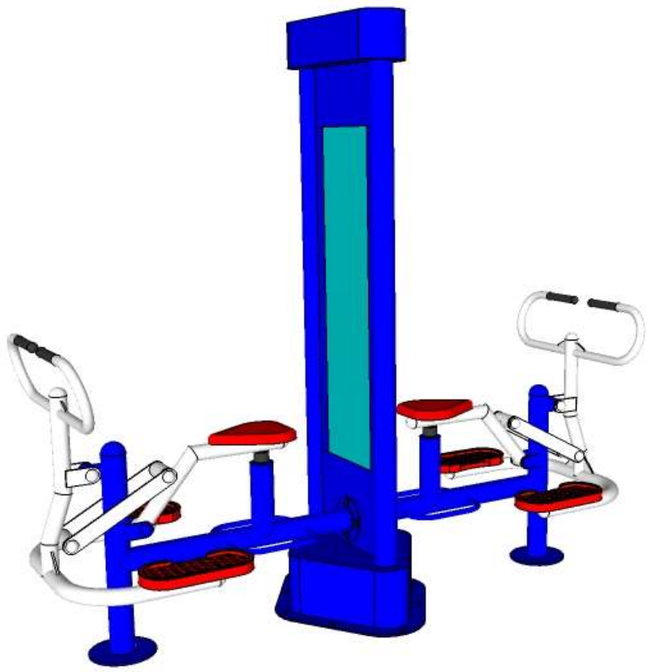
คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 70 ยาว 200 สูง 200 ซม.

OUC-01 **สถานีม้าโยก 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่นั่ง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงอานจักรยาน หล่อขึ้นรูปสองชั้น หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว จำนวน 2 ชิ้น
5	ที่เหยียบ	ไฟเบอร์กลาส	ทรงวงรี มีปุ่มทรงนูนสำหรับนวดฝ่าเท้าไม่ต่ำกว่า 29 ปุ่ม หล่อขึ้นรูปสองชั้นความกว้างไม่น้อยกว่า 13 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีขอบกั้นส้นเท้าสูงไม่น้อยกว่า 3 ซม. ความยาวไม่น้อยว่า 33 ซม.
6	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
7	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
8	ยางกันกระแทก	ยูริเทรนใส	ยูริเทรนใสมีลักษณะที่เหนียวไม่แตกง่ายเหมือนลูกยางธรรมดาทั่วไป
9	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
10	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
11	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. มือจับด้ามจับทั้งสองข้างพร้อมกับเหยียบที่เหยียบ เพื่อขึ้นนั่งบนที่รองนั่งในลักษณะนั่งค่อม
2. วางเท้าบนแป้นรองเท้าทั้งสองข้าง
3. ออกแรงดึงมือจับเข้าหาตัวพร้อมกับออกแรงขาดันแป้นเหยียบยืดตัวขึ้นในลักษณะยืน แล้วค่อยๆ ผ่อนกลับที่เดิม
4. ทำสลับไป - มา ประมาณ 15-20 นาที

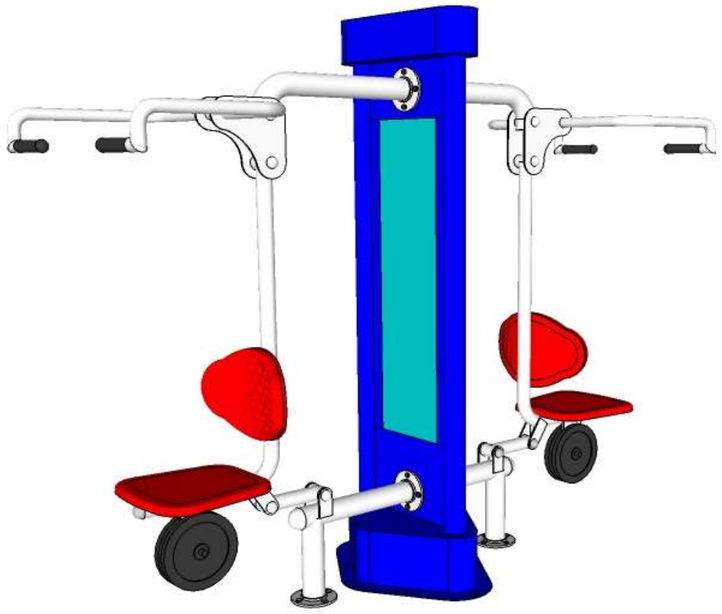
ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายแขน-เข่าและหน้าท้อง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 80 ยาว 240 สูง 200 ซม.

