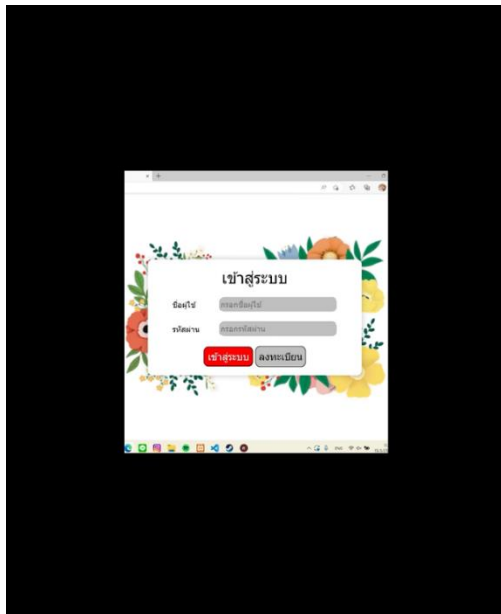
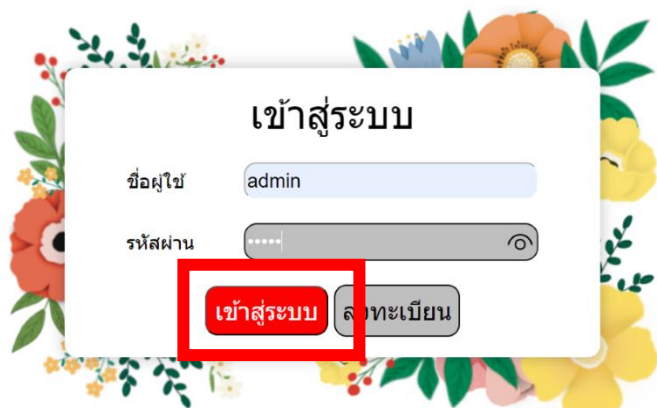
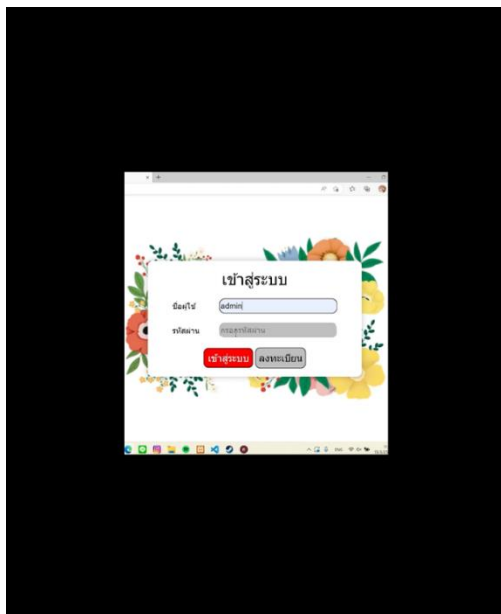


## User Manual

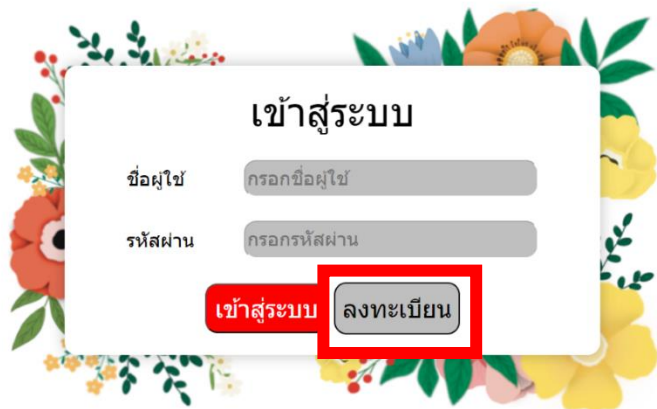
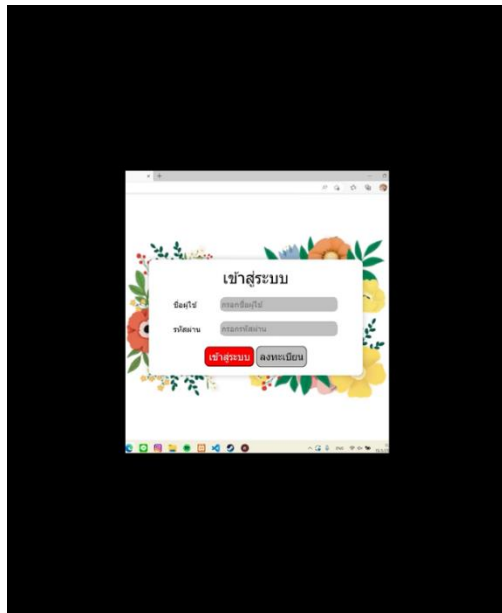
เมื่อเปิดเว็บแอปพลิเคชันจะพบกับหน้าเข้าสู่ระบบ



