

## บรรณานุกรม

ทศพร พิชัยยา (2548). **Control of Posture and balance**. เอกสารประกอบการเรียนการสอน. คณะเทคนิคการแพทย์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นพดล ปัญสุวรรณ (2549). **การฝึกแบบ Pilates ในผู้ที่ปวดหลังเรื้อรัง**. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย) ปรภาส โพธิ์ทองสุนันท์ (2554). **การเคลื่อนไหวเชิงวิเคราะห์**. เอกสารประกอบการบรรยาย. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อาทิตย์ พวงมะลิ (2547). **แนวคิดหลักของการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของระบบแกนกลางร่างกาย. การออกกำลังกายแบบใหม่สไตล์ Pilates Body Conditioning (Health and Wellness with the Physiotherapy)**. เอกสารประกอบการบรรยาย. สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Aguilar L (1998). **The effects of pilates-based training and moderate resistance plus flexibility training on muscular strength and flexibility in the elderly**. Thesis (M.A). San Diego State University.

Anderson B.D., Spector A. (2000). **Introduction to Pilates-based rehabilitation**. Orth Phys Ther Clin North Am. 9, 395-410.

Bogduk N (2001). **Anatomy and Biomechanics**. In Cole AJ, Herring SA: The low back pain hand book: a guide for the clinician (2<sup>nd</sup> ED). Hanley and Belfus Inc.

Emery C, Blumenthal J (1988). **Effects of exercise training on psychological functioning in healthy type A men**. Psychol Health. 2: 367-79.

Hagins M, Adler K (1999). **Effects of practice on the ability to perform lumbar stabilization exercise**. JOSPT 9: 549-55.

Hall et al (1998). **The effect of pilates based-training on balance and gait in an elderly population**. [Thesis(MS)]: San Diego State University.

Haynes W (2004). **Core stability and the unstable platform device**. Journal of Body Work and Movement Therapies. 8:88-103.

- Herrington L, Davies R (2005). **The influence of Pilates training on the ability to contract the Transversus Abdominis muscle in asymptomatic individuals.** Journal of Body Work and Movement Therapies. 9:52-7.
- Johnson B.L., Nelson J.K. (1979). **Practical measurements for evaluation in physical education.** 4th Edit. Minneapolis: Burgess
- Johnson et al (2007). **The effect of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adult.** Journal of Body Work and Movement Therapies. 11:238-42.
- Kish R (1998). **The functional effects of pilates training on college dancers.** Thesis(M.S.). Fullerton: California State University.
- LaFontain T, DiLorenzo T, Frensch P, Stucky-Ropp R, Bargman E, McDonald D (1992). **Aerobic exercises and mood.** A brief review.Sport Med. 13:160-70.
- Lange C, Unnithan V, Larkam E, Lata P (2000). **Maximizing the benefits of Pilates- inspired exercise for learning functional motor skills.** Journal of Body Work and Movement Therapies. 4:99-108.
- Latey P (2002). **Updating the principles of the Pilates method.** Part 2. Journal of Body Work and Movement Therapies. 6:94-101.
- Leith L (1994). **Foundation of exercise and mental health.** Fitness Information Technology,Morgantown,WV.
- Levangie P, Norkin C (2001). **Joint structure and function.** A comprehensive analysis (3rd Ed). Macleannan and Petty. Sydney.
- McDonald D, Hodgdon J (1991). **Psychological effects of aerobic fitness training.** research and therapy, Spring-Verlag. New York.
- Moore K (1992). **Clinically oriented Anatomy (3<sup>rd</sup> ED).** Williams and walkin, Baltimore.
- Mulhearn S and George K (1999). **Abdominal muscle endurance and its association with posture and low back pain:** An initial investigation in male and female elite gymnasts. Phys Ther. 85: 210-60.
- Muscardino J, Ciprini S (2004). **Rehabilitation and core stability: Pilates and the "power house"-I.** Journal of Body Work and Movement Therapies. 8:15-24.
- Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson B (1993). **Response styles and the duration of episodes of depressed mood.** Journal of Abnormal Psychology. 102:20- 8.

Phrompaet S, Paungmali A (2011). **Effects of pilates training on lumbo-pelvic stability and flexibility.** J Sports Med 2(1): 16-22.

Pistacchio T, Weinberg R, Jackson A (1989). **The development of a psychobiologic profile of individuals who experience and those who do not experience exercise related mood enhancement.** J Sport Behav. 12:151-66.

Ruth et al (2002). **Standing balance evaluation using a triaxial accelerometer: Gait and Posture.** 16:55-9.

Shumway-Cook, A., Woollacott, M.H (2001). **Motor Control: Theory and Practical Applications, second ed.** Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia, PA.

Tomson J (2003). **Core conditioning with Pilates.** Total health. 25:52-3.

Tyldester B, Grieve J (1996). **Muscles, nerves and movement: kinesiology in daily living.** Blackwell Science Ltd.

Wimer J (1998). **The effects of Functional Resistance Training on Muscular Strength, Balance and Functional Abilities of Older Adults.** Thesis (M.A.): San Diego State University.

Wohlfahrt D, Jull GA (1993). **The relationship between the dynamic and static function of abdominal muscle.** Aust J Physiother 39: 9-13.