

คุณลักษณะและประมาณราคากลางเครื่องออกกำลังภายในร่ม
โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี ๓ (บ้านนา)

ประมาณราคากลาง

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย	ราคารวม
1.	ลู่วิ่งไฟฟ้า	2	95,000	190,000
2.	จักรยานนั่งตรง	2	20,500	41,000
3.	จักรยานนั่งพิง	1	16,500	16,500
4.	เครื่องเดินวงรี	2	52,000	104,000
5.	ชุดฝึกกล้ามเนื้อรวม 3 สถานี	1	43,500	43,500
6.	ม้านอนยกคานยกน้ำหนัก	1	22,500	22,500
7.	ม้าเยี่ยงโค้งฝึกกล้ามเนื้อท้อง	1	5,990	5,990
8.	ดัมเบลชุดโครเมียม 1-10 กก. พร้อมชั้นวาง	1	38,000	38,000
9.	อุปกรณ์ยืดกล้ามเนื้อ	1	21,000	21,000
10.	ม้ารอบฝึกดัมเบล	1	12,000	12,000
รวมทั้งสิ้น				494,490

(นางวิภา พรหมอุบล)

(นางสิริญา ศรีรัตนภรณ์)

(น.ส.ดรุณี อินทเชื้อ)

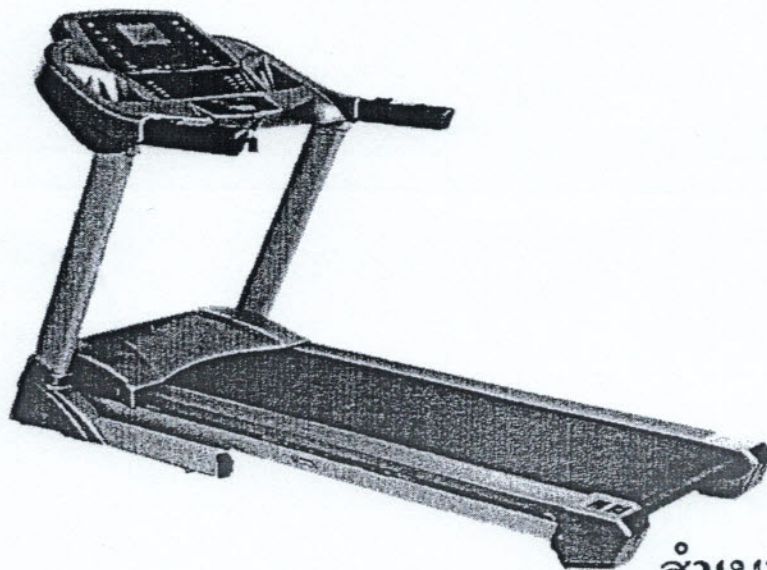
สำเนาถูกต้อง

นางสาวดรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

1. ลู่วิ่งไฟฟ้า จำนวน 2 เครื่อง มีรายละเอียด ดังนี้

- 1.1 ขนาดตัวเครื่องไม่น้อยกว่า 180 x 69 x 145 ซม. (ยาวxกว้างxสูง)
- 1.2 สายพานกว้าง x ยาว ไม่น้อยกว่า 51 x 140 ซม.
- 1.3 มีปุ่มหยุดฉุกเฉิน เพื่อความปลอดภัย
- 1.4 แผ่นป้องกันการลื่นด้านข้าง ช่วยให้ป้องกันการลื่นไถลบริเวณด้านข้างก่อนพื้นที่วิ่ง
- 1.5 สามารถพับลู่วิ่งขึ้นเก็บได้ มีล้อด้านหน้าเครื่อง เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนย้าย
- 1.6 มอเตอร์ขนาดไม่น้อยกว่า 4 แรงม้า
- 1.7 ความเร็วในการวิ่งสูงสุดถึง 18 กก/ชม.
- 1.8 สามารถปรับระดับความชันได้ตั้งแต่ 0 - 20 %
- 1.9 ออกแบบให้พื้นที่วิ่งมีความชันที่สมดุล ทำให้ช่วยทดแรงเสียดทานขณะวิ่ง
- 1.10 ลู่วิ่ง 2 ชั้นทำให้สามารถกระจายแรงกระแทกส่วนเกินทำให้ป้องกันอาการบาดเจ็บได้ดียิ่งขึ้น
- 1.11 สามารถปรับแรงกระแทกได้ ทำให้รู้สึกเสมือนวิ่งบนพื้นที่แตกต่างกัน
- 1.12 สามารถรับน้ำหนักผู้เล่นได้สูงสุด 120 กก.