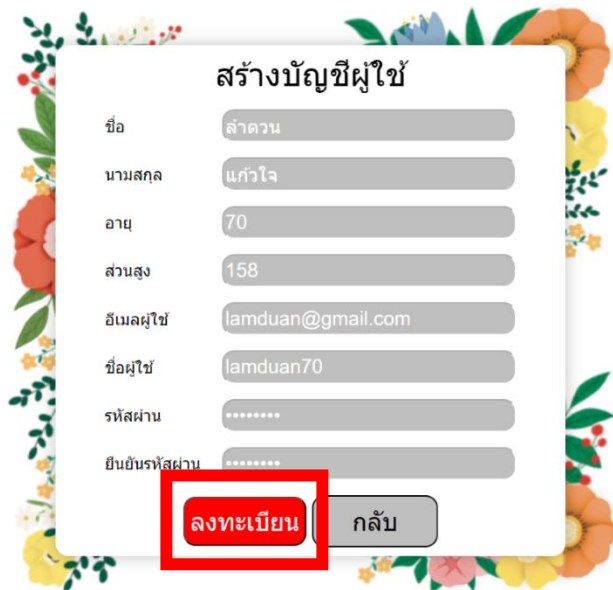
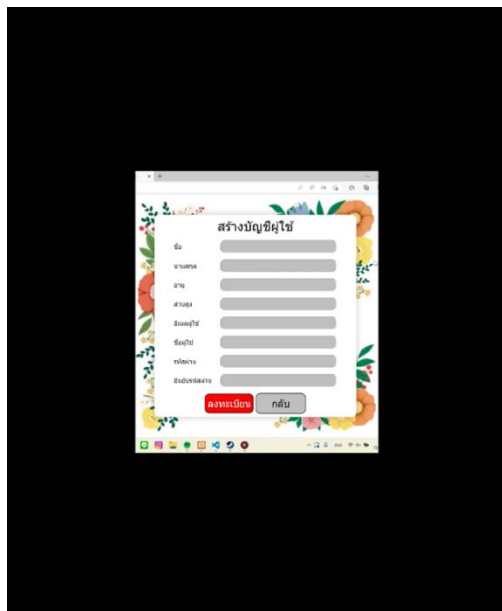
หากผู้ใช้เคยลงทะเบียนกับระบบแล้วให้ผู้ใช้กรอก ชื่อผู้ใช้และรหัสผ่าน และกดปุ่มสีแดงเพื่อเข้าสู่ระบบ



หากผู้ใช้อย่างไม่เคยลงทะเบียนกับระบบให้กดที่ปุ่มลงทะเบียน



กรอกชื่อ นามสกุล อายุ ส่วนสูง อีเมล ชื่อผู้ใช้ รหัสผ่าน และกดที่ปุ่มลงทะเบียน



เมื่อเข้าสู่ระบบมาแล้วจะพบกับหน้าหลัก หากผู้ใช้ต้องการที่จะเข้ามาออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวผู้ใช้สามารถกดที่ปุ่มสีแดงตลอดการใช้งานได้ตั้งแต่เข้าสู่ระบบถึงออกกำลังกายเสร็จ ดังนี้

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ

กดปุ่มด้านล่าง  
เพื่อเริ่มออกกำลังกาย



อันดับแรกให้ผู้ใช้กดที่ปุ่มสีแดงเพื่อเริ่มการออกกำลังกาย

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ

กดปุ่มด้านล่าง  
เพื่อเริ่มออกกำลังกาย



เมื่อกดแล้วท่านจะเห็นคอร์สออกกำลังกายที่เว็บแอปพลิเคชันมี และแต่ละคอร์สจะมีชื่อคอร์สและทำออกกำลังกายในคอร์สกำกับอยู่ด้านบน และมีวิดีโอสาธิตการออกกำลังกายในคอร์สนั้นให้ชมดังนี้

