

# GARMIN เผยโฉม vivosmart 3 สายรัดข้อมือเพื่อสุขภาพตัวใหม่ ที่สุดของแกดเจ็ตสุขภาพ ส่งสัญญาณเตือนคนทำงาน ป้องกันภัยออฟฟิศซินโดรมก่อนมาถึงตัว



GARMIN เผยโฉม vivosmart 3 สายรัดข้อมือเพื่อสุขภาพตัวใหม่ ที่สุดของแกดเจ็ตสุขภาพ ส่งสัญญาณเตือนคนทำงาน ป้องกันภัยออฟฟิศซินโดรมก่อนมาถึงตัว

บริษัท จีไอเอส จำกัด ในกลุ่มบริษัท ซีดีจี ผู้จำหน่ายผลิตภัณฑ์แบรนด์ GARMIN ในประเทศไทย เปิดตัวสายรัดข้อมือเพื่อสุขภาพ vivosmart3 โมเดลใหม่ล่าสุดกันน้ำเหมือนเดิม แต่เพิ่มเติมฟังก์ชันด้านสุขภาพและไลฟ์สไตล์ เอาใจคนทำงานที่ชื่นชอบความแอคทีฟ ทั้งยังส่งสัญญาณเตือนให้ระวังภัยสุขภาพ หวังเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม โรคใหม่ตามกระแสที่พบเจอมากในคนทำงานออฟฟิศ vivosmart3 “ผู้ช่วยส่วนตัว” จะทำให้การออกกำลังกายสะดวก และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยฟังก์ชันที่ครบครัน ช่วยกระตุ้นและสร้างนิสัยการออกกำลังกายผ่านพีเจอรี่ใหม่แกะกล่องเพื่อติดตามและประเมินความฟิตของร่างกาย ด้วยโปรแกรมวัดอัตราการเต้นหัวใจตลอด 24 ชั่วโมง สามารถวัดระดับความเครียด และวัดผลการออกกำลังกายด้วย VO2 Max, Fitness Age และโหมด Strength Training เพื่อทำให้ทุกช่วงจังหวะชีวิตของทุกคนมีคุณค่าและฟิตมากกว่าที่เคย

คุณไกรรพ เหลืองอุทัย ผู้จัดการทั่วไป บริษัท จีไอเอส จำกัด ในกลุ่มบริษัท ซีดีจี เปิดเผยว่า จากสถานการณ์ปัจจุบัน ผู้บริโภคทั่วโลกนิยมใช้สินค้าแกดเจ็ตกลุ่มไลฟ์สไตล์ ฟิตเนสและเอาต์ดอร์ เพื่อช่วยพัฒนาศักยภาพและดูแลสุขภาพกันมากขึ้น จนกลายเป็นเทรนด์ที่เติบโตสูงมาก เช่นเดียวกับประเทศไทย เทรนด์แกดเจ็ตนาฬิกาเพื่อสุขภาพและกีฬา ยังคงได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง ตัวเรือนที่มีดีไซน์ทันสมัย ออกแบบโดยการสำรวจพฤติกรรม และรสนิยมของคนรุ่นใหม่ ทั้งยังคำนึงถึงความต้องการเฉพาะของคนแต่ละกลุ่ม ทำให้ได้รับความน่าสนใจเป็นอย่างมาก โดยแกดเจ็ตนาฬิกาเหล่านี้ยังมาพร้อมฟังก์ชันที่เกินความคาดหมาย อัปเดตสิ่งใหม่ๆ ที่ผ่านการคำนวณและวัดผลลัพธ์จากการออกกำลังกายได้อย่างแม่นยำ จึงมีแนวโน้มที่ผู้สนใจเล่นกีฬาและตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แต่ถึงอย่างนั้น ก็ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่อาจจะไม่ค่อยออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายมากนัก อาจด้วยปัจจัยจากการทำงานที่ต้องนั่งเป็นเวลานาน การมีในแต่ละวันที่จำกัด และเหตุผลอื่นๆ จนส่งผลให้เกิดสภาวะโรคใหม่ที่พบเจออย่างมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะในคนทำงานออฟฟิศ อย่างโรค

## ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

นายแพทย์ภัทรภณ อติเมธิน แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท อธิบายถึงสถานการณ์ผู้ป่วย Office Syndrome ในประเทศไทยนั้นมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ พบว่าคนทำงานออฟฟิศในประเทศไทยกว่า 4-5 ล้านคน จะมีอาการทางระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และเส้นประสาท หรือโรคในกลุ่มออฟฟิศซินโดรมเกินกว่า 60% โดยมักจะมีอาการเรื้อรัง เพราะใช้งานร่างกายตำแหน่งเดิมๆซ้ำๆเป็นระยะเวลานาน ในท่าไม่ถูกต้อง และที่สำคัญที่สุดคือไม่มีเวลาออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ไม่แข็งแรงพอที่จะใช้งานต่อเนื่องนานๆ