OUC-02 **สถานีดึงอากาศ 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว,1 1/2 นิ้ว,1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. เหล็กเพลทความหนาไม่น้อยกว่า 6มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่พิง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนโค้งรับแผ่นหลัง ความกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีปุ่มทรงกลมนูนสำหรับนวดหลังไม่น้อยกว่า 55 ปุ่ม.
5	ที่นั่ง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมคางหมูขอบมน หล่อขึ้นรูปสองชั้น ความกว้างไม่น้อยกว่า 38 ซม. ความยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว.
6	ลูกน้ำหนัก	เหล็กหล่อ	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 25 ซม. หนา 2.8 ซม. น้ำหนักโดยรวมประมาณ 16 กก. 2 ชุด
7	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
8	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
9	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
10	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
11	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนไห้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิง จับที่ด้ามจับด้านบนทั้งสองข้างให้มั่น
2. ดึงด้ามจับลงหาตัวเพื่อยกตัวขึ้น ค่อย ๆ ยืดแขนขึ้นด้านบนอย่างช้า ๆ เพื่อปล่อยตัวลงกลับที่เดิม
3. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

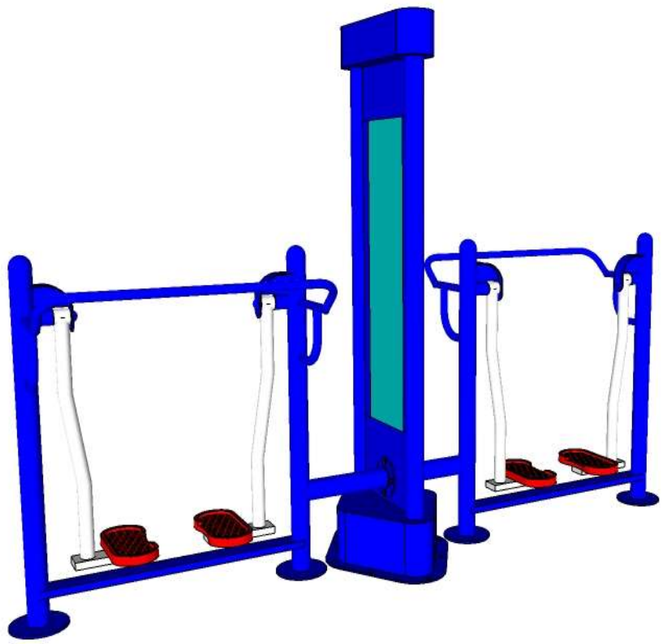
ประโยชน์ :

1.ทำให้กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่แข็งแรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 55 ยาว 280 สูง 200 ซม.

OUC-03 **สถานีเดินอากาศ 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว,1 1/2 นิ้ว, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ที่เหยียบ	ไฟเบอร์กลาส	ทรงวงรี มีปุ่มทรงนูนสำหรับนวดฝ่าเท้าไม่ต่ำกว่า 29 ปุ่ม หล่อขึ้นรูปสองชั้นความกว้างไม่น้อยกว่า 13 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีขอบกั้นส้นเท้าสูงไม่น้อยกว่า 3 ซม. ความยาวไม่น้อยว่า 33 ซม.
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนไห้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

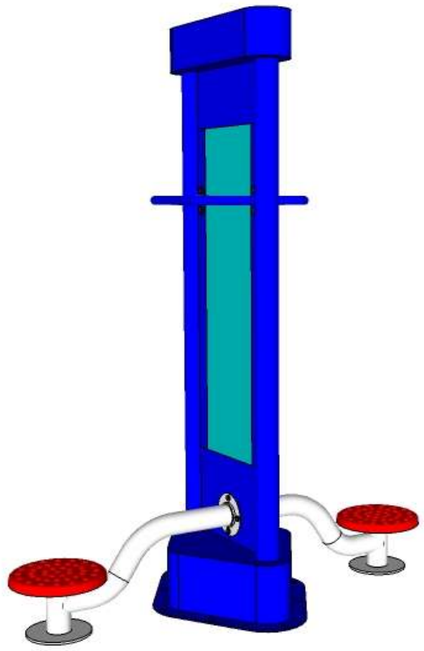
1. ใช้มือจับด้ามคานจับให้มั่นโยกทั้งซ้าย-ขวา
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา
3. แกว่งขาในลักษณะก้าวเดินไปข้างหน้า จากช้า-เร็ว สลับไป-มา
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที

ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายขา และข้อสะโพก

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง



ขนาด กว้าง 40 ยาว 160 สูง 200 ซม.

OUC-04 **สถานีบิดเอว 2 ด้าน**

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	แป้นเหยียบ	ไฟเบอร์กลาส	ทรงกลมขนาดøไม่น้อยกว่า 30 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีปุ่มทรงกลมนูนสำหรับนวดฝ่าเท้า ไม่น้อยกว่า 60 ปุ่ม
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับที่จับ พร้อมกับขึ้นเหยียบบนจานรองเหยียบในลักษณะเท้าชิด
2. บิดลำตัวไปทางซ้าย-ขวา สลับกัน
3. ทำต่อเนื่องประมาณ 10-20 นาที

