

๔ การออกกำลังกายหรือแข่งขันประเภทวิ่ง

การวิ่งจัดเป็นการออกกำลังกาย ที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นท่าพื้นฐานของมนุษย์ในการดำรงชีวิตอยู่แล้ว นอกจากนั้นการวิ่งหรือเดินยังสามารถพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้ด้วย โดยเฉพาะมีผลที่ดีต่อระบบหัวใจการไหลเวียนเลือด ซึ่งเป็นระบบหลักในการมีชีวิต นอกจากนี้การวิ่งยังจัดเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่นไตรกีฬาจะมีการแข่งขันวิ่งซึ่งใช้ระยะทางค่อนข้างยาวมาเป็นส่วนประกอบ การวิ่งนั้นถึงแม้จะดูว่าเป็นการออกกำลังกายในท่าปกติ แต่ด้วยความยาวของระยะทาง จึงต้องใช้ความพยายาม อดทน ความอึดของผู้เข้าแข่งขัน ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับประเภทกีฬา การฝึกที่ผ่านมาอย่างถูกต้อง การเตรียมพร้อมของร่างกาย การวิ่งนั้นก็เลยจะไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ และประสบความสำเร็จได้

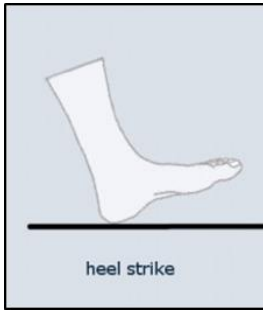
การจัดท่าวิ่งที่ถูกต้อง

การจัดท่าในการวิ่งที่ถูกต้องได้แก่ การจัดท่าทางของร่างกายให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม มีส่วนสำคัญทำให้ลดการบาดเจ็บ และทำเวลาได้ดีขึ้น

- ศีรษะ** ตั้งตรงเป็นแนวเดียวกับลำตัว มองตรงไปข้างหน้า ไม่ก้มหรือเงยหน้า เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อคอเกร็ง ช่วยปรับสมดุลการจัดท่า ช่วยขยายหลอดลมและทำให้หายใจสะดวกขึ้น
- ไหล่** บ่อยตามสบาย ไม่เกร็ง ไม่ยกสูงเกินไป เพื่อไม่ให้ไหลฝืนธรรมชาติ สามารถวิ่งได้ในระยะยาว
- ลำตัว** ตั้งตรง ไม่งอ ไม่พับส่วนเอว ควรทิ้งน้ำหนักตัวและเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ไม่ก้มตัวมากเกินไป ทำให้หายใจได้ง่าย ปอดรับอากาศได้ดี ไม่เหนื่อยง่าย
- มือและแขน** กำมือแบบหลวมๆ (เหมือนกำผีเสื้ออยู่ในมือ) ข้อมือไม่เกร็ง ขณะวิ่งให้แกว่งแขนกับแนววิ่งหรือ แกว่งแขนขนานกับลำตัวหรือแกว่งแขนตัดเข้าหาลำตัวเล็กน้อย แกว่งแขนตามจังหวะการวิ่ง โดยให้ไหล่เป็นจุดหมุน เหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกาไปตามแนวหน้าหลัง ข้อศอกทำมุมประมาณ ๙๐-๑๐๐ องศา พยายามอย่าให้ข้อศอกงอเข้ามาแคบกว่า ๙๐ องศา บางครั้งอาจเหยียดแขนตรงลงมา หรือเขย่าแขนเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวบ้างหลังจากยกแขนไว้นานๆ
- เข่าและเท้า** การลงเท้าที่ถูกต้องช่วยป้องกันการบาดเจ็บ โดยสันเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน ทั้งฝ่าเท้าจึงจะตามลงมา และเมื่อปลายเท้ามาแตะพื้นก็เป็นจังหวะที่สันเท้าเปิดขึ้น ปลายเท้าจะคล้ายตะกวดติดพื้นเหมือนสปริงและเคลื่อนไปข้างหน้า จุดที่เท้าสัมผัสพื้นควรตรงกับหัวเข่า งอเข่านิดๆ เท้าควรสัมผัสพื้นหลังจากที่ได้เหยียดออกไปข้างหน้า ส่วนอีกเท้าเหวี่ยงไปข้างหลัง ควรจะลงแตะพื้นเบาๆ นักวิ่งส่วนใหญ่จะแตะพื้นด้วยริมนอกของเท้าและหมุนเข่าด้านใน ซึ่งการหมุนเข่าด้านในช่วยกันกระแทก ส่วนจะก้าวยาวหรือสั้นนั้นขึ้นอยู่กับความเร็วระดับใด

