

ตารางแสดงวงเงินงบประมาณที่ได้รับจัดสรรและราคากลาง (ราคาอ้างอิง)

ในการจัดซื้อจัดจ้างที่มีใช้งานก่อสร้าง

๑. ชื่อโครงการ โครงการจัดซื้อเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง

หน่วยงานเจ้าของโครงการ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนทอง

๒. วงเงินงบประมาณที่ได้รับ ๒๐๔,๐๐๐.๐๐ บาท

๓. วันที่กำหนดราคากลาง ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เป็นเงิน ๒๐๔,๐๐๐.๐๐ บาท (สองแสนสี่พันบาทถ้วน)

๔. แหล่งที่มาของราคากลาง (ราคาอ้างอิง)

๔.๑ ราคาตามท้องตลาด

๔.๒ -

๕. รายชื่อเจ้าหน้าที่ผู้กำหนดราคากลาง (ราคาอ้างอิง)

๑. นายเฉลิม เผ่าหัวสระ เป็นประธานกรรมการ

๒. นายอรรถพล สมัตถะ เป็นกรรมการ

๓. นางสาวดารารัตน์ พรศิริดาร่า เป็นกรรมการ



อุปกรณ์บริหารสะโพก – หัวไหล่

ราคา 19,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x1.00 x1.60 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

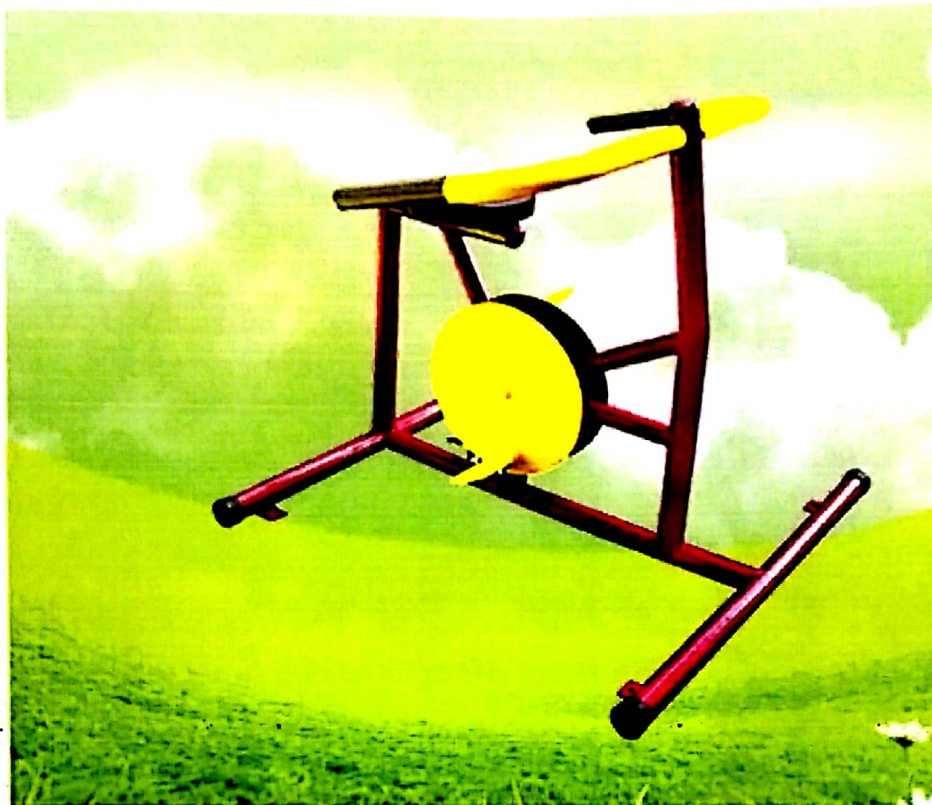
- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. โดยมีการขับเคลื่อนใช้บุทผึง ลูกปืนเม็ดกลม เบอร์ 6304 ปลายท่อและหัวบุทผึงเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) ที่เหยียบพลาสติก LLDPE ขนาด กว้าง 15 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร หนา 4 มิลลิเมตร จำนวน 2 ชิ้น
- 4.) ขาแกนกระแทก วัสดุยางสังเคราะห์ ยางสังเคราะห์สีดำ ทรงสี่เหลี่ยม ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 5 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม.
- 5.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

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

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
- ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง



อุปกรณ์บริหารข้อเข่า (แบบจักรยานล้อเหล็กนั่งตรง)

