

สารบัญตาราง

ตาราง 1-1	วิธีการกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด	14
ตาราง 6-1	การจำแนกระดับความดันโลหิตที่ปกติ สูงกว่าปกติ ความดันโลหิตสูงระดับที่ 1 และความดันโลหิตสูงระดับที่ 2 ตามเกณฑ์ของ ACC และ AHA	53
ตาราง 8-1	การแบ่งระดับความรุนแรงของโรคหลอดเลือดส่วนปลายตามอาการ โดย Fontaine classification	62
ตาราง 8-2	การแบ่งระดับความรุนแรงของโรคหลอดเลือดส่วนปลาย โดยใช้ค่าสัดส่วนระหว่างความดันโลหิตบริเวณขาและแขน (ankle-brachial pressure index, ABI)	63

สารบัญรูปภาพ

รูป 1-1	ขั้นตอนการประเมินความจำเป็นในการรักษาแพทย์ หรือ ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (exercise specialist) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายตามคำแนะนำของ ACSM	4
รูป 1-2	Borg Rating of Perceived Exertion Scale	7
รูป 1-3	รูปแบบการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายแบบ high-intensity interval training (HIIT)	15
รูป 1-4	ตัวอย่างการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร หรือแบบสถานี (Circuit training)	17
รูป 2-1	ความสัมพันธ์ระหว่างความยาวซาร์โคเมียร์ของเซลล์กล้ามเนื้อและแรงที่ได้จากการหดตัวของกล้ามเนื้อ	23
รูป 2-2	สัดส่วนของ cardiac output ที่ไปอวัยวะต่างๆ ขณะพักและขณะออกกำลังกาย	26
รูป 2-3	กลไกกระตุ้นการสร้าง nitric oxide ขณะออกกำลังกาย	26
รูป 2-4	สรุปกลไกที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้งานขณะออกกำลังกาย	28
รูป 2-5	สรุปกลไกที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังจากการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือดเป็นประจำ	31
รูป 4-1	เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่ตกลงส่วนล่างของร่างกาย ขณะยืนในน้ำที่ระดับความลึกต่างๆ เมื่อเทียบกับขณะยืนบนบก	38
รูป 4-2	การตอบสนองของระบบหัวใจและหลอดเลือด เมื่อร่างกายตั้งตรงอยู่ในน้ำ	39
รูป 4-3	Hydrostatic pressure ที่กระทำต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะยืนในน้ำ	39
รูป 4-4	Buoyant dumbbells	40
รูป 4-5	Fin, Kickboard	40
รูป 4-6	การวิ่งในน้ำลึก	43
รูป 4-7	Floating pool noodles	43
รูป 8-1	Claudication scale	64