

สารบัญ

บทที่	หน้า
คำนำ	iii
1 พื้นฐานการออกกำลังกายในสระน้ำสมชาย รัตนทองคำ.....	1
2 สระน้ำและอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายสมชาย รัตนทองคำ.....	15
3 การทรงตัวในน้ำ	23
4 หลักการออกกำลังกายในน้ำ	33
5 การออกกำลังกายโดยแรงลอยตัว	47
6 หลักการเพิ่มความยากของการฝึก	53
7 การฝึกเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว	57
8 การออกกำลังกายแบบเทคนิค PNF	63
9 การฝึกด้วยเทคนิค Bad Ragaz	69
10 การฝึกด้วยเทคนิค Halliwick	81
11 ธารบำบัดในหญิงมีครรภ์	91
12 ธารบำบัดในผู้ป่วยบาดเจ็บจากกีฬา	99
ดรชณี	105

หากท่านไม่สามารถ คลิกเชื่อมโยงใน สารบัญได้โปรด copy url-link ดังต่อไปนี้

1. พื้นฐานการออกกำลังกายในสระน้ำ (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/1intro.pdf>)
2. สระน้ำและอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/2pool.pdf>)
3. การทรงตัวในน้ำ (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/3balance.pdf>)
4. หลักการออกกำลังกายในน้ำ (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/4principle.pdf>)
5. การออกกำลังกายโดยแรงลอยตัว (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/5upper.pdf>)
6. หลักการเพิ่มความยากของการฝึก (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/6lower.pdf>)
7. การฝึกเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/7trunk.pdf>)
8. การออกกำลังกายแบบเทคนิคPNF (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/8pnf.pdf>)
9. การฝึกด้วยเทคนิค Bad Ragaz (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/9ragaz.pdf>)
10. การฝึกด้วยเทคนิค Halliwick (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/10halliwick.pdf>)
11. ธาราบำบัดในหญิงมีครรภ์ (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/11peg.pdf>)
12. ธาราบำบัดในผู้ป่วยบาดเจ็บจากกีฬา (<http://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/hydro/12sport.pdf>)

คำนำ

คู่มือการออกกำลังในสระน้ำนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นหนังสือประกอบการเรียนการสอน วิชา 472 314 ธารบำบัด สำหรับนักศึกษากายภาพบำบัด นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็น คู่มือสำหรับนักกายภาพบำบัด และผู้สนใจทั่วไปอีกด้วย

เนื้อหาภายในแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนแรก จะเป็นการทบทวนความรู้ทางฟิสิกส์ และจลนวิทยา ของน้ำ (บทที่ 1), สระน้ำและอุปกรณ์ (บทที่ 2) ส่วนตอนที่สอง กล่าวถึงหลักการออกกำลังในน้ำ (บทที่ 3 - บทที่7) และเทคนิคต่างๆของการออกกำลังในสระน้ำ (บทที่ 8 - บทที่ 10) และตอนสุดท้ายกล่าวถึง การนำเทคนิคการออกกำลังในสระน้ำไปใช้ในหญิงมีครรภ์ (บทที่ 11) และผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางกีฬา (บทที่12)

เนื้อหาได้จัดเรียงลำดับโดยคำนึงถึงความต่อเนื่อง การปูพื้นฐานความรู้ความเข้าใจอย่างเป็นลำดับ จากบทแรกจนถึงบทสุดท้าย และศัพท์วิทยาศาสตร์ในหนังสือเล่มนี้ ได้ยึดถือตามศัพท์วิทยาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ. ศ. 2532 เป็นหลัก

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า นักศึกษาและผู้สนใจ คงจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ไม่มากนักน้อย และหวังว่า จะได้รับข้อคิดเห็นต่าง ๆ จากผู้ใช้หนังสือเล่มนี้ เพื่อนำมาปรับปรุงให้มีความถูกต้อง และทันสมัยต่อไป ที่ท้ายที่สุดนี้ ผู้เขียนขอขอบพระคุณผู้ที่ได้ช่วยเหลือในการจัดทำหนังสือเล่มนี้เป็นอย่างสูง ตั้งแต่การพิมพ์ การจัดรูปเล่ม การตรวจและพิสูจน์อักษร การออกแบบปก รวมทั้งเจ้าของตำราที่ ผู้เขียนใช้อ้างอิง

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม 2540

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2540
สงวนลิขสิทธิ์

พิมพ์ : เพียงใจ ศรีสงคราม
ปก : สมชาย รัตนทองคำ
ภาพ : มนัส จันทหาร
สมชาย รัตนทองคำ

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

คู่มือการออกกำลังในสระน้ำ /
สมชาย รัตนทองคำ ... [และคนอื่นๆ]

1. การรักษาด้วยน้ำ - คู่มือ. (1) สมชาย
รัตนทองคำ.

RM813 ส241

ISBN 974-874-824-6