เมื่อท่านกดเข้ามาแล้วท่านจะเห็นคอร์สออกกำลังกายที่ท่านเคยออกกำลังกายไปในรอบก่อน แต่ถ้าหากท่านยังไม่เคยใช้ระบบจะเห็นคอร์ส เบาสบายกายขยับ



#### คอร์ส เบาสบายกายขยับ

- ทำ ยกแขนยกขา
- ทำ ย่ำเท้าওয়া

[กลับ](#)



เบาสบายกายขยับ



กำหนดสลับเหงื่อ

เมื่อกดที่คอร์สเบาสบายกายขยับ



#### คอร์ส เบาสบายกายขยับ

- ทำ ยกแขนยกขา
- ทำ ย่ำเท้าওয়া

[กลับ](#)



เบาสบายกายขยับ



กำหนดสลับเหงื่อ

เมื่อกดที่คอร์สกำหนดสลับเหงื่อ



### คอร์ส กำหนดสลับเหงื่อ

- ทำ กำหนดก้าวเท้า
- ทำ ยืดอกก้าวหลัง

[กลับ](#)



เบาสบายกายขยับ



กำหนดสลับเหงื่อ

ถ้าหากผู้ใช้เลือกคอร์สเสร็จแล้วให้กดที่ปุ่มสีแดงเพื่อเริ่ม



### คอร์ส เบาสบายกายขยับ

- ทำ ยกแขนยกขา
- ทำ ย่ำเท้าওয়া

[กลับ](#)



