

บรรณานุกรม

- กิตติกานต์ อิศระ. **Six-pack ABS กล้ามท้องแกร่ง กระชับ**. บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด, 2545.
- เจริญ กระบวนรัตน์. **การฝึกสมรรถภาพทางกาย ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย**, กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์, 2536.
- ชูมาน เสริมไสย. **หุ่นสวยด้วย Exercise ball**, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไกล่หมอ, 2549.
- ชูศักดิ์ เวชแพทช์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. **สรีระการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ชรรคมลการพิมพ์, 2536.
- ธีรารังสรรค์ ขาลสุวรรณ. **ผลการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักกีฬาเรือแคนูน้ำเรียบประเภทความเร็วของชมรมเรือแคนูลานนา**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่, 2545.
- สมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย. **คู่มือการฝึกสอนกีฬาแคนู**, 2547.
- เสาวลี แจ่มใจดี. **หลักการปฏิบัติในการฝึกยกน้ำหนัก**. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี, 2547.
- Abdominal Exercise Equipment**. [Online]. Available <http://www.sportsspeedetc.com/c16/Abdominal-Exercise-Equipment-p75.html>. (29 October 2006).
- Clark et al. **Journal of Strength and Conditioning Research**. 475-483, 2003.
- Dan Witorek. **Ball Training**. [Online]. Available http://www.uwlax.edu/strengthcenter/stabilityball/essence_of_stability_ball_traini.htm, (14 November 2006).
- Fit ball™ Training -Training for Life**. [Online]. Available <http://www.fitball.com.au/about-fitball.htm>, (29 October 2006).
- Goodman P. **NCSA's Performance Training**. Journal. www.nscs-lift.org/perform, (2003).
- JC Santana. **Stability Ball Progressions**. [Online]. Available www.mfathletic.com, (12 September 2006).

Klaus Bartonietz, Debbie Strange. **The use of Swiss ball in athlete training an effective combination of load and fun.** [Online]. Available <http://www.coachr.org/sb.htm>, (29 October 2006).

Lehman GJ, Macmillan B, Macintyre I, Chivers M and Fluter M. **Shoulder muscle EMG activity during push up variations on and off a Swiss ball.** [Online]. Available www.pubmed.gov, (23 November 2006).

Marshall PW, Murphy BA. **Increased deltoid and abdominal muscle activity during Swiss ball bench press.** [Online]. Available www.pubmed.gov, (15 January 2007).

Marshall PW, Murphy BA. **Changes in muscle activity and perceived exertion during exercises performed on a Swiss ball.** [Online]. Available www.pubmed.gov, (23 November 2006).

Mori A. **Electromyography activity of selected trunk muscles during stabilization exercises using a gym ball.** [Online]. Available www.pubmed.gov, (23 November 2006).

Paul Delia. **The Swiss ball an introduction to increasing core strength.** [Online]. Available <http://ast-ss.com/articles/article.asp?AID=35>, (30 September 2006).

Sea kayaking dot. [Online]. Available <http://paddlingtravelers.blogspot.com/2006/07/stamina-smoothness-power-use-your-core.html>, (31 October 2006).