

# เตสิพิวส์

ฉบับที่ 24,189 วันจันทร์ที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2559 หน้า 23



## อุปกรณ์ค้นหาความฟิต

สวัสดิ์ปีใหม่จะทานผู้อ่านทุกคน ขอให้ทุกท่านสุขภาพสบายใจ ตลอดปีและตลอดไปนะคะ

ตอนนี้ทรนคักรอกกำลังกายกำลังมาแรงทั่วโลก ในบ้านเราก็เช่นกัน กิจกรรมการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน ได้รับความนิยมมากมาย เหมือนคำที่เรามักจะชอบพูดกันว่า สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องลงแรง

แต่การออกกำลังกายถ้าจะเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยานเหมือนที่เคยทำมาตอนเด็ก ๆ ก็คงไม่เร้าใจ ในโลกที่เราต้องการข้อมูลมากมาย และอุปกรณ์เทคโนโลยีเป็นตัวช่วย ก็ทำให้การออกกำลังกายสนุกสนานมากขึ้น

ฟิตบิท (Fitbit) มีชื่อเสียงมานานในฐานะอุปกรณ์ดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกาย วันนี้จะพาไปใช้ฟิตบิท เจริ่ง (Surge) ซึ่งเป็น

นาฬิกาเพื่อสุขภาพรุ่นท็อปของฟิตบิทที่มีระบบจีพีเอส และระบบตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ก่อนใช้งานเราต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Fitbit จากแอปสโตร์หรือเพลย์สโตร์ มาไว้ที่โทรศัพท์หรือแท็บเล็ตของเราก่อน จากนั้นก็ชาร์จฟิตบิทให้เต็ม

สายชาร์จอยู่ในกล่อง วิธีใช้งานให้เอาสายชาร์จด้านที่ไม่มีขั้วเอสบี เสียบเข้าด้านในของนาฬิกา ส่วนอีกด้านก็เสียบเข้าพอร์ตยูเอสบีของคอมพิวเตอร์หรืออะแดปเตอร์ก็ได้ เมื่อเต็มก็มาตั้งค่าก่อนเริ่มใช้งาน ซึ่งขั้นตอนไม่ได้ยุ่งยากเลย ใส่ข้อมูลส่วนตัว ส่วนสูง น้ำหนัก ฟิตบิทจะจับคู่กับอัตโนมัติ ขั้นตอน



การทำงานของเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ

โทรศัพท์ของเราและฟิตบิทท้ายก็ใส่ตัวเลขเพื่อ

ยืนยัน

จอฟิตบิท เจริ่ง เป็นจอขาวดำ ใช้งานทั้งระบบสัมผัสและผ่านปุ่ม เมื่กดระบบด้านซ้ายและขวาของตัวเรือน จอหลักจะแสดงการเคลื่อนไหวของเราในรอบวัน เวลาไปออกกำลังกายก็เลือกตามเมนูที่ต้องการ หรือจะ

ไม่เลือกก็ได้ ระบบก็จะคำนวณให้อัตโนมัติ

ข้อมูลการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว การเผาผลาญแคลอรี ฯลฯ จะซิงค์กับสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ต แคคลิกไปที่แอปฟิตบิท ก็ดูข้อมูลได้ทันที ทั้งแบบสรุปเป็นวันหรือรวมตลอดสัปดาห์ ถ้ามีข้อมูลบ้างสัปดาห์รับรองมีให้อ่านวิเคราะห์อย่างละเอียด

อีกความสามารถหนึ่งของฟิตบิท เจริ่ง คือ เวลาใส่สายเข้าจะเตือนที่หน้าจอนาฬิกาด้วยล่ะ

ด้านหลังของตัวเรือนจะมีเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจ แบบวัดด้วยแสง จะมีไฟกะพริบสีเขียว ฟิตบิทรุ่นนี้ใส่เซ็นเซอร์การตรวจวัดมา 8 ชนิด

ปีใหม่แล้ว ความท้าทายใหม่ ๆ รออยู่ หนึ่งในนั้นคือ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและยั่งยืน เหมือนที่ปู่ย่าตายายพร่ำสอนเป็นประจำว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ.



วิธีชาร์จ

ปราธนา ฉายประเสริฐ  
prathana.chai@gmail.com