

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. กรุงเทพฯ : นิเวศมิตรการพิมพ์, 2540.
_____. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ :
นิเวศมิตรการพิมพ์, 2540.
- จรรยาพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- จิตตราณี ประสงค์เจริญ. “ความสัมพันธ์ระหว่างการจับออกซิเจนสูงสุดด้วยวิธีจักรยานของ
ออสตรานด์และวิธีการก้าวขึ้นลงของออสตรานด์.” วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2531.
- เฉก ชนะศิริ. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามรัฐ, 2527.
- จิตพงษ์ ไชยวสุ. แอโรบิคแดนซ์ – กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2528.
- ดำรง กิจกุลส. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการฝึกซ้อมกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
_____, (2545). “ระบบหายใจและไหลเวียนเลือด.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.thai.net/pc13member/studen0010.html> (28 กุมภาพันธ์ 2545).
- พิชิต ภูติจันทร์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคียนส โตร์,
2535.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคียนส โตร์, 2532.
- พัชนี ภูศิริ. “ผลการฝึกแอโรบิคด้านซันในระดับความถี่ต่างกันที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพ
ทางกาย.” วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2532.
- พิชิต ภูติจันทร์. สีสาส. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคียนส โตร์, 2535.
- พินิจ กุลละวานิชย์, (2545). “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://budhosp.tripad.com/esercisa.htm> (2 เมษายน 2545).
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคียนส โตร์, 2537.

- สมนึก ปรมัตถการ, (2545). “อัตราการเต้นของหัวใจ.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.Thaiclinic.com/healthtips> (2 เมษายน 2545).
- เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางและลดความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :
 เวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการวิ่งเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4.
 กรุงเทพฯ : บริษัทประชาชนจำกัด, 2540.
- ACSM.Position stand. (1990). “The Recommended Quantity of Exercise for Developing and
 Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness in Healthy Adults.” *Med Ssci
 Sports Exerc*, 22 : 265 – 274.
- Astrand.PO.And Rythming.I, (1954). “Astrand Rythming.” [Online]. Available
http://www.itech.Net.au/his/Hy-Fit_Manual.htm#astrandinfo (5 April 2002).
- Barry A.Fran Klin, (1997). “Aerobic Dance.” [Online]. Available
<http://www.phssprotsmed.com/issuses/1997/11nov/heart.htm> (1 April 2002).
- Blair Gorsuch. (No date). “Heart Rate Monitors.” [Online]. Available
<http://www.rca.org/publicat/hum2.html> (1 April 2002).
- Burris, Maureen Smit. (1979). “The Effects of A Size-Week Aerobic Dance and Folk Dance
 Program VS The Effects of A Size-Week Aerobic Jogging Program on the
 Cardiovascular Efficiency and Percent of Body Fat in Postpubescent Girls.”
Dissertation Abstract International, 40 (January) : 1344 - A.
- Copyright (C), (1997). “Ballroomdancers.com.” [Online]. Available
http://www.ballromdancers.com/Dances/cha/cha/featured_steps.htm (1 April 2002).
- Gilman M.B. 1996. The use of heart rate to monitor the indensity of endurance trining. *Sport
 Med*.
- J Hum Ergol. 1996. Balinese dance exercise improve the maximum aerobic capacity. Tokyo.
- Swain D.et al. (1994) “Target heart rates for the development for cardiorespiratory fitness.” *Med
 Sic. Sports Eserc*, 26 (1) : 112 - 116.
- The Benefits of Exercise, (No date). “The Benefits of Exercise.” [Online]. Available
<http://www.gs.edu/~wwwfit/benefits.html> (1 April 2002).

Vaccaro Pual and Clinton May. (1981) "The Effect of Aerobic Dance Conditioning on the Body Composition and Maximal Oxygen Uptake of Callege Women." The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 21 : 291 – 293.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University