ภาพตัวอย่าง



สำเนาถูกต้อง

นางสาวดรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

2. จักรยานนั่งตรง จำนวน 2 เครื่อง มีรายละเอียด ดังนี้

- 2.1 ขนาดตัวเครื่องมีขนาดไม่น้อยกว่า 109 x 62 x 141 ซม. (ยาว x กว้าง x สูง)
- 2.2 มีสายรัดข้อเท้าเพื่อความปลอดภัยในการออกกำลังกาย
- 2.3 เบาะนั่งอัดด้วยวัสดุหุ้มหนังอย่างดี สามารถปรับระดับสูง-ต่ำ, หน้า-หลัง ได้ตามสรีระของผู้ใช้
- 2.4 มีหน้าจอ LCD แสดงเวลา, ความเร็ว, ระยะทาง, แคลอรี และชีพจร
- 2.5 มีโปรแกรมการใช้ไม่น้อยกว่า 13 โปรแกรม
- 2.6 มีล้อด้านหน้าเครื่อง 2 ล้อ เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนย้าย
- 2.7 มีระบบวัดชีพจรโดยใช่มือสัมผัส (Hand Pulse)
- 2.8 มีจานมูเล่ (Fly wheel) ขนาดไม่น้อยกว่า 6 กก.
- 2.9 สามารถรับน้ำหนักผู้เล่นได้สูงสุด 100 กก.

ภาพตัวอย่าง



สำเนาถูกต้อง

นางสาวตรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

3. เครื่องเดินวงรี จำนวน 2 เครื่อง รายละเอียด ดังนี้

- 3.1 ขนาดตัวเครื่องไม่น้อยกว่า 180 x 65 x 180 ซม. (ยาว x กว้าง x สูง)
- 3.2 หน้าจอไม่น้อยกว่า LED 5.7" แสดงเวลา, ความเร็ว, ความชัน, ระยะทาง, แคลอรีและชีพจร
- 3.3 สามารถปรับความหนัก-เบาด้วยระบบไฟฟ้าได้ไม่น้อยกว่า 32 ระดับ
- 3.4 ระบบวัดชีพจรแบบใช้มือสัมผัส (Hand Pulse)
- 3.5 มีล้อเลื่อน เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนย้าย
- 3.6 ระยะก้าวไม่น้อยกว่า 25 ซม.
- 3.7 จานมูเล่ (Fly wheel) ขนาดไม่น้อยกว่า 6 กิโลกรัม
- 3.8 สามารถรับน้ำหนักผู้เล่นได้สูงสุด 120 กก.

ภาพตัวอย่าง



ถ้าเนาถูกต้อง

นางสาวตรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

4. ชุดฝึกกล้ามเนื้อรวม 3 สถานี จำนวน 1 เครื่อง รายละเอียด ดังนี้

- 4.1 เป็นอุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อไม่น้อยกว่า 3 สถานี
- 4.2 โครงสร้างเหล็กขนาดไม่น้อยกว่า 2 X 2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 3 มม.
- 4.3 โครงสร้างทำจากเหล็กเคลือบสีป้องกันสนิมอย่างดี
- 4.4 มีฝาครอบชุดน้ำหนักอย่างมิดชิดเพื่อป้องกันอันตราย
- 4.5 มีแผ่นน้ำหนักไม่น้อยกว่า 10 แผ่น แผ่นละ 10 ปอนด์ รวมไม่น้อยกว่า 100 ปอนด์

จำนวน 2 ชุด

4.6 ใช้ระบบสายสลิงในการดึงน้ำหนัก ขนาดไม่น้อยกว่า 5 มม. ทนแรงดึงสูงสุดถึง 2,400 ปอนด์