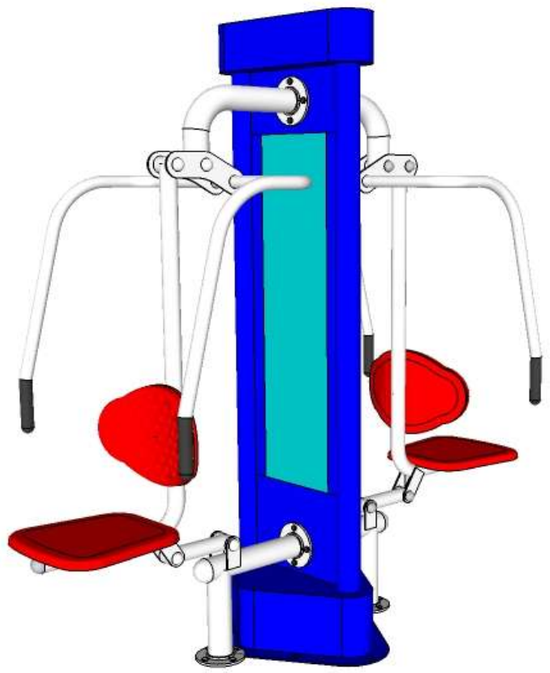
ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายข้อสะโพก-เอว และลดส่วนเกินหน้าท้อง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 80 ยาว 200 สูง 200 ซม.

OUC-05 **สถานีดันอากาศ 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว,1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่พิง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนโค้งรับแผ่นหลัง ความกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีปุ่มทรงกลมนูนสำหรับนวดหลังไม่น้อยกว่า 55 ปุ่ม.
5	ที่นั่ง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมคางหมูขอบมน หล่อขึ้นรูปสองชั้น ความกว้างไม่น้อยกว่า 38 ซม. ความยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว.
6	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
7	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน็อตแบบซ่อนหัวน็อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
8	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน็อต
9	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
10	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะนั่งให้หลังชนกับพนักพิงมือจับที่เหล็กทั้งสองข้าง
2. ใช้มือทั้งสองข้างดันเหล็กแขนจับทั้งสองข้างไปด้านหน้าแล้วค่อยๆผ่อนคืน
3. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ :

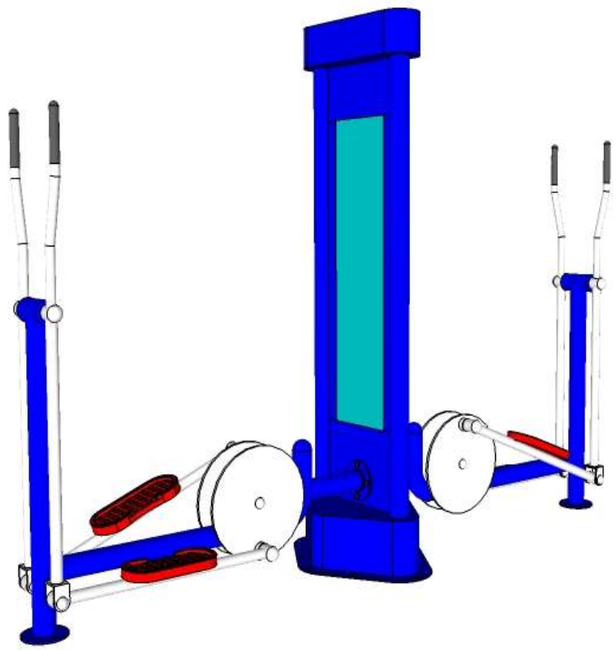
1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 40 ยาว 260 สูง 200 ซม.

OUC-06 **สถานีโยกเดินต่างระดับ 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว,1 1/2 นิ้ว, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. เหล็กเพลท ø ไม่น้อยกว่า 40 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 9 มม. จำนวน 2 แผ่น
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่เหยียบ	ไฟเบอร์กลาส	ทรงวงรี มีปุ่มทรงนูนสำหรับนวดฝ่าเท้าไม่ต่ำกว่า 29 ปุ่ม หล่อขึ้นรูปสองชั้นความกว้างไม่น้อยกว่า 13 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีขอบกั้นส้นเท้าสูงไม่น้อยกว่า 3 ซม. ความยาวไม่น้อยว่า 33 ซม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
6	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
7	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
8	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
9	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับด้ามคันโยกทั้งซ้าย-ขวาให้มั่น
2. ขึ้นยืนและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา โยกแขนพร้อมกับยกขาลักษณะวิ่งจ๊อกกิ้ง สลับไป-มา เพื่อบริหารขาและไหล่
3. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที

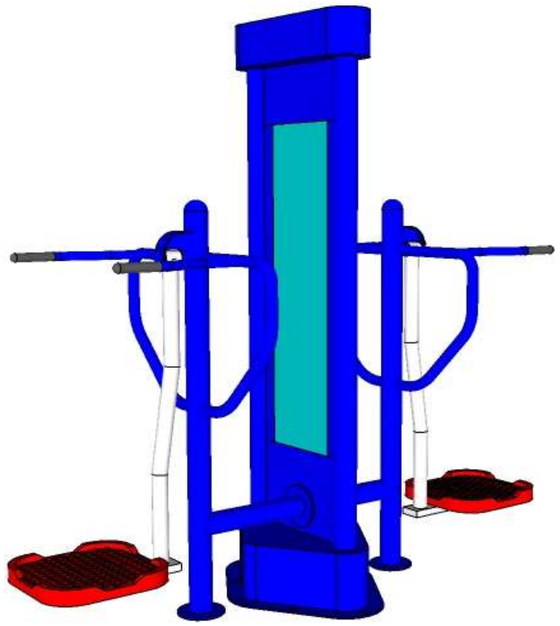
ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายแขน-ไหล่ และข้อสะโพก

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 80 ยาว 200 สูง 200 ซม.

