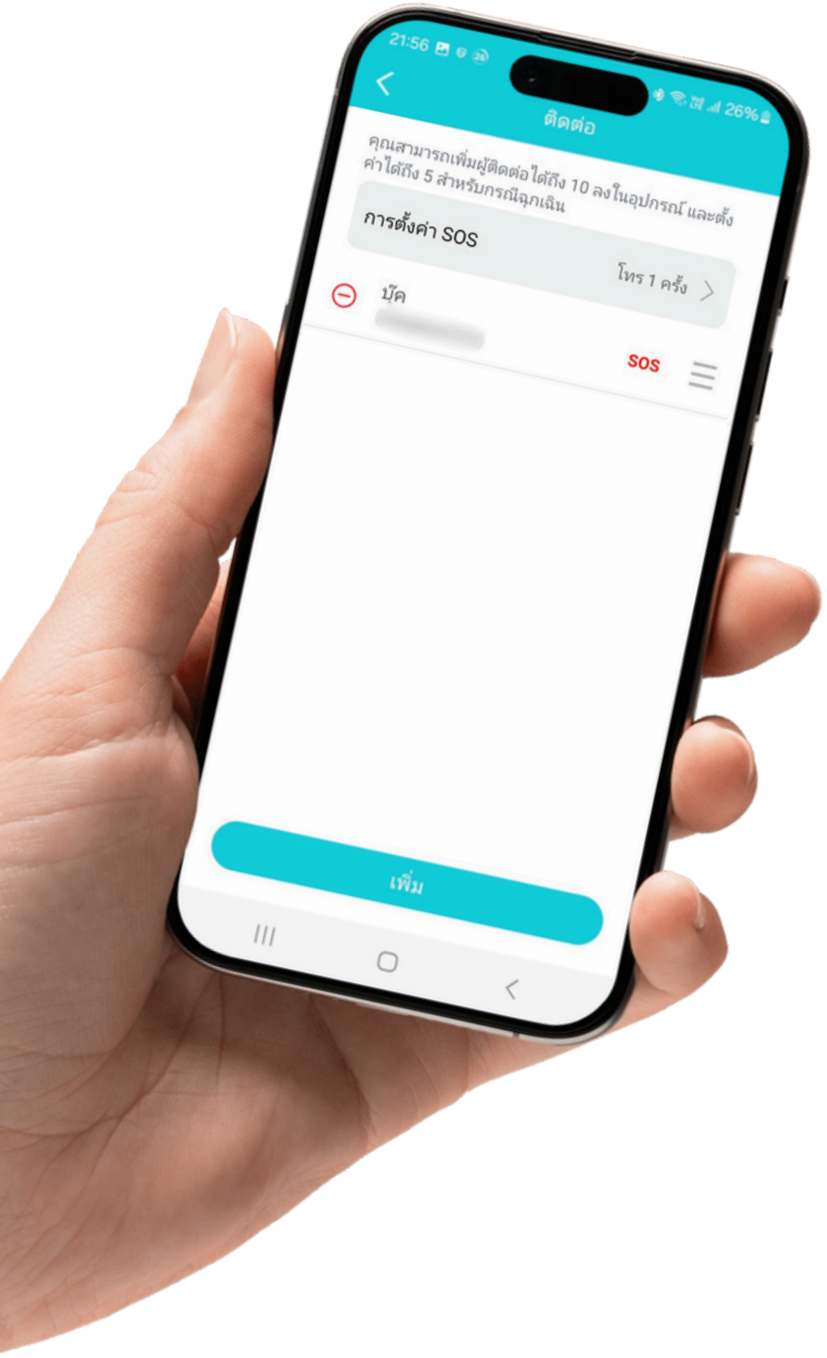
7 แอปฯ จะอัปโหลดภาพไปที่นาฬิกา ให้รอสักครู่

- **การตั้งหน้าปัดสาเร็จรูป**

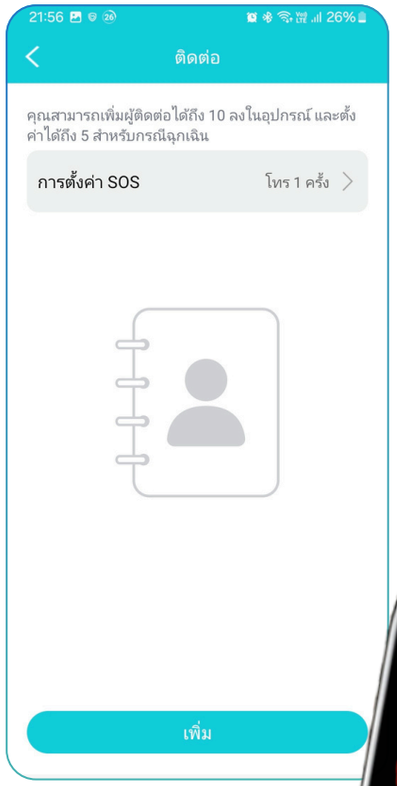
1. กดที่เมนู **“หน้าปัดเพิ่มเติม”**
2. เลื่อนเพื่อหาหน้าปัดสำเร็จรูปที่ถูกใจ ต้องการ
3. หน้าปัดไหน กดที่หน้าปัดนั้นกด **“ตั้งเป็นหน้าปัดนาฬิกา”**
4. แอปฯจะอัปโหลดภาพไปที่นาฬิกาให้รอสักครู่