4.7 ใช้ลูกรอกระบบลูกปืน ในการลดแรงต้านทาน

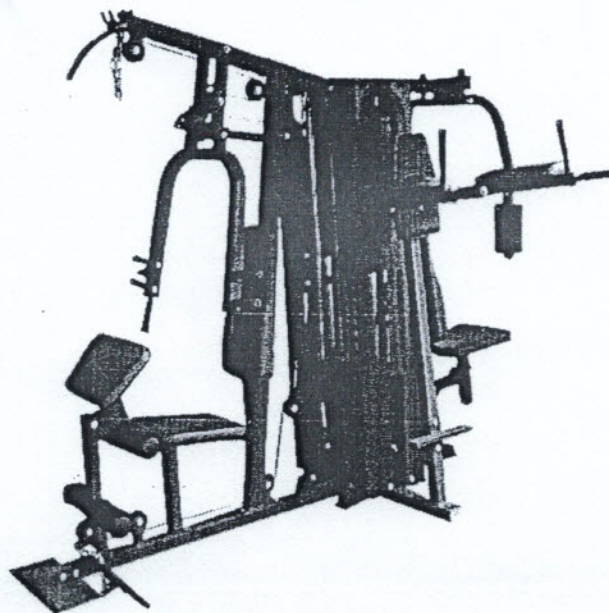
4.8 สามารถฝึกกล้ามเนื้อได้หลายกลุ่ม เช่น

- กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Leg Extension)
- กล้ามเนื้อขาด้านหลัง (Leg Curl)
- กล้ามเนื้อหน้าอก (Pec Fly)
- กล้ามเนื้อไหล่ (Chest Press)
- กล้ามเนื้อแขนด้านหน้า (Biceps Curl)
- กล้ามเนื้อแขนด้านหลัง (Triceps Press)
- กล้ามเนื้อหลังและไหล่ (Last Pull down)

4.9 สามารถเล่นพร้อมกันได้ 3 คน

4.10 ขนาดเครื่องไม่น้อยกว่า 210 x 250 x 215 ซม.

ภาพตัวอย่าง



สำเนาถูกต้อง

นางสาวดรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

5. ม้านอนคานยกน้ำหนัก จำนวน 1 ตัว รายละเอียด ดังนี้

5.1 เป็นอุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อแบบนอนยก

5.2 โครงสร้างเหล็ก ขนาดไม่น้อยกว่า 2×2 นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า 3 มม. ทำจากเหล็กเคลือบสี

กันสนิมอย่างดี

5.3 มีเบาะสำหรับนั่งเล่นหน้าแขน ปรับได้ไม่น้อยกว่า 4 ระดับ

5.4 มีที่ล็อกข้อเข่าและข้อเท้าเป็นโฟม ขนาดใหญ่พอดี

5.5 มียางรองฐานอุปกรณ์เพื่อป้องกันการลื่นไถล

5.6 สามารถปรับท่านอนยกได้ไม่น้อยกว่า 3 ระดับ

5.7 เบาะนั่ง, เบาะนอน, เบาะเล่นหน้าแขน ทำจากฟองน้ำหุ้มด้วยหนังสังเคราะห์อย่างดี

5.8 ขนาดเครื่องไม่น้อยกว่า $185 \times 175 \times 150$ ซม.

5.9 อุปกรณ์ประกอบด้วย แขนบาร์เบลชุดโครเมียมปลายเกลียว 1 แกน

5.10 มีแผ่นน้ำหนักขนาด 1.5 / 2.5 / 5 / 10 กก. อย่างละ 2 แผ่น

5.11 รองรับน้ำหนักผู้ใช้งานได้สูงสุด 150 กก.

ภาพตัวอย่าง



สำเนาถูกต้อง

นางสาวตรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

6. ม้าเย็บโค้งฝึกกลัมน้ำท้อง จำนวน 1 ตัว รายละเอียด ดังนี้

- 6.1 ขนาดเครื่องไม่น้อยกว่า 49 x 145 x 70 ซม.
- 6.2 ตัวเบาะขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 105 ซม.
- 6.3 ม้าชิท็อปสำหรับบริหารกลัมน้ำท้องแบบโค้ง
- 6.4 ผลิตจากเหล็กคุณภาพดี แข็งแรง สามารถรับน้ำหนักได้ไม่น้อยกว่า 120 กก.
- 6.5 เบาะทำจากฟองน้ำอย่างดี หนา หุ้มด้วยพีวี แข็งแรงยืดหยุ่นไม่ขาดง่าย
- 6.6 มีฟองน้ำแบบกลม ใช้รองรับได้ขาดแรงกดทับขณะออกกำลังกาย
- 6.7 สามารถปรับระดับสูงต่ำ เพิ่มความยาก ง่าย และพับเก็บได้