วิธีการลงเท้าให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง

การลงเท้าของนักวิ่งที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากเป็นท่าที่ต้องกระทำซ้ำๆ และต่อเนื่อง ตลอดการออกกำลังกาย หรือ การแข่งขัน ท่าเช่นนี้ย่อมส่งผลกระทบต่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องเช่น เข่า ข้อเท้า ตลอดจนถึงข้อต่อ กล้ามเนื้อที่ควบคุมอวัยวะเหล่านี้ ฉะนั้นหากไม่ศึกษาข้อมูลที่ถูกต้องและเลือกใช้ให้เหมาะสมกับประเภทของการวิ่งอาจเกิดบาดเจ็บได้ การลงเท้าของนักวิ่งแบ่งเป็น ๓ แบบคือ



๑ การวิ่งแบบลงส้นเท้า (Heel Strike)

การวิ่งแบบลงส้นเท้าที่ส้นเท้า คือ การวิ่งโดยใช้ส้นเท้าเป็นจุดถ่ายแรงสู่พื้น จากนั้นฝ่าเท้าจึงลงสัมผัสกับพื้นทั้งหมด แล้วจึงใช้ปลายเท้าออกแรงส่งตัวเพื่อดันไปข้างหน้า ทำนี้จะตรวจจับแรงกระแทกได้มาก ๒ ช่วงคือ เมื่อส้นเท้ากระทบพื้นและเมื่อฝ่าเท้าสัมผัสพื้นทั้งหมด การวิ่งแบบนี้ จึงเหมาะสมกับการวิ่งออกกำลังกายทั่วไป เน้นเพื่อสุขภาพ



๒ การวิ่งแบบลงฝ่าเท้า (Midfoot Strike)

การวิ่งแบบลงฝ่าเท้า เท้าจะสัมผัสพื้นพร้อมกันแล้วจึงใช้ปลายเท้าดันต่อไปข้างหน้าซึ่งทำนี้จะสามารถลดแรงกระแทกของเท้าขณะลงพื้น ได้ดีแต่เป็นท่าที่เมื่อยมาก ถ้าวิ่งไปไกลๆ



๓ การวิ่งแบบลงปลายเท้า (Forefeet Strike)

เป็นการลงเท้าที่นิยมในกลุ่มนักวิ่ง ที่ใช้ความเร็ว ปลายเท้าจะเป็นจุดถ่ายแรงสู่พื้น ตามมาด้วยส้นเท้า ก่อนจะออกแรงส่งตัวไปข้างหน้าด้วยปลายเท้าอีกครั้ง แรงกระแทกจะเกิดขึ้นเพียงส่วนเดียว เมื่อฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้นทั้งหมด โดยการวิ่งด้วยปลายเท้า จะใช้แรงน้อยกว่าวิ่งแบบลงส้นเท้า

ตารางแสดงข้อดีและความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของการลงเท้าในนักวิ่งประเภทต่างๆ

ท่าการลงเท้า	ประเภทการวิ่ง	ข้อดี	ความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
ลงพื้นด้วยส้นเท้า	- วิ่งช้า - วิ่งเพื่อสุขภาพ - วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน หรือจ็อกกิ้งในระยะไกล	- ขาก้าวยาววิ่งได้ระยะไกลมากกว่า - มีความทนทานในการวิ่งมากกว่า	- หัวเข่า และข้อเท้า เกิดแรงกระแทกกับพื้นมากกว่า
ลงพื้นด้วยปลายเท้าก่อน	- วิ่งเร็ว ระยะไม่ไกลมาก	- ใช้แรงน้อยกว่าวิ่งแบบลงส้นเท้า	- น่องและเอ็นร้อยหวายบาดเจ็บ แต่เสี่ยงน้อยกว่า
ลงพื้นด้วยอุ้งเท้าก่อน	- วิ่งระยะกลาง	- ลดแรงกระแทกของเท้าขณะลงพื้นได้ดี	- ถ้าวิ่งระยะไกลๆ จะเป็นท่าที่เมื่อยมาก



