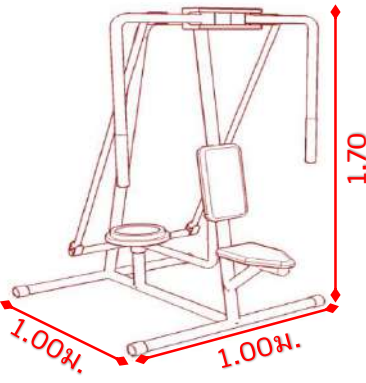


เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-01 อุปกรณ์บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่ (แบบถ่าง-หุบยกตึ่มน้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้าง	ทอเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
15	ก้านดึงยกน้ำหนัก	เหล็กเส้น	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 19 มม. จำนวน 2 เส้น
17	ตึ่มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

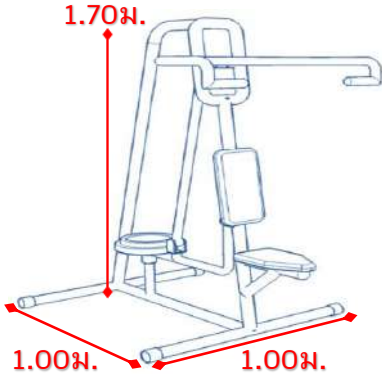
1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิง จับที่ด้ามจับทั้งสองด้านในระดับหน้าอก		
2. ดึงด้ามจับทั้งสองด้านเข้าหาตัวพร้อมกันให้หยุดอยู่ตรงกลางหน้าอกพอดีแล้วค่อย ๆ คลายออก ดึงด้ามจับเข้าหาตัวทีละแขนสลับซ้าย-ขวา แล้วค่อย ๆ คลายออกก็ได้	3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต	
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง	2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง	

ข้อควรระวัง ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ฐานมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-02 อุปกรณ์บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่ (แบบดึงยกตัมน้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

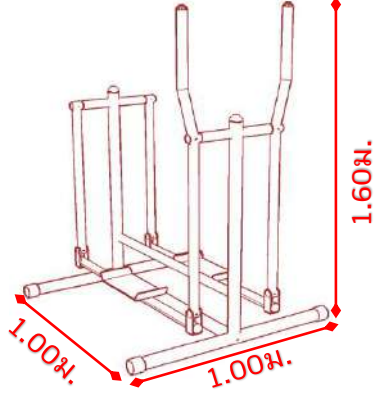
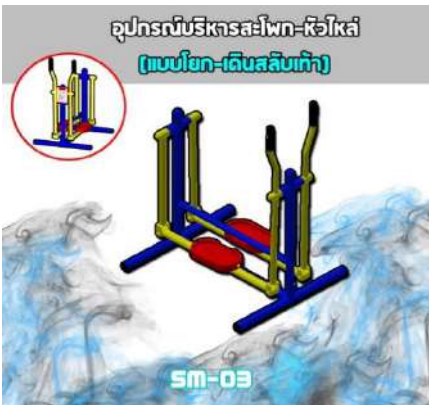
คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้าง	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
02	ก้านดึงยกตัมน้ำหนัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว หนา 2.0 มม.
17	ตัมน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)
ข้อแนะนำการใช้			
1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิง จับที่ด้ามจับด้านบนทั้งสองข้าง 2. ดึงด้ามจับลงหาตัวเพื่อยกตัมน้ำหนักด้านหลัง 3. ค่อย ๆ ยืดแขนขึ้นด้านบนอย่างช้า ๆ เพื่อปล่อยตัมน้ำหนักกลับเข้าที่เดิม 4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซต			
ประโยชน์ที่ได้รับ			
1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง 2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง			
ข้อควรระวัง		ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง	

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-03 อุปกรณ์บริหารแขน-ขา-สะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-เดินสลับขา)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.60 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบโพลีอีล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับด้ามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น

4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง

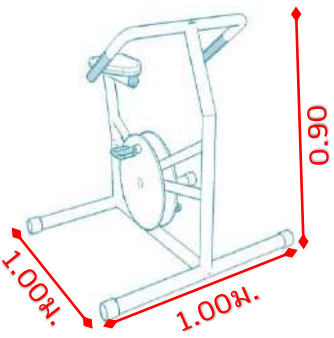
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-04 อุปกรณ์บริหารข้อเข่า-ขา (แบบจักรยานล้อเหล็กนั่งตรง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.90 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
24	เบาะนั่ง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
32	บันไดบันจี้จักรยาน	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

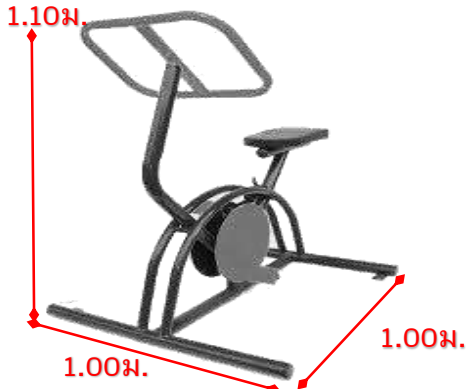
1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น	2. ใช้เท้าปั่นบันไดที่ล้อเหล็กเหมือนปั่นจักรยาน ช้า-เร็ว ตามความต้องการ
3. ปั่นประมาณครั้งละ 15 นาที	
ประโยชน์ที่ได้รับ	
1. ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อเข่าแข็งแรง	2. เพื่อทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น
ข้อควรระวัง	

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักท่อกกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-04.1 อุปกรณ์บริหารข้อเข่า (แบบจักรยานนั่งปั่น)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.10 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อกเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
24	เบาะนั่ง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
32	บันไดปั่นจักรยาน	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอ่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

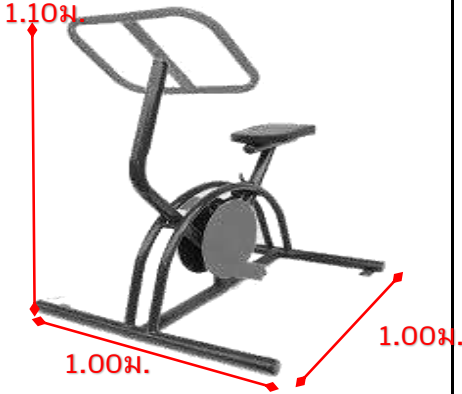
1. ใช้มือจับตามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น	2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา	3. แกว่งขา-โยกแขน สลับไป-มา
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที		
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง	2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง	

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักท่อกกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-04.2 อุปกรณ์บริหารข้อเข่า (แบบจักรยานนั่งปั่น)
ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.10 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อกเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
24	เบาะนั่ง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายฉลุ
32	บันไดปั่นจักรยาน	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลีออล ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอ่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับตามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น	2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา	3. แกว่งขา-โยกแขน สลับไป-มา
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที		
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง	2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง	

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-04.3 อุปกรณ์บริหารแขน-ขา-หัวไหล่ (แบบจักรยานล้อเหล็กนั่งตรง โยกแขน-ขาปั่น)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.50 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๒ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด ๒ นิ้วไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
24	เบาะนั่ง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
32	บันไดปั่นจักรยาน	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๒ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอเคลือบโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะที่นั่งพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น

2. ใช้เท้าปั่นบันไดที่ล้อเหล็กเหมือนปั่นจักรยาน ช้า-เร็ว ตามความต้องการ

3. ปั่นประมาณครั้งละ 15 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง

2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง

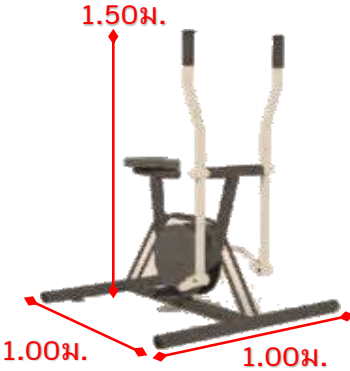
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-04.4 อุปกรณ์บริหารแขน-ขา-หัวไหล่ (แบบจักรยานล้อเหล็กนั่งตรง โยกแขน-ขาปั่น)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.50 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๒ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด ๒ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
24	เบาะนั่ง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
32	บันไดปั่นจักรยาน	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๒ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอเคลิคลิโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอเคลิคลิโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะที่นั่งพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น

2. ใช้เท้าปั่นบันไดที่ล้อเหล็กเหมือนปั่นจักรยาน ช้า-เร็ว ตามความต้องการ

3. ปั่นประมาณครั้งละ 15 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง

2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง

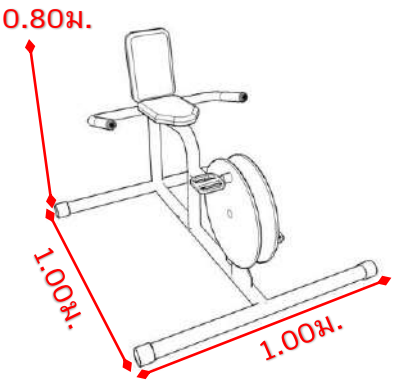
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักท่อกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-05 อุปกรณ์บริหารข้อเข่า-ขา (แบบจักรยานล้อเหล็กนั่งพิง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
37	ฟาดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอ่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพนักพิงพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น
2. ใช้เท้าปั่นบันไดที่ล้อเหล็กเหมือนปั่นจักรยาน ขา-เร็ว ตามความต้องการ
3. ปั่นประมาณครั้งละ 15 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อเข่าแข็งแรง
2. เพื่อทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น

