

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กัลยพงษ์ จตุรพานิชย์. 2542 ระบบกล้ามเนื้อ, น. 94-117. ในเลียงชัย ลิมล่อมวงศ์ และ
 วิชา วีรวัฒน์นภากุล, บรรณาธิการ. **สรীরวิทยา**. ภาควิชาสรীরวิทยา คณะวิทยาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- จงจินตน์ รัตนานันทชัย. 2533. เชื้อหุ้มเซลล์และการขนส่งผ่านเยื่อเซลล์, น. 28-43. ใน
 คณาจารย์สรীরวิทยา คณะวิทยาศาสตร์, บรรณาธิการ. **สรীরวิทยา**. คณะวิทยาศาสตร์
 วิทยาลัยรังสิต, กรุงเทพฯ.
- จิตรลดารโหฐาน. 2531. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระ
 พระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๑๒. **ความชื้นในอากาศ**.
 แหล่งที่มา:<http://kanchanapisek.or.th/kp1/data/18/th18-17.htm>, 23 พฤษภาคม 2548.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กัญญา ปาละวิวิธน์. 2528. **สรীরวิทยาของการออกกำลังกาย**.
 พิมพ์ครั้งที่ 3. คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กัญญา ปาละวิวิธน์. 2536. **สรীরวิทยาของการออกกำลังกาย**.
 พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- ประทุม ม่วงมี. 2537. **รากฐานทางสรীরวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา**.
 บุรพาสาน์, กรุงเทพฯ.
- ผกาวัลลี ลีวีรพันธ์. 2537. **การกระตุ้นผ่านระบบประสาทรับความรู้สึก**. เอกสารประกอบการ
 เรียนวิชาพลศึกษา 3. คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต, ปทุมธานี. (อัดสำเนา)
- _____. 2538. **การยืดกล้ามเนื้อ**. เอกสารประกอบการเรียนวิชาพลศึกษา 1.
 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต, ปทุมธานี. (อัดสำเนา)
- พิชิต ภูติจันทร์. 2535. **สรীরวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

- มานพ โลหิตโยธิน. 2539. ผลของความเย็นที่มีต่อระยะเวลาในการฟื้นตัวภายหลังการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ราตรี สุดทรวง. 2539. ประสาทวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วันดี ขาวโอด. 2542. การเปรียบเทียบระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายโดยวิธีการดื่มน้ำธรรมดา กับ เครื่องดื่มเกลือแร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วีระชัย ไควสุวรรณ. 2537. การป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา. คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ศิริพร ทองศิริ. 2530. อัตราชีพจรและปริมาณแลคเตทในเลือดในช่วงฟื้นตัวโดยวิธีพักเฉย ๆ กับการพักแบบไม่หยุดนิ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สุภาพร มัชฌิมะปุระ. 2536. ข้อบ่งชี้ ข้อห้ามและข้อควรระวังในการรักษาด้วยความร้อน. เอกสารประกอบการเรียนวิชาไฟฟ้าบำบัด. คณะกายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยรังสิต, ปทุมธานี. (อัดสำเนา)
- อำพร ศรียาภัย. 2544. ผลของการพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่และการชวบน้ำที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจ ภายหลังการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Astrandm, P.O., E. Hult, D.A. Juhlin. and G. Reynolds. 1986. Disposal of lactate during And after strenuous exercise in humans. **Journal Applied Physiology**. 61 (July 1986) : 338 – 343.
- Bonen, A. 2000. Lactate transporters (MCT proteins) in heart and skeletal muscle. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. 32: 778 – 779.

- Bruce, L. 2000. The role of skeletal muscle in Lactate exchange during exercise: Introduction. **Medicine & Science in Sports & Exercise.** 32: 753 – 755
- Carolyn, K. and A.C. Lynn. 1991. **Therapeutic exercise: Foundations and Techniques.** 2nd ed. F.A. Davis Company, Inc., Singapore.
- Donald, L. 1978. **Sauna for Health.** Arco Publishing Company, Inc., New York.
- Donovan, C.M. and M.J. Pagliassotti. 2000. Quantitative assessment of pathways for Lactate disposal in skeletal muscle fiber type. **Medicine & Science in Sports & Exercices.** 32: 772 – 777.
- Hans, S.U. Illi and H. Kunz. 1991. **Stretching and Strengthening Exercise.** Theme Medical Publishers, Inc., New York.
- Heyward, V. 1991. **Advanced fitness assessment exercise prescription.** Champaign, Illinois.
- Jack, H. and L. David. 2000. **Physiology of Sport and Exercise.** 2nd ed. Human Kinetic Publishers, United States of America.
- Juel, C. 1997. Lactate – proton cotransport in skeletal muscle. **The Journal of Applied Physiology.** 77: 321 – 358.
- Karlsson, J., L. O. Nordesjo, L. Jorfeldt and B. Saltin. 1981. Muscle lactate, ATP, and CP level during exercise after phydivsl ytsininh in msn. **The Journal of Applied Physiology.** 33: 199 - 203.
- Lamb, D.R. 1984. **Physiology of Exercise Responses and Adaptation.** Macmillan Publishing, United States of America.

- Lasse, V. 2006. Sauna and Health. **sauna**. Available Source:
<http://www.sauna.fi/pages/viinikk2.htm>, May 2, 2006.
- Masuda, A, et al. 2006. **The effects of repeated thermal therapy for two patients with chronic fatigue syndrome**. Available Source:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd>, May 2, 2006.
- Max, A.B., JR.Harold, S. Bryant, H. Stone, A. Mitchell and T. Travis. 1998. Effect of weight training exercise and treadmill exercise on post – exercise oxygen consumption.
Medicine & Science in Sports & Exercise 18: 518-521
- McArdle, D., I. Katch. And L. Katch. 2000. **Essentials of exercise physiology**. Williams and wilkins, Meryland USA.
- Mihael, C. 2002. Temperatures in sauna. **sauna**. Available Source:
<http://www.cakar.org/sauna/health/evaporation.html>, October 18, 2004.
- Michael, J. 1998. **Sport Stretch**. 2nd ed. Human Kinetics, United States of America.
- Robert, A.R. and O.R. Scott. 1997. **Exercise Physiology, Exercise Performance and Clinical Application**. Tines Mirror Company, United States of America.
- Robert, E. 1993. **Facilitated Stretching**. Human Kinetic Publishers, United States of America.
- Robinson, A.J. 1995. Physiology of Muscle and Nerve, pp. 82-119. In
John Butler, ed. **Clinical Electrophysiology**. Williams and wilkins, Meryland USA.
- Skurvydas, A. , V.Dudoniene. and L. Bartasevicius. 2002. **Influence of temperature on the recovery of muscle function after performing maximal intensity exercise**.
<http://www.pubmed.com/> , March 10, 2003.

Stephen, S. 1996. The Lactate Threshold. **Lactate Threshold**. Available Source:

<http://home.hia.no/~stephens/lacthres.htm>, November 9,2005

Werner, K. 1982. **Physical Therapy for Sports**. W.B. Saunders Company, Philadelphia.

Wilmore, J.H. and D.L. Costill. 1994. **Physiology of Sport and exercise**. Human Kinetics, Illinois.