



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)