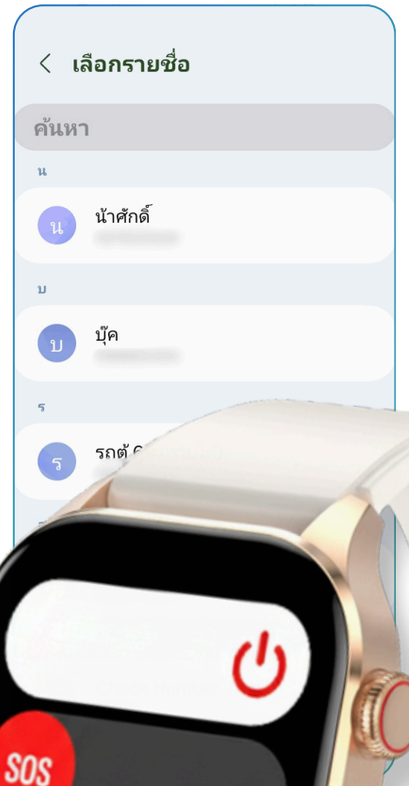


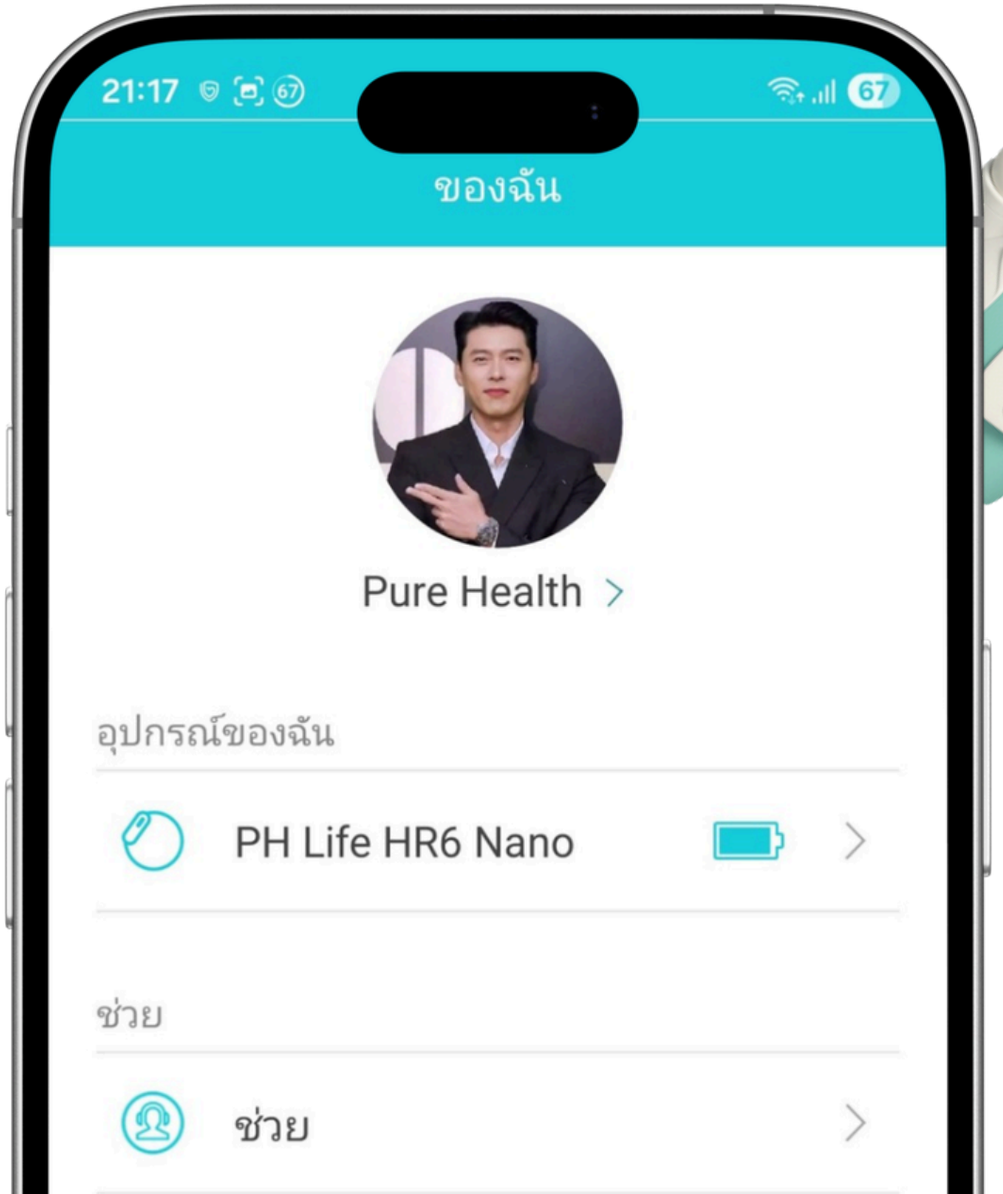
การเพิ่มรายชื่อติดต่อลงนาฬิกาและ การตั้งเป็นเบอร์ SOS



