

ผลทันทีของการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นต่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง กล้ามเนื้อน่อง และการทรงตัวในนักศึกษาหญิงระดับมหาวิทยาลัย

โดย

ณัฐศศิ ชูกิจรุ่งโรจน์

อารยะ ศรีสุข

อังคณา เพ็ญผิว

ชนัญญา หังสาจะระ

กฤติกา บัวประเสริฐ

เสาวลักษณ์ ปานสิงห์

รติกาล สัจจ์สวาท

วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ 28, 1 (เมษายน 2564) : 55-69

สามารถเข้าถึงบทความฉบับเต็มได้ที่

<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmhs/article/view/249190/168796>