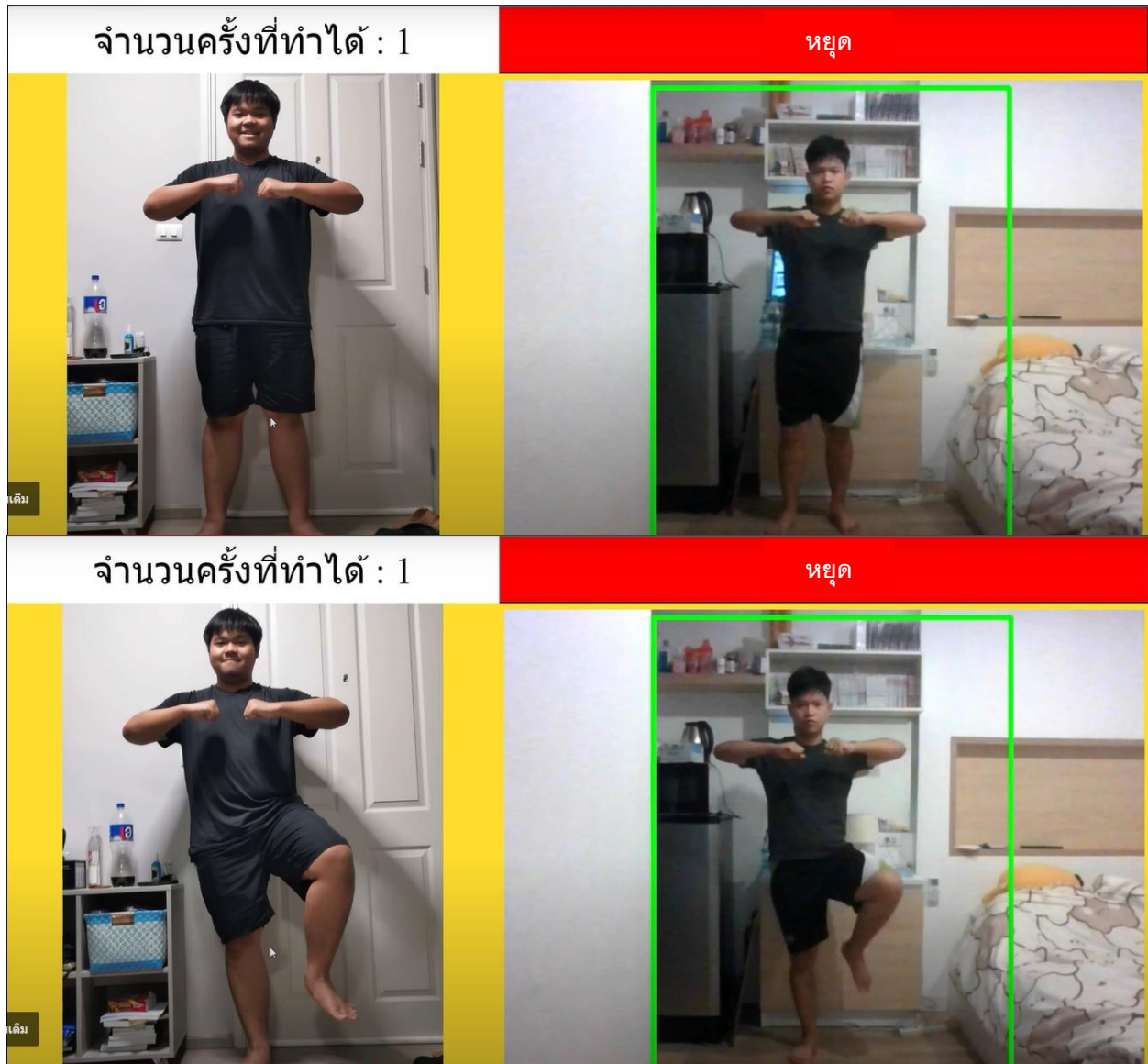
เบาสบายกายขยับ



กำหนดสลับเหงื่อ

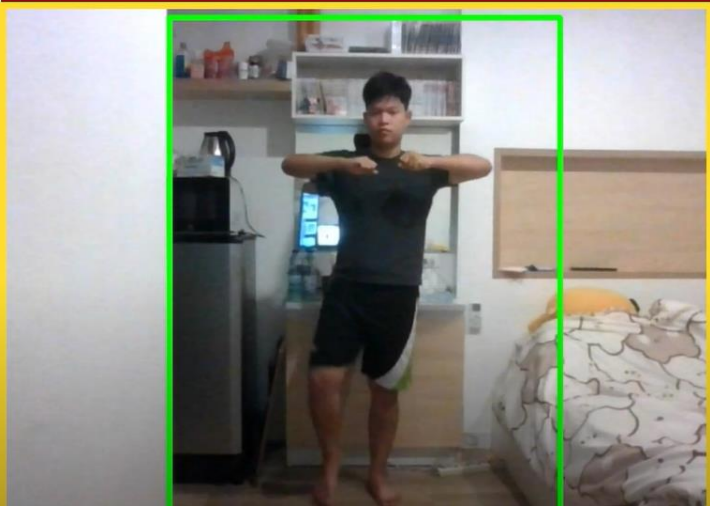
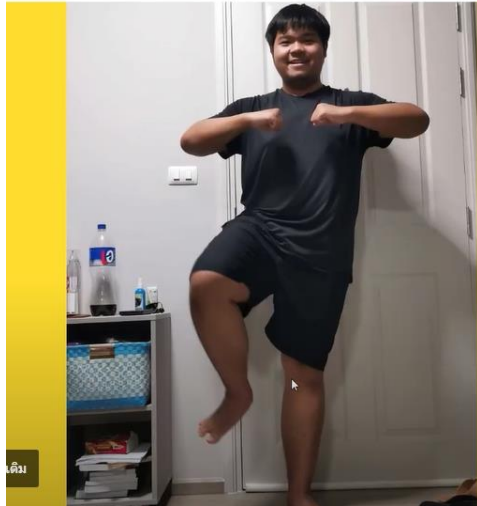


เมื่อกดแล้วจะเข้าสู่ระบบบอกกำลังกายของคอร์สนั้นๆ แต่ละคอร์สออกกำลังกายจะมี ท่าออกกำลังกาย 2 ท่า ให้ผู้  
ใช้ทำตามภาพตัวอย่างด้านซ้ายมือ โดยหากทำท่าถูกภาพตัวอย่างจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆตามลำดับบอกกำลังกาย  
ของท่านั้นๆ