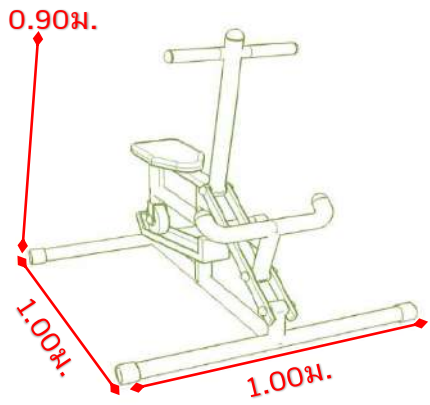
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง มาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-06 เครื่องบริหารข้อเข่า-แขน (แบบถักโยกกลิ้งเลื่อนขึ้นลงบนราง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.90 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
12	ตะเกียบหน้า	เหล็กกล่อง	ขนาด 1 นิ้ว x 1 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
14	รางลูกกลิ้ง	เหล็กทรงน้ำ	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว x 1.5 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
24	เบาะนั่ง 40ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
34	ลูกกลิ้งบนราง	ล้อยาง	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 8 นิ้ว
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น		
2. ใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้า		
3. ดึงด้ามจับเข้าหาตัว พร้อมกับออกแรงกับคานรองเท้าไปด้านหน้า เพื่อยกน้ำหนักตัวขึ้น-ลงซ้ำๆ โดยล้อยาง		
4. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต		
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-ขา-เข่าแข็งแรง		
2. ช่วยลดน้ำหนัก		

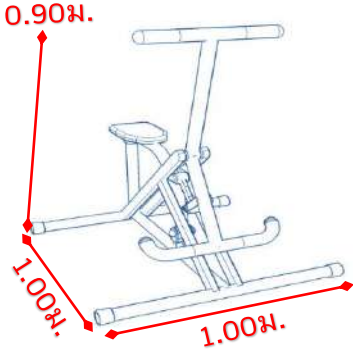
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในการดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-07 อุปกรณ์บริหารแขน-เข่า-ขา ลดน้ำหนัก (แบบถีบ-ดึงยกตัว-นั่ง-ลุกยืน)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.90 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
12	ตะเกียบหน้า	เหล็กกล่อง	ขนาด ๑ นิ้ว x 1 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
24	เบาะนั่ง 40ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบสีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับให้มั่น		
2. ใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้า		
3. ดึงด้ามจับเข้าหาตัว พร้อมกับเหยียดขาต้นคาน		
รองเท้าไปด้านหน้ายกที่นั่งและผู้ใช้นั่งแล้วค่อยๆ ผ่อนลง		
4. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต		
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง-แขนแข็งแรง		
2. ทำให้ขาแข็งแรง		

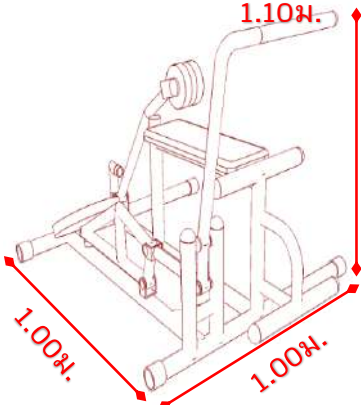
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-08 อุปกรณ์บริหารแขน ลดน้ำหนัก-ลูกกลิ้งน้ำหนักหลัง-แก้ปวดเมื่อย (แบบเอนตัว-ชิวอัพ-ดึงคั่นโยกยกคู้มน้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.10 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
17	คู้มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
20	สปริงดึงตะขออิสระ	เส้นลวดเหนียว	ขนาด ๑ นิ้วเส้นลวดไม่น้อยกว่า 1/8 นิ้ว น้ำลวดม้วนเป็นคอยล์สปริง ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 4 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 34 ซม. (รวมตะขอ)
24	เบาะนั่ง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
33	ลูกกลิ้งน้ำหนัก	ล้อยาง	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นสีเคลือบโพลีเอสเตอร์ ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอ่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

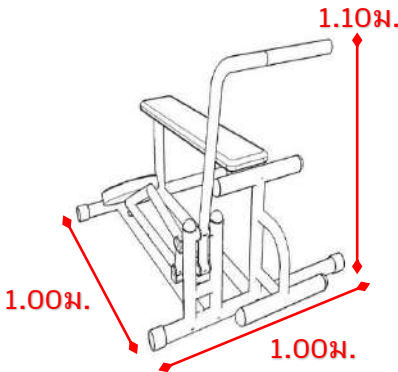
การนวดหลัง		
	1. นั้งบนเบาะพร้อมกับใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้า ด้านหน้าให้ล้อยางอยู่ในตำแหน่งเหนือเอน	
	2. เอนลำตัวไปด้านหลังให้ลูกยางกลิ้งเพื่อนวดหลัง จากเอน - ต้นคอ แล้วค่อยๆ ดึงตัวกลับ	
บริหารแขน-นวดหลัง		
	1. นั้งบนเบาะพร้อมกับใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าให้ล้อยางอยู่ในตำแหน่งเหนือเอนและใช้มือด้ามจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น	
	2. ดึงด้ามจับเข้าหาตัวพร้อมกับเอนลำตัวไปด้านหลังให้ลูกยางกลิ้งเพื่อนวดหลังจากเอน - ต้นคอ แล้วค่อยๆ ดึงตัวกลับ	
	3. ทำซ้ำแต่ละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต	
ประโยชน์ที่ได้รับ :		
	1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง-แขนแข็งแรง	2. ทำให้คลายปวดหลัง

ข้อควรระวัง : ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-09 อุปกรณ์บริหารแขน-ลดน้ำหนัก (แบบเอนตัว- ชีวัพ-ดึงคั่นโยกยกตุ่มน้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.10 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
17	ตุ่มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
26	เบาะรองนอน 100 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 100 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ (NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบสีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับให้มั่น		
2. ใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้า		
3. ดึงด้ามจับเข้าหาตัว พร้อมกับเอนลำตัวไปด้านหลัง แล้วค่อยๆ ผ่อนแรงโยกตัวกลับด้านหน้า		
4. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต		
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง		
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง		

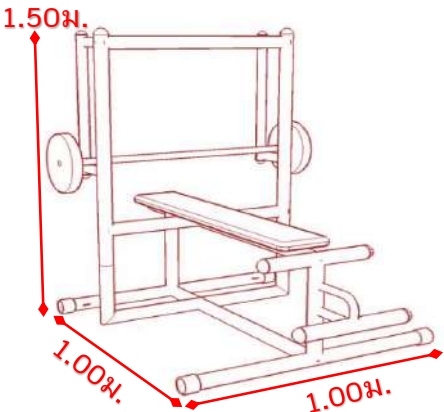
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-10 อุปกรณ์ยกน้ำหนัก บริหารแขน-หัวไหล่-หน้าอก-กล้ามเนื้อท่อนอก-อกกำลังขา (แบบนอนชดเชยกล้ามเนื้อหน้าท้อง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.50 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
17	ตุ้มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
26	เบาะรองนอน 100 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 100 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ (NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ (NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นอนลงบนเบาะโดยหันศีรษะไปทางด้านคานยกน้ำหนัก

เท้าทั้งสองเหยียบลงบนที่ปักเท้าเพื่อทรงตัว

2. ใช้มือจับคานยกน้ำหนักให้มั่น

3. ดันแขนยกน้ำหนักขึ้น-ลง ช้าๆ

4. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

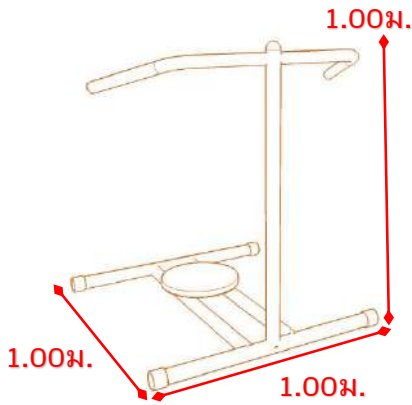
1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก-แขน-หัวไหล่แข็งแรง / 2. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

ข้อควรระวัง ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-11 อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก-เอว (แบบยืนบิดเอวเดียว)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.00 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
28	แป้นยืนบิดเอวทรงกลม	พลาสติก	ทรงกลมขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 700 ปุ่ม
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนเหยียบลงบนแป้นรองเท้าทรงกลม		
2. ใช้มือจับที่ด้ามจับทั้งสองข้างซ้าย-ขวาให้มั่น		
3. ออกแรงบิดลำตัวไป-มา ทั้งด้านซ้าย-ขวาสลับกัน		
4. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 5 เซ็ต		

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. บริหารเอวทำให้หายเมื่อยเอว		
2. การทรงตัวดีขึ้น		

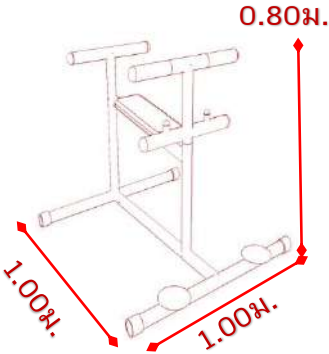
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง มาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-12 อุปกรณ์นวดฝ่าเท้า-บริหารแขน-ยืดหลัง

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
05	ปุ่มกดนวดเส้น	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว ด้ายบนครอบด้วยผ้าเหล็กครึ่งวงกลม
22	แป้นนวดฝ่าเท้า	ผ้าเหล็กวงกลม	ปั๊มขึ้นรูปทรงขนาด ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว
25	เบาะนั่ง 60ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 60 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะรองนั่งใช้ข้อพับขาพาดบนคานด้านบนและใช้มือจับคานด้านหลังยกตัวขึ้น-ลง เพื่อบริหารแขนและหน้าท้อง		
2. หรือนั่งบนเบาะรองนั่งใช้ข้อพับขาพาดบนคานด้านบนแล้วเอนหลังพาดบนคานด้านหลังเพื่อยืดเส้นลำตัวด้านหลัง		
3. นวดฝ่าเท้าโดยการยืนบนแป้นนวดและใช้มือจับคานจับย่ำฝ่าเท้าสลับไป-มา		
4. ทำตามข้อแนะนำตามความต้องการ		

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อคลายเส้น-ลำตัว-แก้ปวดหลัง		
2. เพื่อคลายเส้นใต้ข้อพับขา/นวดฝ่าเท้า		

