

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรุงไกร เจนพาณิชย์ และประเสริฐ ผู้จินดา. 2524. ผลของการนวดแบบเดิมของไทยต่อระบบการไหลเวียนเลือด. สารศิริราช. กรุงเทพฯ.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2536. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. ชรรคมกมลการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

ดำรง กิจกุศล. 2536. คู่มือการออกกำลังกาย. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยลงกรณ์, กรุงเทพมหานคร.

ธีรวัฒน์ ยิวภูมิ. 2547. ผลของการนวดแบบไทยประยุกต์ การพักแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว และการพักแบบไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีต่อกรดแลคติกในเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการวิ่ง 400 ม. เพิ่มความสามารถ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประโยชน์ บุญสินสุข. 2543. คู่มือการนวด. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์ก่อก่อกิจการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

ประโยชน์ และนาฏวิมล งามศิริจิตต์. 2531. คู่มือการนวด. สำนักพิมพ์เมดิคัลมีเดีย, กรุงเทพมหานคร

ประเวศ วะสี. คู่กับผู้อ่าน: การนวดไทย. หมอชาวบ้าน. ม.ป.ป.

ผกาวัลลี ลีวีรพันธ์. 2537. การกระตุ้นผ่านระบบประสาทรับความรู้สึก. เอกสารประกอบการเรียนวิชาพลศึกษา 3. คณะกายภาพบำบัด, มหาวิทยาลัยรังสิต, ปทุมธานี.

มณฑกานต์ หอมสุวรรณ. 2543. ผลของการนวดแผนไทยที่มีต่อระดับการเคลื่อนย้ายกรดแลคติก และการฟื้นตัวภายหลังจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มานพ พิทธิไชย. 2540. อิทธิพลของการอบอุ่นร่างกายสามวิธีที่มีต่อแรงระเบิดของกล้ามเนื้อ นักกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี
- รัตติยา จินดาหาว. 2539. การนวด. คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2544. คู่มืออบรมการนวดแผนไทย. สำนักพิมพ์สามเจริญพาณิชย์, กรุงเทพมหานคร.
- อนูรัตน์ มีเพชร. 2539. ผลของการนวดแบบลึกที่มีต่อการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกและการฟื้นตัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำพร ศรียาภักย์. 2544. ผลของการพักการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่และการชวบน้ำที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- Bruce, L. 2000. The role of skeletal muscle in lactate exchange during exercise: **Introduction Medicine & Science in Sport & Exercise.** 32: 753-755.
- Cafarelli, E. and J. Liebesman. 1990. Vibratory massage and short – term recovery from muscular fatigue. **Introduction Journal Sports Medicine.** 11: 474-8.
- Doilgener, F. and M. Ann. 1993. The effect of massage on lactate disappearance. **Journal of Strength And Conditioning research.** 7 (3): 159-162.
- Ganong, W.F. 2001. **Review of Medical Physiology.** 20th ed. McGraw-Hill, United States of America.
- Gupta, S. and D.N. Mathur. 1996. **Comparative study of lactate removal in short term massage of extremities, active recovery and passive recovery period after supramaximal exercise sessions.** Introduction Sports Medicine.

- Jack, H. and L.D. David. 2000. **Physiology of Sport and Exercise**. 2nd edition. Human Kinetic Publishers, United States of America.
- Lamp, D.R. 1984. **Physiology of Exercise Responses and Adaptation**. Madmillan Publishing United states of America.
- Lynch, A. 1989. Effect of Therapeutic Massage after Competition on Concentrations of muscle Enzymes in Blood of Triatletes. **Master Abstracts International**. 28(1): 24.
- Mayberry, L.B. 1994. The Effectof Therapeutic Massage on Recovery from Repeated Maximal Anaerobic Work. Doctoral Dissertation, University of Southerm Mississippi. **Dissertation Abstracts Internal**. 55(02): 241.
- Robert, A.R. and O.R. Scott. 1997. **Exercise Physiology, Exercise, Performance and Clinical Application**. Time Mirror Company, United State of America.
- Simth, L.L. M.N. Keating, D.Holbert, D.J. Spraw, M.R. MaCammon and S.S. Smith. 1994. The Effect of Athletic Massage on Delayed onset muscle Soreness. CreatineKinagse and Neutrophil Count: A preliminary Report **Journal Orthop Sports Physter**. 19: 93-99.
- Susan, G.S.1999. **Massage Therapy**. Principle and Practice.W.B.Saunders Company.
- Tiidus, P.M. 1999. Massage and Ultrasound as Therapeutic Modalities in Exercise Induced Muscle Damage. **Canadin Journal of Applied Physiology**. 267-78.
- Williams and Wilkins. 1995. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Presersption**. A Waverly Company.