

บัญชีอุปกรณ์กีฬา/อุปกรณ์การออกกำลังกาย
องค์การบริหารส่วนตำบลหัวเขา ประจำปี 2565

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	หมายเหตุ
1	ลูกฟุตบอล	10	ลูก	
2	ลูกฟุตบอล	10	ลูก	
3	ลูกวอลเลย์บอล	6	ลูก	
4	ลูกเซปักตะกร้อ	10	ลูก	
5	ลูกตะกร้อลอดห่วง	5	ลูก	
6	ลูกบาสเกตบอล	4	ลูก	
7	ไม้แบดมินตัน	6	อัน	
8	ไม้เทเบิลเทนนิส	4	อัน	
9	เชือกกระโดด	10	ชุด	
10	ลูกปิงปอง	4	โหล	
11	ลูกแบดมินตัน	4	โหล	
12	ห่วงตะกร้อ	2	ชุด	
13	ตาข่ายฟุตบอล	1	ชุด	
14	ตาข่ายฟุตบอล	1	ชุด	

บัญชีรายการเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
องค์การบริหารส่วนตำบลหัวเขา

ลำดับที่	รายการ	จำนวน:หน่วย	หมายเหตุ
1	เครื่องบริหารข้อเข่า จักรยานล้อเหล็ก	5	
2	เครื่องบริหารไหล่และข้อสะโพก	5	
3	เครื่องบริหารข้อสะโพกแบบคู่	5	
4	เครื่องออกกำลังแขน ขาและหน้าอก	4	
5	เครื่องนวดหลังออกกำลังแขน และขา	5	
6	เครื่องดึงไหล่ออกกำลังกายแขน	1	
7	เครื่องออกกำลังแขนขา ลดน้ำหนัก	4	
8	เครื่องวิ่งเดินแบบเบา	4	



เครื่องดึงไหล่ออกกำลังแขน

ใช้ลูกล้อดึงไหล่

ดึงได้ทั้ง ชายและขวา

ปรับน้ำหนักได้



เครื่องนวดหลังออกกำลัง

แขนและออกกำลังขา

แบบถีบ 2 ระบบ

แก้ปวดหลังและออกกำลังแขน

ลดน้ำหนักท้องและออกกำลังขา

แบบสปริงถีบ ปรับระดับหนักเบาได้ระบบสปริง



เครื่องบริหารข้อสะโพกแบบคู่

เป็นเครื่องออกกำลังกายใช้ลด
บริเวณหน้าท้องแถมยังได้บริหาร
ข้อสะโพกไปในตัว สามารถเล่น
ได้ 2 คน



เครื่องบริหารไหล่และข้อสะโพก

ใช้ออกกำลังกายแขน-สะโพก เดินหรือ
วิ่งอยู่กับที่จะได้กำลังขา-แขน แถม
ข้อสะโพกไปในตัว



เครื่องวิ่งเดินแบบเบา

สลับซ้ายขวาแบบคิกเบรค

เครื่องออกกำลังกายแขนและสะโพก
เท้า-ไหล่-ขา ใช้เดินหรือวิ่งอยู่กับที่
สามารถปรับน้ำหนักหนักเบาได้

เครื่องออกกำลังกายแขน ไหล่ หน้าอก



ใช้ออกกำลังกายบริเวณหน้าอก-แขน
ไหล่ ด้วยระบบสปริงเป็นตัวช่วย
ในลักษณะรูปตัวที่ 2 ตัว นั่งและ
ดันไปข้างหน้า ปรับน้ำหนักได้



เครื่องออกกำลังกายแกนขาดหน้าท้อง

ใช้ออกกำลังกายแกนกับขาแถม

ได้ลดหน้าท้องไปในตัว-ใช้สปริง

เป็นตัวช่วย ปรับแรงดึงได้



เครื่องบริหารข้อเข่า

จักรยานปั่นแบบนั่งใช้ออกกำลังกาย

ข้อเข่าแถมได้กำลังขาไปในตัว

ปรับน้ำหนักได้