ภาพแสดงท่าวิ่งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง

เทคนิคการหายใจสำหรับการวิ่ง

เป็นวิธีการควบคุมลมหายใจในขณะการวิ่งออกกำลังกาย หรือ วิ่งในระยะไกลๆ เพราะจะช่วยให้ นักวิ่งมีสมรรถนะที่ดีขึ้น ควรฝึกให้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มแรก เพราะถ้าปฏิบัติแบบใดมา ก็จะเคยชินและเปลี่ยนแปลงค่อนข้างยาก การหายใจควรหายใจเข้าทางจมุกและปล่อยลมหายใจออกพร้อมกันทั้งทางจมุกและปาก การหายใจอย่างถูกวิธี ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ส่งผลให้ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ทำให้การวิ่งของเรามีคุณภาพดีขึ้น คือสามารถวิ่งได้เร็วขึ้น นานขึ้น การหายใจมีด้วยกัน ๒ แบบดังตาราง

ตารางเปรียบเทียบการหายใจด้วยกลัมนเนื้อซี่โครงและกลัมนเนื้อกระบังลม

กลัมนเนื้อ	การหายใจเข้า	การหายใจออก	สิ่งที่เกิด
กลัมนเนื้อซี่โครง (Chest Breathing)	หน้าอกจะขยายตัว และหน้าท้องจะยุบ	หน้าอกจะยุบ และหน้า ท้องขยายตัวหรือพองออก	วิ่งเร็วๆและวิ่งนานๆจะ จุกเสียดชายโครงได้ง่าย
กลัมนเนื้อกระบังลม (Abdominal Breathing)	หน้าท้องจะพองหรือ ขยายตัว (พุงป่อง)	หน้าท้องหรือพุงจะยุบ	ไม่จุกเสียดชายโครงถ้า วิ่งนาน ๆ

การหายใจควรเป็นไปโดยธรรมชาติ หายใจเข้าออกผ่านจมุก ถ้าอยู่ในช่วงที่ฝึกความเร็วอาจฝึกหนักถึง ๘๐-๙๐ % ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ อาจจำเป็นต้องหายใจผ่านปากด้วย แต่ถ้าเป็นการวิ่งปกติแล้วยังหายใจไม่ค่อยทันแสดงว่าวิ่งเร็วเกินไป ต้องผ่อนหรือลดความเร็วลง ตามปกติถ้าวิ่งไปได้สักพัก จังหวะการหายใจจะปรับเข้ากับจังหวะการวิ่งเอง ซึ่งจะเป็นช่วงจังหวะที่เรารู้สึกลงตัวและสบาย

การเตรียมความพร้อมก่อนวิ่ง

สิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาคือ ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการฝึกวิ่ง

- ให้เริ่มฝึกจาก เบา ไป หนัก / น้อย ไป มาก
- ใช้เวลาอย่างน้อย ๔๕ นาทีขึ้นไป ต่อครั้ง
- ควรฝึกอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์
- ระหว่างฝึกวิ่ง ควรควบคุมชีพจรให้อยู่ระหว่าง ๖๕-๘๕ % ของชีพจรสูงสุด (ชีพจรสูงสุด = ๒๒๐ - อายุ)
- การอบอุ่นร่างกายต้องทำทั้งก่อนวิ่งและการผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง ครั้งละประมาณ ๔-๕ นาที โดยวิ่งเหยาะๆ ด้วยความเร็วที่น้อยกว่าที่ใช้วิ่งจริง พร้อมทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

เทคนิคการฝึกซ้อมไตรกีฬาจากแชมป์โลก แยน โพรเดโน (แชมป์ Ironman World Championship ปี ๒๐๑๕ และ ๒๐๑๖) คือหาแรงบันดาลใจในการฝึกซ้อม ทุกวันที่เขาซ้อม เมื่อร่างกายเหนื่อยล้า เขามักจะนึกถึงแรงบันดาลใจในเรื่องการแข่งขันของเขาเสมอและต้องให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้คือ

