

แนวทางการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้ใช้วีลแชร์ = *Safe exercise guidelines for wheelchair users* /
สายรัก สอาดไพโร, สุภัทรา ศิลปบรรเลง, วิชัย ทรัพย์ทวีดิน, จรรยา เชิดกายเพชรรา, ดาราวดี พานิช,
ธนสาร สุภาพรหม.

1. การบริหารสำหรับคนพิการ. 2. คนพิการ -- การฟื้นฟูสมรรถภาพ. 3. พลศึกษาสำหรับคนพิการ.

GV482.7

ISBN 978-616-602-153-0

ลิขสิทธิ์ของรองศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สอาดไพโร และคณะ
สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนธันวาคม 2567

จำนวน 70 เล่ม

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

99 หมู่ 18 อาคารโรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชั้น 2 ห้อง 205

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121

โทร. 085-112-6081, 085-112-6968

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ราคาเล่มละ 360.- บาท

ประเภท

วิธีการใช้งาน

คำแนะนำในการใช้หรือการเก็บรักษา

คำเตือน/ข้อห้ามใช้/ข้อควรระวัง

วันเดือนปีที่หมดอายุ

หนังสือ

ใช้เพื่อการอ่าน

ควรเก็บในที่พ้นแสงแดด ควรเก็บในที่แห้ง

ห้ามวางไว้ใกล้ไฟ/ห้ามเปียกน้ำ

พ.ศ. 2573

สารบัญ

คำนำ	(6)
บทที่ 1 ความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้ใช้วีลแชร์และ ข้อควรพิจารณาพิเศษ	1
บทที่ 2 อุปกรณ์ช่วย	35
บทที่ 3 การเตรียมความพร้อม	40
บทที่ 4 การอบอุ่นร่างกาย การคลายอุ่น และการยืดเหยียดร่างกายส่วนบน	46
บทที่ 5 การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบน	56
บทที่ 6 การออกกำลังกายด้วยรอกดึงแขน	86
บทที่ 7 การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ	102
บทที่ 8 การเล่นเกมเพื่อการออกกำลังกายในผู้ใช้วีลแชร์	113
บทที่ 9 ขั้นตอนการให้บริการผู้ใช้วีลแชร์ สำหรับหน่วยงานที่ดูแลผู้ใช้วีลแชร์ หรือกลุ่มผู้ดูแลผู้ใช้วีลแชร์	134
บทที่ 10 ระบบเซนเซอร์อัจฉริยะตรวจวัดการเคลื่อนไหวพร้อมเกมสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้วีลแชร์	185
ผนวก ก	211
ผนวก ข	219
รายการอ้างอิง	221
บรรณานุกรม	222
ประวัติผู้เขียน	229