



Contact us



Xfit Watch

<https://www.facebook.com/XfitThailand>



: @XFIT



www.xfitwatch.com



คู่มือการใช้งาน
XFIT PRO PLUS



วัดคลื่นหัวใจไฟฟ้า (EKG)



วัดความดันโลหิต



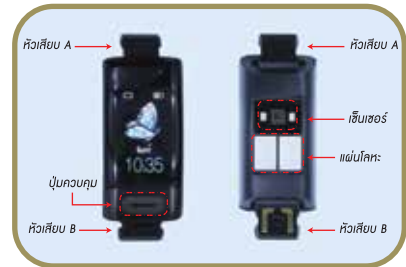
วัดการนอน
(Deep, Light, Rem sleep)



Lorentz Diagram

อุปกรณ์ในกล่อง Xfit Pro Plus

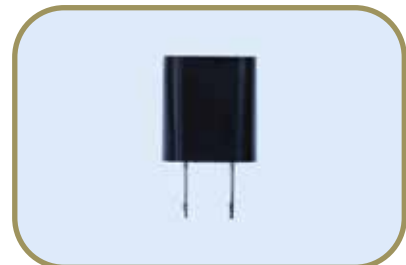
- ตัวเรือนนาฬิกา



- สายนาฬิกา



- อะแดปเตอร์สำหรับชาร์จ



วิธีการชาร์จ

- ถอดสายด้าน B ออกจากหัวเสียบด้าน B



- นำหัวเสียบด้าน B เสียบในช่อง USB ของแอปเตอร์



- นำไปเสียบกับปลั๊กไฟ หากชาร์จเข้าไปแล้ว หน้าจอจะแสดงรูปแบบเตอร์สีเขียว



คำอธิบายการใช้งาน

ปุ่มควบคุม คือ ปุ่มควบคุมการทำงานของนาฬิกา มีลักษณะเป็นแผ่นโลหะสีดำ และมีเส้นสี่เหลี่ยมสีขาว ซึ่งจะอยู่ด้านล่างของหน้าปัดนาฬิกา

แตะ คือ การแตะที่ปุ่มควบคุมแล้วปล่อย เพื่อเปลี่ยนฟังก์ชันต่างๆ ของนาฬิกา

แตะค้าง คือ การแตะที่ปุ่มควบคุมประมาณ 5 วินาที เพื่อเข้าใช้งานฟังก์ชันนั้นๆ

การเปิด-ปิด นาฬิกา

การเปิด แตะค้างปุ่มควบคุม หากเปิดติดเครื่องจะสั่น และแสดงโลโก้ Xfit และเข้าสู่หน้าปัดนาฬิกา

การปิด แตะปุ่มควบคุมจนกระทั่งจอฟังก์ชัน ปิดนาฬิกา ซึ่งเป็นรูปสวิตช์สีเงิน จากนั้นแตะค้าง เครื่องจะแสดงโลโก้ Xfit และหน้าจอดับลง

การตั้งเวลาให้เป็นปัจจุบัน

การตั้งเวลาและวันที่ สามารถทำได้โดยเชื่อมต่อนาฬิกากับแอปพลิเคชัน H Band เมื่อเชื่อมต่อสำเร็จ เวลาและวันที่จะอัปเดตเป็นปัจจุบัน

ฟังก์ชันบนนาฬิกา

หน้าปัดนาฬิกา – มีให้เปลี่ยน 4 แบบ โดยสามารถเปลี่ยนได้ในแอปพลิเคชัน หากแตะค้างหน้าปัดนี้ไว้ จะแสดง Serial Number ของนาฬิกา



นับก้าว – แสดงข้อมูลการเคลื่อนไหวในแต่ละวัน



ระยะทาง – แสดงข้อมูลระยะทางการเคลื่อนที่



การเผาผลาญ – แสดงข้อมูลการใช้พลังงานในแต่ละวัน



การนอน – สรุปจำนวนการนอนในแต่ละคืน



โหมดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ – วัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยเปิดค้างทิ้งไว้ นาฬิกาจะเริ่มการวัดทันที



โหมดออกกำลังกาย – สำหรับการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง โดยมีวิธีการใช้งานได้ดังนี้



- แต่ละค่าที่โหมดออกกำลังกาย
- นาฬิกาจะเริ่มจับการออกกำลังกาย โดยแสดงข้อมูลเวลาที่ออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจ ณ ขณะนั้น, พลังงานที่ใช้ และจำนวนก้าว
- หากต้องการหยุดออกกำลังกายชั่วคราว ให้แตะหน้าจอที่มีสัญลักษณ์พัก แต่ละค่าเพื่อพักการออกกำลังกาย พร้อมกับเปลี่ยนไอคอนเป็นสัญลักษณ์ Play หากต้องการออกกำลังกายต่อให้แต่ละค่า
- หากต้องการเลิกการออกกำลังกาย ให้แตะมาจนเจอสัญลักษณ์ ลูกศร ให้แต่ละค่าเพื่อออกจากการออกกำลังกาย
- ข้อมูลการออกกำลังกายจะถูกเก็บไว้ในนาฬิกา สามารถ Sync ข้อมูล เพื่อดูรายละเอียดได้จากแอปพลิเคชัน

โหมดวัดความดันโลหิต - วัดความดันโลหิตโดยเปิดค้างทิ้งไว้ นาฬิกาจะเริ่มการวัดทันที



ปิดเครื่อง – แต่ละค่าที่หน้าปัดเพื่อปิดเครื่อง เมื่อไม่ใช้งานหลายวัน



การเชื่อมต่อนาฬิกาข้อมือกับแอปพลิเคชัน H Band

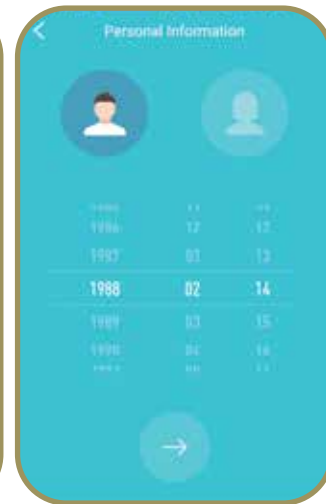
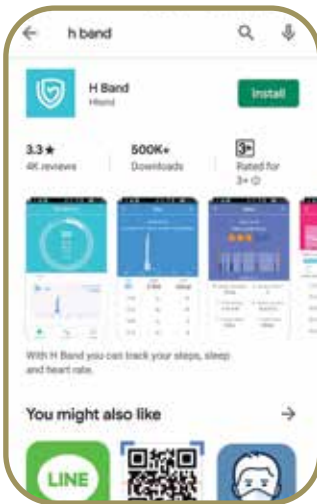
● ระบบ Android

- ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน H Band ได้จาก Play Store

- เมื่อเปิดแอปพลิเคชันจะปรากฏหน้าสำหรับกรอกบัญชีผู้ใช้ หากไม่เคยลงทะเบียนให้แตะที่ Sign Up แต่หากเคยลงทะเบียนไว้แล้ว สามารถกรอกอีเมล และ รหัสผ่าน จากนั้นแตะ Log In เพื่อเข้าสู่บัญชีผู้ใช้ หรือหากไม่ต้องการสมัคร ก็สามารถเข้าใช้โดยตรงด้วยการแตะที่ No Account Login

- เมื่อ Log in สำเร็จ จะเข้าสู่หน้าระบุสีผิวของผู้ใช้ เมื่อเลือกแล้วให้แตะที่ ลูกศรด้านล่าง
(กรุณาเลือกให้ตรงกับสีผิวเพื่อความแม่นยำในการวัดข้อมูลสุขภาพ)

- เลือกไอคอนเพศชายหรือหญิง จากนั้นใส่ ใส่ วัน-เดือน-ปี(ค.ศ.) ที่เกิด จากนั้นแตะที่ลูกศรด้านล่าง



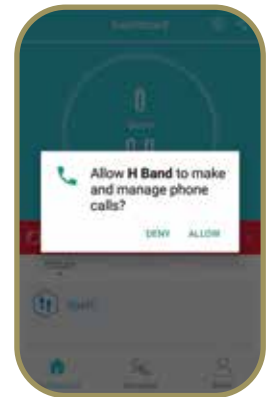
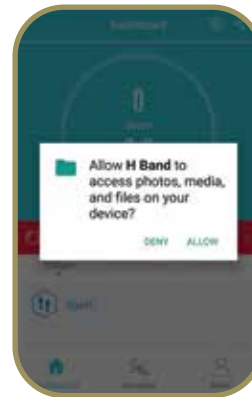
- กรอกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงตามลำดับ จากนั้นแตะที่ลูกศรด้านล่าง

- เลือกเป้าหมายการเดินในแต่ละวัน (แนะนำ 12,000 ก้าว)

และเป้าหมายการนอนตามลำดับ (แนะนำ 8 ชั่วโมง)

จากนั้นแตะที่ลูกศรด้านล่าง

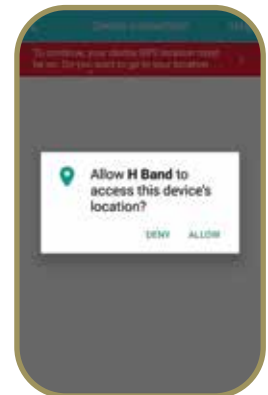
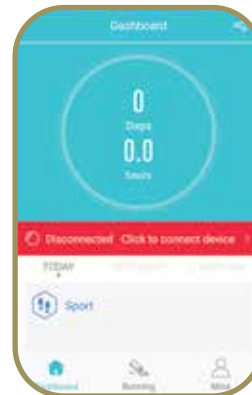
- เมื่อใส่ข้อมูลส่วนตัวเรียบร้อยแล้ว หากเป็นระบบ Android จะมีการขออนุญาตเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ในเครื่องให้แตะ **Allow 2 ครั้ง**



- จากนั้นแตะที่เก็บสีแดงที่มีข้อความว่า

Disconnected Click to connect device

เมื่อแตะเข้ามาระบบจะขออนุญาตอีก 1 ครั้ง ให้กด **Allow**



- จากนั้นจะปรากฏอุปกรณ์บลูทูธต่างๆ ให้เลือกที่ **XFITPRO+** ซึ่งมี **Serial Number 4** ตัวท้าย ที่ตรงกับนาฬิกา หากไม่พบอุปกรณ์ ให้แตะบนพื้นขาวแล้วลากลงมาเพื่อ Refresh อุปกรณ์ (กดดู Serial Number 4 ตัวท้ายได้โดยแตะที่ปุ่มควบคุมเพื่อให้หน้าบิด - นาฬิกาติด จากนั้นแตะค้างจะปรากฏ Serial Numberของนาฬิกาเรือนนั้น)

- จากนั้นจะปรากฏหน้าต่างแจ้งเตือนให้ทำการจับคู่บัญชีผู้ใช้ ให้เลือก **Yes**

- เมื่อเชื่อมต่อสำเร็จ เวลาจะปรับเป็นปัจจุบัน รวมทั้งสัญลักษณ์บลูทูธ ด้านบนซ้ายของหน้าบิดนาฬิกาจะมีขีดสีเขียวตรงกลาง



การเชื่อมต่อนาฬิกากับแอปพลิเคชัน H Band
● ระบบ iOS

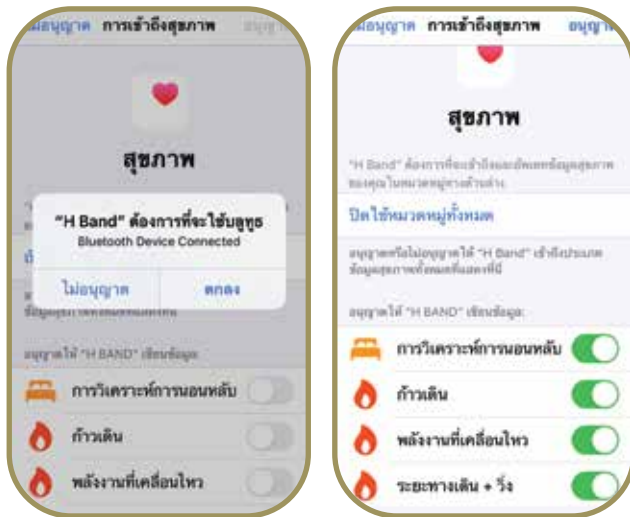
- ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน H Band ได้จาก App Store
- จะมีการขออนุญาตการใช้ตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก “อนุญาตในระหว่างใช้งานแอป”



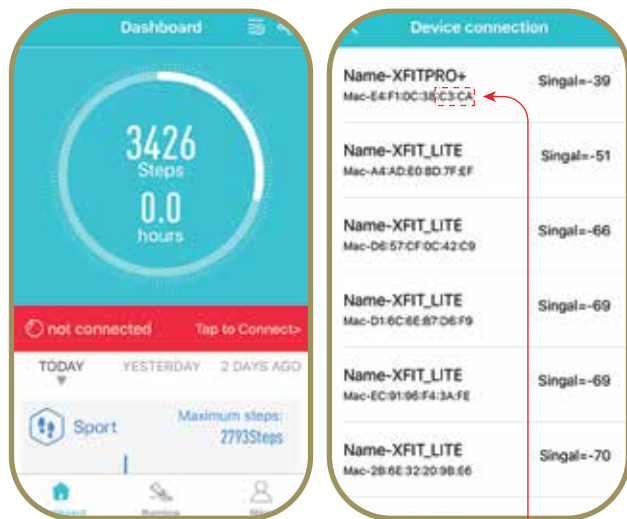
- จะมีการขออนุญาตการแจ้งเตือน ให้เลือก “อนุญาต”