ภาพตัวอย่าง



ลำเนาอุกตอง

นางสาวดรณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

7. ดัมเบลชุดโครเมียม 1-10 กก. พร้อมชั้นวาง จำนวน 1 ชุด รายละเอียด ดังนี้

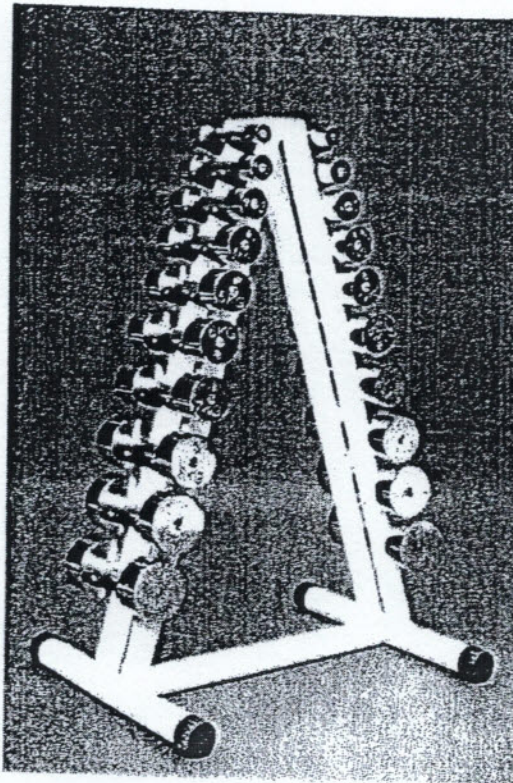
7.1 ลูกดัมเบลชุดโครเมียม มีความเงางาม และป้องกันการเกิดสนิม มีขนาดน้ำหนัก 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 กิโลกรัม จำนวน 2 ชุด

7.2 มีการกัศลายที่มือจับ ทำให้จับได้ถนัด และไม่ลื่นขณะฝึก

7.3 มีตัวเลขบนน้ำหนักที่ใช้ในการฝึก

7.4 ชั้นวางดัมเบลทรงสามเหลี่ยม สามารถวางดัมเบลได้ 20 ลูก

ภาพตัวอย่าง



สำเนาถูกต้อง

นางสาวดรุณี อินทเชื้อ

นักวิชาการศึกษา

8. อุปกรณ์ยืดอกกล้ามเนื้อ จำนวน 1 ตัว รายละเอียด ดังนี้

8.1 ขนาดเครื่องไม่น้อยกว่า 128.8 x 55.5 x 90 ซม.

8.2 โครงสร้างทำจากเหล็กหนา แข็งแรง ทนทาน

8.3 มีล้อเลื่อน เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนย้าย

8.4 สามารถเล่นได้ไม่น้อยกว่า 9 ท่า ในการยืดอกกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