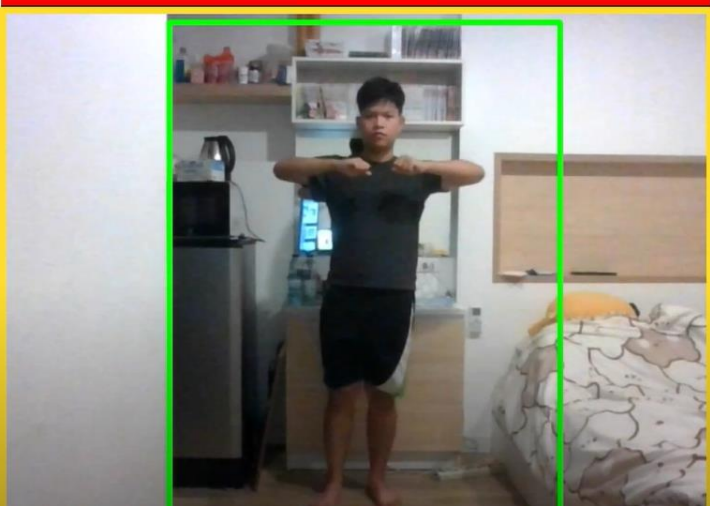
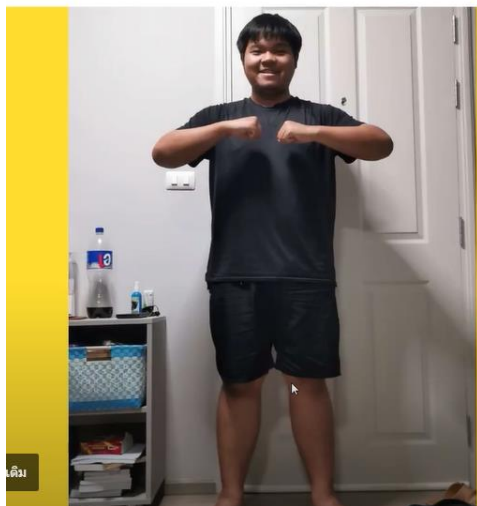
จำนวนครั้งที่ทำได้ : 1

หยุด



จำนวนครั้งที่ทำได้ : 2

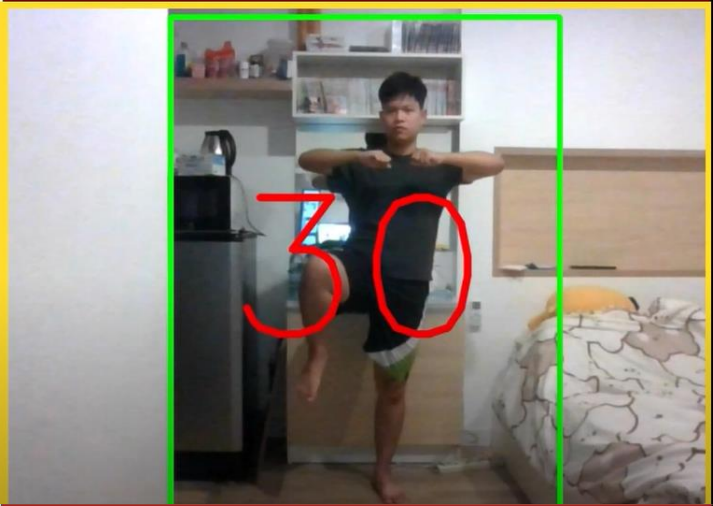
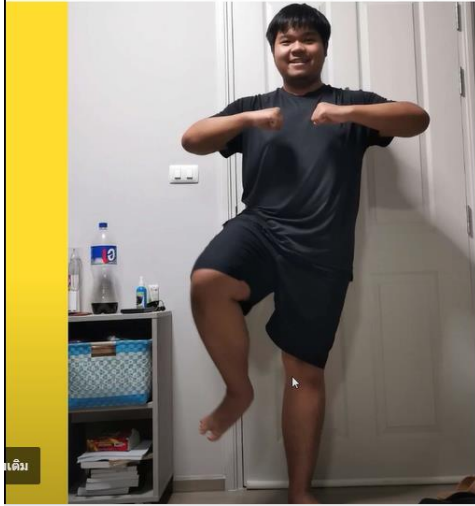
หยุด