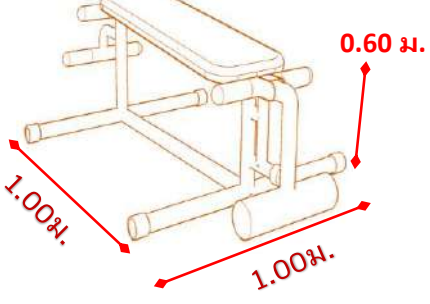
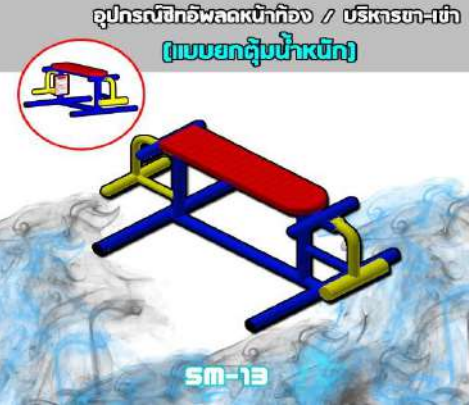
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-13 อุปกรณ์ซิทอัพหน้าท้อง / บริหารขา-เข่า (แบบยกตม้น้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.60 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
26	เบาะรองนอน100ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 100 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม.ลายอิฐ
03	ตม้น้ำหนักเดี่ยว	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตม้น้ำหนัก น้ำหนักออกกำลังกาย เข่า-ขา
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบโพลีเอสเตอร์ ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเคมี กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

บริหารหน้าท้อง :		
1. นอนลงบนเบาะพร้อมกับการใช้เท้าสื่อกับคานเหล็กด้านล่างเพื่อทรงตัว		
2. ใช้มือทั้งสองข้างประสานต้นคอตั้งตัวเองลุกขึ้น-ลง		
สลับกัน ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต		
บริหารขา-เข่า :		
1. สลับด้านโดยนั่งบนเบาะและหลังเท้าสอดใต้ลูกน้ำหนัก		
2. ออกแรงขายกตม้น้ำหนักขึ้นแล้วค่อยๆ ปล่อยลง สลับไป-มา		
3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต		
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง		
2. กล้ามเนื้อขา และหัวเข่าแข็งแรง		

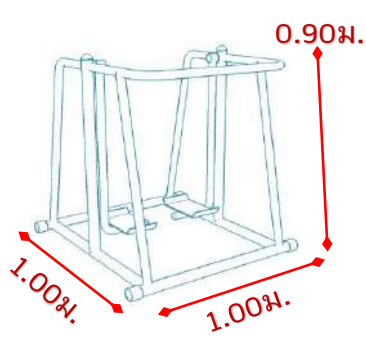
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-14 อุปกรณ์บริหารขาและสะโพก (แบบเดินสลับเท้า)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.90 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับคานจับด้านหน้าให้มั่น		
2. ขึ้นยืนบนแผ่นรองเท้าทั้งสองข้างทรงตัวให้ดี		
3. แกว่งขาก้าวเดินสลับไป-มา อย่างต่อเนื่องจากซ้ายไปขวาเร็ว		
4. เดินไปเรื่อยๆ ประมาณ 10-20 นาที		
ประโยชน์ที่ได้รับ		
1. ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อสะโพกแข็งแรง		
2. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น		

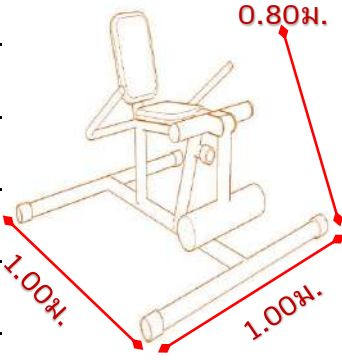
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-15 อุปกรณ์แก้ปวดเข่า (แบบขาคู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
03	ตุ้มถ่วงน้ำหนักเดี่ยว	ท่อเหล็กกลม	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตุ้มถ่วง น้ำหนักออกกำลังกาย เข่า-ขา
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อสารเคมี เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอ่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งลงบนเบาะหลังพิงพนักพิง มือจับด้ามจับข้างลำตัวทั้งสองข้างให้มั่น	
2. ใช้ข้อเท้าทั้งสองข้างยกตัวน้ำหนักขึ้น-ลง	
3. ใช้ข้อเท้าออกแรงยกตัวน้ำหนักขึ้น-ลง สลับไป-มา	
4. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง	
2. ช่วยลดอาการปวดเข่า	

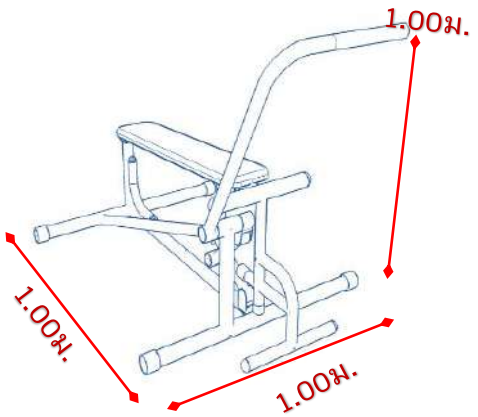
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-16 อุปกรณ์บริหารหน้าท้อง / แขน-หัวไหล่ (แบบดิ่งยกตัว)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.00 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
26	เบาะรองนอน100ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 100 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม.ลายฉลุ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับให้มั่น
2. ใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้า
3. ดึงด้ามจับเข้าหาตัว พร้อมกับเอนลำตัวไปด้านหลัง แล้วค่อยๆ ผ่อนแรงโยกตัวกลับด้านหน้า
4. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง

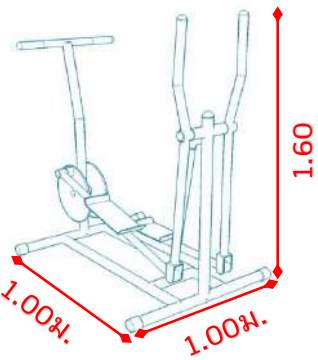
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-17 อุปกรณ์บริหารขา-สะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-วิ่งสลับเท้า)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.60 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม.หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมหนุนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับด้ามโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มัน		
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา โยกแขนพร้อมกับยกขาลักษณะวิ่งจ็อกกิ้ง สลับไป-มา เพื่อบริหารขาและไหล่ ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที		
3. หันหลังกลับใช้มือจับด้ามจับทั้งซ้าย-ขวาให้มัน		
4. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา ยกขาลักษณะวิ่งจ็อกกิ้ง สลับไป-มา เพื่อบริหารขาและไหล่ ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที		

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง		
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง		

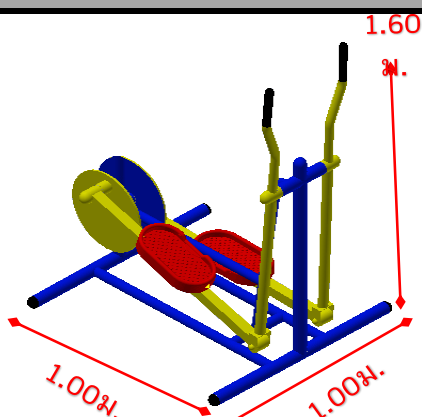
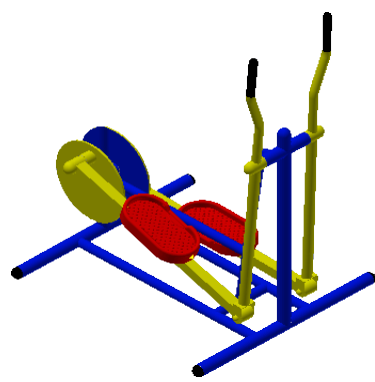
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-17.1 อุปกรณ์บริหารขา-สะโพก-หัวไหล่ (แบบล้อถ่วง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.60 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	ตัวอย่างการติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม.หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับด้ามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น	
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา โยกแขนพร้อมกับยกขาลักษณะ วิ่งจ็อกกิ้ง สลับไป-มา เพื่อบริหารขาและไหล่ ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที	
3. หันหลังกลับใช้มือจับด้ามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น	
4. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา ยกขาลักษณะวิ่งจ็อกกิ้ง สลับไป-มา เพื่อบริหารขาและไหล่ ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง	
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง	

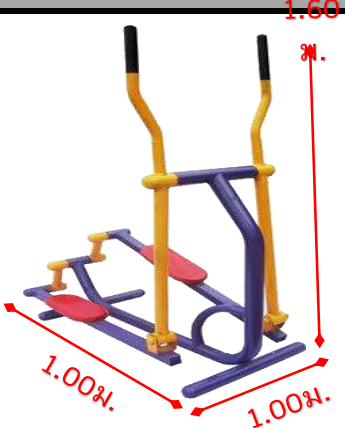
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-17.2 เครื่องออกกำลังกายแขน ขา ลดน้ำหนัก

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.60 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	ตัวอย่างการติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบโพลีเอสเตอร์ ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับด้ามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น	
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา โยกแขนพร้อมกับยกขาลักษณะวิ่งจ็อกกิ้ง สลับไป-มา เพื่อบริหารขาและไหล่ ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที	
3. หันหลังกลับใช้มือจับด้ามจับทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น	
4. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา ยกขาลักษณะวิ่งจ็อกกิ้ง สลับไป-มา เพื่อบริหารขาและไหล่ ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง	
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง	

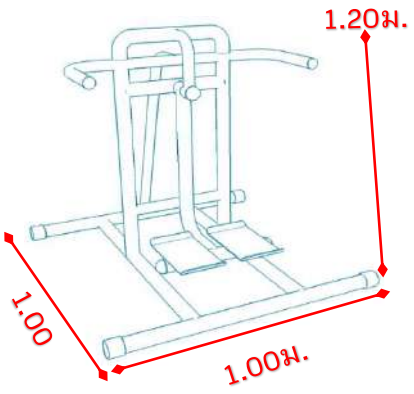
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-18 อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก (แบบแกว่งตัว)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.20 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
42	มาตรฐานรับรอง	ISO 9001 : 2015	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน ISO : 9001 : 2015 (Steel Fabrication Outdoor Fitness and Playground Fabrication)
44	ป้ายคู่มือการเล่น	แผ่นเหล็กชุบซิงค์	แผ่นเหล็กชุบซิงค์รูปทรง4เหลี่ยม ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 28 ซม. ติดทับด้วยสติ๊กเกอร์ชนิด Outdoor ป้องกันแสงยูวี

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนบนแผ่นรองเท้าใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น		
2. ออกแรงแกว่งลำตัวไปทางซ้าย-ขวา จากซ้ายไปขวาเร็ว		
ในลักษณะลูกตุ้มนาฬิกา		
3. ทำติดต่อกันประมาณ 10-20 นาที		