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





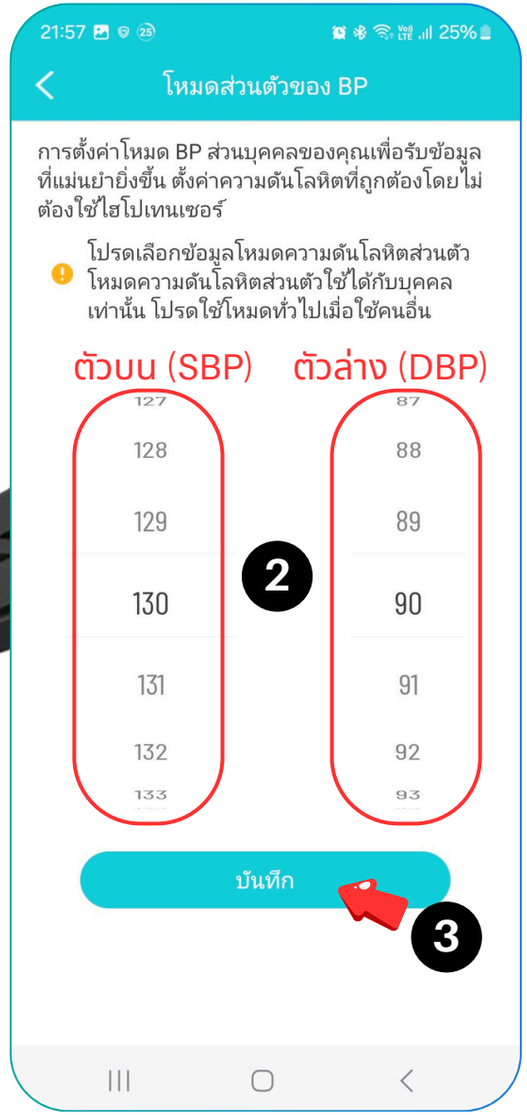


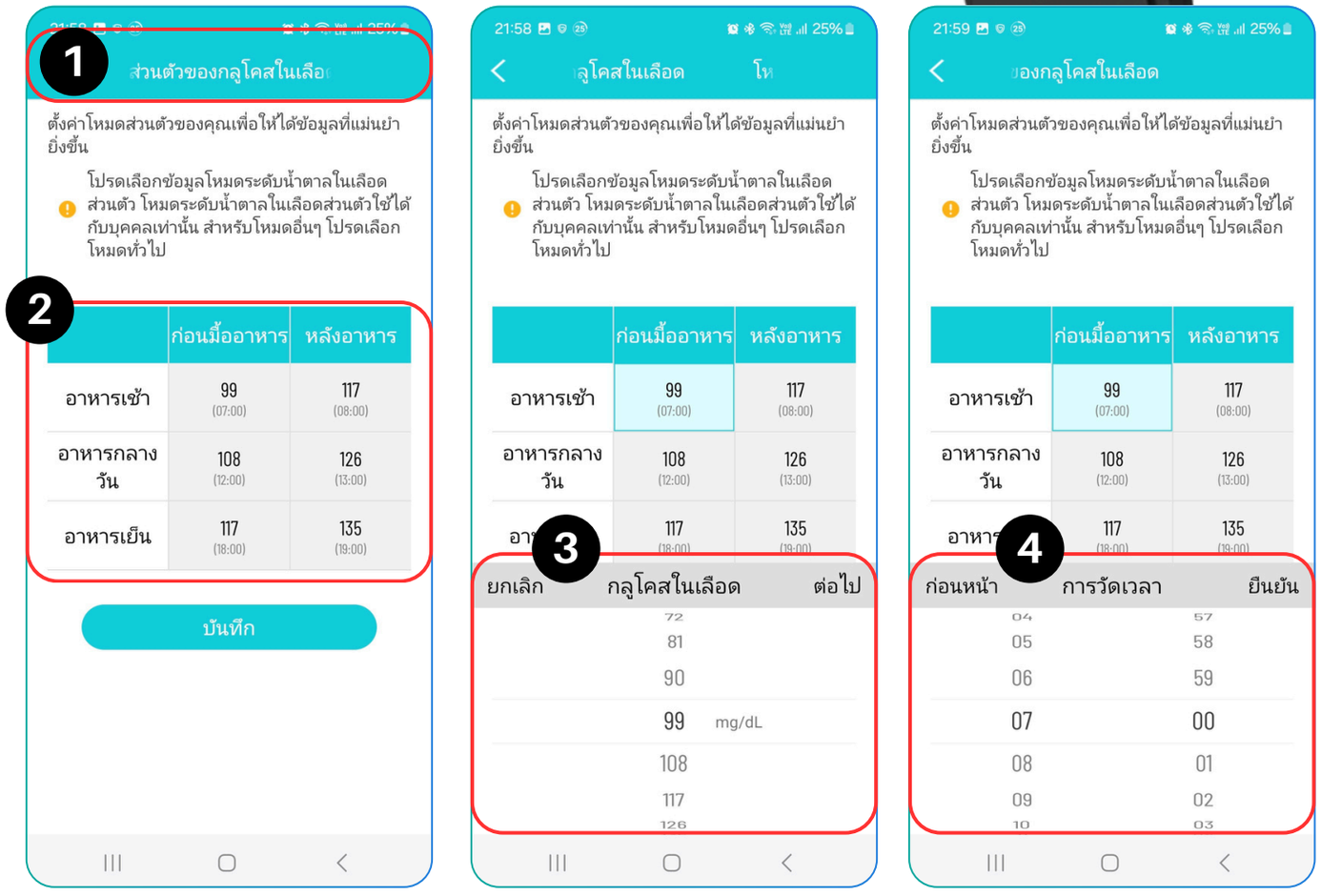
การตั้งค่าสุขภาพส่วนตัว

เพื่อให้การวัดค่าสุขภาพมีความแม่นยำมากขึ้น จึงควรใส่ค่าสุขภาพส่วนตัว ซึ่งค่าสุขภาพส่วนตัว คือ ค่าเฉลี่ยที่วัดได้บ่อยๆ หรือ ค่า 3 ครั้งล่าสุด โดยหากเปลี่ยนผู้ใช้งาน จะต้องทำการเปลี่ยนค่าให้ตรงกับ ผู้ใช้นั้นๆ หรือปิดโหมดสุขภาพส่วนตัว

โหมดความดันโลหิตส่วนตัว

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



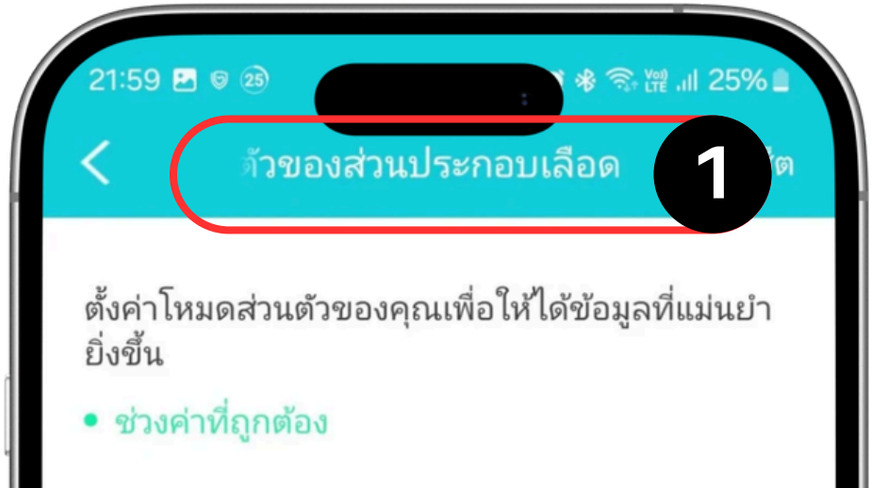


โหมดน้ำตาลในเลือดส่วนตัว

1. กดสวิทช์ด้านหลังเมนู **“โหมดส่วนตัวของกลูโคสในเลือด”** เพื่อเปิดการใช้งาน
2. แตะที่ตาราง จากนั้นเลือกค่าน้ำตาลในเลือดที่วัดได้ จากนั้นกด **“ยืนยัน”** แล้วใส่เวลาที่วัด แล้วกด **“ยืนยันอีกรอบ”**
3. กรอกข้อมูลตามข้อ 2 ทั้งก่อนมื้ออาหาร และ หลังมื้ออาหาร ให้ครบทั้งอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น จากนั้นกดปุ่ม **“บันทึก”**
4. หากไม่ได้ก่อนและหลังมื้ออาหารหรือไม่ได้วัดทั้ง 3 เวลา ให้กรอกค่าเฉลี่ยที่เคยวัดได้เป็นค่าเดียวกัน

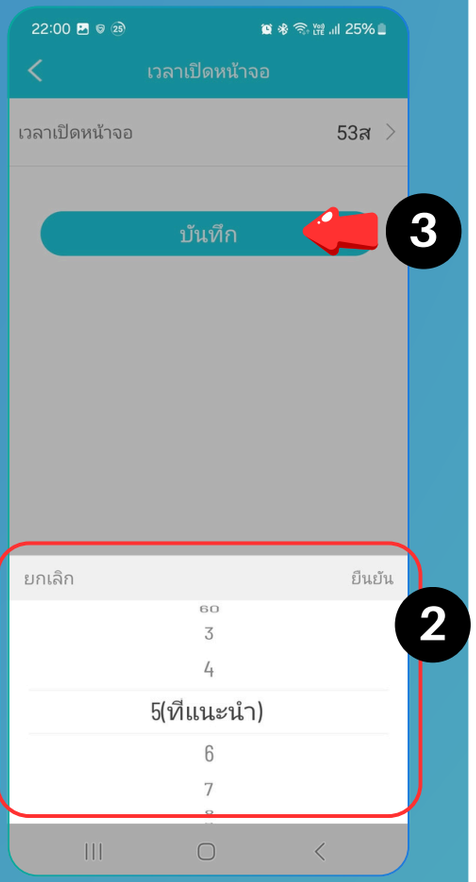
โหมดองค์ประกอบเลือดส่วนตัว

1. กดสวิทช์ด้านหลังเมนู **“โหมดส่วนตัวของส่วนประกอบเลือด”** เพื่อเปิดการใช้งาน
2. กรอกข้อมูล กรดยูริค (UA), คอเลสเตอรอลรวม (T-Cho), ไตรกลีเซอไรด์ (TC), ไขมันดี (HDH) และ ไขมันเลว (LDH) ตามลำดับ
3. กดปุ่ม **“บันทึก”**