เมื่อทำท่าแรกเสร็จแล้ว จะมีเวลาให้พัก 30 วินาที

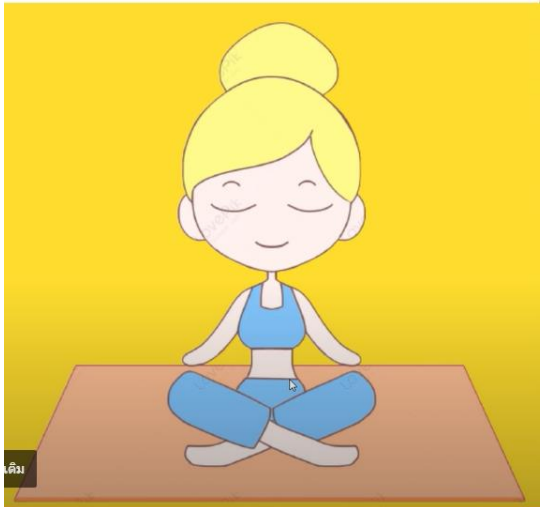
จำนวนครั้งที่ทำได้ : 4

หยุด



สถานะ : rest

หยุด

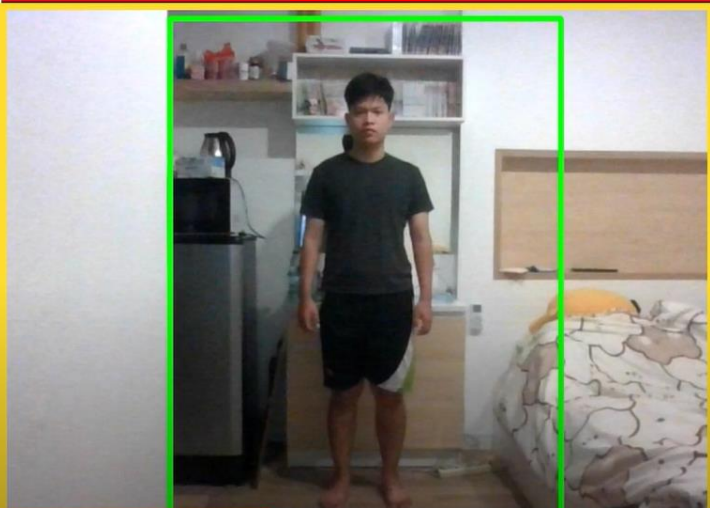




เมื่อครบ30วินาทีให้ผู้ใช้ทำท่าที่2ตามภาพตัวอย่างด้านซ้ายมือเช่นเดียวกับท่าที่1

จำนวนครั้งที่ทำได้ : 0

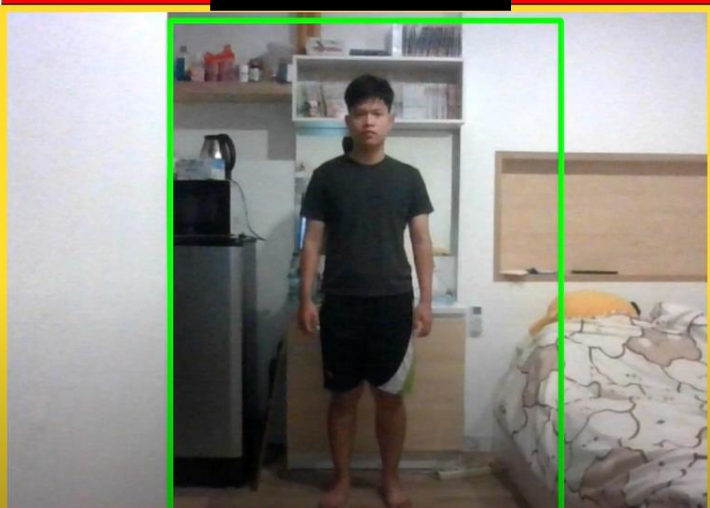
หยุด



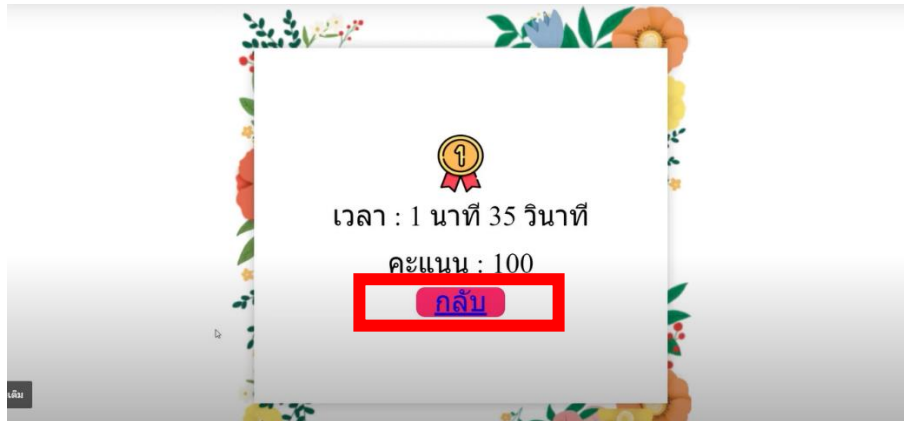
หากผู้ใช้ต้องการหยุดการออกกำลังกายกระแทนหันให้กดปุ่มหยุด