OUC-07 **สถานีแกว่งตัว 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 1 1/2 นิ้ว, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่เหยียบ	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมขอบมน มีปุ่มทรงนูนสำหรับนวดฝ่าเท้าไม่ต่ำกว่า 100 ปุ่ม.ความกว้างไม่น้อยกว่า 35 ซม. ความยาวไม่น้อยว่า 35 ซม.ความหนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีขอบกั้นสูงไม่น้อยกว่า 3 ซม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
6	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
7	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
8	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
9	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนบนแผ่นรองเท้าใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น
2. ออกแรงแกว่งลำตัวไปทางด้านซ้าย-ขวา เริ่มจากช้า แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ ในลักษณะลูกตุ้มนาฬิกา ทำติดต่อกันประมาณ 10-20 นาที
3. ยืนหันหลังระหว่างอุปกรณ์แกว่งตัวทั้งสองข้างโดยพิงหลังกับแผ่นรองหลังพร้อมกับใช้มือจับทั้งสองข้างให้มั่นคงเกร็งลำตัว -กล้ามท้อง แล้วยกลำตัวท่อนล่างและขาขึ้นให้ทำมุมฉากกับลำตัวท่อนบน เกร็งค้างไว้ประมาณ 2 วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อยลง แล้วเริ่มทำใหม่ ทำเซ็ตละ 5 ครั้ง รวม 5 เซ็ต

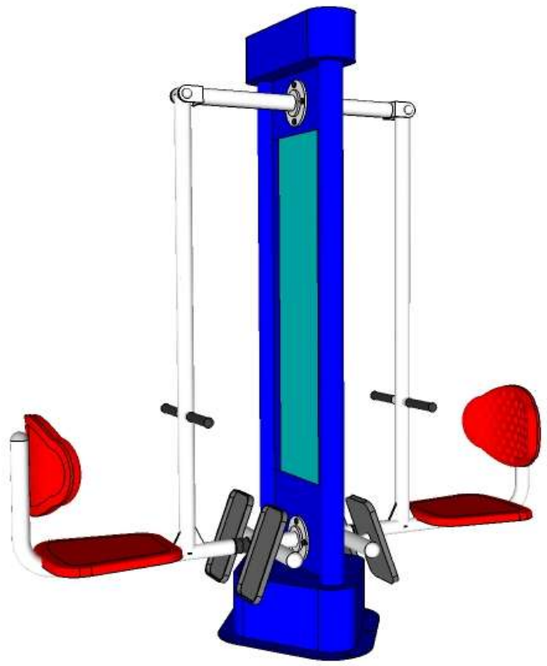
ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายแขน-เอว และข้อสะโพก

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 40 ยาว 180 สูง 200 ซม.

OUC-08 **สถานีนั่งยืดขา 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 1 1/2 นิ้ว,1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่พิง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนโค้งรับแผ่นหลัง ความกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีปุ่มทรงกลมนูนสำหรับนวดหลังไม่น้อยกว่า 55 ปุ่ม.
5	ที่นั่ง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมคางหมูขอบมน หล่อขึ้นรูปสองชั้น ความกว้างไม่น้อยกว่า 38 ซม. ความยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว.
6	ที่เหยียบ	ไฟเบอร์กลาส	ทรงวงรี มีปุ่มทรงนูนสำหรับนวดฝ่าเท้าไม่ต่ำกว่า 29 ปุ่ม หล่อขึ้นรูปสองชั้นความกว้างไม่น้อยกว่า 13 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีขอบกั้นส้นเท้าสูงไม่น้อยกว่า 3 ซม. ความยาวไม่น้อยว่า 33 ซม.
7	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
8	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
9	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
10	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
11	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนไห้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนที่นั่งให้หลังชนกับพนักพิงมือจับที่จับทั้งสองข้าง
2. ใช้เท้าทั้งสองข้างเหยียบที่เหยียบแล้วยืดขาไปด้านหน้าแล้วๆผ่อนกลับคืน
3. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ :

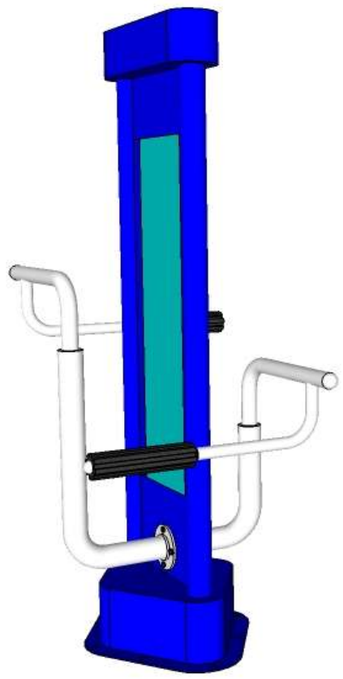
1. ทำให้กล้ามเนื้อขาและข้อเข่าแข็งแรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 100 ยาว 80 สูง 200 ซม.

