



1. เลื่อน Scale ไปไว้ที่จุด ศูนย์ (ต่ำสุด)



2. จับกระบอกในแนวนอนนิ้วไม่ปิดช่องที่เลื่อนไปมา





3. นั่งหรือยืนตัวตรง หายใจสุดเข้าลึกเต็มที่แล้วเป่าออกมาอย่างรวดเร็วและแรง



4. อ่านค่าที่ได้ แล้วนำลงไปใส่ในแบบฟอร์มที่กำหนด



ควรเป่าอย่างน้อย 3 ครั้ง เลือกครั้งที่ดีที่สุด