

**บัญชีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกาย**  
**องค์การบริหารส่วนตำบลมะเกลือเก่า อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา**

ลำดับที่	รายการ	จำนวน	สภาพการใช้งาน	
			ใช้งานได้ดี	ชำรุด
๑	เครื่องบริหารข้อเข่าและออกกำลังกายแขน ๒ ระบบ	๑ เครื่อง	√	
๒	เครื่องบริหารไหล่และขาแบบย่ำขึ้นลงสลับแขนขา (แบบคู่)	๑ เครื่อง	√	
๓	เครื่องออกกำลังข้อเข่า	๑ เครื่อง	√	
๔	เครื่องบริหารหลัง ไหล่ ขา สะโพก แบบเบาแยกไร้สปริง	๑ เครื่อง	√	
๕	เครื่องวิ่งเดินแบบสลับ ซ้าย-ขวาแบบติดเบคร	๑ เครื่อง	√	

## อุปกรณ์ออกกำลังกาย

องค์การบริหารส่วนตำบลมะเกลือเก่า อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา

๑. เครื่องบริหารข้อเข่าและออกกำลังกายแขน ๒ ระบบ



๒. เครื่องบริหารไหล่และขาแบบย่ำขึ้นลงสลับแขนขา (แบบคู่)



๓. เครื่องออกกำลังกายข้อเข่า



๔. เครื่องบริหารหลัง ไหล่ ขา สะโพก แบบเบาะยกไร้สปริง



๕. เครื่องวิ่งเดินแบบสลับ ซ้าย-ขวาแบบติดเบคร