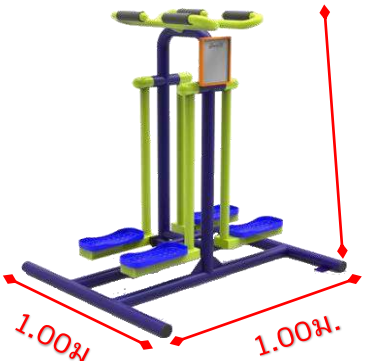
ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อเอว-ข้อสะโพกแข็งแรง		
2. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น		

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)
SM-18.1 อุปกรณ์บริหารขา-สะโพก (แบบเตะขาด้านข้าง)
ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.20 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	ตัวอย่างการติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าคิลิคโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับตามจับทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น		
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา		
3. ดึงขาออก-หุบขาเข้า สลับไป-มา		
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที		

ประโยชน์ที่ได้รับ

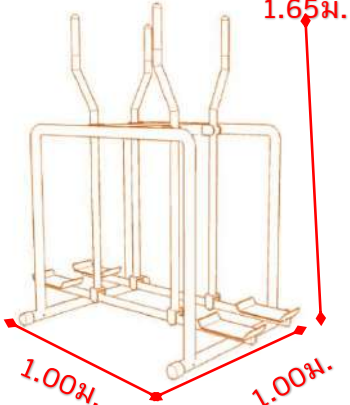
1. ทำให้กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง		
2. ทำให้กล้ามเนื้อสะโพกแข็งแรง		

ข้อควรระวัง
ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-19 อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-เดินสลับเท้าคู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.65 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
10	คานรองที่ยืน	เหล็กกล่อง	ขนาดไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว x 2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับด้ามคั่นโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มัน
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา
3. แกว่งขา-โยกแขน สลับไป-มา
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง

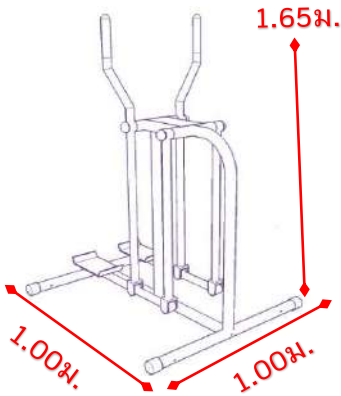
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-20 อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-เดินสลับเท้าเพลาคู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.65 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
10	คานรองที่ยืน	เหล็กกล่อง	ขนาดไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว x 2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับตามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา
3. แกว่งขา-โยกแขน สลับไป-มา
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง

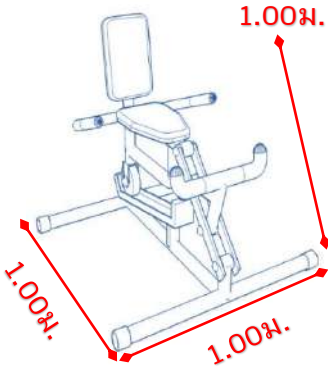
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-21 อุปกรณ์บริหารขา-หน้าท้อง (แบบถีบล้อยาง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.00 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
12	ตะเกียบหน้า	เหล็กกล่อง	ขนาด ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว x 1 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
14	รางลูกล้อ	เหล็กรางน้ำ	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว x 1.5 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
34	ลูกล้อวิ่งบนราง	ล้อยาง	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 8 นิ้ว
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอ่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพนักพิง ใช้มือจับด้ามจับข้างลำตัวทั้งสองข้างให้มั่น
2. ใช้เท้าเหยียบบนคานรองเท้า
3. ยืดขาถีบคานรองเท้าไปด้านหน้า เพื่อยกน้ำหนักตัวค้างไว้ แล้วพร้อมกับเกร็งขาปล่อยกลับอย่างช้าๆ
4. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

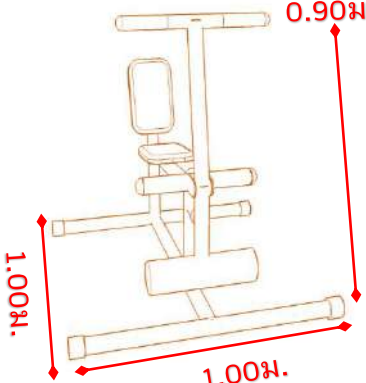
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-22 อุปกรณ์บริหารแขน-ขา-หน้าท้อง (แบบดึง-จัดดัมน้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.90 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างติดตั้งจริง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
03	ตุ้มถ่วงน้ำหนักเดี่ยว	ทอเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตุ้มถ่วง น้ำหนักออกกำลังกาย เช้า-ขา
19	สปริงดึงตะขออิสระ	เส้นลวดเหนียว	ขนาด $\varnothing$ เส้นลวดไม่น้อยกว่า 1/8 นิ้ว น้ำหนักมวลเป็นคอสสปริง ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 3.5 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 27 ซม. (รวมตะขอ)
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาครอบหัวเสาตรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอสีเคลือบสีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะหลังพนักพิง ใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่นและใช้ข้อศอกใต้ลูกตุ้มน้ำหนัก
2. ใช้ข้อเท้ากดตุ้มน้ำหนักขึ้นพร้อมกับดึงมือจับเข้าหาตัวเอน
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หน้าท้องแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อขา-เข่าแข็งแรง

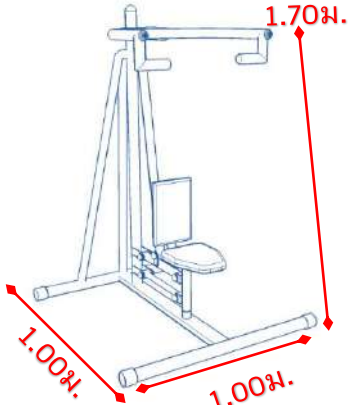
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-23 อุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ (แบบดิงยกตัว)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
11	ฐานรองรับน้ำหนัก	เหล็กกล่อง	ขนาดไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว x 1.5 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิง จับที่ด้ามจับด้านบนทั้งสองข้าง

2. ดึงด้ามจับลงหาตัวเพื่อยกตัวขึ้น ค่อย ๆ ยืดแขนขึ้นด้านบนอย่างช้า ๆ เพื่อปล่อยตัวลงกลับที่เดิม

3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง

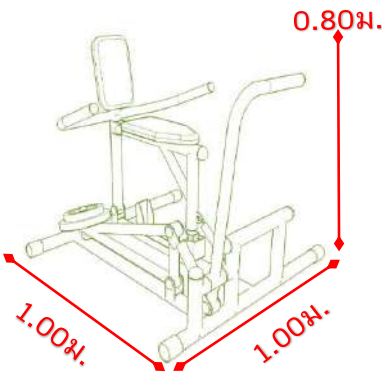
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักท่อกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-24 อุปกรณ์บริหารข้อเข่าและออกกำลังกายแขน (แบบถีบ-ดึงยกลูกน้ำหนัก)
ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
14	รางลูกล้อ	เหล็กทรงน้ำ	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว x 1.5 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
17	ตุ้มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
19	สปริงดึงตะขออิสระ	เส้นลวดเหนียว	ขนาด ๑" เส้นลวดไม่น้อยกว่า 1/8 นิ้ว น้ำลวดม้วนเป็นคอยล์สปริง ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 3.5 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 27 ซม. (รวมตะขอ)
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคริลิกโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคริลิกโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดตั้งจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

การบริหารขา :	1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้เท้าเหยียบบนคานเหยียบด้านหน้าเพื่อทรงตัว	
	2. ออกแรงเหยียดขาต้นคานด้านหน้าให้ตึงเคลื่อนที่ไปด้านหลังแล้วค่อยๆผ่อนกลับ / ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต	
การบริหารแขน :	1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้เท้าเหยียบบนคานเหยียบ ด้านหน้าเพื่อทรงตัว พร้อมกับใช้มือจับคานจับให้มั่น	
	2. ออกแรงดึงคานจับเข้าหาตัวเพื่อยกตุ้มน้ำหนักแล้วค่อยๆ ผ่อนกลับ	3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต
บริหารขา-แขน :	1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้เท้าเหยียบบนคานเหยียบ ด้านหน้าเพื่อทรงตัว พร้อมกับใช้มือจับคานจับให้มั่น	
	2. ออกแรงเหยียดขาต้นคานให้ตึงเคลื่อนที่ไปด้านหลังพร้อม กับดึงคานจับเข้าหาตัวเพื่อยกตุ้มน้ำหนักแล้วค่อยๆ ผ่อนกลับ	3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต

ประโยชน์ที่ได้รับ

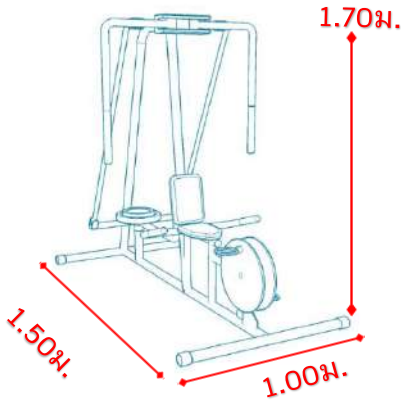
1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
---------------------------	---------------------------

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-25 อุปกรณ์จักรยานผีเสื้อบริหารหน้าอก
ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.50 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
17	ตุ้มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
32	บันไดปั่นจักรยาน	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคริลิกโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคริลิกโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

การบริหารแขน-หน้าอก :		1. นั่งบนที่นั่งพนักพิงพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่นระดับหัวไหล่	
2. ออกแรงดึงมือจับทั้งสองข้างเข้าหากันจนอยู่ใน ตำแหน่งตรงหน้าของผู้ใช้แล้วค่อย ๆ ผ่อนกลับ			3. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต
การบริหารขา-ข้อเท้า :			
1. นั่งบนที่นั่งพนักพิงพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่นระดับหัวไหล่			
2. วางเท้าบนบันไดเหล็กสำหรับปั่นทั้งสองข้าง แล้วออกแรงปั่นล้อ เหล็กในลักษณะปั่นจักรยานเริ่มจากช้า-เร็ว			3. ทำต่อเนื่องประมาณ 10-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อให้แขนและหน้าอกแข็งแรง	2. เพื่อให้ขาและข้อเท้าแข็งแรง
--------------------------------	--------------------------------