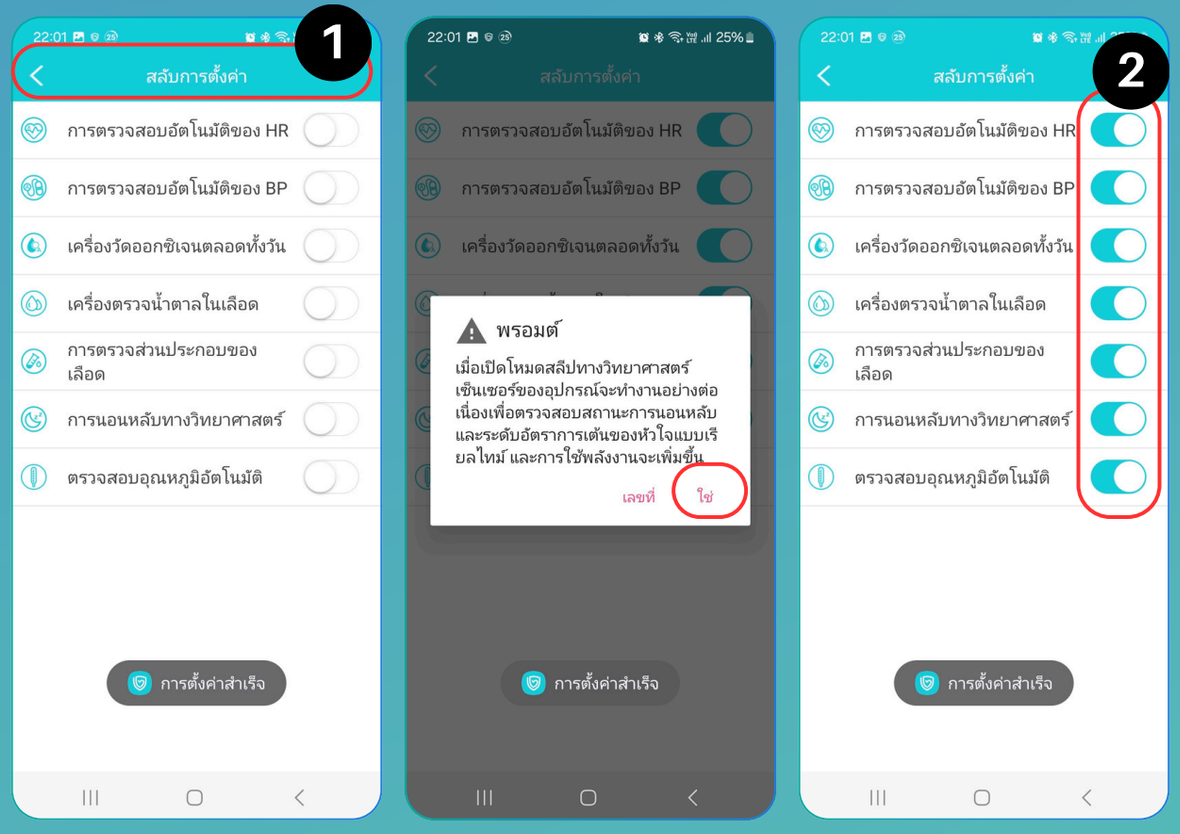


การตั้งค่าเวลาแสดงหน้าจอ

1. แตะที่เมนู **“เวลาเปิดหน้าจอ”**
2. เลือกเวลาที่ต้องให้หน้าจอแสดง จากนั้นกด **“ยืนยัน”**
3. กดปุ่ม **“บันทึก”**



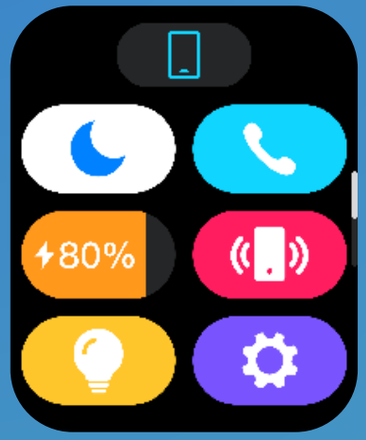
การเปิดโหมดการวัดค่าอัตโนมัติ

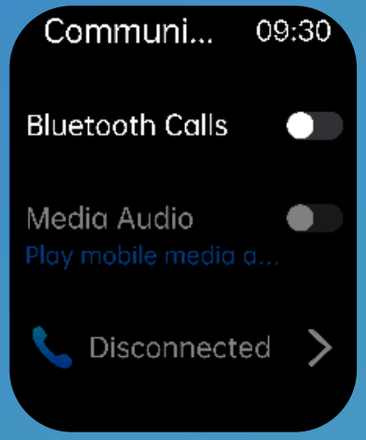


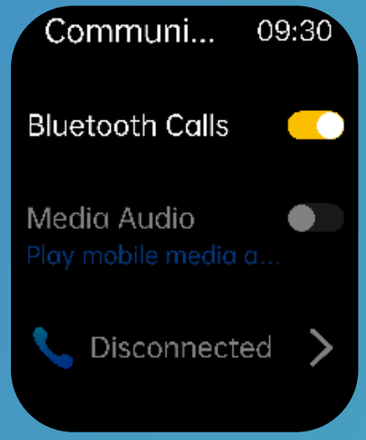
- กดที่เมนู **“สลับการตั้งค่า”**
- กดสวิทช์ ที่อยู่หลังชื่อรายการสุขภาพให้เป็น**สีเขียว** เพื่อเปิดใช้งาน

