

คำนำ

รายงานการวิจัยการศึกษาผลการเดินแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ โปรแกรมการเดินแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่องที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ในร่างกาย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพด้านระบบไหลเวียนเลือดและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายแก่บุคคลทั่วไปที่ต้องการ เสริมสร้างระบบไหลเวียนเลือดและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ซึ่งโปรแกรมนี้สามารถใช้ได้กับบุคคลทั่วไป

ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ปรึกษางานวิจัย ผู้ร่วมวิจัย และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ช่วยให้งานวิจัยชิ้นนี้สมบูรณ์และ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นับเป็นการสร้างองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพร่วมกัน

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยชิ้นนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการพัฒนา องค์ความรู้ทางวิชาการ การประยุกต์การใช้ศาสตร์ต่างๆ เพื่อเป็นการต่อยอดความรู้ต่อไป