



บัญชีอุปกรณ์การออกกำลังกาย

กองการศึกษา
เทศบาลตำบลพลวง
อำเภอเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี

รายการอุปกรณ์การออกกำลังกาย

ลำดับที่	รายการ	จำนวน (เครื่อง)	หมายเหตุ
1	อุปกรณ์บริหารขา – ไหล่	1	
2	เครื่องก้าวเหวี่ยงขา	1	
3	เครื่องซิทอัพ	1	
4	เครื่องบริหารแขน-หัวไหล่-หน้าอก แบบถ่าง-หุบยกตัว	1	
5	อุปกรณ์ยกน้ำหนัก (แบบนอน)	1	
6	อุปกรณ์บริหารเอวข้อสะโพก แบบคู่	1	
7	เครื่องบริหารแขน-หัวไหล่-หน้าอก (แบบดันยกตัว)	1	
8	อุปกรณ์บริหารแขน – ลดหน้าท้อง	1	
9	เครื่องบริหารข้อเข่า	1	
10	อุปกรณ์บริหารแขน หน้าอก หัวไหล่	1	
11	อุปกรณ์บริหารข้อเข่า – ขา	1	
12	อุปกรณ์บริหารขา – ลดหน้าท้อง	1	
13	อุปกรณ์บริหารข้อเข่า	1	
14	อุปกรณ์บริหารหน้าท้อง – ข้อขา	1	
15	อุปกรณ์บริหารข้อขา	1	
16	อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่	1	
17	อุปกรณ์บริหารข้อขา – ข้อเข่า	1	

1.



อุปกรณ์บริหารขา – ไหล่

2.



เครื่องก้าวเหยียดขา

3.



เครื่องซิทอัพ

4.



เครื่องบริหารแขน-หัวไหล่-หน้าอก
(แบบถ่าง-หุบยกตัว)

5.



อุปกรณ์ยกน้ำหนัก (แบบนอน)

6.



อุปกรณ์บริหารเอวข้อสะโพก แบบคู่

7.



เครื่องบริหารแขน-หัวไหล่-หน้าอก
(แบบดันยกตัว)

8.



อุปกรณ์บริหารแขน – ลดน้ำหนัก

9.



เครื่องบริหารข้อเข่า

10.



อุปกรณ์บริหารแขน หน้าอก หัวไหล่

11.



อุปกรณ์บริหารข้อเข่า – ขา

12.



อุปกรณ์บริหารขา – ลดน้ำหนัก

13.



อุปกรณ์บริหารข้อเข่า

14.



อุปกรณ์บริหารหน้าท้อง – ข้อขา

15.



อุปกรณ์บริหารข้อขา

16.



อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่

17.



อุปกรณ์บริหารข้อขา – ข้อเข่า