

Jump Box กล่องกระโดด

ประโยชน์

Jump box หรือกล่องกระโดด นั้น เราสามารถใช้ออกกำลังกายได้หลากหลายไม่ว่าจะเป็น กระโดดขึ้นกล่องได้หลายระดับ ก้าวขึ้นกล่อง ดิป พูชอัพ ใช้ฝึกในการดึงข้อ การทำสควอชขาเดียว และเรายังสามารถใช้เป็นเฟอร์นิเจอร์ได้อีกด้วย

วัสดุ

1. แผ่นไม้อัดมาตรฐานขนาด 8x4 ฟุต หนา 1/2 นิ้ว จำนวน 1 แผ่น ราคาประมาณ 500-800 บาท
2. ไม้ยาง ขนาด 22 มม. x 50 มม. ยาว 2.5 เมตร จำนวน 3 แผ่น ราคาประมาณ $55 \times 3 = 165$ บาท
3. สกรูเกลียวปล่อยหัวแฉก ขนาด 1-1/2 นิ้ว สำหรับประกอบ จำนวน 70ตัว ราคาประมาณ 45 บาท
4. สกรูเกลียวปล่อยหัวแฉก ขนาด 1- 1/4 นิ้ว สำหรับยึดไม้ยางเพิ่มความแข็งแรงจำนวน 60 ตัว ราคาประมาณ 45 บาท
5. สีเคลือบด้านขนาด 1 ลิตร ราคาประมาณ 130 บาท

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ตัด (จิ๊กซอ เลื่อยไฟฟ้า)
2. ดินสอหรือปากกา
3. ไม้บรรทัด
4. แปรงทาสี
5. กระดาษทรายหยาบ

ราคาประมาณ 50 บาท

ราคาประมาณ 50 บาท

ขนาด