- ความต่อเนื่องในการฝึกซ้อม เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการฝึกซ้อมไตรกีฬาคือ ซ้อมน้อยแต่ซ้อมทุกวัน ดีกว่านาน ๆ ซ้อมครั้งหนึ่งแต่ซ้อมหนัก
- ความเข้มข้นในการซ้อมของนักไตรกีฬาแต่ละคน จะซ้อมหนักไม่เท่ากัน หากจุดลงตัวให้พบว่าเราสามารถซ้อมได้หนักขนาดไหนในแต่ละครั้งที่ซ้อม ทุกครั้งให้เน้นที่คุณภาพในการฝึกซ้อมโดยเลือกความเข้มข้นในการซ้อมที่เหมาะสมกับตัวเอง
- ระยะเวลาที่ใช้ในการซ้อม จะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน แต่ละคน แข็งแรงไม่เท่ากันและร่างกายของนักไตรกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างกันเรื่องของการพัฒนาการ ต้องดูว่ามีความพร้อมในการรับโหลดของการซ้อมได้ระดับไหน ก็ซ้อมต่อสัปดาห์
- แบ่งเป้าหมายการซ้อมเป็นเป้าหมายย่อย ๆ มุ่งเป็นการซ้อมให้สำเร็จไปที่ละขั้นที่ละตอน เพื่อตอบโจทย์เป้าหมายใหญ่ของนักกีฬาแต่ละคน

การฝึกซ้อมเพื่อประหยัดพลังงานในการวิ่ง

๑ การวิ่งเก็บระยะ (Mileage) นักวิ่งระยะไกลพัฒนาระบบประหยัดพลังงาน ผ่านการวิ่งปริมาณมากการวิ่งล้านก้าวต่อปีทำให้ระบบประสาทพัฒนาได้ความยาว อัตราเร็วของการก้าว และรูปแบบการใช้กล้ามเนื้อการเลือกใช้กล้ามเนื้อจำนวนน้อยกว่า แต่ได้งานเท่าเดิม หมายถึงการใช้พลังงานเท่าเดิมเมื่อเทียบกับความยาวก้าวของนักวิ่งทั่วไปส่วนใหญ่

๒ การวิ่งแบบเทมโป(Tempo) การวิ่งแบบเทมโปจะพัฒนาประสิทธิภาพของการวิ่ง ที่ความเร็วตั้งแต่ ๑๐ กิโลเมตรขึ้นไปจนถึงมาราธอน นั้นเป็นเพราะการฝึกซ้อมช่วยประหยัดพลังงาน แล้วยังช่วยพัฒนาให้สามารถวิ่งได้เร็วขึ้นหรือช้าลงประมาณ ๑๐ % เช่นกัน แบบเทมโปเน้นเป็นการฝึกซ้อมที่ดีมากต่อระยะ ๑๐ กิโลเมตร การฝึกซ้อมให้ได้ผล เช่น ถ้าวิ่งเทมโปที่ความเร็ว ๖ นาทีต่อไมล์ จะวิ่งแบบประหยัดพลังงานได้ที่ความเร็ว ๕.๓๔ ถึง ๖.๓๖ นาทีต่อไมล์

๓ การวิ่งซ้ำที่ความเร็วของการแข่ง (Race pace repetitions) แน่ใจว่าไม่มีทางที่ดีกว่าในการพัฒนาระบบประหยัดพลังงานในการวิ่งทุกความเร็ว มากไปกว่าความเร็วที่ได้ฝึกซ้อม แต่ถ้าล้าเกินไปที่จะวิ่งซ้ำที่ความเร็ว ๕ กิโลเมตร หรือ ๑๐ กิโลเมตร การวิ่งแบบครุซอินเตอร์วอล (Cruise Intervals) สามารถเป็นตัวแทนได้

