

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ / ดร.ณรร

07255 ค133ก 2561 ก 1



Barcode *10048984*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ดร.ณรรณ สุขสม

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
บทที่ 1 บทนำสู่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Introduction to exercise for health)	1
วัตถุประสงค์	1
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	1
สุขภาพ (Health)	2
ความสุขสมบูรณ์ (Wellness)	3
ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความสุขสมบูรณ์	7
(Factors influencing health and wellness)	
การสร้างเสริมสุขภาพ (Health promotion)	9
พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Exercise behavior)	11
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	17
(Strategies and theory for promoting exercise behavior)	
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการท้ายบท	22
รายการเอกสารอ้างอิง	34
บทที่ 2 กิจกรรมทางกาย (Physical activity)	37
วัตถุประสงค์	37
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	38
กิจกรรมทางกาย (Physical activity)	38
ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย (The intensity of physical activity)	39
ค่าการใช้พลังงานของกิจกรรมทางกาย (Compendium of physical activity)	43
ข้อเสนอแนะทั่วไปสำหรับการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	44
(Recommended levels of physical activity for health)	
ประโยชน์ทางสุขภาพของการมีกิจกรรมทางกาย	47
(The health benefit of physical activity)	
การประเมินการมีกิจกรรมทางกาย (Assessment of physical activity)	54
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการท้ายบท	59
รายการเอกสารอ้างอิง	68

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 หลักการออกกำลังกาย (Principle of exercise)	71
วัตถุประสงค์	71
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	72
การออกกำลังกาย (Exercise)	72
หลักการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย (Principles of exercise prescription)	74
ความรู้และแนวปฏิบัติในการออกกำลังกาย (Knowledge and guidelines for exercise)	78
ตัวอย่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Examples of exercise for health)	85
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการท้ายบท	99
รายการเอกสารอ้างอิง	103
บทที่ 4 การประเมินสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกาย (Pre-exercise health screening and physical fitness testing)	105
วัตถุประสงค์	105
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	106
การประเมินสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย (Pre-exercise health screening)	106
สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness)	112
การจัดการการทดสอบสมรรถภาพ (Physical fitness testing management)	117
วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพหรือสุขสมรรถนะ (Health related physical fitness protocol)	118
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการท้ายบท	134
รายการเอกสารอ้างอิง	140
บทที่ 5 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Exercise for improving cardiorespiratory fitness)	143
วัตถุประสงค์	143
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	144
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)	144

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ประโยชน์ต่อสุขภาพของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Health benefits of aerobic exercise)	153
ชนิดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Types of aerobic exercise)	154
สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Cardiorespiratory fitness)	157
การประเมินสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Assessment of cardiorespiratory fitness)	163
การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต และหายใจ (Exercise prescription for improving cardiorespiratory fitness)	164
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการทำยบท	180
รายการเอกสารอ้างอิง	184
บทที่ 6 การออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ (Exercise for improving muscular fitness)	187
วัตถุประสงค์	187
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	188
การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน (Resistance exercise)	188
ประโยชน์ต่อสุขภาพของการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน (Health benefits of resistance exercise)	190
หลักการทั่วไปของการฝึกออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน (General principles of resistance training)	191
ชนิดของการฝึกออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน (Types of resistance exercise)	194
สมรรถภาพของกล้ามเนื้อ (Muscular fitness)	198
การประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ (Assessment of muscular fitness)	201
การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ (Exercise prescription for improving muscular fitness)	201
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการทำยบท	208
รายการเอกสารอ้างอิง	211

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 7 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น	213
(Exercise for improving flexibility)	
วัตถุประสงค์	213
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	214
การออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด (Stretching)	214
ประโยชน์ต่อสุขภาพของการยืดเหยียด (Health benefits of stretching)	217
เทคนิคของการยืดเหยียด (Stretching technique)	218
ความยืดหยุ่น (Flexibility)	224
การประเมินความยืดหยุ่น (Assessment of flexibility)	227
การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น	228
(Flexibility exercise program prescription)	
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการท้ายบท	230
รายการเอกสารอ้างอิง	234
บทที่ 8 การเป็นผู้ฝึกออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal training)	235
วัตถุประสงค์	235
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	236
ผู้ฝึกออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal trainer)	236
การดำเนินการของการฝึกออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal training protocol)	239
การสร้างแรงจูงใจให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ	244
(Motivation for exercise adherence)	
เทคนิคการสื่อสารและการสอน (Communication and teaching techniques)	249
ลำดับการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะบุคคล	256
(Sequencing the personal training program)	
สรุปสาระสำคัญ ปฏิบัติการท้ายบท	259
รายการเอกสารอ้างอิง	264

สารบัญ (ต่อ)

ภาคผนวก

	หน้า
ภาคผนวก ก ค่าพลังงานจากการมีกิจกรรมทางกายชนิดต่างๆ	265
ภาคผนวก ข ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้งต่อนาที)	266
ภาคผนวก ค ค่ามาตรฐานความดันโลหิตจัดแบ่งตามความรุนแรงในผู้ใหญ่	333
ภาคผนวก ง ค่าปกติของผลการตรวจทางโลหิตวิทยา	334
ภาคผนวก จ เกณฑ์มาตรฐานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	335
ภาคผนวก ฉ ท่าการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน; กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	337
ภาคผนวก ช ท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	347
ภาคผนวก ซ การช่วยเหลือของผู้ฝึกออกกำลังกายส่วนบุคคล ในการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน	361
	375