OUC-09 **สถานียืดกล้ามเนื้อ 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ลูกกลิ้ง	พลาสติก	พลาสติกซูปเปอร์ลีน ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว ความยาวไม่น้อยกว่า 30 ซม.
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้าเข้าหาอุปกรณ์ด้านสูง หรือต่ำ
2. ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นพาดบนคาน
3. โน้มตัวไปด้านหน้าให้ขาตึงเพื่อยืดเส้นสลับซ้าย-ขวา
4. ทำต่อเนื่องประมาณ 5-10 นาที

ประโยชน์ :

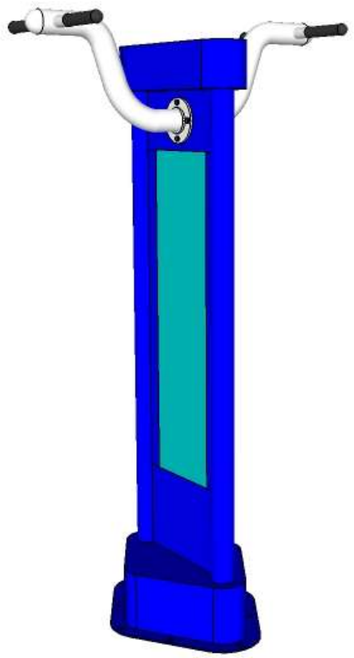
1. เป็นเครื่องออกกำลังกายสำหรับยืดกล้ามเนื้อขา

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 40 ยาว 100 สูง 210 ซม.

OUC-10 สถานีดึงตัว 2 ด้าน

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 1 1/2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนไห้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้าเข้าหาอุปกรณ์
2. จับที่ด้ามจับด้านบนทั้งสองข้างให้มั่น
3. โหนตัวให้เท้าลอยจากพื้นดึงลำตัวขึ้นแล้วค่อยๆ ปล่อยลงสลับไป-มา
4. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

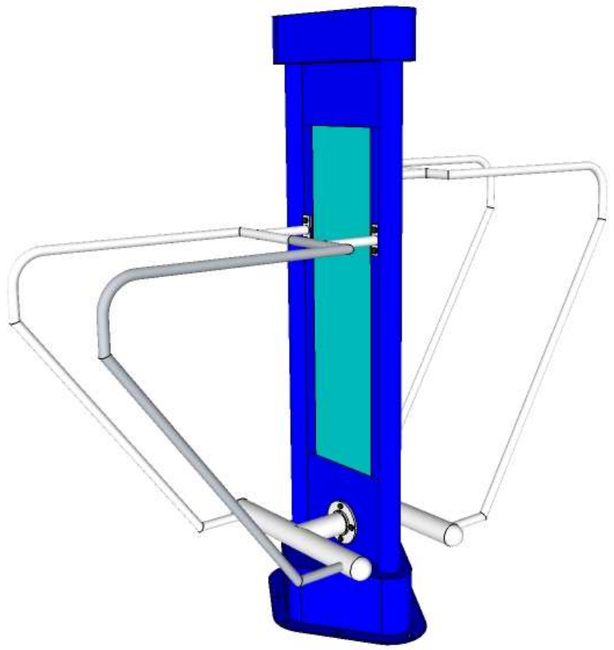
ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่ และข้อศอก

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 70 ยาว 200 สูง 200 ซม.

OUC-11 **สถานียกตัว 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว, 1 1/2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
4	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
5	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
6	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
7	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับบาร์คู่ทั้งสองข้างยกลำตัว และแกว่งลำตัวไปข้างหน้า-ข้างหลัง
2. เกร็งกล้ามท้องยกขาชี้ไปด้านหน้าทำมุมฉากกับลำตัว แล้วปล่อยขาลงสลับไป-มา ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต
3. ใช้มือจับบาร์เดี่ยวเพื่อโหนตัวแกว่งลำตัวไปด้านหน้า-ด้านหลัง ตามความต้องการ

ประโยชน์ :

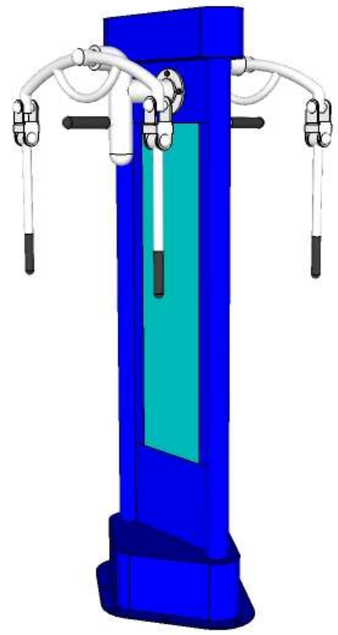
1. เป็นเครื่องออกกำลังกายแขน และดึงหลังแนวตรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 80 ยาว 80 สูง 200 ซม.