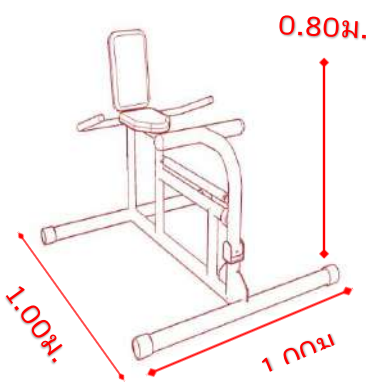
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-26 อุปกรณ์ออกกำลังกาย-หน้าท้อง (แบบสปริงถีบ)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
21	สปริงดึงตะขออิสระ	เส้นลวดเหนียว	ขนาด $\varnothing$ เส้นลวดไม่น้อยกว่า 1/8 นิ้ว หนาลวดม้วนเป็นคอยล์สปริง ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 4 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 47 ซม. (รวมตะขอ)
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าคลิติกโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นคลิติกโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพนักพิง ใช้มือจับด้ามจับข้างลำตัวทั้งสองข้างให้มั่น ใช้เท้าเหยียบบนคานรองเท้า
2. กับขาออกไปด้านหน้าให้สุดแล้วค่อยๆ หดขาของเข่าผ่อนแรงกลับอย่างช้าๆ
3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

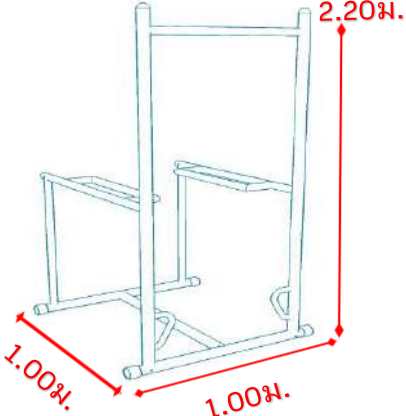
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-27 อุปกรณ์ยืดตัวบริหารแขน (แบบบาร์เดี่ยว-บาร์คู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 2.20 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับบาร์คู่ทั้งสองข้างยกลำตัว และแกว่งลำตัวไปข้างหน้า-ข้างหลัง	
2. เกร็งกล้ามเนื้อขาขึ้นไปที่ด้านหน้าท่ามุมฉากกับลำตัว แล้วปล่อยขาลง	
สลับไป-มา ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต	
3. ใช้มือจับบาร์เดี่ยวเพื่อโหนตัวแกว่งลำตัวไป	
ด้านหน้า-ด้านหลัง ตามความต้องการ	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง	
2. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง	

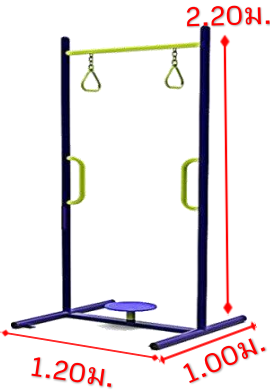
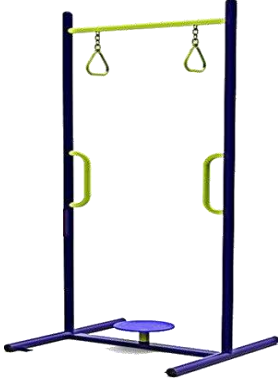
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-27.1 อุปกรณ์ห่วงโหน ทวิส

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.20 เมตร สูง 2.20 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
28	แป้นยืนเปิดเอวทรงกลม	พลาสติก	ทรงกลมขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 700 ปุ่ม
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าคลิติกโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นคลิติกโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับบาร์เดียวเพื่อโหนตัวแล้วก้าวไปด้านหน้า-ด้านหลัง ตามความต้องการ	
2. ยืนเหยียบลงบนแป้นรองเท้าทรงกลม	
3. ใช้มือจับที่ด้ามจับทั้งสองข้าง-ขาให้มั่น	
4. ออกแรงบิดลำตัวไป-มา ทั้งด้านซ้าย-ขวาสลับกัน	
5. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 5 เซต	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง	
2. การทรงตัวดีขึ้น	

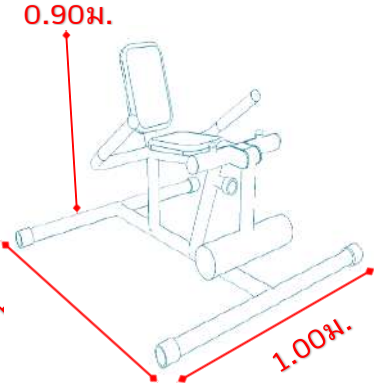
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-28 อุปกรณ์บริหารเข้า-ขา (แบบยกลูกน้ำหนักเท้าคู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.90 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างติดตั้งจริง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
03	ตุ้มถ่วงน้ำหนักเดี่ยว	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตุ้มถ่วง น้ำหนักออกกำลังกาย เข้า-ขา
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายฉลุ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งลงบนเบาะหลังพิงพนักพิง มือจับด้ามจับ ข้างลำตัวทั้งสองข้างให้มั่น

2. ใช้ข้อเท้าทั้งสองข้างยกตุ้มน้ำหนักขึ้น-ลง

3. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง

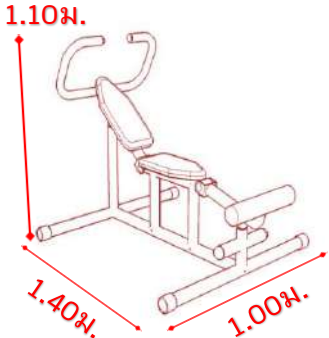
2. ช่วยลดอาการปวดเข่า

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

**SM-29 อุปกรณ์บริหารหน้าท้องและออกกำลังกาย
ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.40 เมตร สูง 1.10 เมตร**

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างติดตั้งจริง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
03	ตุ้มถ่วงน้ำหนักเดี่ยว	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตุ้มถ่วง น้ำหนักออกกำลังกาย เช้า-ชา
24	เบาะนั่ง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
25	เบาะนั่ง 60 ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 60 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบสีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

บริหารหน้าท้อง-แขน :

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับเอนนอนพิงเบาะใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น

2. เกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับออกแรงหอนแขนดึงมือจับเพื่อยกตัว ขึ้นแล้วค่อยๆ ผ่อนกลับไปในตำแหน่งเดิม

3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต

บริหารหน้าท้อง-ขา :

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับสอดเท้าใต้ตุ้มน้ำหนัก

2. เกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับออกแรงขายกตัวขึ้นแล้วค่อยๆ ผ่อนกลับไปในตำแหน่งเดิม

3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อลดหน้าท้องและให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

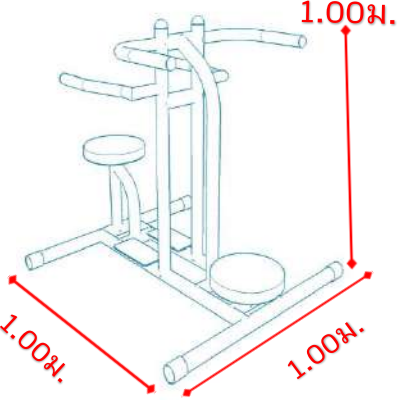
2. เพื่อให้หัวใจ-แขน-ขา-ข้อเท้า-หัวเข่าแข็งแรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-30 อุปกรณ์บริหารเอว - สะโพกคู่ (แบบนั่งและยืน)
ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.00 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมหนุนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
28	แป้นยืนบิดเอวทรงกลม	พลาสติก	ทรงกลมขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. มีปุ่มทรงกลมหนุนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 700 ปุ่ม
29	แป้นนั่งหมุนตัวทรงกลม	พลาสติก	ทรงกลมขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. มีปุ่มทรงกลมหนุนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 700 ปุ่ม
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบสีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนที่นั่งและใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น
2. ยืนบนแป้นหมุนในลักษณะเท้าชิดพร้อมกับจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น
3. ออกแรงบิดลำตัวหมุนได้ทางด้านซ้าย-ขวา สลับกัน (ทั้งท่านั่งและท่านยืน)
4. ทำต่อเนื่องประมาณ 10-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อบริหารเอว-สะโพกให้แข็งแรง
2. เพื่อยืดเส้นลำตัวให้คลายตัว

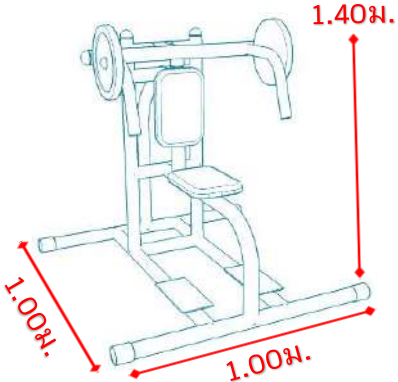
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-31 อุปกรณ์ยกน้ำหนัก (แบบนั่ง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.40 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
18	ตุ้มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 27 ซม. 2 ลูก น้ำหนักรวมไม่ต่ำกว่า 20 กก.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมหนุนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อสารเคม เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิง ใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น	
2. ดันแขนทั้งสองข้างเพื่อยกตุ้มน้ำหนักขึ้นให้สุดค้างไว้แล้ว	
ค่อยๆ ผ่อนแขนลงอย่างช้าๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง	
2. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก-หัวไหล่แข็งแรง	

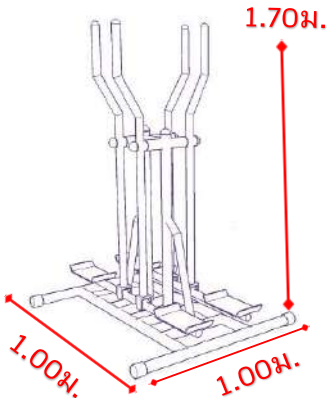
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-32 อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-เดินสลับเสาคู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
10	คานรองที่ยืน	เหล็กกล่อง	ขนาดไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว x 2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับด้ามคั่นโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มัน
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา
3. แกว่งขา-โยกแขน สลับไป-มา
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง

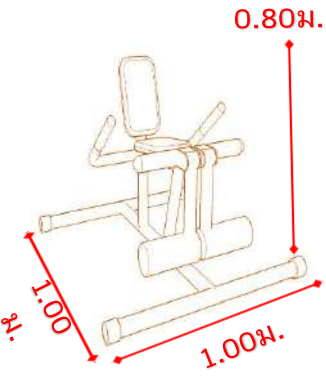
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-33 อุปกรณ์แก้ปวดเข่า (แบบสลับขา)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
04	ตุ้มถ่วงน้ำหนัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตุ้มถ่วง น้ำหนักออกกำลังกาย เข่า-ขา จำนวน 2 ชุด
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าคิลิคโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งลงบนเบาะหลังพนักพิง มือจับด้ามจับข้างลำตัวทั้งสองข้างให้มั่น

2. ใช้ข้อเท้าทั้งสองข้างยกตุ้มน้ำหนักขึ้น-ลง สลับกัน

ใช้ข้อเท้าออกแรงยกตุ้มน้ำหนักขึ้น-ลง ทีละข้าง สลับไป-มา

3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง

2. ช่วยลดอาการปวดเข่า

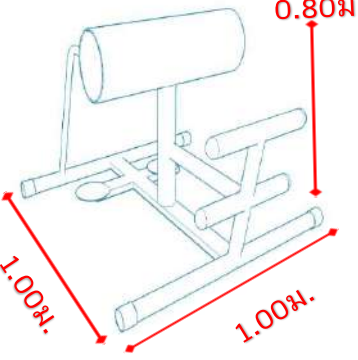
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักท่อกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-34 อุปกรณ์ดัดหลัง-นวดฝ่าเท้า

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
22	แป้นนวดฝ่าเท้า	ฝ่าเหล็กวงกลม	ปั๊มขึ้นรูปทรงขนาด ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
45	ท่อดัดหลัง	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 6 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. เอนหลังพิงท่อแป๊บกลม โดยขาพาดที่แกนด้านหน้า 2 ระดับ เพื่อทรงตัว	
2. ยืดลำตัวในลักษณะเอนไปด้านหลังเพื่อให้ท่อทรงกลมดัดแผ่นหลัง เพื่อคลายเส้น	
3. นวดฝ่าเท้าโดยการยืนบนแป้นนูน และใช้มือจับคานจับย่ำฝ่าเท้าสลับไป-มา	
4. ทำมากนักตามความต้องการ	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อคลายเส้น-ลำตัว-แก้ปวดหลัง	
2. เพื่อนวดฝ่าเท้าให้หายปวดเมื่อย	

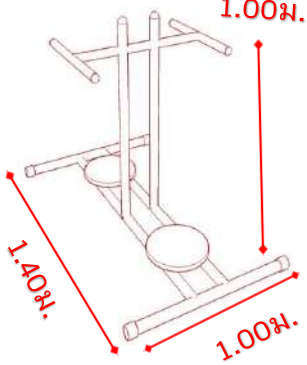
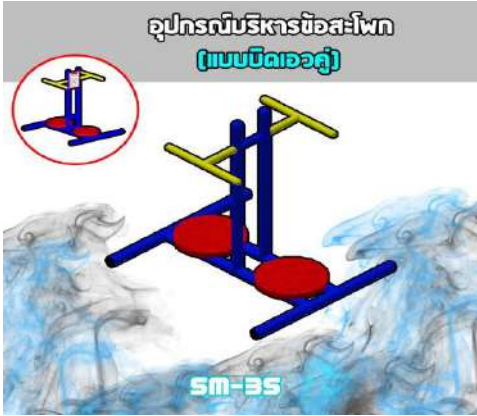
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-35 อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก (แบบบิดเอวคู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.40 เมตร สูง 1.00 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
28	แป้นยืนบิดเอวทรงกลม	พลาสติก	ทรงกลมขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 700 ปุ่ม
36	ฝาดกรอบหัวเสาทรงโคม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโคม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าคลิติกโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นคลิติกโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอกทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนเหยียบลงบนแป้นรองเท้าทรงกลม
2. ใช้มือจับที่ด้ามจับทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น
3. ออกแรงบิดลำตัวไป-มา ทั้งด้านซ้าย-ขวาสลับกัน
4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 5 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. บริหารเอวทำให้หายเมื่อยเอว
2. การทรงตัวดีขึ้น

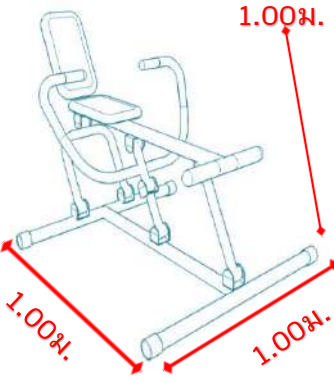
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-36 อุปกรณ์บริหารข้อเข่า-แขน-หน้าท้อง (แบบกรเซียงเดี่ยว)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.00 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ฝาดรอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลีเอสเตอร์ ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมจับใช้มือจับด้ามจับให้มั่น ใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้า
2. ดึงด้ามจับเข้าหาตัว พร้อมกับเอนลำตัวไปด้านหลังแล้วค่อยๆ ปล่อยกลับที่เดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-ขาแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

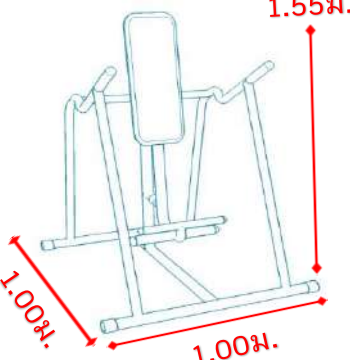
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-37 อุปกรณ์บริหารหน้าท้อง (แบบยืน)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.55 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
26	เบาะรองนอน100ซม.	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 100 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม.ลายฉลุ
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม.หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับกดเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนและเหยียบบนที่รองเหยียบหลังพิงเบาะนั่งจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่นคง
2. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อท้องและท่อนขาเพื่อยกลำตัวท่อนล่างขึ้น แล้วค่อยๆ ปล่อยลง
3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงและลดไขมันหน้าท้อง
2. ทำให้กล้ามเนื้อเอว-ขาแข็งแรง

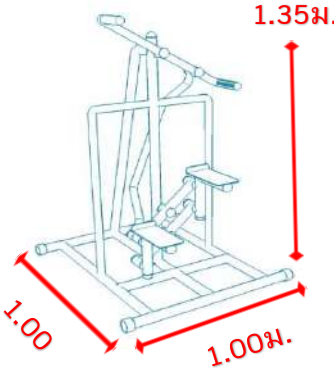
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-38 อุปกรณ์บริหารแขน-ข้อเข่า-ขา (แบบย่ำเท้า)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.35 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ผ้าปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด Ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น

2. ขึ้นยืนบนแป้นรองเหยียบทั้งสองข้างทรงตัวให้ดี

3. ทำการโยกแขนซ้าย-ขวา ในลักษณะขึ้น-ลง พร้อมกับย่ำเท้าขึ้น-ลง สลับไป-มา

4. ทำต่อเนื่อง ประมาณ 10-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อสะโพกแข็งแรง

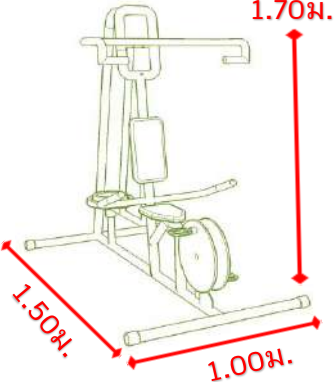
2. ทำให้แขน-หัวไหล่แข็งแรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-39 อุปกรณ์จักรยาน / บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่ (แบบดั่งยกตัมน้ำหนัก)
ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.50 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
16	วงล้อจักรยาน	เหล็กแผ่นหนา	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 8 มม.จำนวน 2 แผ่น
17	ตัมน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
32	บันไดปั่นจักรยาน	พลาสติก	ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอิลิกโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

การบริหารแขน-หน้าอก :		
1. นั่งบนเบาะหลังพนักพิง ดึงด้ามจับลงหาตัวเพื่อยกตัมน้ำหนักด้านหลัง		
2. ค่อย ๆ ยืดแขนขึ้นด้านบนอย่างช้า ๆ เพื่อปล่อยตัมน้ำหนักกลับเข้าที่เดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซต		
การบริหารขา-ข้อเท้า :		
1. นั่งบนที่นั่งพนักพิงพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น		
2. วางเท้าบนบันไดเหล็กสำหรับปั่นทั้งสองข้าง แล้วออกแรงปั่นล้อเหล็กในลักษณะปั่นจักรยานเริ่มจากช้า-เร็ว		
3. ทำต่อเนื่องประมาณ 10-20 นาที		

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง	2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง
---	------------------------------

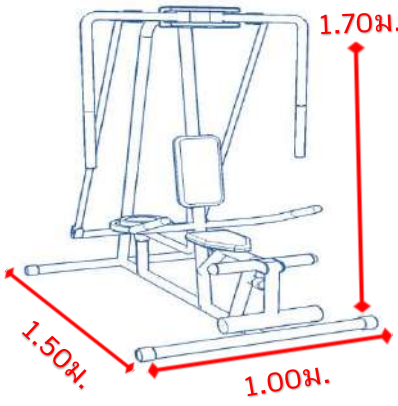
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักท่อกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-40 อุปกรณ์บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่-หัวเข่า (แบบถ่าง-หุบยกตึ่มน้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.50 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

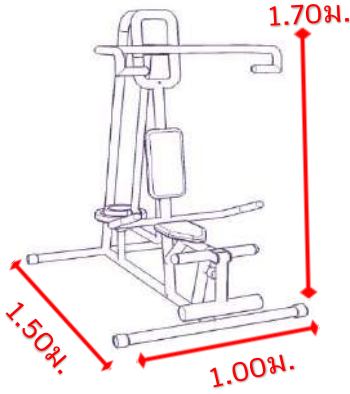
คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
03	ตุ้มถ่วงน้ำหนักเดี่ยว	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตุ้มถ่วง น้ำหนักออกกำลังกาย เข่า-ขา
15	ก้านดึงยกน้ำหนัก	เหล็กเส้น	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 19 มม. จำนวน 2 เส้น
17	ตุ้มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑" ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเคมี กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ลอ่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)
ข้อแนะนำการใช้			
การบริหารแขน-หน้าอก :		1. นั่งบนที่นั่งพนักพิงพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่นระดับหัวไหล่	3. ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต
		2. ออกแรงดึงมือจับทั้งสองข้างเข้าหาหน้าอกจนอยู่ในตำแหน่งตรงหน้าของผู้ใช้แล้วค่อย ๆ ปล่อยกลับ	
การบริหารหัวเข่า :		1. ใช้มือจับด้ามจับข้างลำตัวทั้งสองข้างให้มั่น ใช้ข้อเท้าทั้งสองข้างยกตึ่มน้ำหนักขึ้น-ลง	
		2. ใช้ข้อเท้าออกแรงยกตึ่มน้ำหนักขึ้น-ลง ทีละข้าง สลับไป-มา ทำเซตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซต	
ประโยชน์ที่ได้รับ		1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่	2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง
ข้อควรระวัง		ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง	

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-41 อุปกรณ์บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่-หัวเข่า (แบบดึงยกตัมน้ำหนัก)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.50 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
02	ก้านดึงยกตัมน้ำหนัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว หนา 2.0 มม.
03	ตุ้มถ่วงน้ำหนักเดี่ยว	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้สำหรับเป็นตุ้มถ่วง น้ำหนักออกกำลังกาย เข่า-ขา
17	ตุ้มน้ำหนักทรงกลม	เหล็กหล่อ	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 27 ซม. 1 ลูก และขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 21 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 15 กก.
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
35	ยางกันกระแทก	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงสี่เหลี่ยม ขนาดไม่น้อยกว่า 4 x 4 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

การบริหารแขน-หน้าอก :

1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิง ดึงด้ามจับลงหาตัวเพื่อยกตัมน้ำหนักด้านหลัง
2. ค่อย ๆ ยืดแขนขึ้นด้านบนอย่างช้า ๆ เพื่อปล่อยตัมน้ำหนักกลับเข้าที่เดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

การบริหารหัวเข่า :

1. ใช้มือจับด้ามจับข้างลำตัวทั้งสองข้างให้มั่น ใช้ข้อเท้าทั้งสองข้างยกตัมน้ำหนักขึ้น-ลง
2. ใช้ข้อเท้าออกแรงยกตัมน้ำหนักขึ้น-ลง ทีละข้าง สลับไป-มา ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง

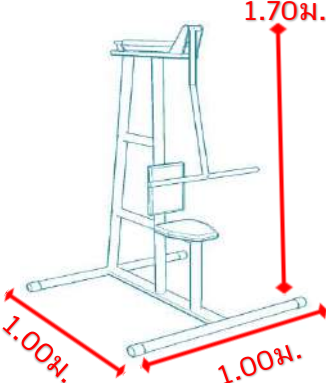
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-42 อุปกรณ์บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่ (แบบต้นสปริง)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.70 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
19	สปริงดึงตะขออิสระ	เส้นลวดเหนียว	ขนาด $\varnothing$ เส้นลวดไม่น้อยกว่า 1/8 นิ้ว วัสดุเป็นสแตนเลสสปริง ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 3.5 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 27 ซม. (รวมตะขอ)
23	เบาะนั่ง/พนักพิง 40 ซม.	พลาสติก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 25 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. ลายอิฐ
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าคลิติกโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นคลิติกโพลีอีล ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิงจับที่ด้ามจับด้านบนทั้งสองข้าง		
2. ค่อย ๆ ออกแรงดันแขนไปด้านหน้าอย่างช้า ๆ แล้วค่อยๆปล่อยกลับที่เดิม		
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต		

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง		
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง		

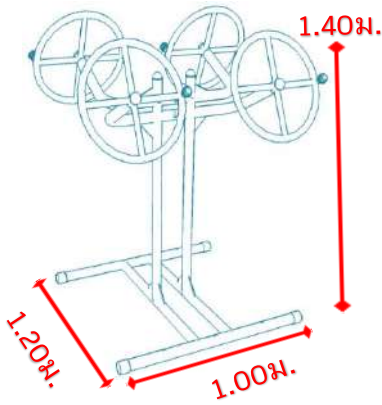
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-43 อุปกรณ์บริหารแขน-หัวไหล่-มือ (แบบวงล้อคู่)

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.20 เมตร สูง 1.40 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
06	วงล้อหมุนบริหารหัวไหล่	ท่อเหล็กกลม	ตัดเป็นวงกลม ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 50 ซม. จำนวน 4 อัน
36	ฝาคอรับหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝापิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
38	มือจับหมุนวงล้อ	ยางธรรมชาติ(NR)	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 5 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2 ซม.
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเคมี กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้าเข้าวงล้อให้ลำตัวอยู่ระหว่างกึ่งกลาง ด้านใดด้านหนึ่งก็ได้	
2. จับที่ปุ่มจับทั้งสองข้าง	
3. ออกแรงหมุนวงล้อในลักษณะตามเข็มนาฬิกา หรือทวนเข็มนาฬิกา เริ่มจากช้า แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ	
4. ทำต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. บริหารข้อมือ	
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่-หน้าอก แข็งแรง	

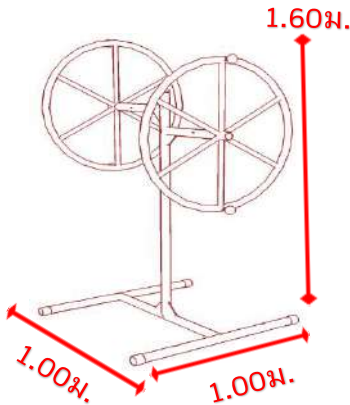
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-44 อุปกรณ์บิดลำตัววงล้อเดี่ยว

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.60 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
06	วงล้อหมุนบริหารหัวไหล่	ท่อเหล็กกลม	ตัดเป็นวงกลม ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 50 ซม. จำนวน 4 อัน
36	ฝารอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝापิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
38	มือจับหมุนวงล้อ	ยางธรรมชาติ(NR)	ขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 5 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2 ซม.
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพอกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพอกซีโพลียูรีเทน ส่วน B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเคมี กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้าเข้าวงล้อให้ลำตัวอยู่ระหว่างกึ่งกลาง
2. ใช้มือจับปุ่มบนแป้นหมุนทั้งสองตุ้ม
3. ออกแรงหมุนวงล้อในลักษณะตามเข็มนาฬิกา หรือทวนเข็มนาฬิกา เริ่มจากช้า แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ
4. ทำต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. บริหารข้อมือ
2. ทำให้กล้ามเนื้อ-หัวไหล่-หน้าอก แข็งแรง

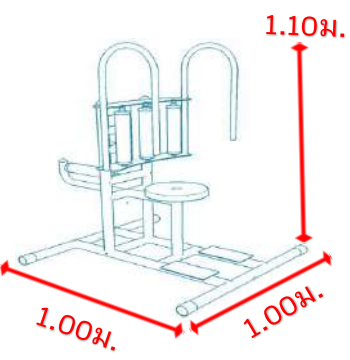
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-45 อุปกรณ์บิดเอว-นวดหลัง และขา

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.10 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
27	รองเท้ารูปทรงวงรี	พลาสติก	รูปทรงวงรีมีขอบกัน ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 4 ซม. มีปุ่มทรงกลมหนุนสำหรับนวดเท้าไม่น้อยกว่า 38 ปุ่ม.
29	แป้นนั่งหมุนตัวทรงกลม	พลาสติก	ทรงกลมขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. มีปุ่มทรงกลมหนุนสำหรับนวดฝ่าเท้าไม่น้อยกว่า 700 ปุ่ม
31	ลูกกลิ้งนวดหลัง/ขาทรงกระบอก	พลาสติก	พลาสติก ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 7 ซม. ความยาวไม่น้อยกว่า 47 ซม. มีปุ่มหนุนสำหรับนวดกล้ามเนื้อ 136 ปุ่ม จำนวน 4 อัน
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอสีเคลือบสีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนที่รองนั่งมีข้อจับที่เหล็กมือจับทั้งสองข้าง	
2. หันหลังให้ชนลูกกลิ้งแล้วบิดลำตัวไป-มา สลับกันทำซ้ำกัน 10-20 ครั้ง	
3. ยืนแล้วยกน่องขาพาดบนลูกกลิ้งมือจับที่เหล็กมือจับแล้วเลื่อนขาเดิน	
เดินหน้าถอยหลังสลับกันทำซ้ำกัน 10-20 ครั้ง	

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ช่วยคลายปวดเมื่อย	
2. ทำให้ผ่อนคลายแข็งแรง	

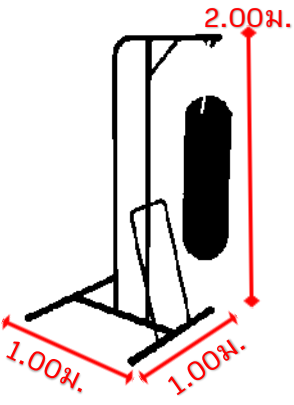
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-46 อุปกรณ์กระสอบทราย พร้อมขาตั้ง

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 2.00 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
39	กระสอบทราย	หนัง PU	กระสอบทรายหนัง PU ทำจากหนังคุณภาพดี ทรงกระบอก ขนาด ๑ 30 ซม. X 100 ซม.
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	พุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

การเตะกระสอบทราย

- ยืนให้มั่น ทั้งระยะห่างจากกระสอบทรายเล็กน้อย
- ยกเท้าข้างที่ถนัดฟาดไปที่กระสอบทรายเต็มแรง โดยใช้หน้าแข้งปะทะกับกระสอบทราย

การต่อยกระสอบทราย

- ยืนให้มั่น ทั้งระยะห่างจากกระสอบทรายเล็กน้อย
 - กำหมัดโดยเก็บนิ้วโป้งเข้าไปใต้นิ้วกลางและนิ้วชี้
- แล้วกระแทกหมัดไปที่กระสอบทรายตรงๆ

