



ศูนย์ส่งเสริมการผลิตตำรา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ลำดับที่ ๒๕

สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย Physiology of Exercise



ที่มา: http://web2.sat.or.th/sat/index.php?option=com_newsannounce&type=news&Itemid=142&page=33

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤมล ลีลาญวัฒณ์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สารบัญ

	หน้า
คำอุทิศ	ก
คำนำ	ข
บทที่ 1 บทนำสู่สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	1
บทที่ 2 เมแทบอลิซึมและการควบคุมอุณหภูมิกายและการออกกำลังกาย	7
บทที่ 3 ระบบประสาทและกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย	29
บทที่ 4 ระบบหัวใจและหลอดเลือดและการออกกำลังกาย	53
บทที่ 5 ระบบหายใจและการออกกำลังกาย	77
บทที่ 6 ระบบต่อมไร้ท่อและการออกกำลังกาย	91
บทที่ 7 ระบบภูมิคุ้มกันและการออกกำลังกาย	105
บทที่ 8 ภาวะเครียดจากออกซิเดชั่นและการออกกำลังกาย	115
บทที่ 9 วิธีการที่ใช้ในการศึกษาสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	125
บทที่ 10 การฝึกออกกำลังกายและปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกออกกำลังกาย	135
บทที่ 11 การอุ่นเครื่องและผ่อนให้เย็นลง	157
บทที่ 12 ผลของการออกกำลังกายในด้านสุขภาพ	161
เอกสารอ้างอิง	187