OUC-12 **สถานีดึงแขน 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.เหล็กเพลท หนา 6 มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนไห้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือจับที่ที่จับปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง ยืนถ่างขาเล็กน้อยให้มั่นคง
2. ออกแรงดึงเชือกในลักษณะขึ้น-ลง สลับซ้าย-ขวา จะทำให้แขน-หัวไหล่ ได้รับการบริหารให้กล้ามเนื้อและข้อต่อกระชับขึ้น
3. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

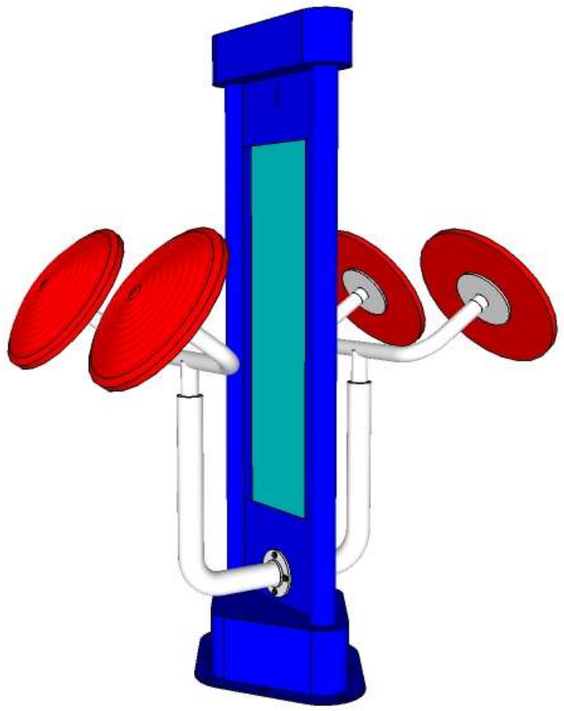
ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายหัวไหล่ และแขน

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 110 **ยาว** 140 **สูง** 200 **ซม.**

OUC-13 **สถานีหมุนวงล้อคู่ 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	แป้นหมุน	ไฟเบอร์กลาส	ทรงกลมนูน ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 50 ซม. มีปุ่มนูนสำหรับนวดฝ่ามือจำนวน 250 ปุ่ม
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้าเข้าวงล้อให้ลำตัวอยู่ระหว่างกึ่งกลาง ด้านใดด้านหนึ่งก็ได้
2. วางมือบนแป้นหมุนทั้งสองข้าง
3. ออกแรงหมุนวงล้อในลักษณะตามเข็มนาฬิกา หรือทวนเข็มนาฬิการ เริ่มจากช้า แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ
4. ทำต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที

ประโยชน์ :

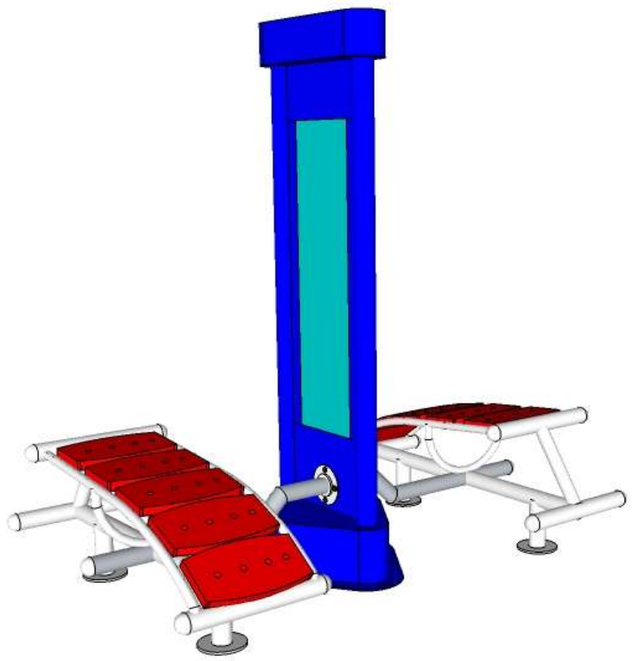
1. เป็นเครื่องออกกำลังกายหัวไหล่ และข้อมือ

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 110 ยาว 200 สูง 200 ซม.