ราคา 18,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00 x 0.90 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ϕ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว, ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. ใช้ทำป็นงานเหล็กเหมือนจักรยาน โดยมีการขับเคลื่อนใช้รูปฟองลูกปืนเม็ดกลม เบอร์ 6304 ปลายท่อและหัวผูกทกเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) ล้อป่น วัสดุเหล็กเพลท ขนาด ϕ ไม่น้อยกว่า 40 ซม. หนา 10 มม. 2 แผ่น
- 3.) ที่นั่งพลาสติก LLDPE กว้าง 25 ซม. ยาว 40 ซม.
- 4.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

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

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อเข่าแข็งแรง
- เพื่อทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น



อุปกรณ์บริหารแขนคดหน้าท้องและนวดหลัง

ราคา 19,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00 x 1.10 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว, ความหนาไม่น้อยกว่า 2.0 มม. ใช้ล้อยางเป็นตัวนวดหลัง 1 ล้อ และ สปริงเป็นตัวรับให้ความยืดหยุ่น 1.5 นิ้ว เป็นแขนจับสำหรับเป็นตัวดึงลูกน้ำหนักโดยมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักลูกปืน (ลูกปืนเบอร์ 6304) ปลายท่อและหัวบุทกเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) คูมน้ำหนัก วัสดุเหล็กหล่อ ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 25 ซม. 1 ลูก และขนาด ๑ ไม่น้อยกว่า 19 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 12 กก. (เป็นลูกน้ำหนักที่ใช้ตามโรงยิมมาตรฐานทั่วไป)
- 3.) ที่นั่ง พลาสติก LLDPE กว้าง 25 ซม. ยาว 40 ซม.
- 5.) ยางกันกระแทก วัสดุยางสังเคราะห์ ยางสังเคราะห์สีดำ ทรงสี่เหลี่ยม ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 5 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม.
- 6.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบอุ่นอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้าให้ล้อยางอยู่ในตำแหน่งเหนือเอว
2. เอนลำตัวไปด้านหลังให้ลูกยางกลิ้งเพื่อนวดหลังจากเอว – ต้นคอ แล้วค่อยๆ ดึงตัวกลับบริหารแขน-นวดหลัง
3. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าให้ล้อยางอยู่ในตำแหน่งเหนือเอวและใช้มือค้ำจับค้ำจับทั้งสองข้างให้มั่น
4. ดึงค้ำจับเข้าหาตัวพร้อมกับเอนลำตัวไปด้านหลังให้ลูกยางกลิ้งเพื่อนวดหลังจากเอว – ต้นคอ แล้วค่อยๆ ดึงตัวกลับ
5. ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง-แขนแข็งแรง
- ทำให้คลายปวด



อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก (แบบบิดเอวเดียว)

ราคา 18,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00 x 1.00 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

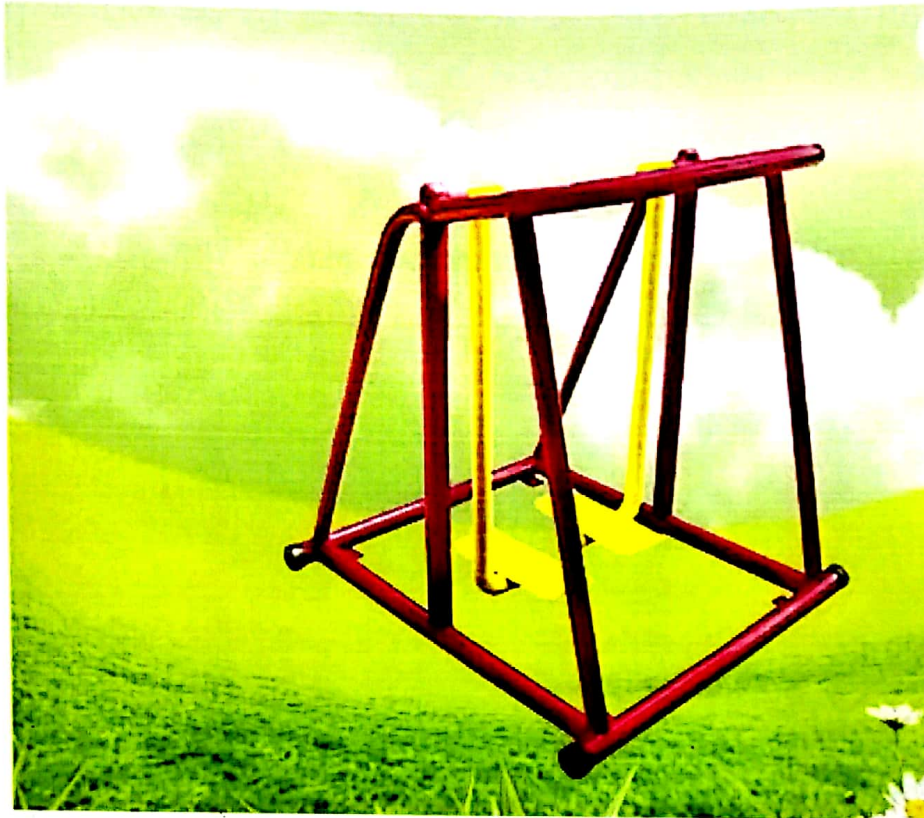
- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๑ นิ้ว, 1.2 นิ้ว, ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. โดยมีการขับเคลื่อนใช้บูทฝัง ลูกปืนเม็ดกลมเบอร์ 6304 ปลายท่อและหัวบุทกเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) เป็นเหยียบพลาสติก LLDPE หนาไม่น้อยกว่า 1 นิ้ว ๑ ไม่น้อยกว่า 30 ซม.
- 3.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