๔. การฝึกซ้อมที่ความหนักสูง (High-intensity workouts) การวิ่งเร่งระยะสั้น การฝึกซ้อมแบบพลัยโอเมตริก (Plyometrics) และการยกน้ำหนัก (ทำซ้ำ ๕ ครั้งต่อชุด หรือน้อยกว่านั้น) จะช่วยทำให้การประหยัดพลังงานเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว การศึกษาในปี ๒๐๑๓ จากประเทศอิตาลีที่ศึกษาในนักวิ่งมาราธอนกลุ่มอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป พบว่า การฝึกซ้อมความแข็งแรงที่แรงสูงสุด จากการฝึกซ้อม ๖ สัปดาห์ ช่วยประหยัดพลังงานในการวิ่งได้ถึง ๖% และการศึกษาในปี ๒๐๐๓ จากมหาวิทยาลัยเท็กซัส แสดงให้เห็นว่าการฝึกแบบพลัยโอเมตริก เป็นเวลานาน ๖ สัปดาห์ สามารถเพิ่มการประหยัดพลังงานในการวิ่งได้เท่ากับ นักวิ่งระยะไกลปกติ (วิ่งไม่จริงจัง) และการศึกษาในปี ๒๐๑๐ ที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Strength and Conditioning ได้เปรียบเทียบการออกกำลังกายแบบยกน้ำหนัก และการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริก ผลสรุปว่าการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริก มีประสิทธิภาพเพิ่มการประหยัดพลังงานในการวิ่งได้มากกว่า ในนักวิ่งระยะไกลชายที่ได้รับการฝึกซ้อมมาอย่างดี

กฎทองหรือข้อควรรู้เพื่อการเป็นนักวิ่งที่ดี บทความนี้ดัดแปลงจาก The ๒๕ Golden Rules of Running หรือ กฎทอง ๒๕ ข้อ ของการเป็นนักวิ่งที่ดี แปลมาจากเว็บ Runner's world ถูกเขียนขึ้นโดย Bob Cooper เมื่อปี ๒๐๐๕ และเป็นที่ยอมรับถึงปัจจุบัน ที่เหมาะสมกับคนไทยมีประมาณ ๒๒ ข้อดังนี้

กฎทอง (Golden Rule) สำหรับนักวิ่งอาชีพ By Bob Cooper “Runner s World “

ลำดับ	กฎ	ความหมาย
๑	กฎ ๑๐%	ค่อยๆเพิ่มระยะทางการวิ่งต่อสัปดาห์ไม่เกิน ๑๐% ป้องกันการฝึกหนักเกินไป
๒	ทุกการวิ่งต้องมีจุดหมาย	ตั้งเป้าแล้วฝึกให้ได้ตามนั้น และปรับวิธีฝึกให้เหมาะสม
๓	กิน ๒ ชั่วโมงก่อนวิ่ง	ออกวิ่งหลังกินมื้อหนักอย่างน้อย ๒ ชั่วโมงจากการ เพื่อลดอาการท้องอืด จุกเสียด ปวดท้อง
๔	Warm-up & cool-down ๑๐ นาทีก่อนหลัง	วอร์มอัพและคูลดาวน์ ๑๐ นาทีทุกครั้งที่ยัง เพื่อการอบอุ่นกล้ามเนื้อและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ส่วนคูลดาวน์ ช่วยป้องกันการเป็นตะคริว หน้ามืด วิงเวียน จากการหยุดออกกำลังกายทันที
๕	เจ็บให้พัก ๒ วัน	หากวิ่งแล้วเจ็บกล้ามเนื้อต่อเนื่องกัน ๒ วัน ควรพักวิ่ง ๒ วัน
๖	ไกลวันแข่ง อย่ากินของแปลก	หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปลก ใหม่ๆ ในช่วงเตรียมแข่งขัน
๗	Recovery ตามจำนวนไมล์	หมายความว่าวิ่ง มินิมาราธอนให้หยุด ๖ วัน วิ่งมาราธอนก็หยุด ๒๖ วัน เว้นแต่ร่างกายจะสามารถฟื้นตัวได้เร็ว
๘	กฎการวิ่งสู่ลม	การวิ่งต้านลม ทำให้ออกแรงมากขึ้นเพื่อให้ได้ความเร็วเท่าเดิม ดังนั้นควรดูความหนักจากอัตราการเต้นของหัวใจแทนความเร็ว

