

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. การฟื้นฟูสมรรถภาพนักกีฬา
2. การฟื้นฟูสภาพ
3. โทษของการขาดการออกกำลังกาย
4. โปรแกรมการสร้างสมรรถภาพทางกาย
5. การบำบัดด้วยการบริหารกาย
6. การบริหารกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ
7. สรุป
8. คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 7

จุดประสงค์ในบทที่ 7

1. อธิบายความหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพนักกีฬา และการฟื้นฟูสภาพ ได้
2. ระบุโทษของการขาดการออกกำลังกาย
3. อธิบายโปรแกรมสร้างสมรรถภาพทางกาย การบำบัดด้วยการบริหารกายและการบริหารกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้