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ช่วยให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง
- ทำให้น่องขาแข็งแรง

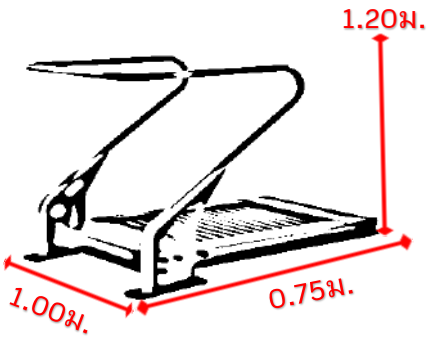
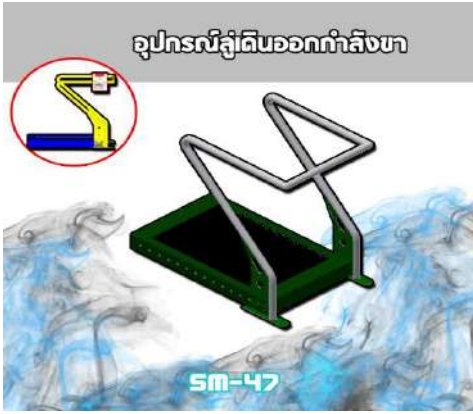
ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-47 อุปกรณ์ลู่วิ่งออกกำลังกาย

ขนาด กว้าง 0.75 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.20 เมตร

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
08	มือจับลู่วิ่ง	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
09	ลูกกลิ้ง (โรลเลอร์) ของลู่วิ่ง	ท่อเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว ยาวไม่น้อยกว่า 60 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. นำท่อเหล็กกลมเชื่อมต่อเข้ากับบูช ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 60 มม. ประกอบเข้ากับลูกปืน 6304 จำนวน 2 ลูก ต่อ 1 ลูกกลิ้ง ใช้ลูกกลิ้งทั้งหมด 11 ลูก
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าอีพ็อกซีโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีโพลียูรีเทน ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจ ขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็น ผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับคานจับด้านหน้าให้มั่น
2. ขึ้นยืนบนแผ่นลูกกลิ้งรองเท้าทั้งสองข้าง
4. เดินไปเรื่อยๆ ประมาณ 10-20 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อสะโพกแข็งแรง
2. ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

ข้อควรระวัง

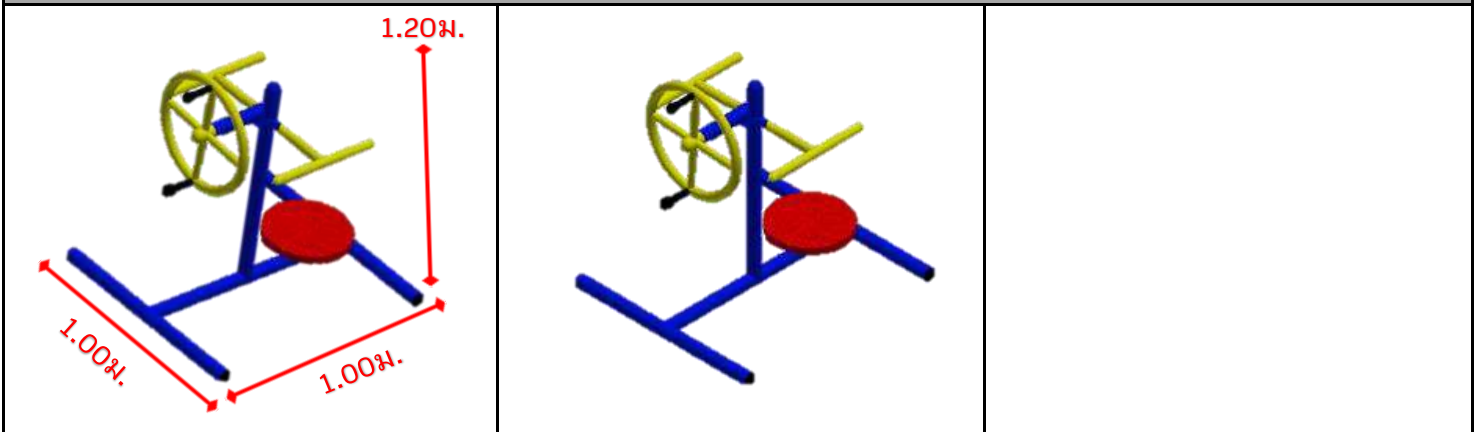
ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM (โครงสร้างหลักทอกลมขนาด 2 นิ้ว)

SM-48 อุปกรณ์บริหารแขน-หัวไหล่

ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.20 เมตร

รูปแคตตาล็อก



คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ทอเหล็กกลม	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
28	แป้นยืนบิดเอวทรงกลม	พลาสติก	ทรงกลมขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม. มีปุ่มทรงกลมบนสำหรับนิ้วเท้าไม่น้อยกว่า 700 ปุ่ม
36	ผ้าครอบหัวเสาทรงโดม	ยางธรรมชาติ (NR)	รูปทรงโดม ทำจากยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
37	ฝาปิดฐานล่าง	ยางธรรมชาติ (NR)	ยางธรรมชาติ(NR) แบบสวมใน ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว
38	มือจับหมุนวงล้อ	ยางธรรมชาติ(NR)	ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 5 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2 ซม.
46	วงล้อ	ทอเหล็ก	ตัดเป็นวงกลม ขนาด ๑ นิ้ว ไม่น้อยกว่า 80 ซม. จำนวน 2 อัน
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทับหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นเคลือบโพลีเอสเตอร์ ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้าเข้าวงล้อให้ลำตัวอยู่ระหว่างกึ่งกลาง		
2. ใช้มือจับปุ่มบนแป้นหมุนทั้งสองตุ้ม		
3. ออกแรงหมุนวงล้อในลักษณะตามเข็มนาฬิกา หรือทวนเข็มนาฬิกา เริ่มจากช้า แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ		
4. ทำต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที		

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. บริหารข้อมือ		
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่-หน้าอก แข็งแรง		

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ / เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง	
--	--

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM

SM-ACC-001 ป้ายคู่มือการเล่น

ขนาด 15 x 40 x 120 ซม.

รูปลายเส้น



รูปแคตตาล็อก



รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง



คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 1.5 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
47	ชุดป้าย	แผ่นอะคริลิก	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 27 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 35 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 5 มม.
49	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ตัดเพลทเป็นรูป สี่เหลี่ยม หรือวงกลม ความหนาเพลทไม่น้อยกว่า 4 มม. และเจาะรูสำหรับยึดทุก
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทึบหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอะคริลิกโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ส่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM

SM-ACC-002 ป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ

ขนาด 75 x 150 x สูง 180 ซม.

รูปลายเส้น	รูปแคตตาล็อก	รูปตัวอย่างผลงานติดตั้ง
		

คุณลักษณะเฉพาะ(สเปค) เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งมีรายละเอียดโครงสร้างประกอบดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	วัสดุทำจาก	รายละเอียด
01	โครงสร้างหลัก/เสาหลัก	ท่อเหล็กกลม	ขนาด $\varnothing$ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม.
48	ชุดป้าย	แผ่นเหล็กซิงค์	ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 75 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 150 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 2 มม. ติดด้วยสติกเกอร์อิงเงออย่างดี ทนความร้อนได้ 80 องศา เหมาะสำหรับงานภายนอกอาคาร
49	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ตัดเพลทเป็นรูป สี่เหลี่ยม หรือวงกลม ความหนาเพลทไม่น้อยกว่า 4 มม. และเจาะรูสำหรับยึดทุก
40	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทึบหน้าเคลือบโพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นออลิคลิโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทนให้ ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศ และแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
41	การติดตั้ง	ทุกเหล็ก 3/8 นิ้ว	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว
43	THAI SME-GP	จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	เป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP) ให้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SME) จากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(สสว.)

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM				
SM-ACC-003				
1.อะไหล่พลาสติก				
1. เบาะที่นั่ง/ที่พิง 40 ซม.	2. เท้าเหยียบ	3. ที่รองนอน	4. เบาะที่พิง 60 ซม.	5. ตัวนวด
				
SM-01 /02 /04 /05 /06 /07 /08 /21 /22 /23 /24 /25 /26 /28 /29 /31 /33 /36 /39 /40 /41 /42	SM-03 /14 /17 /18 /19 /20 /30 /32 /36 /45	SM-09/ 10/ 13/ 16/ 37	SM-12 /29	SM-45
6.แป้นหมุน	7. ล้อยาง 8 นิ้ว	8. ล้อยาง 4 นิ้ว	9. สปริง ยาว 27 ซม.	10. สปริง ยาว 34 ซม.
				
SM-11 /30 /35 /45	SM-06 /21 /24	SM-08	SM-22 /24 /42	SM-08
11. สปริง ยาว 47 ซม.	12. กระสอบทราย			
				
SM-26	SM-47			

เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง รุ่นมาตรฐาน รหัส SM

2.อะไหล่เล็ก

13. แผ่นน้ำหนัก 10 กก.	14. แผ่นน้ำหนัก 5 กก.	15. ตั้มเดี่ยวถ่วงน้ำหนักท่อ 4"	16. ตั้มคู่ถ่วงน้ำหนักท่อ 4"	
				
SM-01 /02 /08 /09 /10 /24 /25 /30 /39 /40 /41	SM-01 /02 /08 /09 /24 /25 /39 /40 /41	SM-13 /15 /22 /28 /29 /40 /41	SM-33	

3.อะไหล่ยาง

17. มือหมุนวงล้อ	18. ยางกันกระแทก	19. ฝาปิดท่อ	20. ที่ครอบหัวเสา	
				
SM-43 /44	SM-01/ 02/ 08/ 09/ 13/ 15/ 16/ 22/ 23/ 24/ 25/ 26/ 28/ 29/ 31/ 37/ 38/ 39/ 40/ 41	SM-01 ถึง 46	SM-03/ 04/ 05/ 06/ 07/ 10/ 11/ 14/ 15/ 17/ 21/ 22/ 24/ 26/ 27/ 28/ 29/ 30/ 31/ 33/ 35/ 36/ 38/ 43/ 44/ 45	