ลำดับ	กฎ	ความหมาย
๙	การสนทนาระหว่างวิ่ง	ขณะออกกำลังกาย ถ้าเหนื่อยจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ แสดงว่าหนักเกินไป ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอโรบิค
๑๐	กฎ ๒๐ ไมล์	ฝึกวิ่งให้ได้อย่างน้อย ๒๐ ไมล์ หรือ ๓๒ กม. ก่อนแข่งวิ่งมาราธอน
๑๑	กฎการโหดคาร์โบ	กินคาร์โบไฮเดรตให้มากขึ้นในช่วงก่อนแข่ง เพื่อสะสมใช้ในเวลาแข่ง
๑๒	กฎ ๗ ปี	ทุกๆ ๗ ปีคุณจะต้องพัฒนาไปอีกขั้นหนึ่ง
๑๓	วิ่งหันหน้าหารถ	ถ้าไม่มีเส้นทางเฉพาะให้วิ่ง ตามไหล่ทาง พุดบาท ให้วิ่งหันหน้าเข้าหารถ หรือวิ่งสวน ปลอดภัยที่สุด ไม่ควรวิ่งตามรถ
๑๔	กฎการนอนหลับ	บวกเวลานอนหลับเพิ่มตามระยะไมล์ที่วิ่ง เช่น ถ้าสัปดาห์หนึ่งวิ่ง ๓๐ ไมล์ ก็ควรบวกเวลานอนเพิ่มอีก ๓๐ นาที
๑๕	กฎการเติมพลังงานกลับ (refueling rule)	กินอาหารที่มี คาร์โบและโปรตีน ภายใน ๓๐-๖๐ นาทีหลังแข่ง เพื่อเติมไกลโคเจนที่พร่องไป และโปรตีนซ่อมแซมกล้ามเนื้อ
๑๖	ฝึกกล้ามเนื้อบ้าง	ฝึกกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ บ้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ใช้งานเป็นหลักได้พัก เช่น การปั่นจักรยาน หรือการว่ายน้ำ
๑๗	รักษา pace ให้นิ่งไว้ (The Even-Pace Rule)	การรักษา pace ของเราให้คงที่ตั้งแต่เริ่มจนจบ ถ้าวิ่งเร็วแต่ต้น จะช้าลงตอนท้ายๆ ฉะนั้นให้รักษาระดับพลังงานเราให้คงที่ตลอดการแข่งขัน
๑๘	กฎรองเท้าวิ่ง	แนะนำให้เปลี่ยนรองเท้าทุกๆ ๔๐๐-๕๐๐ ไมล์หรือ ๖๐๐-๘๐๐ กิโลเมตร สามารถดูได้จากโพมรองรับการกระแทกหมดสภาพไม่มีการสปริงตัวกลับ
๑๙	วันหนักวันเบา (The Hard/Easy Rule)	วิ่งเบา หรือ Easy หมายถึง การวิ่งระยะสั้นๆ วิ่งช้าๆ ทำ cross-training หรือพักไปเลย ส่วนการวิ่งหนัก (Hard) คือ วิ่งระยะยาว วิ่ง tempo หรือ speed workout การให้มีวิ่งหนักสลับวิ่งเบาก็เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสพัก พร้อมจะออกวิ่งหนักในครั้งต่อไป
๒๐	กฎการวิ่ง Speedwork-Pace	การเพิ่ม Aerobic capacity ที่ดีที่สุดคือการฝึก Interval training ใช้ความเร็วระดับที่เร็วขึ้น ๒๐ วินาทีต่อหนึ่งไมล์ ในการวิ่ง ๕ กิโลเมตร
๒๑	กฎการวิ่ง Tempo (The Tempo-Pace Rule)	tempo-run pace เป็นการวิ่งให้เร็วกว่า pace เดิม เร็วเกือบสุด และประคองไว้ได้ ภายในเวลา ๑ ชั่วโมง การวิ่งเร็วเพื่อเพิ่มค่า Lactate-threshold ให้คุณทนได้นานขึ้น แต่ไม่ใช่กล้ามเนื้อจนมากเกินไป แนะนำการฝึก Tempo ควรจะอยู่ที่ ๒๐-๒๕ นาที
๒๒	กฎ pace และระยะทาง (The Finishing-Time Rule)	ยิ่งคุณแข่งวิ่งไกลขึ้นแค่ไหน คุณต้องวิ่งให้ต่อรอบช้าลงยิ่งขึ้น เพื่อสามารถวิ่งได้ครบและไม่ overtrain