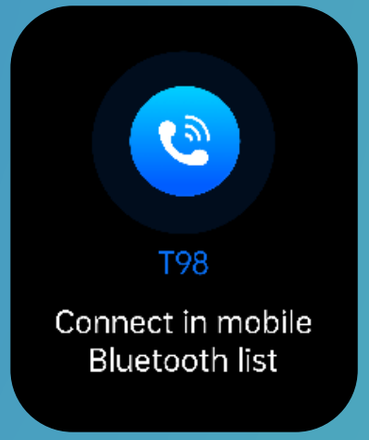
การใช้งานนาฬิกา

การใช้งานโหมดการโทรบลูทูธ



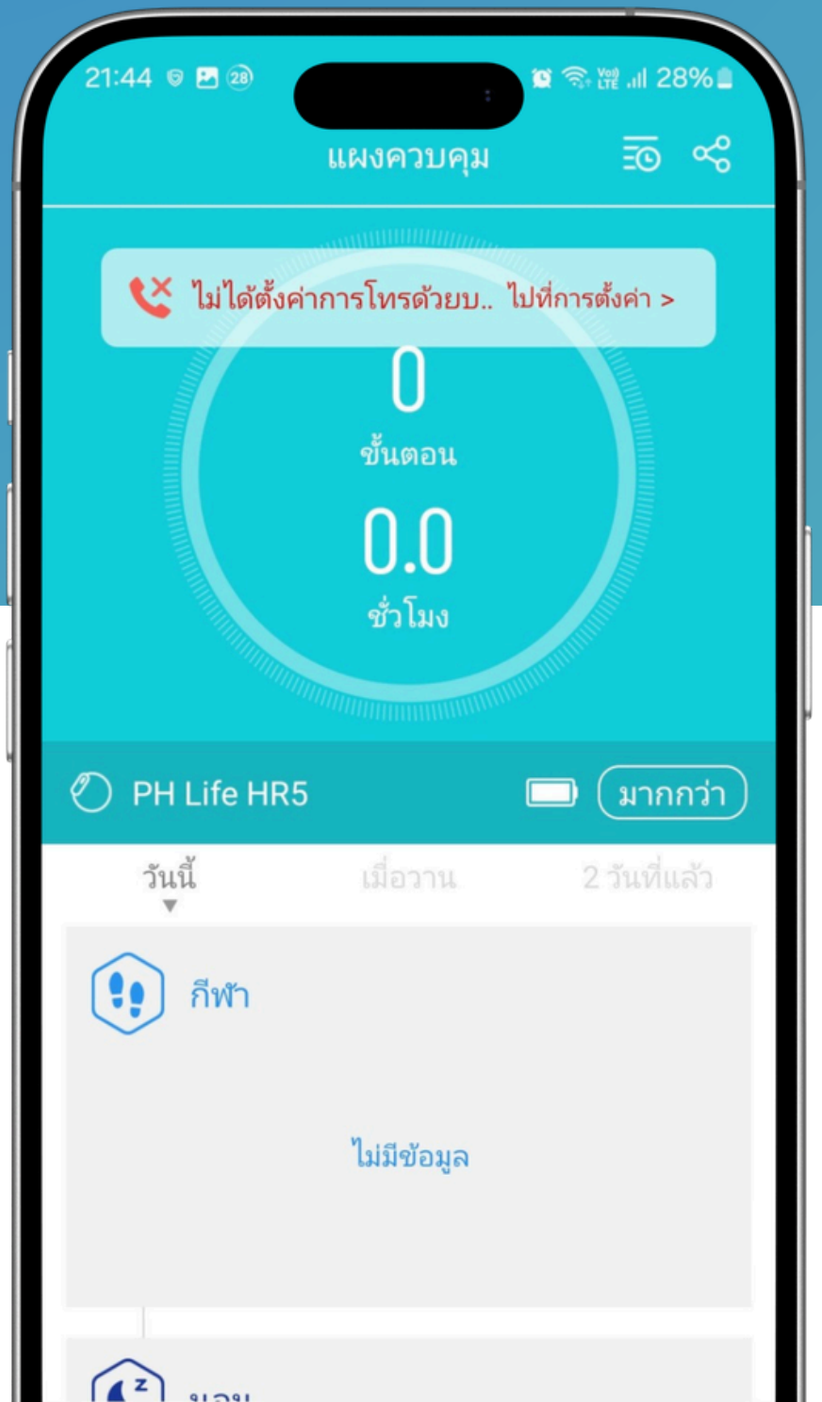


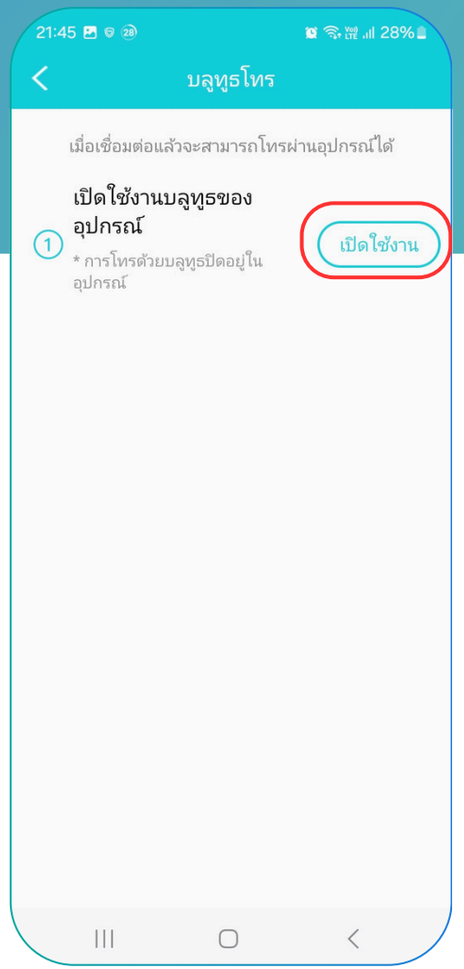


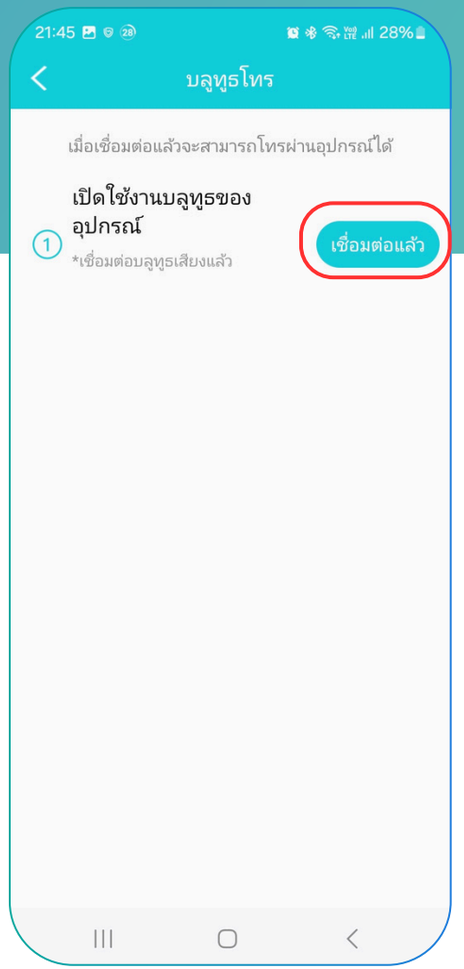


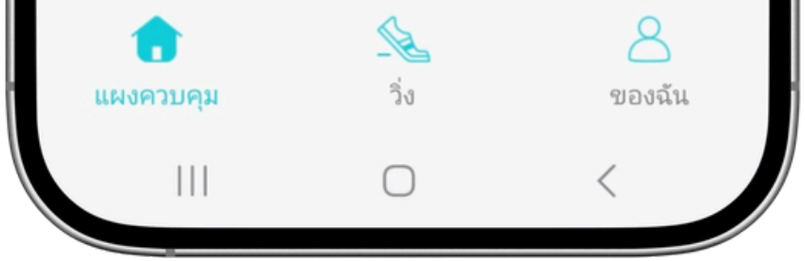
1. เปิดโหมดการโทร เพื่อให้นาฬิกาสามารถเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ โดยการ **"ปัดลง"** แล้วกด **"ไอคอนโทรศัพท์"**
2. กด **"โทรผ่านบลูทูธ"**
3. หากเมนูด้านล่างยังขึ้นว่า ยังไม่เชื่อมต่อ ให้แตะที่เมนู **"ยังไม่เชื่อมต่อ"** เพื่อค้นหาโทรศัพท์ที่จับคู่กับนาฬิกาไว้

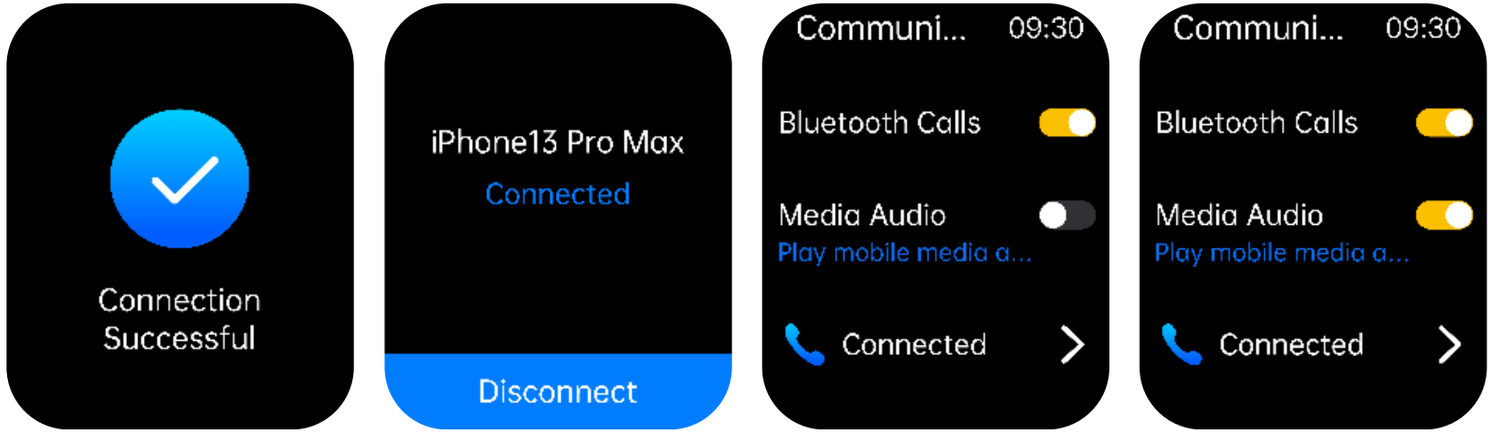
4 เข้าไปที่แอปฯ แล้วกดแถบ **“ของฉัน”** จากนั้นกดที่ PH Life 6 Nano แล้วกดเมนู **“บลูทูธการโทร”** แล้วกดปุ่ม **“เปิดใช้งาน”**











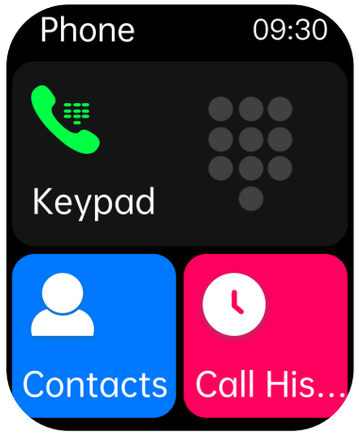
5 รอสักครู่ นาฬิกาจะเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ ถือว่าเสร็จสิ้น