- หากต้องการลงทะเบียน สามารถทำได้ตามข้อ 2 จากการติดตั้งในระบบ Android
- จะมีการขออนุญาตใช้งานบลูทูธ ให้เลือก **“อนุญาต”**
- จะมีการขออนุญาตใช้งานข้อมูลสุขภาพ ให้แตะปิดให้เป็นสีเขียวทุกอัน แล้วกดอนุญาต ที่ด้านบนขวา



- แตะที่แอปสีแดงที่มีคำว่า **“not connected Tap to connect”**
- จากนั้นจะปรากฏอุปกรณ์บลูทูธต่างๆ ให้เลือกที่ **Name-XFITPRO+** ซึ่งมี **Serial Number 4** ตัวท้าย ตรงกับนาฬิกา หากไม่พบอุปกรณ์ ให้ระบบพื้นขาวแล้วลากลงมาเพื่อ Refresh อุปกรณ์ (กดดู Serial Number 4 ตัวท้ายได้โดยแตะที่ปุ่มควบคุมเพื่อให้ หน้าปัดนาฬิกาติด จากนั้นแตะค้างจะปรากฏ Serial Number - ของนาฬิกาเรือนนั้น)

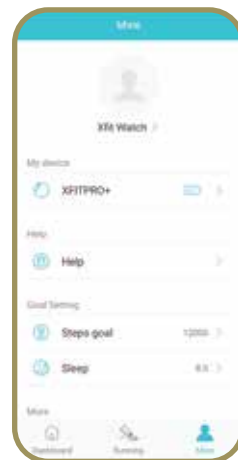


- จะมีการขออนุญาตจับคู่อุปกรณ์ให้เลือก “จับคู่”
- จะมีการขออนุญาตการแจ้งเตือนอีกครั้ง ให้เลือก “อนุญาต”
- เมื่อเชื่อมต่อสำเร็จ เวลาจะปรับเป็นปัจจุบัน รวมทั้งสัญลักษณ์บนลูกศร ด้านบนซ้ายของหน้าปัดนาฬิกาจะมีขีดสีเขียวตรงกลาง



การแก้ไขข้อมูลส่วนบุคคล

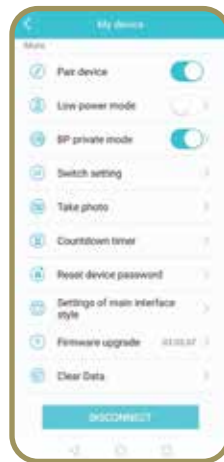
- เลือกแท็บ **Mine** ที่ด้านล่างของแอปพลิเคชัน
- แตะที่ไอคอน **รูปคน** เพื่อเข้าสู่หน้าแก้ไขข้อมูลต่างๆ



- กรอกข้อมูลต่างๆ ได้แก่
- **Nickname** คือ ชื่อผู้ใช้
- **Gender** คือเพศ เลือก **female** สำหรับเพศ 'หญิง' หรือเลือก **male** สำหรับเพศ 'ชาย'
- **Date of Birth** คือ วัน-เดือน-ปี ที่เกิด โดยเลือกปี ค.ศ. เกิด เดือนเกิด และวันที่เกิดตามลำดับ
- **Weight** คือ น้ำหนักของผู้ใช้
- **Height** คือ ส่วนสูงของผู้ใช้
- **BMI** คือ ค่าดัชนีมวลกาย เมื่อเทียบระหว่างส่วนสูงกับน้ำหนัก โดยระบบจะคำนวณให้อัตโนมัติ เมื่อแตะเข้าไป จะมีการอธิบายดังนี้
- **Underweight** คือ มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จะมีค่า BMI น้อยกว่า 18.5 เป็นคนมีรูปร่างผอมแห้ง
- **Healthy weight** คือ มีน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติ จะมีค่า BMI ระหว่าง 18.5 – 24.0 เป็นคนมีรูปร่างสมส่วน
- **Slightly Overweight** คือ มีน้ำหนักค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จะมีค่า BMI ระหว่าง 24.0 – 28.0 เป็นคนมีรูปร่างอวบ
- **Overweight** คือ มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จะมีค่า BMI ระหว่าง 28.0 – 35.0 เป็นคนมีรูปร่างอ้วน
- **Obese** คือ มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก จะมีค่า BMI มากกว่า 35.0 เป็นคนมีรูปร่างอ้วนมาก
- **Skin color** คือ สีผิวของผู้ใช้ กรุณาเลือกให้ตรงกับสีผิวที่สุด
- เมื่อกรอกข้อมูลเสร็จให้กด SAVE เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

การตั้งค่านาฬิกา Xfit Pro Plus

- เลือกแท็บ Mine ที่ด้านล่างของแอปพลิเคชัน จากนั้นในส่วนของ My Device ให้เลือก XFITPRO+ จะเจอหน้าการตั้งค่าต่างๆ ดังนี้



● Message Notification

- คือ การตั้งค่าการแจ้งเตือนต่างๆ เมื่อแตะเข้าไปจะจอให้เลือก เปิด-ปิด การแจ้งเตือนต่างๆ ไปนาฬิกา โดยในส่วนของ Phone call คือ การแจ้งเตือนสายโทรเข้า, SMS คือการแจ้งเตือน ข้อความ และ หากเปิดการแจ้งเตือนของ Other apps หมายถึงทุกการแจ้งเตือน จากทุกแอปพลิเคชันที่โทรศัพท์ จะแจ้งเตือนทั้งหมด



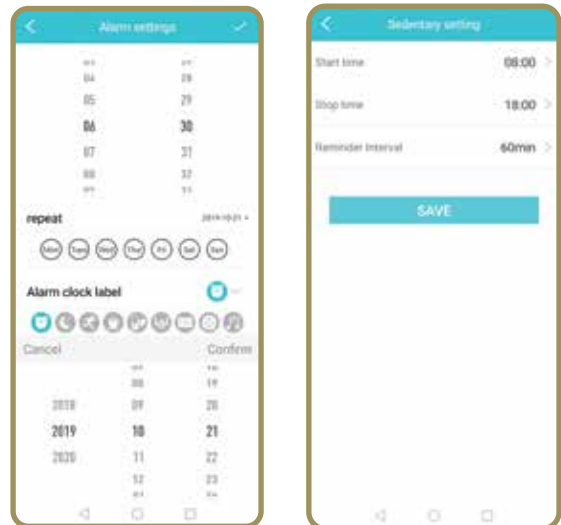
● Alarm Setting

- คือ การตั้งค่านาฬิกาปลุก เมื่อถึงเวลาที่ตั้งไว้ นาฬิกาจะส่ง สามารถกดปิดการสั่นได้ด้วยแตะที่ปุ่มควบคุม