จำนวนครั้งที่ทำได้ : 0

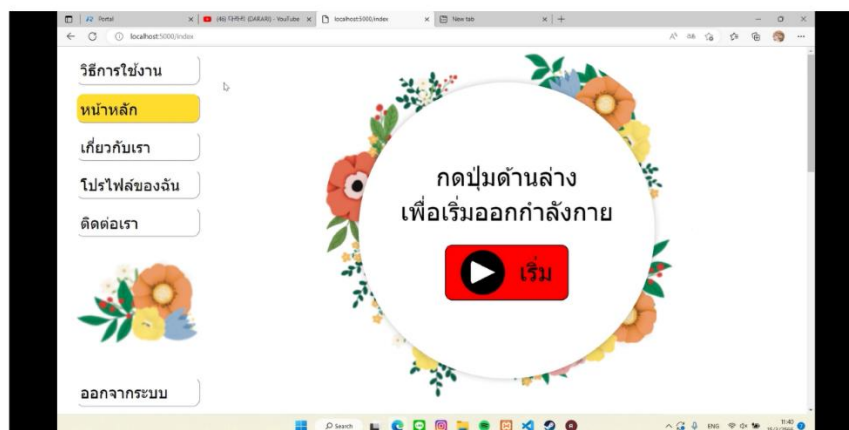
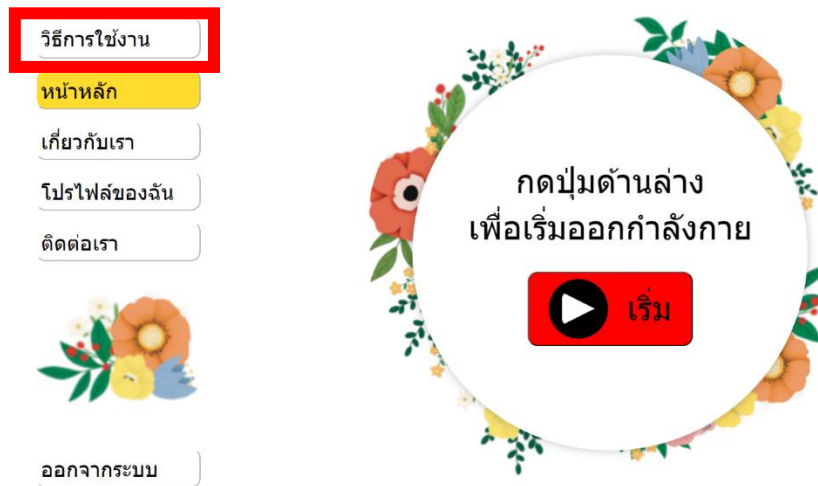
หยุด



เมื่อผู้ใช้ออกกำลังกายในคอร์สนั้นๆเสร็จแล้วจะมีเวลาและผลคะแนนบอก และให้ผู้ใช้กดปุ่มกลับเพื่อกลับหน้าหลัก



เมื่อกดที่เมนูวิธีการใช้งาน จะมีวิดีโอสาธิตการใช้เว็บแอปพลิเคชันให้ผู้ใช้ได้ชม



กลับ

เมื่อกดที่เมนูเกี่ยวกับเรา จะมีที่มาและความสำคัญของเว็บแอปพลิเคชัน และทำออกกำลังกายที่มีอยู่ในระบบให้ชม