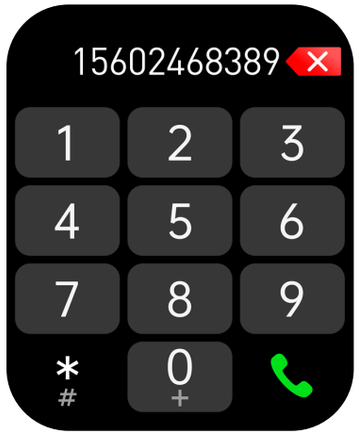
6 หากต้องการให้เสียงสื่อจากโทรศัพท์ ให้แตะที่สวิตช์ **“เสียงสื่อ”**
เพื่อเปิดใช้งาน กดเม็ดมะยม แล้วเลือกเมนู **"โทรศัพท์บลูทูธ"**

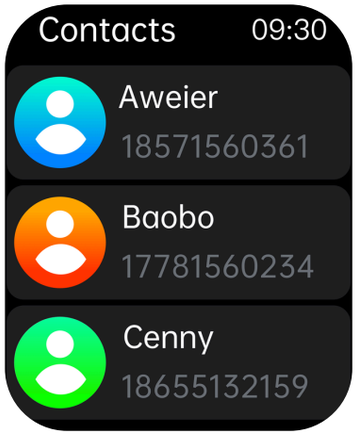
ปุ่มกด - สำหรับกดเบอร์โทรออก

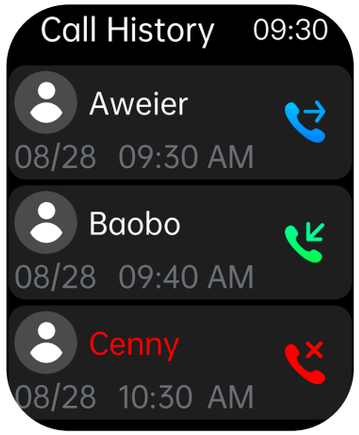
การติดต่อ - สำหรับกดโทรออกจาก

ประวัติการโทร – สำหรับโทรออกจากประวัติการโทร









7 หากมีการเชื่อมต่อกับนาฬิกาไว้ เมื่อมีสายโทรเข้า จะมีปุ่มแสดง 3 ปุ่มคือ

ปุ่มสีแดง - สำหรับวางสาย

ปุ่มสีเขียว - สำหรับรับสาย

ปุ่มสีน้ำเงิน - สำหรับปิดเสียงดังที่โทรศัพท์

8 ระหว่างคุยโทรศัพท์ มีปุ่มควบคุมดังนี้

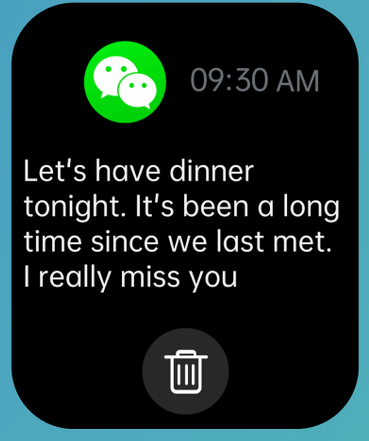
ปุ่มโทรศัพท์สีแดง - สำหรับวางสาย

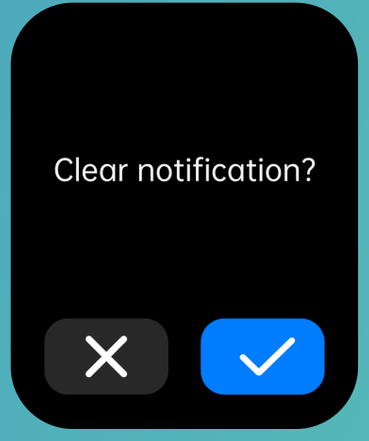
ปุ่มไมโครโฟนสีเขียว - สำหรับปิดเสียงไมโครโฟน

ปุ่ม + / - สำหรับเพิ่มหรือลดเสียงลำโพงที่นาฬิกา

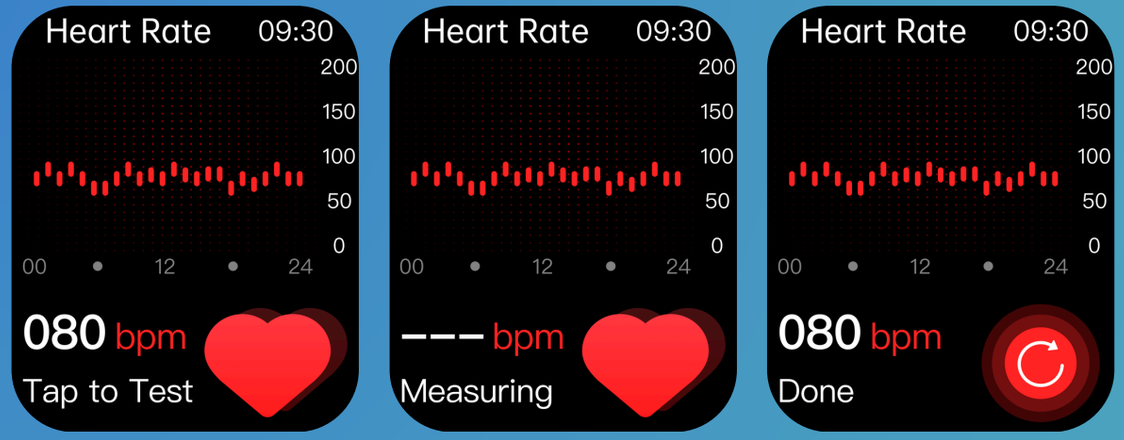
การแจ้งเตือนข้อความ

1. **การดูข้อความ** - หากมีข้อความเข้า ข้อความจะแสดงทันทีที่หน้าจอนาฬิกา แต่หากดูย้อนหลัง สามารถดูได้โดยการสไลด์ขึ้น
2. **การลบข้อความ** - กดเข้าดูข้อความที่ต้องการลบ จากนั้นกดที่ **“ไอคอนถังขยะ”** เพื่อยืนยันการลบข้อความ





การวัดข้อมูลสุขภาพ

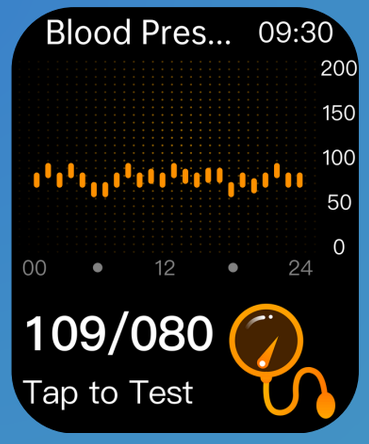


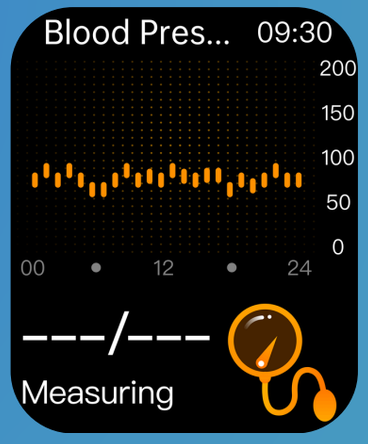
การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

1. กด **“เม็ดมะยม”**
2. กดเมนู **“อัตราการเต้นหัวใจ”**
3. รอจนนาฬิกาสั่นเบาๆ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจจะแสดง

การวัดออกซิเจนในเลือด

1. กด **“เม็ดมะยม”**
2. กดเมนู **“ออกซิเจนในเลือด”**
3. กดปุ่ม **“Play”**
4. รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ



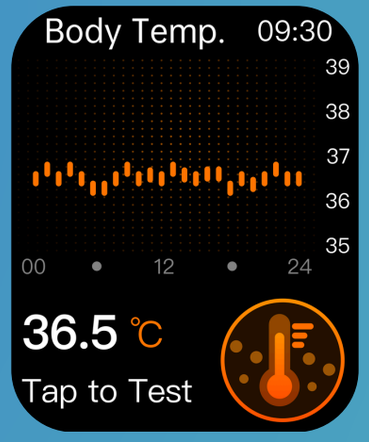


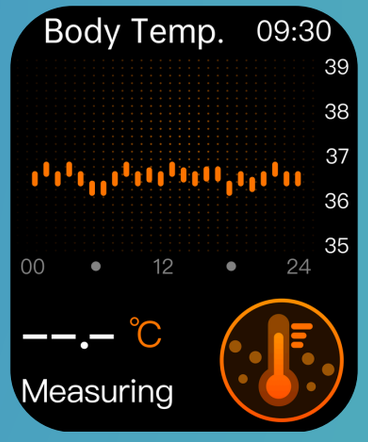
การวัดความดันโลหิต

1. กด **“เม็ดมะยม”**
2. กดเมนู **“ความดันโลหิต”**
3. กดปุ่ม **“Play”**
4. รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

การวัดอุณหภูมิร่างกาย

1. กด **“เม็ดมะยม”**
2. กดเมนู **“อุณหภูมิร่างกาย”**
3. กดปุ่ม **“Play”**
4. รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ



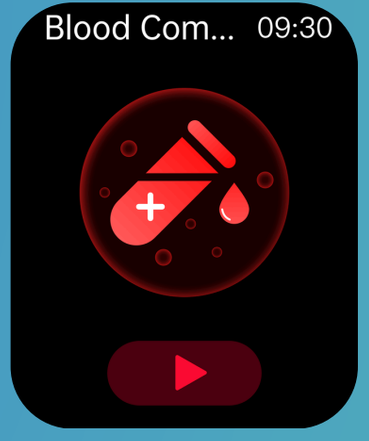


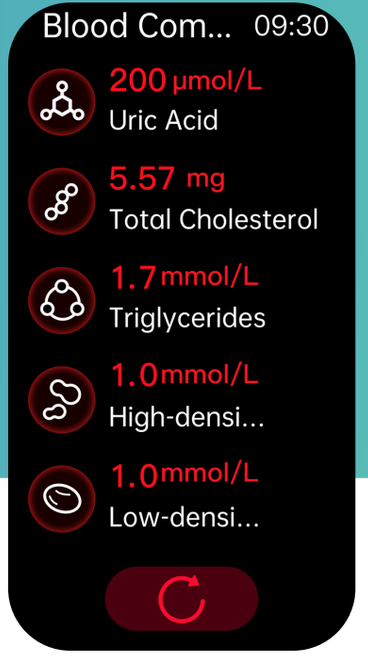
การวัดน้ำตาลในเลือด

1. กด **“เม็ดมะยม”**
2. กดเมนู **“น้ำตาลในเลือด”**
3. กดปุ่ม **“Play”**
4. รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

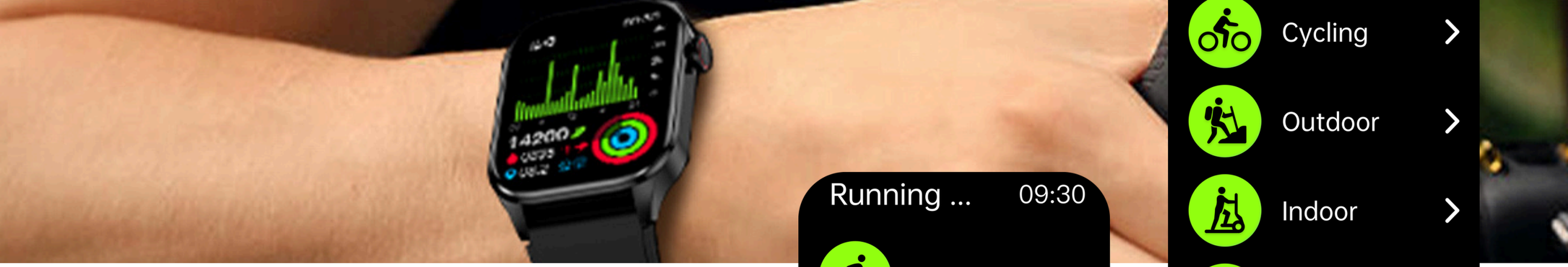
การวัดองค์ประกอบของเลือด

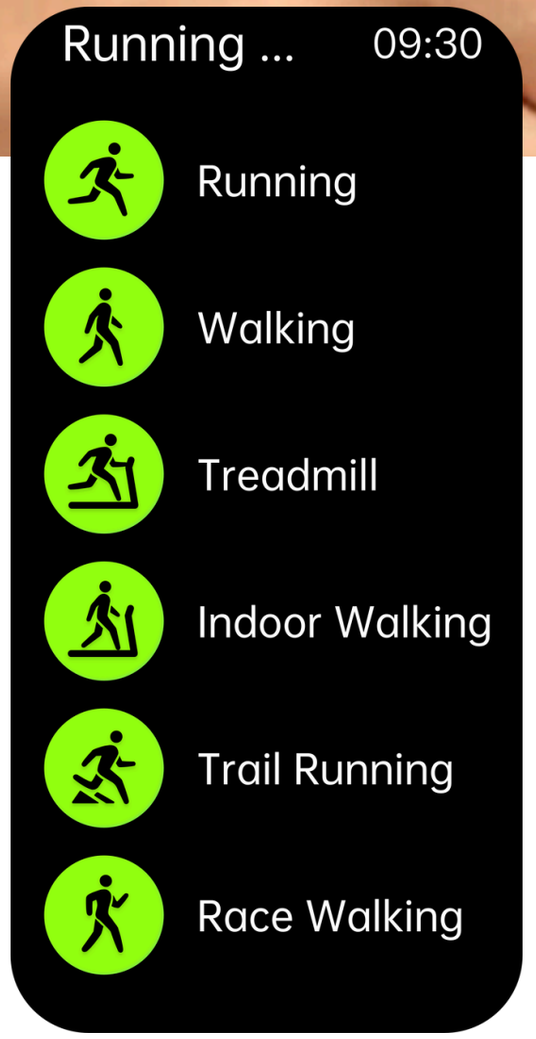
1. กด **“เม็ดมะยม”**
2. กดเมนู **“องค์ประกอบของเลือด”**
3. กดปุ่ม **“Play”**
4. รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