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

ประโยชน์

- บริหารเอวทำให้หายเมื่อยเอว
- การทรงตัวดีขึ้น



อุปกรณ์บริหารและสโทก(แบบดินสลับท่า)

ราคา 19,000-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00 x 0.90 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว, ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. การหมุนของขาเหวี่ยง โดยมี การขับเคลื่อนใช้บุทฟิงลูกปืนเม็ดกลมเบอร์ 6304 ปลายท่อและหัวบุทกเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) ที่เหยียบพลาสติก LLDPE ขนาด กว้าง 15 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร หนา 4 มิลลิเมตร จำนวน 2 ชิ้น
- 3.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับคานจับด้านหน้าให้มั่น
2. ขึ้นยืนบนแผ่นรองเท้าทั้งสองข้างทรงตัวให้ดี
3. แกว่งขาก้าวเดินสลับไป-มา อย่างต่อเนื่องจากช้าไปหาเร็ว
4. เดินไปเรื่อยๆ ประมาณ 10-20 นาที

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อสะโพกแข็งแรง
- ทำให้การทรงตัวดีขึ้น



อุปกรณ์บริหารหน้าท้อง – แขนและหัวไหล่ (แบบดิ่งตัว)

ราคา 19,000.-บาท

ขนาด :1.00 x 1.00 x 1.00 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. โดยมีการขับเคลื่อนใช้บูทฝังลูกปืนเม็ดกลมเบอร์ 6304 ปลายท่อและหัวบูทยกเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) ที่นั่ง/นอน พลาสติก LLDPE กว้าง 25 ซม. ยาว 100 ซม.
- 3.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมทั้งใช้มือจับด้ามจับให้มั่น
2. ใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้า
3. ดึงด้ามจับเข้าหาตัว พร้อมกับเอนลำตัวไปด้านหลัง แล้วค่อยๆ ผ่อนแรงโยกตัวกลับด้านหน้า
4. ทำซ้ำแต่ละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรง
- ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง



อุปกรณ์บริหารข้อขาและออกกำลังแขน(แบบถีบ-ดึงยกน้ำหนัก)

ราคา 19,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00 x 0.80 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. ใช้ล้อยางขนาดไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว 1 ล้อ ใช้สปริงเป็นตัวรับให้ความยืดหยุ่น โดยมีการขับเคลื่อนใช้ชุดเฟืองลูกปืนเม็ดกลมเบอร์ 6304 ปลายท่อและหัวบุท ยกเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) ตั้มน้ำหนัก วัสดุเหล็กหล่อ ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 25 ซม. 1 ลูก และขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 19 ซม. 1 ลูก รวมน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 12 กก.
(เป็นลูกน้ำหนักที่ใช้ตามโรงยิมมาตรฐานทั่วไป)
- 3.) ที่พิง พลาสติก LLDPE กว้าง 25 ซม. ยาว 40 ซม.
- 4.) ที่นั่ง พลาสติก LLDPE กว้าง 25 ซม. ยาว 40 ซม.
- 5.) ยางกันกระแทก วัสดุยางสังเคราะห์ ยางสังเคราะห์สีดำ ทรงสี่เหลี่ยม ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 5 ซม. หนาไม่น้อยกว่า 3 ซม.
- 6.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบอุ่นอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

การบริหารขา

1. นั่งบนเบาะพร้อมทั้งใช้เท้าเหยียบบนคานเหยียบด้านหน้าเพื่อทรงตัว
2. ออกแรงเหยียดขาดันคานด้านหน้าให้ที่นั่งเคลื่อนที่ไปด้านหลังแล้วค่อยๆ ผ่อนกลับ / ทำซ้ำแต่ละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