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ

กดปุ่มด้านล่าง  
เพื่อเริ่มออกกำลังกาย



ผู้ใช้งานสามารถกดปุ่มซ้ายขวาเพื่อเลื่อนดูข้อมูล

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ

### เกี่ยวกับเว็บของเรา

วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่างๆเสื่อมสภาพทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายได้ เหมือนกับวัยอื่นๆแต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ควรที่จะทำกายบริหารหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้ การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายกันได้ดีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ จากข้อมูลของสำนักงานผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยระบุว่าในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยได้เข้าสู่ "สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์" โดยมีผู้สูงอายุมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรรวมแล้ว

ผู้จัดทำเล็งเห็นถึงความสำคัญในการทำกายบริหารของผู้สูงอายุที่กำลังเพิ่มมากขึ้นในประเทศไทย ที่จำเป็นต้องมีความถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งโดยทั่วไปนั้นอาจจะต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญในการช่วยดูแล ดังนั้น จึงได้จัดทำเว็บแอปพลิเคชันพร้อมระบบอัจฉริยะที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกายบริหารได้อย่าง ถูกต้องด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยผู้ดูแล



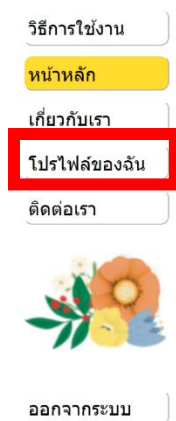
### ที่กายบริหาร

ท่าที่ 1

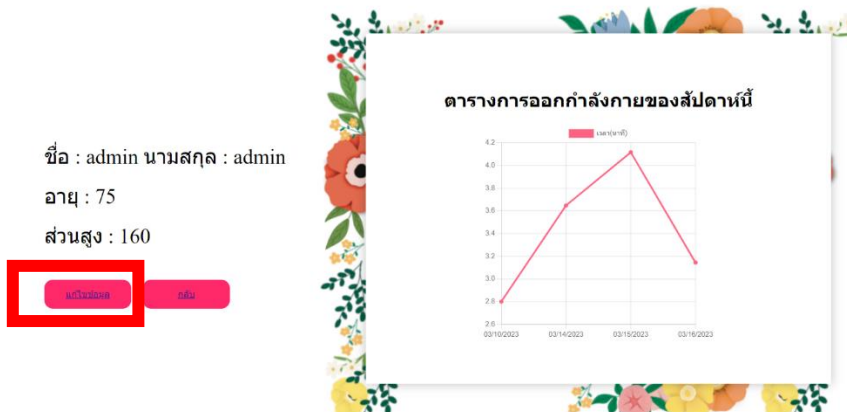
เท้าเอวยกขา



เมื่อกดที่เมนูโปรไฟล์ของฉัน จะมีข้อมูลของผู้ใช้ที่ได้ลงทะเบียนกับทางระบบให้ชม



หากต้องการแก้ไขข้อมูลให้ผู้ใช้กดที่ปุ่มแก้ไขข้อมูล



หากผู้ใช้แก้ไขข้อมูลเสร็จแล้วให้ผู้ใช้กดที่ปุ่มแก้ไขข้อมูล

ชื่อ admin

นามสกุล admin

อายุ 75

ส่วนสูง 160

**แก้ไขข้อมูล** **ลบ**



เมื่อกดที่เมนูติดต่อเรา จะมีข้อมูลของผู้พัฒนาระบบให้ชม

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ

กดปุ่มด้านล่าง  
เพื่อเริ่มออกกำลังกาย



ผู้พัฒนาระบบ



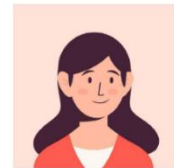
นายพีรวัส วงศ์เมฆ  
รหัสประจำตัว 6320501596



นายเจสันชัย คำสิงเดช  
รหัสประจำตัว 6320502363



นายณนัสร เอื้อสมบัติศักดิ์สกุล  
รหัสประจำตัว 6320502380



นางสาวศศิษา สลั่นแก้ว  
รหัสประจำตัว 6320502509

หากผู้ใช้ใช้งานเสร็จแล้วให้ผู้ใช้กดที่ออกจากระบบ

วิธีการใช้งาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับเรา

โปรไฟล์ของฉัน

ติดต่อเรา



ออกจากระบบ



ชมวิดีโอสาธิตการใช้งานเว็บแอปพลิเคชัน <https://youtu.be/0OwUqLX1it0>