



วิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชอนำที่มีต่อระดับ
กรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

**EFFECTS OF STRETCHING IN WATER AND SAUNA
RECOVERY PROGRAM UPON LACTIC ACID LEVEL IN BLOOD
AFTER INTERVAL EXERCISE**

นายพรณวัตร ไกรวงศ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2549