การบริหารแขน

1. นั่งบนเบาะพร้อมทั้งใช้เท้าเหยียบบนคานเหยียบด้านหน้าเพื่อทรงตัว พร้อมทั้งใช้มือจับคานจับให้มั่น
2. ออกแรงดึงคานจับเข้าหาตัวเพื่อยกตั้มน้ำหนักแล้วค่อยๆ ผ่อนกลับ / ทำซ้ำแต่ละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อแขน-ขา-หัวไหล่-หน้าอกแข็งแรง
- ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง



อุปกรณ์ยกน้ำหนัก (แบบนั่ง)

ราคา 19,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00 x 1.40 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว และท่อกลม๘ ไม่น้อยกว่า 1.2นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2.3 มม.การเคลื่อนที่ในการยกน้ำหนัก ใช้ทุบทูกปืนจำนวน 1 ลูก (ลูกปืนเบอร์ 6304) ปลายท่อและหัวทุบทูกปืนใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมดไม่น้อยกว่า 6 ฝา
- 2.) ค้อนน้ำหนัก วัสดุเหล็กเหล็กหล่อ ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 25 ซม. จำนวน 2 ลูก น้ำหนักรวมประมาณ 16 กก. (เป็นลูกน้ำหนักที่ใช้ตามโรงยิมมาตรฐานทั่วไป)
- 3.) ที่พิงพลาสติก LLDPE กว้าง25ซม. ยาว 40 ซม.
- 4.) ที่นั่ง พลาสติก LLDPE กว้าง 25 ซม. ยาว 40 ซม.
- 5.) ที่วางเท้า พลาสติกLLDPEขนาดกว้าง 15 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร หนา 4 มิลลิเมตร
- 6.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะหลังพิงพนักพิง ใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น
2. ดันแขนทั้งสองข้างเพื่อยกค้อนน้ำหนักขึ้นให้สุดค้างไว้แล้วค่อยๆ ผ่อนแขนลงอย่างช้าๆ
3. ทำซ้ำแต่ละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง
- ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก-หัวไหล่แข็งแรง



อุปกรณ์ตัดหลังลดหน้าท้อง

ราคา 18,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00x 0.80 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
- 2.) ท่อตัดหลัง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 6 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
- 3.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

1. เอนหลังพิงท่อแป๊บกลม โดยขาพาดที่แกนด้านหน้า 2 ระดับ เพื่อทรงตัว
2. บิดลำตัวในลักษณะเอนไปด้านหลังเพื่อให้ท่อทรงกลมตัดแผ่นหลัง เพื่อคลายเส้น
3. นวดฝ่าเท้าโดยการขึ้นบนแป้นนูน และใช้มือจับคานจับข่าฝ่าเท้าสลับไป-มา
4. ทำมากขึ้นตามความต้องการ

ประโยชน์

- เพื่อคลายเส้น-ลำตัว-แก้ปวดหลัง
- เพื่อนวดฝ่าเท้าให้หายปวดเมื่อย



อุปกรณ์บริหารแขนเข่า-ลดหน้าท้อง (แบบถีบ-ดิ่งล้อยาง)

ราคา 18,000.-บาท

ขนาด : 1.00 x 1.00 x 0.90 ม.

รายละเอียดโครงสร้าง

- 1.) โครงสร้าง วัสดุท่อเหล็ก ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.2 นิ้ว, ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. ใช้เหล็กรางเพื่อรองล้อยาง ขนาด ๘ ไม่น้อยกว่า 5 นิ้ว 1 ล้อ โดยมีการขับเคลื่อนใช้บูทผิกลูกปืนเม็ดกลมเบอร์ 6304 ปลายท่อและหัวบูทยกเว้นขาใช้ฝาเหล็กครึ่งวงกลมปิดทั้งหมด
- 2.) ที่นั่งพลาสติก LLDPE กว้าง 25 ซม. ยาว 40 ซม.
- 3.) Powder Coating (สีฝุ่น) อบด้วยอุณหภูมิ 200 องศา

ข้อแนะนำการใช้

1. นั่งบนเบาะพร้อมกับใช้มือจับด้ามจับทั้งสองข้างให้มั่น
2. ใช้เท้าเหยียบที่คานรองเท้าด้านหน้า
3. ดึงด้ามจับเข้าหาตัว พร้อมกับออกแรงถีบคานรองเท้าไปด้านหน้า เพื่อยกน้ำหนักตัวขึ้น-ลงซ้ำๆ โดยล้อยาง
4. ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง รวม 3 เซ็ต

ประโยชน์

- ทำให้กล้ามเนื้อแขน-ขา-เข่าแข็งแรง
- ช่วยลดหน้าท้อง