กฎช่วงการวิ่ง

- นักกีฬาสามารถวิ่ง หรือ เดินได้ แต่ไม่อนุญาตให้คลาน
- ต้องสวมรองเท้าในขณะวิ่ง
- ต้องไม่เปลือยกายทั้งท่อนบน และ ท่อนล่าง
- ที่ถือว่าเข้าถึงเส้นชัย เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย (ที่ไม่ใช่ ศีรษะ คอ ไหล่ แขน เอว หรือ ขา)แตะถึงเส้นตั้งฉาก ที่วัดขึ้นจากขอบเส้นชัย

ข้อควรระวังที่อาจเกิดอันตรายได้

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือการแข่งขันทุกประเภะนั้น ไม่ว่าจะผ่านการฝึกหรือการเตรียมพร้อมที่ดีก็ตาม ต้องมีการประเมินถึงสิ่งที่เกิดจริงในวันแข่งขัน หรือทุกวันที่จะต้องลงวิ่งเสมอโดยพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

- ประเมินสภาพร่างกายหรือการเตรียมความพร้อมสมบูรณ์หรือไม่ เช่น อ่อนเพลีย อาจอดนอนมาก่อน หรือมีอาการป่วย มีไข้
- สภาพแวดล้อมที่ควรระวัง เช่น วิ่งในขณะอากาศร้อนจัด
- การรักษาสมดุลของร่างกาย เช่น การขาดน้ำและเกลือแร่ในระหว่างวิ่ง

ตัวอย่างสัญญาณเตือนอันตราย

- อาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้หรือหน้ามืดเป็นลม
- รู้สึกหายใจไม่ทันหรือหายใจไม่ออก ใจสั่น แน่นเจ็บตื้อบริเวณหน้าอกหรือลมออกหู หูตึงกว่าปกติ
- อาจควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้

ถ้าเกิดมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นให้ทำตามลำดับ ดังนี้

๑ ให้ชะลอความเร็วของการวิ่งลง หากอาการหายไปอย่างรวดเร็วอาจวิ่งต่อไปอีกระยะหนึ่งด้วยความเร็วที่ชะลอแล้ว

๒ หากชะลอความเร็วแล้ว ยังมีอาการอยู่ให้เปลี่ยนเป็นเดิน

๓ ถ้าเดินแล้วยังมีอาการอยู่ ต้องหยุดนั่งหรือนอนราบจนว่าอาการจะหายไป

๔ ในวันต่อไปต้องลดความเร็วและระยะทางลง

๕ ถ้าอาการที่เป็นสัญญาณเตือนอันตรายไม่หายไป แม้พักแล้วเป็นเวลานาน ต้องรีบปรึกษาแพทย์

อาการและการบาดเจ็บที่พบได้จากการวิ่ง

ไตรกีฬาเป็นกีฬาที่พบอาการบาดเจ็บค่อนข้างน้อย เนื่องจากไม่มีการปะทะ ไม่มีคู่ต่อสู้ การบาดเจ็บส่วนใหญ่จึงมักเกิดจากร่างกายที่ไม่พร้อมของนักกีฬาเอง การฝึกยัดกล้ามเนื้อจะช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บในลักษณะนี้ได้ กีฬาประเภทนี้ต้องมีการเคลื่อนไหวของของกล้ามเนื้อและข้อบริเวณเข่าและเท้าอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในบริเวณข้อเท้าและเท้าที่ต้องกระทบกับพื้น อาการบาดเจ็บที่มักพบได้บ่อยกีฬานี้ได้แก่

ตะคริว เป็นอาการบาดเจ็บที่พบบ่อยในระหว่างการแข่งขัน การป้องกันคือก่อนเริ่มแข่งควรวอร์มร่างกายและยืดกล้ามเนื้อให้พร้อม ระหว่างการแข่งขันควรจิบน้ำและเกลือแร่ หากเกิดอาการตะคริวขึ้นในระหว่างการแข่งวิธีแก้ไขเบื้องต้น คือ ยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นค้างไว้ประมาณ ๑๐-๑๕ วินาที ทำซ้ำๆ ประมาณ ๒-๓ ครั้ง จนรู้สึกวากล้ามเนื้อคลายตัว จึงค่อยกลับมาแข่งขันต่อด้วยจังหวะเบาๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อปรับสภาพเพื่อป้องกันการ