“สิ่งที่ควรทำมากที่สุด ก็คือการป้องกันไม่ให้เกิดอาการด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สำหรับคนเริ่มต้นออกกำลังกาย อาจจะเริ่มแบบเบาๆก่อน แล้วก็เพิ่มสัดส่วนการออกกำลังกายขึ้นเรื่อยๆ ส่วนผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมควรเน้นการยืดกล้ามเนื้อและการเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องใช้งานเยอะๆ ให้แข็งแรงขึ้น รวมไปถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่นการวิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ ที่จะทำให้ความฟิตของร่างกายโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และที่สำคัญควรหาแรงบันดาลใจผลักดันตัวเอง ตั้งเป้าหมายที่วัดผลได้จริง เพื่อให้มีกำลังใจเพิ่มขึ้นให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง”

vivosmart 3 สายรัดข้อมือเพื่อสุขภาพโมเดลใหม่ล่าสุดจาก GARMIN ที่มาพร้อมฟังก์ชันแจ้งเตือนเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวัน กระตุ้นการออกกำลังกายด้วยการวัดความฟิตตลอด 24 ชั่วโมง ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนทำงานและคนรุ่นใหม่ด้วยการออกแบบตัวเรือนทันสมัย บางเบาสวมใส่สบายตลอดทั้งวัน โดยมีน้ำหนักเพียง 20.4 – 21.5 กรัมเท่านั้น และมี 2 ขนาด คือไซส์ S/M ขนาด 122-189 มิลลิเมตร มีให้เลือกถึง 3 สีคลาสสิกสไตล์ได้แก่ สีดำ (ตัวลือคสีโรสโกลด์) สีม่วง (ตัวลือคสีโรสโกลด์) และสีน้ำเงิน (ตัวลือคสีเงิน) และไซส์ L ขนาด 148-215 มิลลิเมตร มีเพียงตัวเรือนสีดำ (ตัวลือคสีเงิน) เพิ่มความยืดหยุ่นแบบเตอะรียาวนานถึง 5 วัน แคมด้วยคุณสมบัติกันน้ำ 5 ATM หรือเทียบเท่าความลึกที่ 50 เมตรติดตัวเรือนมาด้วย

vivosmart 3 โดดเด่นด้วยจอแสดงผลที่ซ่อนได้ โดยผู้ใช้สามารถเลือกแสดงผลได้ตามความต้องการ และเมื่อเชื่อมต่อกับโทรศัพท์มือถือแล้วจะสามารถแสดงการแจ้งเตือนเป็นภาษาไทยได้ ภายในประกอบด้วยฟังก์ชันเบื้องต้นครบครัน ไม่ว่าจะเป็นการติดตามกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การนับก้าว จำนวนขั้นที่เดินขึ้น ปริมาณพลังงานที่เผาผลาญ จำนวนชั่วโมงของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และวัดประสิทธิภาพในการนอนหลับตลอดคืนรวมถึงเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจจากข้อมือได้โดยตรงตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งยังสามารถส่งข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) ให้อุปกรณ์อื่นของ Garmin เช่น EDGE Series สามารถบันทึกผลและแชร์ Online ผ่าน Garmin Connect ยิ่งไปกว่านั้น ยังมาพร้อมคุณสมบัติใหม่กับพีเจอร์ช่วยติดตาม วัดความฟิตของร่างกาย และประเมินผลการออกกำลังกายด้วยฟังก์ชัน Fitness monitoring ทั้งยังมีความสามารถในการวัด VO2 Max ซึ่งจะแสดงผลค่าความฟิตของร่างกายผู้สวมใส่ โดยวัดจากระดับการใช้ออกซิเจนขณะออกกำลังกาย และยังมีการวัด Fitness Age ที่จะแสดงว่าความฟิตนั้นเทียบเท่ากับคนอายุเท่าใด และโหมด Strength Training ที่จะช่วยนับ

จำนวนครั้งของการออกกำลังกาย นับเซต และเวลาพักของผู้สวมใส่ได้อย่างแม่นยำ

vivosmart 3 ยังสามารถวัดระดับความเครียดได้ด้วยฟังก์ชัน All-day stress level monitoring รวมไปถึงฟังก์ชันการฝึกกลมหายใจเข้าออก แอสมยังมี Move IQ การบันทึกตามประเภทกีฬาอัตโนมัติ เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือการว่ายน้ำ พร้อมแสดงผลใน Garmin Connect™

คุณสมบัติพื้นฐานและฟังก์ชันพิเศษใหม่ที้อัดแน่นอยู่ใน vivosmart 3 นี้เปรียบเสมือนผู้ช่วยส่วนตัวที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของผู้สวมใส่ และยังช่วยกระตุ้นและสร้างนิสัยการออกกำลังกายให้กับทุกเพศทุกวัยที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย และผู้ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้แอคทีฟมากขึ้น วางจำหน่ายพร้อมกันทั่วประเทศ วันที่ 20 มิถุนายน นี้ ที่ร้านตัวแทนจำหน่าย GARMIN ในราคา 5,990 บาท สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 02 266 9944 หรือ ดูรายละเอียดที่เว็บไซต์ [www.garminbygis.com](http://www.garminbygis.com)