ภาพตัวอย่าง



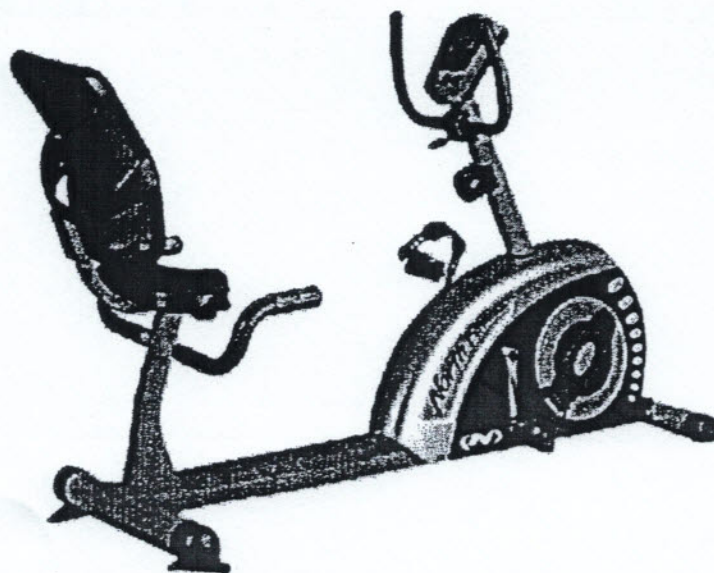
สำเนาถูกต้อง

นางสาวดรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

9.จักรยานนั่งพิง จำนวน 1 เครื่อง รายละเอียด ดังนี้

- 9.1 ขนาดเครื่องไม่น้อยกว่า 156 x 61 x 98 ซม. (ยาว x กว้าง x สูง)
- 9.2 หน้าจอ LCD แสดงเวลา ความเร็ว, ระยะทาง, แคลอรี, ชีพจร
- 9.3 สามารถปรับความหนัก-เบาด้วยระบบแม่เหล็กได้ไม่น้อยกว่า 8 ระดับ
- 9.4 เบาะนั่งและเบาะพิงอัดด้วยวัสดุหุ้มหนังอย่างดี สามารถปรับระดับได้ตามความต้องการ
- 9.5 มีมือจับ 2 ระดับ ทั้งด้านหน้าและด้านข้าง ช่วยเพิ่มความสะดวกในการใช้งาน
- 9.6 มีล้อเลื่อน เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนย้าย
- 9.7 มีระบบวัดชีพจรแบบใช้มือสัมผัส (Hand Pulse)
- 9.8 สามารถรับน้ำหนักผู้เล่นได้สูงสุด 90 กก.

ภาพตัวอย่าง



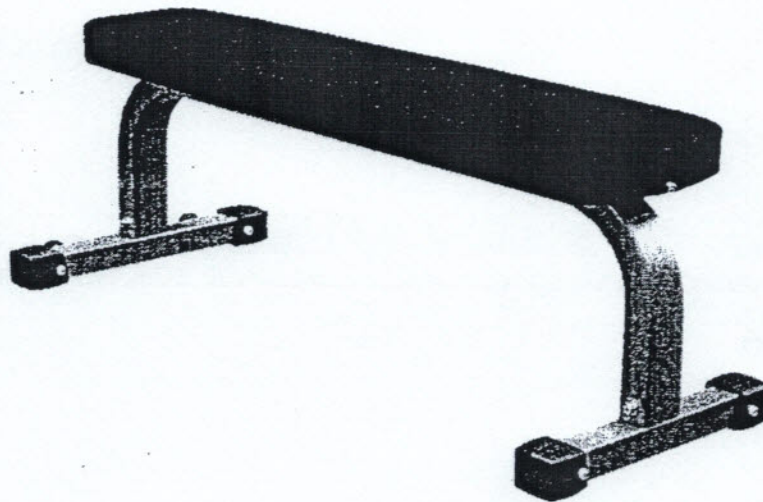
สำเนาถูกต้อง

นางสาวดรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

10. ม้าราบฝึกดับเบิล จำนวน 1 ตัว รายละเอียด ดังนี้

- 10.1 เป็นเก้าอี้ฝึกน้ำหนักแบบราบ ขนาดเครื่องไม่น้อยกว่า 20 x 46 x 23 นิ้ว (สูง x ยาว x กว้าง)
- 10.2 โครงสร้างทำด้วยเหล็กขนาดไม่น้อยกว่า 2 x 3 นิ้ว อบเคลือบสีอย่างดี
- 10.3 เบาะบุด้วยฟองน้ำเนื้อแข็ง หุ้มหนังสังเคราะห์อย่างดี
- 10.4 ฐานล่างมียางรองทั้ง 4 มุม

ภาพตัวอย่าง





(นางวิภา พรหมอุบล)



(นางสิริญา ศรีรัตนารณ์)



(น.ส.ดรุณี อินทเชื้อ)

อนุมัติ



(นายทองศักดิ์ ทวีทอง)

สำเนาถูกต้อง



นางสาวดรุณี อินทเชื้อ
นักวิชาการศึกษา

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี