

รหัส	SE-04
โครงการเรื่อง	เครื่องสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน (Arm Muscles Strengthening Machine)
สถานศึกษา	วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี
เจ้าของผลงาน	นายพงศกร สังขะกุล นายณัฐภูมิ รัตนกร นายโอภาส เร่งผลดี
อาจารย์ที่ปรึกษา	นายวัลลภ มากมี นายกอบวิทย์ ใจอาจ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของ “เครื่องสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน” (Arm Muscles Strengthening Machine) เพื่อสร้างนวัตกรรมที่มีขนาดเล็กกะทัดรัด ปรับแรงต้าน 2 ทิศทางได้ง่ายโดยอิสระต่อกัน ไม่มีแรงติดกลับ เป็นเครื่องเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนในท่ากดข้อ (Arm Wresting) ในท่ายกน้ำหนัก (Dumbbell) และในท่ากดอก (Chest Press) ช่วยทำให้เสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้านหน้าและหลังของแขน หัวไหล่ และหน้าอกได้ดีกว่าการออกกำลังกายเดี่ยวเหมือนกับเครื่องออกกำลังกายทั่วไป และเป็นต้นแบบขยายผลเข้าถึงประชาชนทั่วไปสำหรับการนำไปประดิษฐ์ใช้เอง สร้างด้วยงบประมาณไม่เกิน 3,000 บาท

สรุปผลการทดลอง/ทดสอบ พบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนด้วยการวัดแรงบีบมือ มากขึ้นคิดเฉลี่ยเป็นร้อยละ 7.86 และการวัดการดึงข้อมากขึ้นคิดเฉลี่ยเป็นร้อยละ 32.83 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (\bar{x} = 4.14) โดยมี



ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานหรือ SD = 0.77 จึงเห็นได้ว่าเครื่องสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนสามารถช่วยทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนได้จริง



เครื่องสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน



ท่ากดข้อ (Arm Wresting)



ท่ายกน้ำหนัก (Dumbbell)



ท่ากดอก (Chest Press)