

เครื่องฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงเฉื่อย พร้อมเซ็นเซอร์วัดการหมุน

รายการประกอบ

1. เครื่องฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงเฉื่อยพร้อมเซ็นเซอร์วัดการหมุน จำนวน 1 เครื่อง
2. จานหมุนโลหะ ขนาด XS, S, M, L, XL จำนวนขนาดละ 4 แผ่น
3. สายรัดสะโพก (Hip Belt) จำนวน 2 เส้น
4. สายคาดลำตัว (Harness) จำนวน 2 ชุด
5. มือจับ (Grips) จำนวน 1 คู่
6. สายดิ่งต่อกับมือจับ สำหรับทำฝึกส่วนบนของร่างกายจำนวน 2 เส้น
7. สายรัดข้อเท้า จำนวน 2 คู่
8. บาร์สั้น (Bar) จำนวน 2 อัน
9. แท่นยืน (Foot block) จำนวน 1 อัน ขนาดไม่น้อยกว่า 54 x 10 x 5 เซนติเมตร
10. ชุดปรับสำหรับเปลี่ยนมุมดิ่งในแนวระนาบ จำนวน 1 อัน
11. แท่นยืนแบบลาดเอียงปรับระนาบการวางเท้าสำหรับฝึกท่า SQUAT จำนวน 1 ชิ้น ขนาดไม่น้อยกว่า 46 x 44 x 13 เซนติเมตร (Decline board)
12. แท่นเหยียบเพิ่มความสูงสำหรับการฝึกท่า SQUAT, DEADLIFTS และเพิ่มความลึกในการออกกำลังกายในท่าต่างๆ จำนวน 1 คู่ ขนาดไม่น้อยกว่า 35 x 15 x 5 เซนติเมตร (Elevation Blocks)
13. แผ่นยางรองกันลื่น (Cover Mat) เพื่อความมั่นคงขณะใช้งาน จำนวน 1 ผืน
14. รอกยางขนาดเล็กสำหรับเกี่ยวสายรัด จำนวน 1 อัน
15. รอกยางขนาดใหญ่สำหรับเกี่ยวสายรัด จำนวน 1 อัน
16. เครื่องฝึกกล้ามเนื้อจากจานหมุนเอนกประสงค์สำหรับยึดติดเสาหรือโครงเครื่องออกกำลังกายอื่น จำนวน 1 ชุด
17. เครื่องฝึกกล้ามเนื้อจากจานหมุนเอนกประสงค์พร้อมเสาที่ปรับระดับความสูงได้ จำนวน 1 ชุด
18. สายสลิง (Rotation Sling) จำนวน 1 เส้น
19. แท่นสำหรับเก็บจานหมุนและอุปกรณ์เสริม จำนวน 2 ชุด
20. คอมพิวเตอร์แท็บเล็ต แบบที่ 2 (ตามเกณฑ์ราคากลางและคุณลักษณะพื้นฐานการจัดหาอุปกรณ์และระบบคอมพิวเตอร์ ฉบับเดือนมีนาคม 2566 กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม) พร้อมเคส สำหรับใช้งาน จำนวน 2 เครื่อง



คุณลักษณะทั่วไป

1. เครื่องฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงเฉื่อยพร้อมเซ็นเซอร์วัดการหมุน จำนวน 1 เครื่อง

- 1.1 ตัวเครื่องผลิตจากอลูมิเนียมเคลือบสี มีความแข็งแรง ทนทาน และน้ำหนักเบา
- 1.2 ใช้งานร่วมกับงานหมุนโลหะขนาดต่างๆ ในการสร้างแรงเฉื่อยสำหรับเป็นแรงต้านในการฝึก ประกอบด้วยงานหมุนขนาด XS, S, M, L, XL
- 1.3 ตัวเครื่องรองรับการใช้งานหมุนพร้อมกันได้ไม่น้อยกว่า 4 แผ่น
- 1.4 เซ็นเซอร์วัดการหมุนสำหรับวัดค่าและส่งข้อมูลผ่านระบบไร้สาย (บลูทูธ) ไปแสดงผลที่แอปพลิเคชันบนสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต
- 1.5 แอปพลิเคชันสำหรับใช้งานมีคุณลักษณะ ดังนี้
 - 1.5.1 มีท่าฝึกให้เลือกหลากหลายพร้อมรูปภาพประกอบ ไม่น้อยกว่า ดังนี้ ท่า Biceps curl, ท่า High pull, ท่า Single arm row, ท่า Squat เป็นต้น
 - 1.5.2 สามารถกำหนดจำนวนครั้งในการฝึก
 - 1.5.3 สามารถกำหนดพารามิเตอร์เป็นข้อมูลย้อนกลับขณะฝึกซ้อมแบบ ณ เวลาจริงได้ ไม่น้อยกว่า ดังนี้ ความเร็วเฉลี่ย กำลังเฉลี่ย กำลังสูงสุด
 - 1.5.4 สามารถบันทึกผลและเรียกดูผลย้อนหลังได้
 - 1.5.5 สามารถแสดงพารามิเตอร์ต่างๆ ได้ไม่น้อยกว่า ดังนี้ กำลังเฉลี่ย กำลังสูงสุด แรงเฉลี่ย ความเร็วเฉลี่ย ความเร็วสูงสุด
- 1.6 สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริมต่างๆ เช่น ด้ามจับ บาร์สั้น สายรัด ข้อเท้า สายคาดลำตัว เพื่อความหลากหลายในการฝึก
- 1.7 ตัวเครื่องมีขนาดไม่น้อยกว่า 60 x 95 x 20 เซนติเมตร
- 1.8 พื้นที่พักด้านบนมีขนาดไม่น้อยกว่า 52 x 87 เซนติเมตร (กว้าง x ยาว)

2. งานหมุนโลหะ ขนาด XS, S, M, L, XL จำนวนขนาดละ 4 แผ่น

- 2.1 งานหมุนทำจากเหล็กกล้าคาร์บอน (Carbon Steel) และพ่นสีแบบ Powder Coated

3. คอมพิวเตอร์แท็บเล็ต แบบที่ 2 มีคุณลักษณะดังนี้

- 3.1 มีหน่วยประมวลผลกลาง (CPU) ไม่น้อยกว่า 6 แกนหลัก (6 core)
- 3.2 มีหน่วยความจำหลัก (RAM) ที่มีขนาดไม่น้อยกว่า 4 GB
- 3.3 มีหน่วยความจำขนาดไม่น้อยกว่า 64 GB
- 3.4 มีหน้าจอสัมผัสขนาดไม่น้อยกว่า 10 นิ้ว และมีความละเอียดไม่น้อยกว่า 2,360 x 1,600 Pixel
- 3.5 สามารถใช้งานได้ไม่น้อยกว่า Wi-Fi (802.11 ax) และ Bluetooth

x AS 2mm OZ

- 3.6 มีอุปกรณ์การเขียนที่สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์แท็บเล็ต
- 3.7 มีกล้องด้านหน้าความละเอียดไม่น้อยกว่า 8 Megapixel
- 3.8 มีกล้องด้านหลังความละเอียดไม่น้อยกว่า 12 Megapixel

Handwritten signature and date. The signature is written in cursive and appears to be 'S. S.' followed by a large flourish. The date '2015' is written in the middle, and another large flourish is at the end.