

**รายงานการวิจัย**

**เรื่อง**

**การเปรียบเทียบผลการฝึกความแข็งแรงระหว่างบนพื้นกับลูกบอล  
ออกกำลังกายในผู้สูงอายุชาย อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม**

**A comparison between strength training exercises on the floor with the ball in older man Amphoe Chiang Yuen Mahasarakham**

**ประยงค์ หัตถพรหม**

**มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**

**2561**

**ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
*(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณแผ่นดินด้านการวิจัย ปีงบประมาณ 2560)***