



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายบริหารงานและธุรการทั่วไป โทร 2524

ที่ สช 0513.132 /0071

วันที่ 11 มกราคม 2550

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการสวัสดิการส่งเสริมสุขภาพ

เรียน เจ้าหน้าที่สำนักบริการคอมพิวเตอร์ทุกท่าน

เนื่องจากฝ่ายบริหารงานและธุรการทั่วไปของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ ได้จัดทำโครงการสวัสดิการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรสำนักฯ โดยได้จัดให้มีกิจกรรมเครื่องออกกำลังกาย ในตอนเช้า กลางวันและเย็น ของทุกวันทำการปกติ บริเวณชั้น 3 อาคารกิจกรรมนิสิตมัลติมีเดีย โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ โดยในขณะนี้อยู่ระหว่างจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ในเบื้องต้นโครงการฯ ขอสำรวจวันเวลาที่ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรม (ออกกำลังกาย) ได้ ตามตารางด้านล่างนี้ เพื่อเป็นข้อมูลในการให้บริการที่สะดวกต่อทุกท่านต่อไป

กำหนดตารางช่วงเวลาการออกกำลังกาย		
เช้า	กลางวัน	เย็น
6.30-7.30 น.	12.00-13.00 น.	17.00-18.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางอรุณ นฤทุม)

หัวหน้าโครงการสวัสดิการการส่งเสริมสุขภาพ

ชุดอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย



1.) ชุดบริหารกล้ามเนื้อ 2 สถานี (Home Gym 2 Station) พร้อมแผ่นน้ำหนักรวม 30 กิโลกรัม

รุ่น NP-02 (พร้อมคู่มือการออกกำลังกายในแต่ละท่า)

คุณสมบัติ

- เหมาะสำหรับผู้รักการออกกำลังกายแบบธรรมชาติ สามารถเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว และได้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น หน้าอก กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง แขน ขา ต้นขา และน่อง
- สามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 2 คน เล่นได้ 15 ท่า ปรับน้ำหนักได้ตามต้องการถึง 8 ระดับ
- มี BAR โหนเพื่อเล่น PULL UP (ดึงขึ้น) พร้อมทั้งมี BAR BENCH และ SIT UP สำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายหน้าท้อง และกล้ามเนื้อหลัง พร้อมกัน
- เเบาะนั่งพร้อมนวม และพนักพิงถูกออกแบบอย่างดี สำหรับทุกขนาดของร่างกาย พร้อมตำแหน่งอุปกรณ์ต่างๆ ที่จัดวางไว้อย่างลงตัว
- ผลิตด้วยวัสดุคุณภาพ ทนทานด้วยลูกรอก และสลิงที่สามารถรับน้ำหนักและทนแรงดึงได้อย่างยอดเยี่ยม โครงสร้างแข็งแรงด้วยเหล็กกล้า พร้อมสีกันสนิม และฐานที่มั่นคง ปลอดภัย
- มีขนาดกะทัดรัด แต่ยังคงมีความสามารถเทียบเท่าได้กับเครื่องในสโมสรฟิตเนสทั่วไป เสมือนมีฟิตเนสเซ็นเตอร์ในบ้าน ประหยัดพื้นที่ เคลื่อนย้ายสะดวก
- ขนาดความสูง 2 เมตร 30 ซม. ความกว้าง 70 ซม. ความยาว 2 เมตร 50 ซม.

* ราคาพิเศษ 15,900 บาท [Order](#)





2.) ตู้เดินกึ่งสเต็ป (Elliptical Exercise Trainer)

คุณสมบัติ

- หน้าจอดิจิทัล แสดงผล LCD ขนาดใหญ่ชัดเจน
- หน้าจอแสดง : เวลา , ความเร็ว , ระยะทาง , ชีพจร และพลังงานที่สูญเสียในแต่ละช่วงเวลา(แคลอรี)
- สามารถตั้งเวลาในการออกกำลังกายได้
- มีระบบ เปิด – ปิดเองได้อย่างอัตโนมัติ
- วัตถุตรวจจับการเดินของชีพจรได้ด้วยมือจับ
- ปรับระดับความหนัก - เบา ด้วยระบบแม่เหล็กได้ 15 ระดับ
- มีแป้นวางหนังสือ หรือผ้าขนหนู และสามารถปรับระยะแป้นวาง เพื่อกำหนดระดับสายตา ใกล้เคียง – ไกล ในการอ่านหนังสือได้
- มีที่วางขวดน้ำหรือโทรศัพท์มือถือ ทั้งสองฝั่งซ้าย – ขวา บนหน้าจอ เพื่อความสะดวกในการใช้งาน ระหว่างการออกกำลังกาย
- มีฝาครอบรางด้านหลัง ออกแบบพิเศษ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนในร่างกาย
- โครงสร้างผลิตจากเหล็ก ที่มีความแข็งแรงและทนทาน
- มู่เล่ขนาดใหญ่ 10 ก.ก.
- รับน้ำหนักสูงสุด 113 ก.ก.
- โครงสร้างขนาดใหญ่ ขับเคลื่อนด้านหน้าลดการบาดเจ็บของข้อเข่าได้เป็นอย่างดี
- มีล้อเลื่อนเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนย้าย
- ระบบ Poly – belt เคลื่อนไหวเรียบและราบรื่น
- ขับเคลื่อนได้ด้วยระบบแม่เหล็กที่มีแรงหมุนคงที่



3.) จักรยานนั่งเอนปั่น ระบบแม่เหล็ก (Recumbent Exercise Bicycle)

ขายดีติดอันดับ 1 ในอเมริกา

คุณสมบัติ

- จอแสดงผล:จอ LCD สีฟ้า
- ตั้งโปรแกรมได้ 5 โปรแกรม
- แสดง:RPM,เวลา,ความเร็ว,ระยะทาง,ชีพจร,แคลอรี
- มู่เล่ขนาด 24 lbs
- เบาะนั่ง : COMFORT ARC W/LUMBER SUPPORT
- ปรับความหนืดได้ 16 ระดับ
- รับน้ำหนักผู้ใช้สูงสุด 136 ก.ก.

ราคาปกติ 56,084 บาท

*ราคาพิเศษ 36,500 บาท [Order](#)





4.) บาร์เบลซุมโครเมียม



5.) ชุดน้ำหนัก 50 WB World exercise



6.) ชุดบริหารดัมเบลแถวคู่ 5 kg.

7.) ชุดบริหารดัมเบลแถวคู่ 4 kg.

8.) ชุดบริหารดัมเบลแถวคู่ 3 kg.

2 | ยิมบอล แบบปุ่ม + ปุ่ม

**มีปุ่มนวดเพื่อการผ่อนคลาย
ในขณะออกกำลังกาย**

ฟรี!
เป็นลม 1 อัน (กะสี)

สีเงิน

อุปกรณ์ออกกำลังกายและช่วยกระชับกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ช่วยฝึกการทรงตัว ใช้ฝึกสมาธิ รองรับน้ำหนักได้ 125 กก.
เส้นผ่าศูนย์กลาง 65 ซม.
รหัส 151265 19 สีฟ้า
รหัส 151276 19 สีเงิน

9.) ลูกบอลบริหาร 75 cm.

5 | เก้าอี้บริหารร่างกาย



เก้าอี้บริหารร่างกาย

-การทำงานของเครื่องบริหารร่างกายนี้ ออกแบบมาให้รองรับกับสรีระของร่างกายอีกทั้งยังช่วยรองรับของศีรษะแผ่นหลังได้อย่างสมดุลในขณะที่ใช้งาน ช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในขณะที่ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถบริหารได้มากถึง 280 องศา เช่น ท่าสะพานโค้ง เพื่อบริหารต้นแขน แผ่นหลัง หน้าท้องส่วนบน กลางลำง คับขา ได้ในเวลาเดียวกัน อย่างง่ายดาย โดยคุณ

ไม่ต้องออกแรงฝืนและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่ส่วนหลัง เพราะ มล็ดจากผ้าใบไนลอนและโครงส้างอลูมิเนียม อัลลอยด์ที่แข็งแรงถูกออกแบบมาเพื่อรองรับสรีระของท่านให้ยืดหยุ่นพอดีกับทุกขนาดลำตัวและสามารถพับเก็บได้
- เป็นเก้าอี้บริหารร่างกายที่สามารถใช้พักผ่อนได้ ใช้นอนหรือใช้ได้ในชีวิตประจำวันไว้ทั่วไปและมีลักษณะเป็นการนอนราบไม่ก่อให้เกิดความเมื่อยล้า สามารถรองรับน้ำหนักได้มากถึง 100 กิโลกรัม ขนาดตัวเครื่อง 17 กิโลกรัม
รหัส 195908 02

10.) AB BODY BED C.O.B