OUC-14 **สถานีซิทอัพ 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว, 1 1/2 นิ้ว, 1 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	เบาะรองนอน	พลาสติก	ขนาดกว้าง 10.5 ซม. ยาว 40.0 ซม.
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. นอนลงบนโครงเหล็กพร้อมกับใช้เท้าล็อคกับคานเหล็กด้านล่างเพื่อทรงตัว
2. ใช้มือทั้งสองข้างประสานต้นคอเกร็งกล้ามท้องดึงตัวเองลุกขึ้นโน้มไปด้านหน้า และเอนตัวกลับไปลักษณะนอนแล้วทำซ้ำ
3. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ :

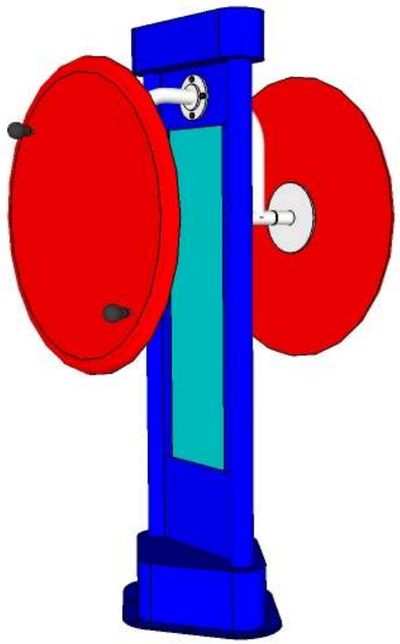
1. เป็นเครื่องออกกำลังกายซิทอัพกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 100 ยาว 140 สูง 200 ซม.

OUC-15 **สถานีหมุนวงล้อเดี่ยว 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว, 2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	แป้นหมุน	ไฟเบอร์กลาส	ทรงกลมเรียบ ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 100 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีปุ่มมือจับ ทำจากซูปเปอร์ลีน
4	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน็อตแบบซ่อนหัวน็อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
6	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน็อต
7	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
8	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีออล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้าเข้าวงล้อให้ลำตัวอยู่ระหว่างกึ่งกลาง
2. ใช้มือจับตุ่มบนแป้นหมุนทั้งสองตุ่ม
3. ออกแรงหมุนวงล้อในลักษณะตามเข็มนาฬิกา หรือทวนเข็มนาฬิการ เริ่มจากช้า แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ
4. ทำต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที

ประโยชน์ :

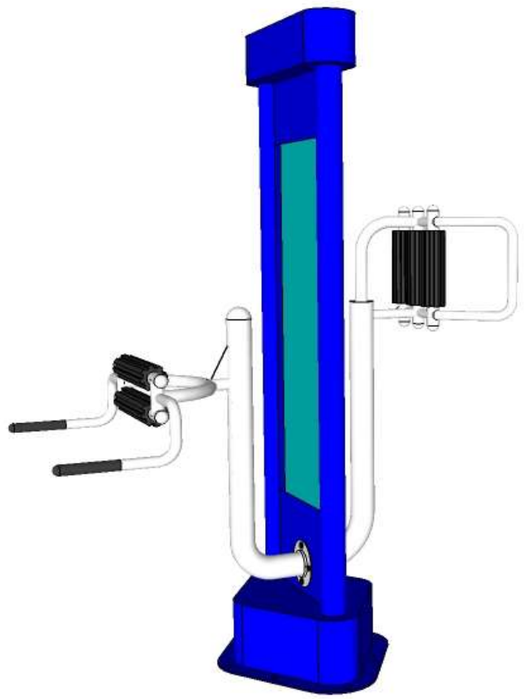
1. เป็นเครื่องออกกำลังกายหัวไหล่ และข้อมือ

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ

ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 80 ยาว 140 สูง 200 ซม.

OUC-16 **สถานีนวดหลัง 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว,, 1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ลูกกลิ้ง	พลาสติก	พลาสติกซูปเปอร์ลีน ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว ความยาวไม่น้อยกว่า 30 ซม.
5	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
6	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน็อตแบบซ่อนหัวน็อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
7	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน็อต
8	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
9	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนให้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ยืนหันหน้า หรือหันหลังเข้าหาอุปกรณ์
2. ขยับหลังให้ชนลูกกลิ้ง
3. เลื่อนแผ่นหลังไปทางซ้ายและกลับมาทางขวาสลับกันทำซ้ำกัน 10-20 ครั้ง
4. เลื่อนแผ่นหลังในลักษณะขึ้น-ลง แนวดิ่ง เพื่อให้ลูกกลิ้งนวดแผ่นหลัง

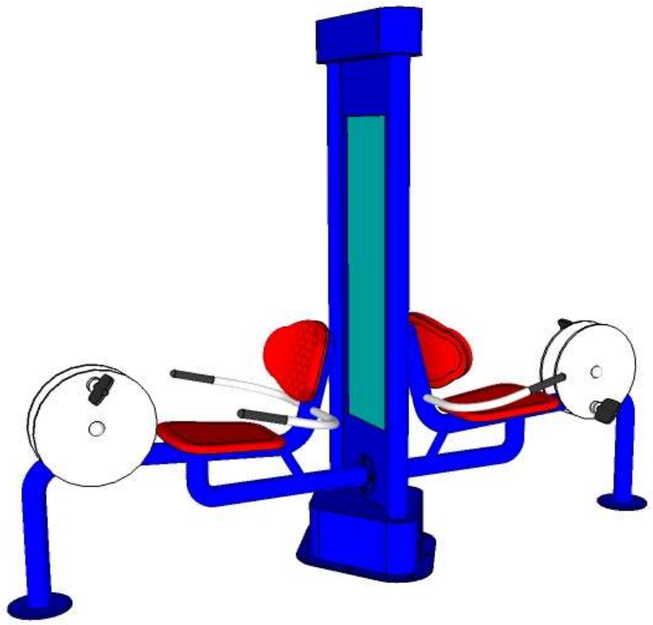
ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายสำหรับนวดหลัง และเอว

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 80 ยาว 240 สูง 200 ซม.