● Sedentary settings

- คือ การแจ้งเตือนการนั่งนาน สามารถเปิดได้ที่ปุ่มด้านหลัง หากต้องการแก้ไขค่าต่างๆ ให้แตะที่ไอคอนของ Sedentary settings ก็จะเข้าสู่ หน้าการตั้งค่าซึ่งกำหนดได้ดังนี้

- **Start time** คือ เวลาเริ่มต้นการแจ้งเตือนการนั่งนาน
- **Stop time** คือ เวลาที่สิ้นสุดการแจ้งเตือนการนั่งนาน
- **Reminder interval** คือ เวลาที่ต้องการให้เตือนการนั่งนานในแต่ละครั้ง ว่าห่างกันกี่นาที กด SAVE เพื่อบันทึกการตั้งค่า



Alarm Setting

Sedentary settings

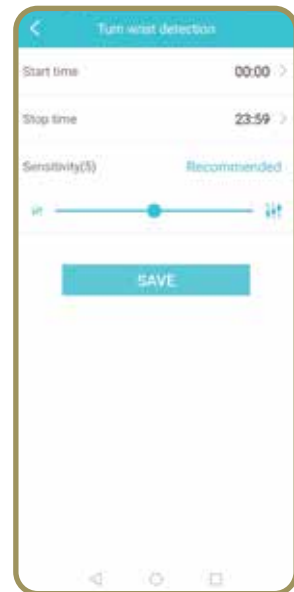
● Heart rate alert

- คือ การแจ้งเตือนการเต้นของหัวใจเกินกว่าที่กำหนด หากต้องการเปิดใช้งาน สามารถเปิดได้ที่ปุ่มด้านหลัง โดยสามารถกำหนดได้ว่าจะให้แจ้งเตือนที่นาฬิกา เมื่อหัวใจเต้นเกินกี่ครั้งต่อนาที โดยแก้ไขค่าได้โดยการแตะที่ไอคอนของ Heart rate alert จากนั้นเลือกค่าการเต้นของหัวใจที่ต้องการ แล้วกด SAVE เพื่อบันทึก



● Turn wrist detection

- คือ การตั้งค่าการพลิกข้อมือ เพื่อให้หน้าจอสถิติแสดงผล สามารถเปิดได้ที่ปุ่มด้านหลัง หากต้องการแก้ไขค่าต่างๆ ให้แตะที่ไอคอนของ Turn wrist detection ก็จะเข้าสู่หน้าการตั้งค่าซึ่งกำหนดได้ดังนี้
- **Start time** คือ เวลาเริ่มต้นในการจับการพลิกข้อมือ
 - **Stop time** คือ เวลาที่ให้สิ้นสุดในการจับการพลิกข้อมือ
 - **Sensitivity** คือ ค่าความไวในการจับการพลิกข้อมือ หากตั้งค่าน้อย จะต้องออกแรงพลิกข้อมือมาก แต่หากตั้งค่ามากพลิกข้อมือเบาๆ หน้าจอก็จะติด (หากตั้งค่าไว้มากๆ จะทำให้หน้าจอตีตกเกือบตลอดเวลา ทำให้เบลอเหมือนแต่เออร์รี่ แนะนำให้ตั้งค่าไว้ที่ 5)
 - กด **SAVE** เพื่อบันทึกการตั้งค่า

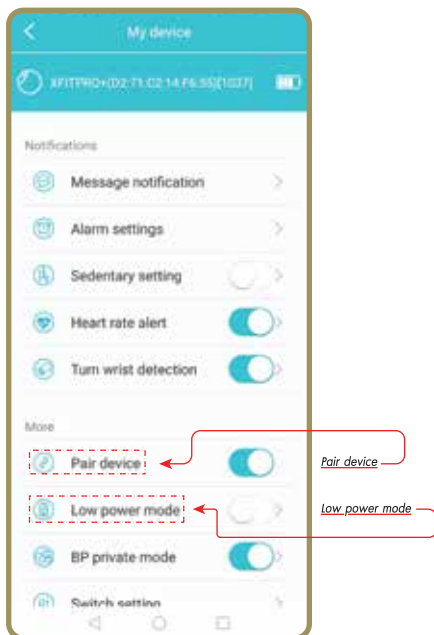


● Pair device

- คือ การจับคู่หรือยกเลิกการจับคู่ระหว่างแอปพลิเคชันกับนาฬิกา หากปิดฟังก์ชันนี้ นาฬิกาจะยังเชื่อมต่อสัญญาณบลูทูธกับแอปพลิเคชันอยู่ แต่ข้อมูลจากนาฬิกาจะไม่อัปเดตมาที่แอปพลิเคชัน จนกว่าจะปิดฟังก์ชันนี้อีกครั้ง

● Low power mode

- คือ ฟังก์ชันสำหรับโหมดประหยัดพลังงาน หากเปิดฟังก์ชันนี้ไว้หน้าจอจะแสดงเพียงเวลาสั้นๆ เมื่อพลิกข้อมือและเมื่อมีข้อความแจ้งเตือน รวมทั้งจะมีการสั่นที่เบาลงกว่าปกติ



● BP private mode

- คือ โหมดพิเศษเพื่อเพิ่มความแม่นยำในการวัดความดันโลหิต โดยเฉพาะที่ไอคอนของ BP private mode เพื่อใส่ค่าความดันโลหิตเฉพาะส่วนบุคคล ควรใส่ค่าความดันโลหิตปกติของผู้ใช้ขณะที่ไม่ได้ทานยา กลุ่มลดความดันโลหิต หลังจากนั้นกด SAVE เพื่อบันทึกการตั้งค่า



• Switch setting

- คือ โหมดสำหรับ เปิด-ปิด ฟังก์ชันต่างๆของนาฬิกา โดยมีฟังก์ชันต่างๆ ดังนี้

- **HR automatic monitoring** คือ ฟังก์ชันการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอัตโนมัติ โดยจะทำการวัดทุกๆ 30 นาที

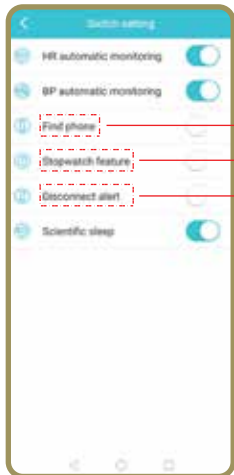
- **BP automatic monitoring** คือ ฟังก์ชันการวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ โดยจะทำการวัดทุกๆ 5 นาที

- **Find phone** คือ ฟังก์ชันการหาโทรศัพท์ หากเปิดฟังก์ชันนี้ที่นาฬิกา จะมีฟังก์ชันเพิ่มขึ้นอีกหนึ่ง หน้าจอ เมื่อแตะค้างจะมีเสียงดังขึ้นที่โทรศัพท์

- **Stopwatch feature** คือ ฟังก์ชันนาฬิกาจับเวลา หากเปิดฟังก์ชันนี้ที่นาฬิกาจะมีฟังก์ชันเพิ่มขึ้นอีกหนึ่ง หน้าจอ

- **Disconnect alert** คือ ฟังก์ชันเตือนเมื่อนาฬิกาขาดการเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชัน

- **Scientific sleep** คือ ฟังก์ชันการจับการนอนเชิงวิทยาศาสตร์ จะมีการจับการนอนในลักษณะต่างๆ ที่มากกว่าหลับลึกและหลับตื่น



● Take Photo

- คือ ฟังก์ชันการถ่ายภาพ โดยจะบันทึกแผนที่สนามกีฬา แอปพลิเคชันจะถ่ายภาพให้อัตโนมัติโดยไม่ต้องแตะที่หน้าจอ

● Countdown timer

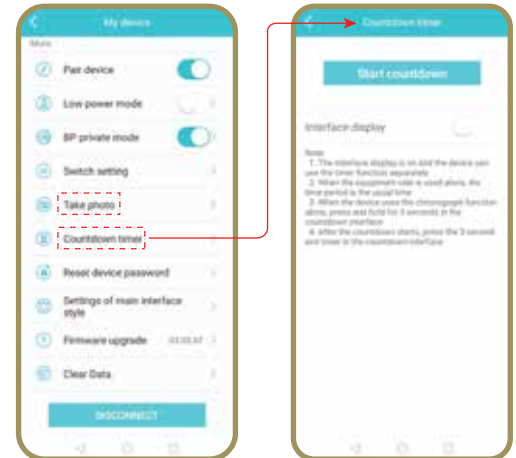
- คือ ฟังก์ชันนาฬิกานับถอยหลัง เมื่อแตะที่ไอคอนของฟังก์ชันนี้จะเข้าสู่หน้าจอตั้งค่าต่างๆดังนี้

1. กดปุ่ม **Start countdown**

2. เลือกจำนวนเวลาที่ต้องการนับถอยหลัง จากนั้นกด **confirm**

3. กดเปิดโหมด **Interface display**

4. หากต้องการแก้ไขเวลาที่นับถอยหลัง สามารถแก้ไขได้ที่ **usual time** หลังจากตั้งค่าเสร็จ ให้แตะเพื่อเลื่อนหาหน้าจอนาฬิกาทราย จากนั้นแตะค้างเพื่อเริ่มนับถอยหลัง เมื่อรูปนาฬิกาทรายหมุน แสดงว่าเริ่มการนับถอยหลัง และเมื่อครบตามเวลาที่ตั้งไว้ จะมีการสั่นที่นาฬิกา



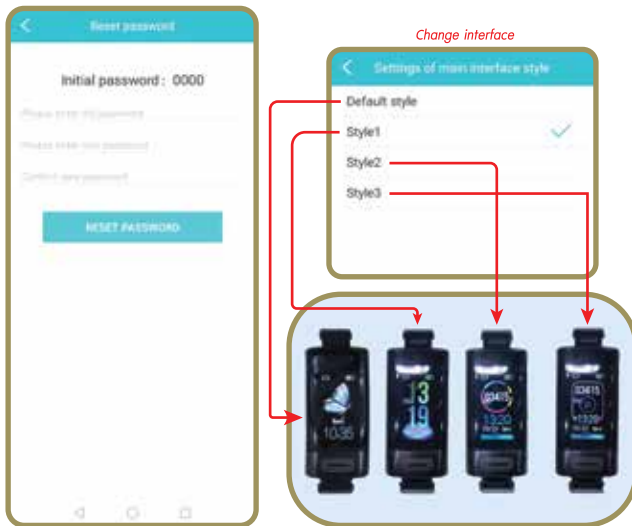
• Reset device password

- คือ ฟังก์ชันการตั้งรหัสผ่านของนาฬิกา เพื่อป้องกันการไม่ให้ผู้อื่นลขข้อมูล ที่นาฬิกา โดยหากเปลี่ยนรหัสผ่านให้กรอกรหัสผ่านเดิม (ค่าเริ่มต้น คือ 0000) จากนั้นกรอกรหัสผ่านใหม่ 2 ครั้งให้ตรงกัน แล้วกด Reset Password

****หมายเหตุ**** ไม่แนะนำให้แก้ไขรหัสผ่าน หากเปลี่ยนรหัสผ่านเอง แล้วจำไม่ได้ แล้วไม่สามารถลบข้อมูลที่นาฬิกาได้ จะไม่อยู่ในเงื่อนไขการรับประกัน

• Setting of main interface style

- คือ ฟังก์ชันสำหรับเปลี่ยนรูปแบบหน้าจอนาฬิกาเป็นแบบต่างๆ ซึ่งมีทั้งหมด 4 แบบ ดังนี้



Reset Password

• Firmware upgrade

- คือ ฟังก์ชันการอัปเดตตัวนาฬิกาให้ทำงานได้ดีขึ้น

****หมายเหตุ**** การอัปเดตนาฬิกาหากทำไม่สำเร็จอาจทำให้เครื่องเสียได้ หากเครื่องเสียจากการอัปเดตโดยไม่ได้ปรึกษากับงาน Xfit Watch ก่อน จะไม่อยู่ในเงื่อนไขการรับประกัน

• Clear Data

- คือ ฟังก์ชันการล้างข้อมูลและการตั้งค่าต่างๆ ที่นาฬิกา หากมีการเปลี่ยนรหัสผ่านไว้ จะมีให้ใส่รหัสผ่านที่ตั้งไว้ เมื่อแตะที่ไอคอนของฟังก์ชันนี้ จะมีหน้าต่างแจ้งเตือนอีกครั้ง หากต้องดำเนินการต่อ ให้กด Confirm จากนั้นนาฬิกาจะดับอัตโนมัติ

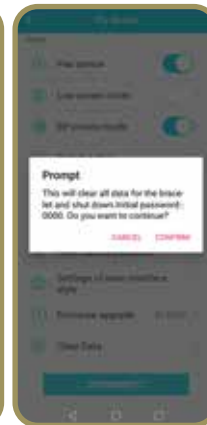
****หมายเหตุ**** หากทำการล้างข้อมูลแล้ว จะไม่สามารถกู้คืนมาได้อีก

• Disconnect

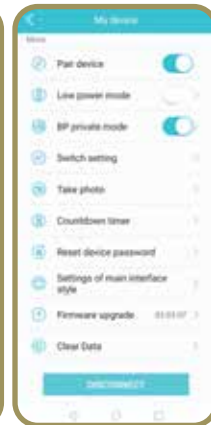
- แตะที่ปุ่มนี้ เพื่อยกเลิกการเชื่อมต่อสัญญาณบลูทูธระหว่างแอปพลิเคชันกับนาฬิกา



Firmware upgrade



Clear Data



Disconnect

การใช้งาน Dashboard เพื่อดูข้อมูลสุขภาพ



● Sport

- คือ ส่วนของการนับก้าว แคลอรี และระยะทางที่ได้เคลื่อนไหวในแต่ละวัน โดยจะแยกข้อมูลในแต่ละช่วง พร้อมแสดงออกมาเป็นกราฟ หากต้องการดูย้อนหลังวันอื่น ให้แตะที่ ไอคอน ปฏิทิน เพื่อเลือกวันที่ต้องการดู

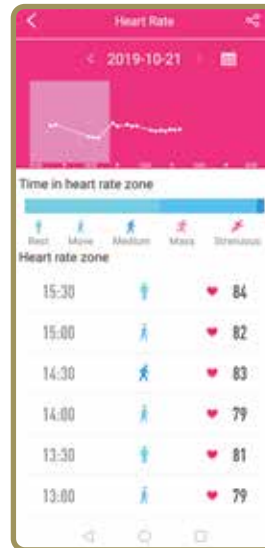


● Heart Rate

- คือ ส่วนของการแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ หากเปิดโหมดวัดค่าอัตโนมัติ จะมีการวัดทุกๆ 30 นาที พร้อมแสดงออกมาเป็นกราฟ หากต้องการดูย้อนหลังวันอื่น ให้แตะที่ ไอคอน ปฏิทิน เพื่อเลือกวันที่ต้องการดูข้อมูล

● Blood pressure

- คือ ส่วนของการแสดงข้อมูลความดันโลหิต หากเปิดโหมดวัดค่าอัตโนมัติ จะมีการวัดทุกๆ 5 นาที พร้อมแสดงออกมาเป็นกราฟ โดยจะแสดงค่าความดันโลหิตต่ำสุดและสูงสุด พร้อมเวลาที่วัดแสดงในแต่ละวัน หากต้องการดูย้อนหลังวันอื่น ให้แตะที่ ไอคอน ปฏิทิน เพื่อเลือกวันที่ต้องการดูข้อมูล



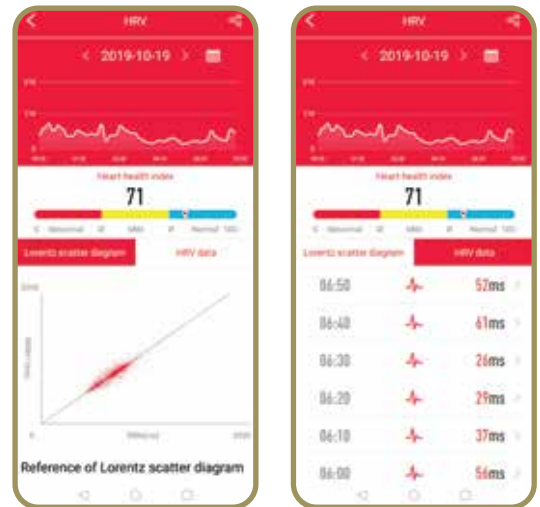
● Sleep

- คือ ส่วนของการแสดงข้อมูลการนอนหลับ จะแสดงคุณภาพการนอนออกมาเป็นดาว พร้อมทั้งรายละเอียดการนอนต่างๆ คือ
 - Sleep Duration** คือ จำนวนเวลาในการนอน โดยมีค่าปกติที่ 7-9 ชั่วโมง
 - Waking Up** คือ จำนวนเวลาที่ตื่นระหว่างนอน การนอนหลับที่ดีควรมีการตื่นระหว่างนอนไม่เกิน 1% ของเวลานอนในแต่ละคืน
 - Insomnia** คือ ภาวะนอนไม่หลับ เพราะจะทำให้จำนวนเวลาในการนอนน้อยลง คุณภาพการนอนน้อยลง รวมทั้งการรู้ตัวและความจำน้อยลง
 - REM Sleep** ย่อมาจาก Rapid eye Movement คืออาการเมื่อหลับแล้วมีการกรอกลูกตาโดยที่ตาหลับอยู่ ส่วนใหญ่คนที่อยู่ในการนอนช่วงนี้มักจะกำลังฝัน หากมี REM Sleep มีจำนวนที่สั่นเกินไป แสดงว่าร่างกายเหนื่อยล้าหรือเครียด แต่ถ้ามี REM Sleep ที่นานมาก แสดงว่ากำลังฝันหลายเรื่องในคืนเดียว ซึ่งการนอนที่ดี ควรมีประมาณ 10-30 % ของการนอนในแต่ละคืน
 - Light Sleep** คือ การหลับตื้น เป็นช่วงที่อยู่ระหว่างหลับทั้งตื่น หากมี Light Sleep มากเกินไปจะทำให้คุณภาพการนอนลดลง ซึ่งการนอนที่ดี ควรมีไม่เกิน 59% ของการนอนในแต่ละคืน
 - Deep Sleep** คือ การหลับลึก เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายพักผ่อนและฟื้นฟูพลังงาน ยังมีการหลับลึกมากจะทำให้การนอนมีคุณภาพมากขึ้น ซึ่งการนอนที่ดี ควรหลับลึก 21 % ขึ้นไป ของการนอนในแต่ละคืน



● HRV

- ย่อมาจาก **Heart Rate Variability** คือ อัตราการผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจ หมายถึง ระยะเวลาระหว่างการเต้นของหัวใจในแต่ละครั้ง ซึ่ง HRV จะบ่งบอกถึงความแข็งแรงของหัวใจ



ค่า HRV มากกว่า 60 หมายถึง หัวใจปกติ ตอบสนองดี

ค่า HRV ระหว่าง 40-60 หมายถึง อาจมีความเครียดหรือความเหนื่อยล้า

ค่า HRV น้อยกว่า 40 หมายถึง หัวใจอาจผิดปกติ อาจมีความเครียดหรือโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือหลอดเลือด

ซึ่งการจะได้ค่า HRV มานั้นจะมีการเก็บข้อมูลที่เรียกว่า HRV Data โดยหากนำข้อมูลในแต่ละวัน มาพล็อตเป็นกราฟในลักษณะของ Lorenz scatter diagram จะทำให้ได้กราฟเป็นรูปต่างๆ ซึ่งสามารถทำนายสภาพหัวใจและร่างกายได้ดังนี้

● ทรงดาวหาง (Comet)

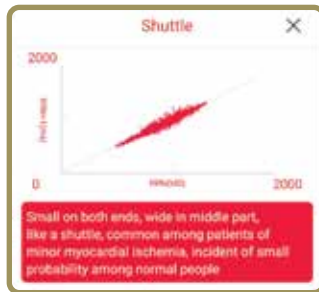
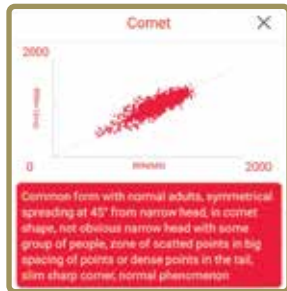
- เป็นรูปที่พบในคนปกติทั่วไป โดยจะมีลักษณะหัวแหลม คนบางกลุ่มอาจจะไม่เห็นชัดเจนนัก โดยจุดส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวดาวหางและปลายดาวหาง หากเป็นรูปทรงนี้ ถือว่าปกติ

● ทรงจรวด (Rocket)

- มีลักษณะหัวเล็กแต่ปลายใหญ่ จุดส่วนใหญ่จะอยู่ที่ส่วนหัว แต่ส่วนหางจะห่าง หากมีรูปทรงนี้จัดอยู่ในกลุ่มคนที่นอนกรน หรือภาวะหยุดหายใจชั่วคราว ยิ่งจุดที่ตัวแหลมหางกว้างมาก ยิ่งถือว่าไม่ดี

● ทรงกระสวย (Shuttle)

- มีลักษณะหัวและหางแหลม ตรงกลางกว้างเล็กน้อย มีความหนาแน่นต่ำๆ กัน หากมีรูปทรงนี้ ถือว่ามีความเสี่ยงภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด



● ทรงกระบอง (Baton)

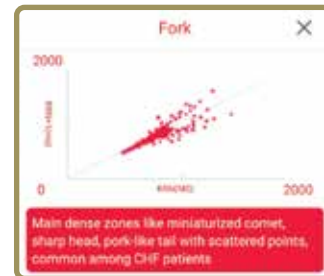
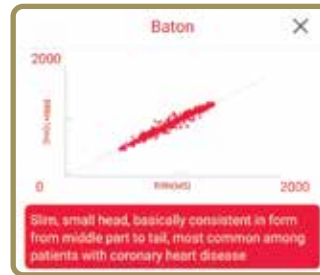
- มีลักษณะแคบสม่ำเสมอตั้งแต่หัวถึงหาง หากมีรูปทรงนี้ ถือว่ามีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

● ทรงระเบิดมือ (Grenade)

- มีลักษณะหัวและหางกว้าง แต่ตรงกลางแคบ ซึ่งส่วนหางจะกว้างกว่าหัว หากมีรูปทรงนี้ ถือว่ามีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจเต้นเร็ว

● ทรงช้อนส้อม (Fork)

- มีลักษณะคล้ายทรงดาวหาง แต่ส่วนหางจะกระจายคล้ายปลายช้อนส้อม หากมีรูปทรงนี้ถือว่ามีความเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลว



● ทรงตอไม้ (Stub)

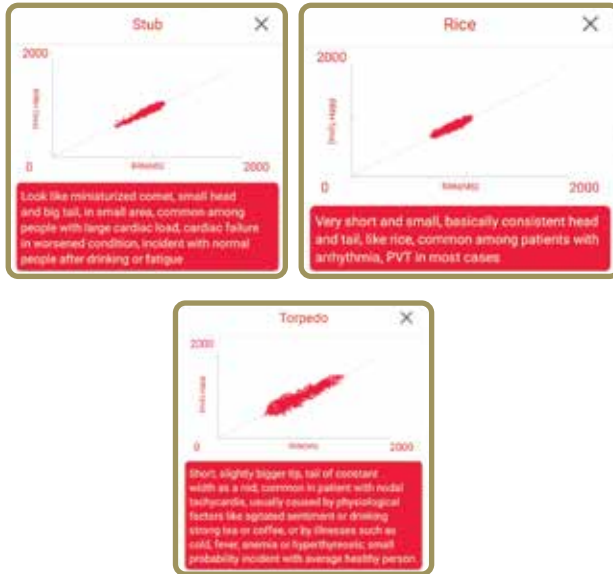
- มีลักษณะคล้ายทรงดาวหางขนาดเล็ก หัวเล็กหางใหญ่ แต่จะแคบกว่ามาก โดยทั่วไปจะพบในคนที่ดื่มแอลกอฮอล์หรือมีความเหนื่อยล้า แต่หากมีรูปทรงนี้ถือว่ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจโตหรือโรคหัวใจล้มเหลว ได้เช่นกัน

● ทรงเบ็ดข้าว (Rice)

- มีลักษณะเล็กและสั้นมาก โดยส่วนหัวและหางจะเท่ากันรูปร่างคล้ายเบ็ดข้าว หากมีรูปทรงนี้ถือว่ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ

● ทรงตอร์ปิโด (Torpedo)

- มีลักษณะสั้น ปลายค่อนข้างใหญ่หางกว้างคล้ายคทา มักพบในกลุ่มคนที่ดื่มชาหรือกาแฟอย่างหนัก รวมทั้งผู้ที่กำลังป่วยเป็นไข้ หากมีรูปทรงนี้ถือว่ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือ ฮอโมนต่อมไทรอยด์สูง



● ECG

- คือ การวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เพื่อตรวจสอบว่าการเต้นของหัวใจเรานั้น มีการเต้นผิดจังหวะหรือไม่ โดยวิธีการใช้ดังนี้

1. แตะที่ปุ่ม ECG จากหน้า Dashboard

2. แตะวงกลมที่มีข้อความว่า Start testing

3. จากนั้นแตะที่ปุ่ม Play ด้านล่าง แล้วแตะนิ้วชี้ที่ปุ่มควบคุมของนาฬิกาค้างไว้



Step 1



Step 2



Step 3

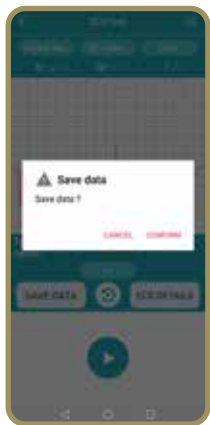
4. รอจนการวัดครบ 100% จะปรากฏหน้าต่างแจ้งเตือนให้บันทึกการวัดให้กด SAVE

5. แตะที่ View Details เพื่อดูรายละเอียดการวิ่งของกราฟตามรูปด้านล่าง

6. ในส่วนของ Analytic result หากปรากฏข้อความว่า "Sinus rhythm. The ECG showed no abnormal phenomenon"

แสดงว่าไม่ตรวจพบอาการผิดปกติ แต่หากเป็นข้อความอื่น

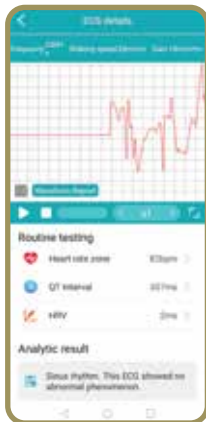
แสดงว่าอาจมีความผิดปกติ สามารถแตะเพื่อเข้าไปดูรายละเอียดได้



Step 4



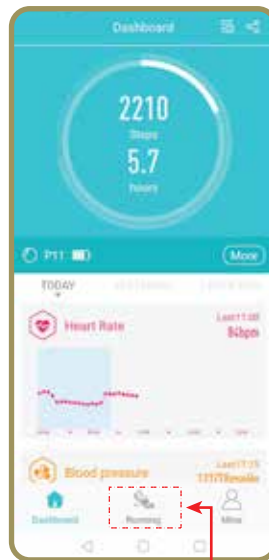
Step 5



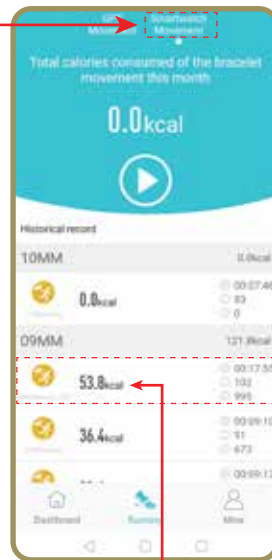
Step 6

การดูข้อมูลการออกกำลังกายจากแอปพลิเคชัน H Band

1. เลือกแท็บ Running ที่อยู่ด้านล่าง
2. ด้านบนหน้าหน้าจอ เลือก Smart Watch Movement
3. ด้านล่างจะมีประวัติการออกกำลังกายย้อนหลัง โดยแยกเป็นเดือนไว้



Step 1



Step 2

Step 3

4. เมื่อแตะเข้าไป จะแสดงข้อมูลต่างๆ ดังนี้

A. พลังงานที่ใช้

B. วัน-เดือน ปี และเวลาที่ออกกำลังกาย

C. Duration คือ ระยะเวลารวมทั้งออกกำลังกาย รวมเวลาพักด้วย

D. Pace คือ ความเร็ว หมายถึง ระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการออกกำลังกาย

เป็นระยะทาง 1 กิโลเมตร

E. Aerobic exercise คือ ระยะเวลาเฉพาะการออกกำลังกาย

F. Average HR คือ อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยตลอดการออกกำลังกาย

G. Steps คือ จำนวนก้าวทั้งหมดในการออกกำลังกาย

H. Distance คือ ระยะทางทั้งหมดในการออกกำลังกาย

I. Pause Length คือ ระยะเวลาในการหยุดพักทั้งหมดในการออกกำลังกาย

J. Number of pauses คือ จำนวนครั้งในการหยุดพักทั้งหมดในการออกกำลังกาย



เงื่อนไขการรับประกันสินค้า

1. สินค้าที่ลูกค้าได้รับแล้วเกิดปัญหา หากตรวจสอบภายใน 7 วันนับจากวันที่ได้รับสินค้า พบว่าสินค้ามีปัญหาอันเกิดจากการผลิตจากโรงงาน เครื่องเปิดไม่ติดไฟไม่เข้า โดยที่สภาพสินค้าใหม่ และอยู่ภายใต้เงื่อนไขการรับประกัน บริษัทยินดีเปลี่ยนตัวใหม่ให้ทันที โดยลูกค้าจะต้องส่งสายชาร์จสายนาฬิกา และตัวเครื่องมาที่ครบถ้วน
2. การรับประกันจะไม่มีผลในกรณีที่มีความเสียหายเกิดจากการใช้งานผิดประเภท, การใช้งานที่ไม่ถูกต้อง, การชาร์จไฟที่ผิดวิธี, ทำตกกระแทกอุปกรณ์ที่ชำรุด สลัดและไม่มีปฏิบัติตามคำแนะนำที่กำหนดไว้
3. กรณีสินค้าชำรุดเกิน 7 วัน นับจากวันที่ซื้อ แต่อยู่ในระยะเวลาประกัน 1 ปี ทั้งนี้สินค้าเหล่านี้จะให้อยู่ในโลกพาร์ทไม่แตกหัก หรือเกิดจากการใช้งานผิดประเภท ซึ่งจะเข้าเงื่อนไขการซ่อมทางบริษัทโดยไม่คิดค่าเป็นกรณีซ่อม (ในการส่งซ่อมจะต้องมีค่าใช้จ่ายอะไหล่เพิ่มเติม) โดยลูกค้าจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการจัดส่ง
4. ทางบริษัทฯ ถือว่าก่อนซื้อสินค้าลูกค้าได้ทราบดีว่าความเข้าใจในคุณสมบัติของสินค้าเรียบร้อยแล้ว ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนสินค้าทุกกรณี
5. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แท้ไข เงื่อนไขการรับประกัน โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

*** อุปกรณ์ชนิดนี้ไม่ใช่เครื่องมือทางการแพทย์ ข้อมูลที่ได้จากอุปกรณ์และแอปพลิเคชันนี้ไว้เพื่ออ้างอิง (reference only) เท่านั้น ไม่มีผลในด้านการรักษา บำบัด หรือวินิจฉัยทางการแพทย์ หากท่านมีปัญหาเรื่องสุขภาพ กรุณาปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง

ขั้นตอนการเคลม

- ลูกค้ากรุณาเข้าไปกรอกข้อมูลที่ www.xfitwatch.com/repair

- ระบุ ชื่อ - นามสกุล ให้ตรงกับ ชื่อผู้สั่งซื้อ หรือ ผู้รับสินค้า
- ระบุ อาการของเครื่อง ว่ามีปัญหาอย่างไรเพื่อให้ง่าย และรวดเร็วต่อการตรวจสอบ
- เมื่อทำการลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ท่านจะได้รับ รหัสส่งซ่อม (CODE CLAIM)

- จากนั้นส่งสินค้ามาตามที่อยู่นี้
XFIT WATCH (พร้อมใส่ รหัสส่งซ่อม)

บ.พีเคแอล มัลติมีเดีย จำกัด

1199 ซีน2 อาคารปียววรรณ แขวงพญาไท เขตพญาไท

กทม.10400