เป็นตะคริวระหว่างการแข่งขันและเพื่อให้ร่างกายสดชื่นเสมอ แต่ทั้งนี้หลังเข้าเส้นชัยแล้ว ก็ต้องอย่าลืม“쿨ดาวน์” (Cool Down) ร่างกายด้วยเช่นกัน



ภาพแสดงทำการ“쿨ดาวน์” (Cool Down) ร่างกายหลังการวิ่ง

อาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็น พบได้บ่อยในหลายๆจุดของร่างกายได้แก่

- Piriformis syndrome เกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ piriform ทำให้กดทับเส้นประสาท Sciatic อาการคือ ปวดหลัง ก้น ร้าวลงขา
- Groin pull เกิดจากการตึงยึดเกินไปของกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน อาการเจ็บที่ขาหนีบ
- Hamstring strain การยึดเกร็งของกล้ามเนื้อหลังต้นขา เกิดจากการดึงตัวของกล้ามเนื้อเกินไปจนบาดเจ็บ จากการขาดการ warm up อาการ เจ็บแบบของมีคมทิ่ม ทันทันทันใดที่หลังต้นขา
- Iliotibial band syndrome เกิดจาก การเสียดสีของ เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อระหว่างสะโพกและเข่า อาการเจ็บบริเวณเข่าด้านนอก หรือ สะโพก
- Calf muscle pull เกิดจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อน่องด้านหลัง ปวดน่องด้านหลังทันทีทันใด
- Patellofemoral pain Syndrome (Runner s knee)สาเหตุไม่แน่ชัด เชื่อว่าเกิดจากการใช้งานเข่าที่รุนแรง หรือมากเกินไป อาการปวดบริเวณใต้เข่าและรอบๆเข่า
- Shin Splints โรคกระดูกอักเสบ เกิดจากการใช้งานซ้ำๆที่มากเกินไป อาการเจ็บบริเวณหน้าแข้งเวลาวิ่ง
- Achillis tendinitis (เอ็นร้อยหวายอักเสบ) เกิดจาก การใช้งานซ้ำมากเกินไป อาการเจ็บบริเวณเอ็นร้อยหวายลงส้นเท้า
- Plantar fasciitis (รองช้ำ) เกิดจาก การอักเสบของเนื้อเยื่อรองฝ่าเท้าอาการเจ็บที่ส้นเท้า ฝ่าเท้า

สรุปประเด็นสำคัญของนักไตรกีฬาประเภทวิ่ง

- การเตรียมร่างกายให้พร้อมคือการป้องกันการบาดเจ็บที่ดีที่สุด
- วางแผนและซ้อมวิ่งให้ได้ระยะทางที่ต้องการลงแข่ง
- ร่างกายต้องพร้อม พักผ่อนเพียงพอก่อนวิ่ง
- การอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง
- ระหว่างวิ่ง ต้องมีการรักษาสมดุลของร่างกาย โดยการดื่มน้ำและเกลือแร่ให้เพียงพอ
- การผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง
- ชูตวิ่ง รองเท้า อุปกรณ์เสริม ควรใช้ให้เหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้น ๆ

ไตรกีฬาอาจให้ภาพของกีฬาสำหรับยอดมนุษย์ที่มีร่างกายแข็งแกร่งกว่าคนทั่วไป คุณก็อาจเป็นคนหนึ่งที่วิ่งเข้าเส้นชัยได้เช่นกัน หากให้เวลากับการฝึกซ้อม มีร่างกายที่พร้อมและมีจิตใจที่มุ่งมั่นพอ

เรียบเรียงโดย น.ต. เอนก พิทักษ์สุวรรณ

อ้างอิงจาก :

<http://hugcreated.com/2018/02/08/correctly-run>

<http://thailandshowza.blogspot.com/2013/02/blog-post.html>

<https://www.avarinshop.com/running-injury>

<https://www.bumrungrad.com/th/Better-Health/2559/joint-health/tri-marathon-preparation>

<https://www.facebook.com/notes/nauts-medical>

<https://www.avarinshop.com/rule-running>

<http://sport.trueid.net/detail/78644>

<https://keng.com/2017/02/06/triathlon-training-tips-from-jan-frodeno>