OUC-17 **สถานีจักรยานเอนปั่น 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว,1 1/4 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. เหล็กเพลท ø ไม่น้อยกว่า 40 ซม. ความหนาไม่น้อยกว่า 9 มม. จำนวน 2 แผ่น
3	ปลอกมือจับ	ทำจากยางธรรมชาติ (NR)	ทรงกระบอกปลายเปิดทั้ง 2 ด้าน มีเส้นกันลื่น โดยความสูงของเส้นกันลื่นสูง 1 มม. หนา 1 มม. ระยะห่างต่อเส้นประมาณ 2 มม. ขนาดของปลอกมือจับโดยประมาณ (ID : 38.0 มม. / OD : 44.0 มม. หนา 3.0 มม. ยาว 150 มม.)
4	ที่พิง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนโค้งรับแผ่นหลัง ความกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว มีปุ่มทรงกลมนูนสำหรับนวดหลังไม่น้อยกว่า 55 ปุ่ม.
5	ที่นั่ง	ไฟเบอร์กลาส	ทรงสี่เหลี่ยมคางหมูขอบมน หล่อขึ้นรูปสองชั้น ความกว้างไม่น้อยกว่า 38 ซม. ความยาวไม่น้อยกว่า 38 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว.
6	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
7	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
8	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
9	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
10	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนไห้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนที่นั่งเอนหลังพิงพนักพิงพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น
2. ใช้เท้าปั่นบันไดที่ล้อเหล็กเหมือนปั่นจักรยาน เร็ว-ช้า ตามความต้องการ
3. ปั่นประมาณครั้งละ 15 นาที

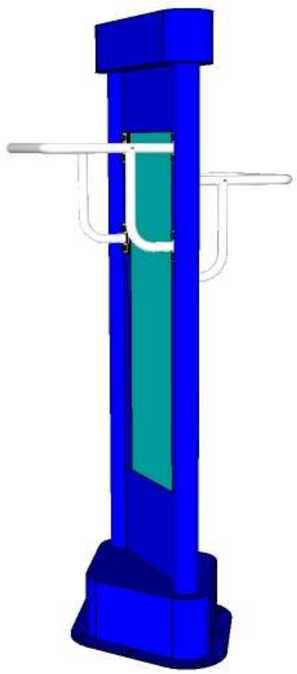
ประโยชน์ :

1. ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่แข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 40 ยาว 80 สูง 200 ซม.

OUC-18 **สถานีบาร์โหนตัว 2 ด้าน**

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	เสาหลัก	ท่อเหล็ก	ขนาด ø ไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม. ยึดติดกันด้วยเหล็กเพลทด้านบนมีขนาดประมาณ 15 x 29 ซม. หนา 6 มม. / ด้านล่าง ขนาดประมาณ 20 x 29 ซม. หนา 6 มม. เพลทสำหรับฐานล่าง โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 50 ซม. หนา 6 มม.
2	ชุดโครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด 1 1/2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
3	ที่ครอบเสาหลัก/บน	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีขนาดประมาณกว้าง 14 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 30 ซม. หนา 3.5 มม.
4	ที่ครอบเสาหลัก/ล่าง	ไฟเบอร์กลาส	หล่อขึ้นรูปทรงสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน 2 ชิ้นประกบยึดน๊อตแบบซ่อนหัวน๊อต โดยมีขนาดประมาณกว้าง 42 ซม. ยาว 51 ซม. สูง 21 ซม. หนา 3.5 มม.
5	แป้นยึดพื้น	เหล็กเพลท	ความหนาไม่น้อยกว่า 6 มม. เจาะรูสำหรับยึดน๊อต
6	ป้ายคู่มือ	แผ่นอคิลิก	ติดด้วย STICKER INKJET PRINTER ขนาด 29 x 120 ซม.
7	สี	โพลียูรีเทรน (PU)	เป็นสีทับหน้าอคิลิคโพลียูรีเทรนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอคิลิคโพลีอัล ส่วนสี B เป็นยูรีเทรนไห้ - ความเงาทนทานต่อน้ำสารเค เช่น กรด, ด่าง, ความทนทานของฟิล์มสีมากกว่า 3 ปี โดยความเงา - ลดลงไม่เกิน 30% ไม่ดำ ไม่ล่อนทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือมือทั้งสองข้างจับที่บาร์

2. เกร็งกล้ามท้องยกตัวขึ้น -ลง ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์ :

1. เป็นเครื่องออกกำลังกายแขน และดึงหลังแนวตรง

ข้อควรระวัง

ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง