

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กนกพร จันทวร. 2542. การวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหลังส่วนบนในท่า
สแนทซ์ของนักยกน้ำหนักทีมเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- กลัยพงษ์ จตุรพานิชย์. 2539. ระบบกล้ามเนื้อ. ใน เลียงชัย ลี้มล้อมวงศ์ และวิภา วีรวัฒน์นภากุล
(ผู้รวบรวม). ศรีรวิทยา. Text and Journal Publication Co.,Ltd. กรุงเทพฯ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2536. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. ไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2541. เอกสารประกอบการเรียนวิชาฝึกยกน้ำหนักในการกีฬา.
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- _____. 2544. การฝึกด้วยน้ำหนัก. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เจริญ โชติกวนิชย์. 2524. การตรวจกายภาพทางออร์โธปิดิกส์. พิมพ์ครั้งที่ 1. จัดพิมพ์โดย
โครงการตำรา-ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. 2536. การฝึกสมรรถภาพทางกาย. การกีฬาแห่งประเทศไทย, ไทยมิตร
การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- เฉลิมพร องค์กรโสภณ. 2536. ระบบกล้ามเนื้อ. (ตอนที่1). จุลสารวิทยาศาสตร์การกีฬา3(2):4-16.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. ศรีรวิทยาการออกกำลังกาย. ชรรคมกมลการพิมพ์,
กรุงเทพฯ.
- บุญเทียม คงศักดิ์ตระกูล. 2537. กายวิภาคศาสตร์และศรีรวิทยาาระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ.
ภาควิชาศรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

- ประทุม ม่วงมี. 2527. รากฐานทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายและพลศึกษา. บุรพาสาน์, กรุงเทพฯ.
- พิชิต ภูติจันทร์. 2535. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญพักตร์ หนูผุด. 2542. ผลของการบริหารกล้ามเนื้อลำตัวชนิดไอโซเมตริกต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและรูปร่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มานพ ประพายนนท์. 2546. คู่มือปวดหลัง. บริษัท ก. พล จำกัด, กรุงเทพฯ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2536. การออกกำลังกาย. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. 2539. วิทยาศาสตร์การกีฬา. ไทยวัฒนาพานิชย์, กรุงเทพฯ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2534. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- _____. 2536. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- อนันต์ อัดชู. 2521. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.
- โสภณ อรุณรัตน์ และชาญชัย โพธิ์คลัง. 2534. การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- Anderson, K.G. and D.G. Behm. 2004. Maintenance of EMG activity and loss of force output with instability. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 18(3):637-640.

- Axler, C.T. and S.M. McGill. 2000. Low back loads over a variety of abdominal exercises. Searching for the safest abdominal challenge. **Med Sci Sports Exerc.** 29(6):804-11.
- Behm, D.G., A.M. Leonard, W.B. Young, W.A.C. Bonsey and S.N. Mackinnon. 2005. Trunk Muscle Electromyographic Activity with Unstable and Unilateral Exercise. **Journal of Strength and Conditioning Research.** 19(1): 193-201.
- Bob, B. 2000. Exercise Ball Training. Trunk Muscle Strength. Available Source: <http://www.phys.com/fitness.html>, October 30, 2005.
- Bompa, T.O. and L.J. Cornacchia. 1998. **Serious Strength Training.** Human Kinetics, United States of America.
- Bowerman, W.J. and W.H. Freeman. 1991. **High Performance Training for Track and Field.** 2nd ed., Leisure Press, United States of America.
- Chen, G. 2004. Swiss Ball Training. Abdominal Strength. Available Source: <http://www.danascientist.com/Swiss Ball. html>, October 30, 2005.
- Clark, B.C., T.M. Manini, T.M. and L.L. Ploutz-Synder. 2003. Derecruitment of the Lumbar musculature with Fatiguing Trunk Extension Exercise. **Spine.** 28(3): 287.
- Corbin, C.B. and R. Lindsey. 1985. **Concepts of Physical Fitness with Laboratories.** Brow Publishers, Iowa.
- David, H. 1993. Isokinetic and exercise of the trunk, pp. 175-192. *In* David H, ed. **Isokinetic exercise and assessment.** Illinois, Human Kinetic Publishers.
- Davies, G.J. 1992. Trunk testing using prototype Cybex II dynamometer stabilization system. **Journal of Orthopedic Sports Physiology Therapy.** 3: 164-170.

- Dixie, S., M.S. Philip, R. Stanforth, M.S. Stephanie, R. Hahn and A. Phillips. 1998. A 10-Week Training study Comparing Resistaball and Traditional Trunk Training. Department of Kinesiology at the University of Texas at Austin. **Journal of Dance Medicine & Science**. 2: 134-139.
- Francisco, J., S.G. Grenier and S.M. McGill. 2000. Abdominal Muscle Response During Curl-Ups on Both Stable and Labile Surfaces. **Physical Therapy**. 80(6): 564-69.
- Kraemer, W.J. and S.J. Fleck. 1987. **Designing Resistance Training Program**. Human Kinetics; Champaign, Illinois.
- Lee, S., J. Gulick, A. Chang, V. Mooney and L. Leggett. 1996. **Comparative analysis of two lumbar strength training apparatus on low back strength**. Department of orthopedics and Ortho Med Center, La Jolla, University of California at San Diego.
- Macleod, D.A.D; R.J. Maughan, C. Williams, C.R. Madeley, J.C.M. Sharp and R.W. Nutton. 1993. **Intermittent High Intensity Exercise Preparation, Stress and Damage Limitation**. Leisure Press. Champaign, Illinois.
- Mathews, D.K. 1973. **Measurement in Physical Education**. W.B. Saunders Co., New York.
- Mayer, J., J.E. Graves, V.L. Robertson, E.A. Pierra, J.L. Verna and L.L. Ploutz-Snyder. 1999. Electromyographic activity of the lumbar extensor muscle: The effect of angle and hand position during Roman Chair exercise. **Arch Phys Med Rehabilitation**. 80(7): 751-755.
- McKenzie, R.A. 1981. The lumbar spine, pp. 71- 78. In R.A. McKenzie, ed. **Mechanical Diagnosis and Therapy**. Waikanae, New Zealand, Spinal Publications.

Milde, F.k. 1981. Physiological immobilization, pp. 62-72. *In* L.k. Hart, ed. **Concept common To Acute Illness**. C.V. Mosby, Saint Louis.

Mitsuhiko, M. and H.Nobuo. 1973. **The study of measuring method for back strength**. Bulletin of Osaka University of Physical Education. 5: 61-69.

Mohr, D.R. 1965. **Changes in waistline and abdominal girths and subcutaneous fat following isometric exercise**. 35: 168-173.

Paulchek, S. 1994. Scientific back training correspondence course direction, pp. 8-51. *In* Paulchek S. editor. **Scientific back training**. n.p.

Paul, H. 2001. Effective Swiss Ball Training. Core Strengthening. Available Source: <http://www.performbetter.com/fitness.html>, January 20, 2004.

Pearl, B. and G.T.Moran. 1986. **Getting stronger**. Shelter Publication, Inc. Bolinar.

Penny, G.D. 1971. A study of the effect of resistance running on speed, strength, power, muscle endurance and ability. **Ids. Abst. Int.** 31(8): 3937

Perrin, H. David. 1993. **Isokinetic exercise and assessment**. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.

Risch, S., N. Norvell, M. Pollock, E. Risch, H. Langer, M. Fulton, S. Leggett and J. Graves. 1993. Lumbar Strengthening In Chronic Low Back Pain Patients. **Spine**. 18(2): 32-238.

Sale, D.G. 1992. **Neural adaptation to Strength training**. Strength and Power in Sport; The Encyclopedua of sport Medicine An IOC Medical Commission Publication. Butler& Tanner Ltd. 3: 249-265.

- Sagendorf, K.S., M. Mayer, E. Graves, M. Manini and L. Ploutz-Snyder. 2000. **Lumbar Extensor Strength and Endurance Characteristics of Young and Older Adults.** The American College of Sports Medicine Annual Conference, Indianapolis.
- Thomas, R.B. and R.G. Barney. 1994. **Weight training Instruction Steps to Success.** Human Kinetics, Champaign.
- Verna, J., M.J. Mayer, V. Mooney, E.A. Robertson and J.E. Graves. 1999. Back extension endurance and strength: Effect of variable angle roman chair exercise training. **Spine and Sport Foundation.** n.p.
- Vie, L., T. Highland, T. Thomas and T. Dreisinger. 1996. **MRI Comparison of Active lumbar Extensor in MedX Lumbar Extension to a 45 Roman Chair.** Columbia Spine Center, Columbia,MO. Unpublished.
- Vivian, H. M.Lisa. 2000. Applied body composition assessment, pp. 1-9. *In* Vivian H, ed. **Body composition methodology.** United States, America.
- Willmore, J.H. 1994. **Physiology of Sport and Exercise.** Human Kinetics, champaign, Illinois.