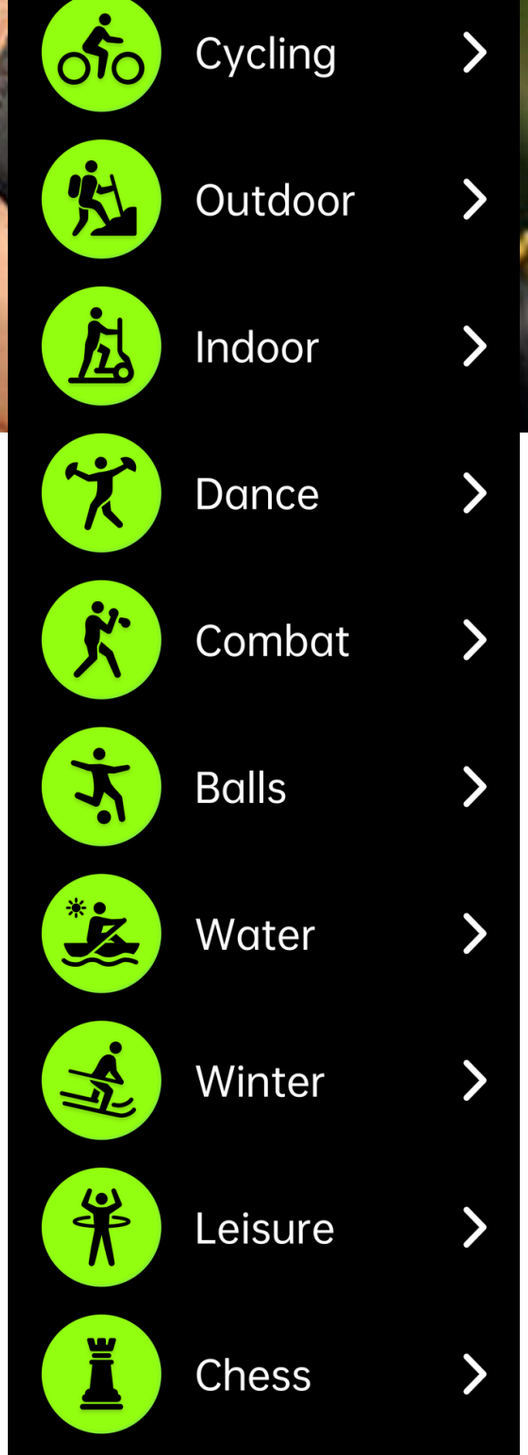




การใช้งานโหมด
การออกกาลังกาย

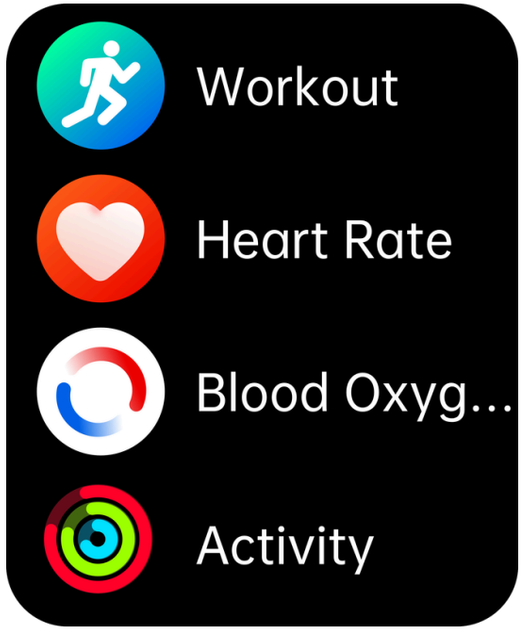


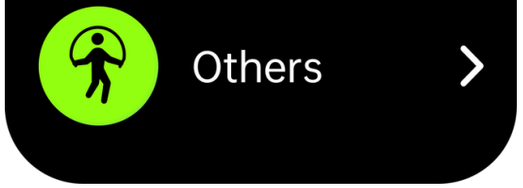


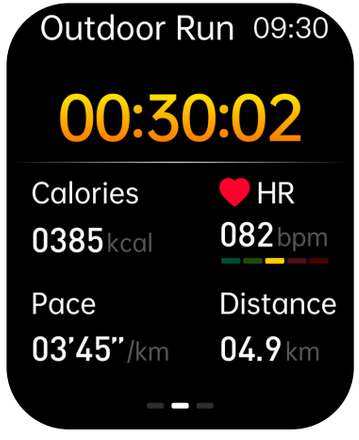


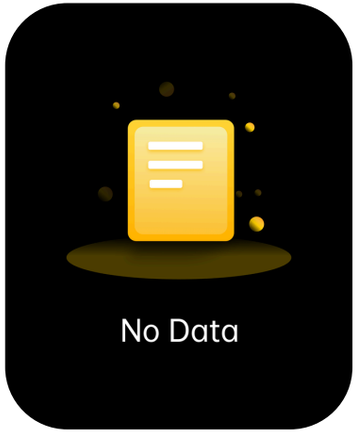
การออกกำลังกายจากนาฬิกา

1. กด **“เม็ดมะยม”**
2. กดที่เมนู **“ออกกำลังกาย”**
3. เลือกกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย นาฬิกาจะนับถอยหลัง 3 วินาที
4. สามารถปัดขึ้นเมื่อเลื่อนลงมาดูข้อมูลการออกกำลังกายต่างๆ
5. สามารถปัดซ้าย เพื่อ **“หยุดการออกกำลังกายชั่วคราว”** หรือ **“จบการออกกำลังกาย”**









6 หากหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว สามารถกด **“ทำต่อ”** ได้ทันที

7 หากหกหยุดออกกำลังกาย จะมีแจ้งเตือนว่าต้องการหยุดออกกำลังกายจริงหรือไม่ ให้กด **“ไอคอนถูกต้อง”** เพื่อหยุดการออกกำลังกาย

8 หากระยะเวลาการออกกำลังกายน้อยไป นาฬิกาจะไม่บันทึกการออกกำลังกายไว้

9 ดูรายละเอียดการออกกำลังกายได้หลังกดหยุด และดูย้อนหลังได้ในแอปฯ

การดูผลการออกกำลังกายจากแอปฯ

1. แตะที่แถบ **“วิ่ง”** ที่อยู่ด้านล่าง
2. เลือก **“ดูบันทึก”**
3. เลือกประวัติการออกกาลังกายที่ต้องการดู
4. สถิติการออกกำลังกายจะแสดงเป็นกราฟใน แต่ละช่วงเวลา

21:09

บันทึกการกีฬา

ภาพรวมกีฬา

49 นาที

2 ความถี่ | 4.17 กม | 271 กิโลแคลอรี

2025/11 2 ครั้ง 4.18 กม 271 กิโลแคลอรี

วิ่ง 11/22 PM

4.06 กม

00:48:31 109 ครั้ง/นาที 265 กิโลแคลอรี

เดิน 11/22 PM

0.11 กม

00:01:18 109 ครั้ง/นาที 6 กิโลแคลอรี

21:09

วิ่ง

แหล่งที่มา: การเคลื่อนย้ายอุปกรณ์

4.06 กม

วิ่ง 2025/11/22 17:37:25

00:48:31	265	109
ระยะเวลาการออกกำลัง	ความร้อน (กิโลแคลอรี)	อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)
5.02	11'56"	4728
ความเร็วเฉลี่ย (กม/ชม)	เพซเฉลี่ย (กม)	ขั้นตอน (ขั้นตอน)
97	0	00:00:00
ความถี่ก้าวเฉลี่ย (ขั้นตอน/นาที)	จำนวนการหยุดชั่วคราว	ความยาวหยุดชั่วคราว (ครั้ง)

อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)

124	109	85
อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย	อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุด

134 / 105 / 76 — 0 — 49 เวลา (นาที)

21:09

วิ่ง

ก้าว (/กม)

09'36"	11'56"	34'28"
เพซเร็วที่สุด	เพซเฉลี่ย	เพซช้าที่สุด

06'36" / 22'02" / 37'28" — 0 — 49 เวลา (นาที)

ความเร็ว (กม/ชม)

6.24	5.02	1.74
ความเร็วสูงสุด	ความเร็วเฉลี่ย	ความเร็วช้าที่สุด

6.86 / 3.43 / 0 — 0 — 49 เวลา (นาที)

ความถี่ก้าว (ก้าว/นาที)

121 97 33

21:09

วิ่ง

เวลา (นาที)

ความถี่ก้าว (ก้าว/นาที)

121	97	33
ความถี่ก้าวสูงสุด	ความถี่ก้าวเฉลี่ย	ความถี่ก้าวต่ำสุด

133 / 66 / 0 — 0 — 49 เวลา (นาที)

แคลอรี่ (กิโลแคลอรี/นาที)

6.7	5.4	1.8
ขีดสุด	ค่าเฉลี่ย	ขั้นต่ำ

7.3 / 3.6 / 0 — 0 — 49 เวลา (นาที)

PUREHEALTHTHAI.COM