

[Header]

Chi Running

[Sub-header]

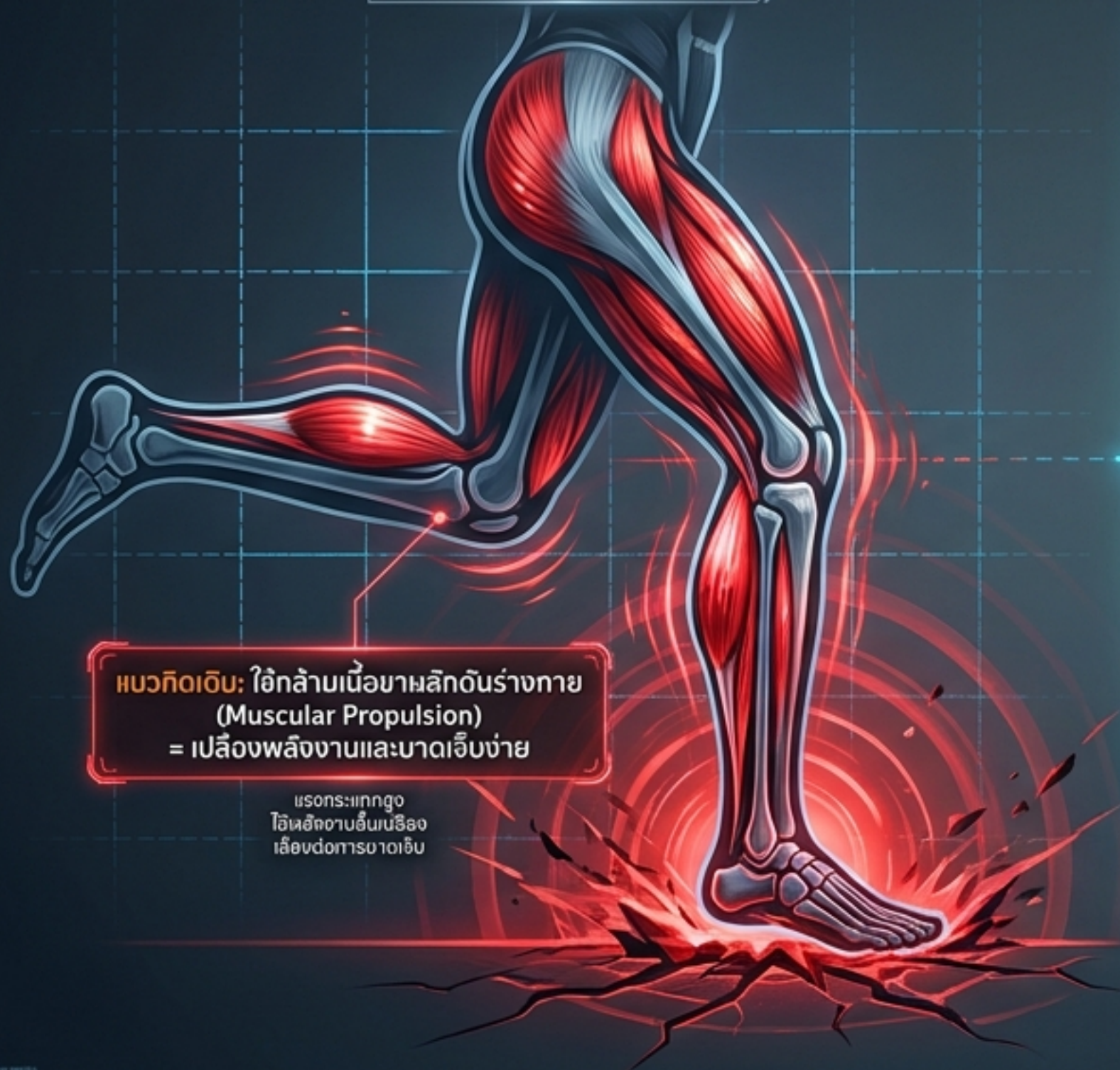
วิ่งให้เบา ลื่น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น



CitytrailTalk EP245

การวิ่งที่ดี ไม่ใช่การใช้ "แรง" ที่มากขึ้น

THE OLD PARADIGM



THE NEW PARADIGM



Chi Running คืออะไร?

การผสานปรัชญา **Tai Chi** เข้ากับ **ชีวกลศาสตร์** เพื่อการวิ่งที่ไหลลื่น:

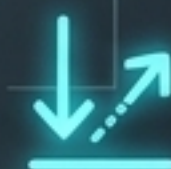


Body Sensing:

รับรู้และปรับสภาพร่างกายก่อนเกิดการบาดเจ็บ

Tai Chi

ชีวกลศาสตร์



Cooperate with Forces:

ทำงานร่วมกับแรงโน้มถ่วง แทนที่จะฝืนต้านมัน



Move from Center:

ขับเคลื่อนจากแกนกลางลำตัว ไม่ใช่ปลายแขนขา

Power Running vs Chi Running

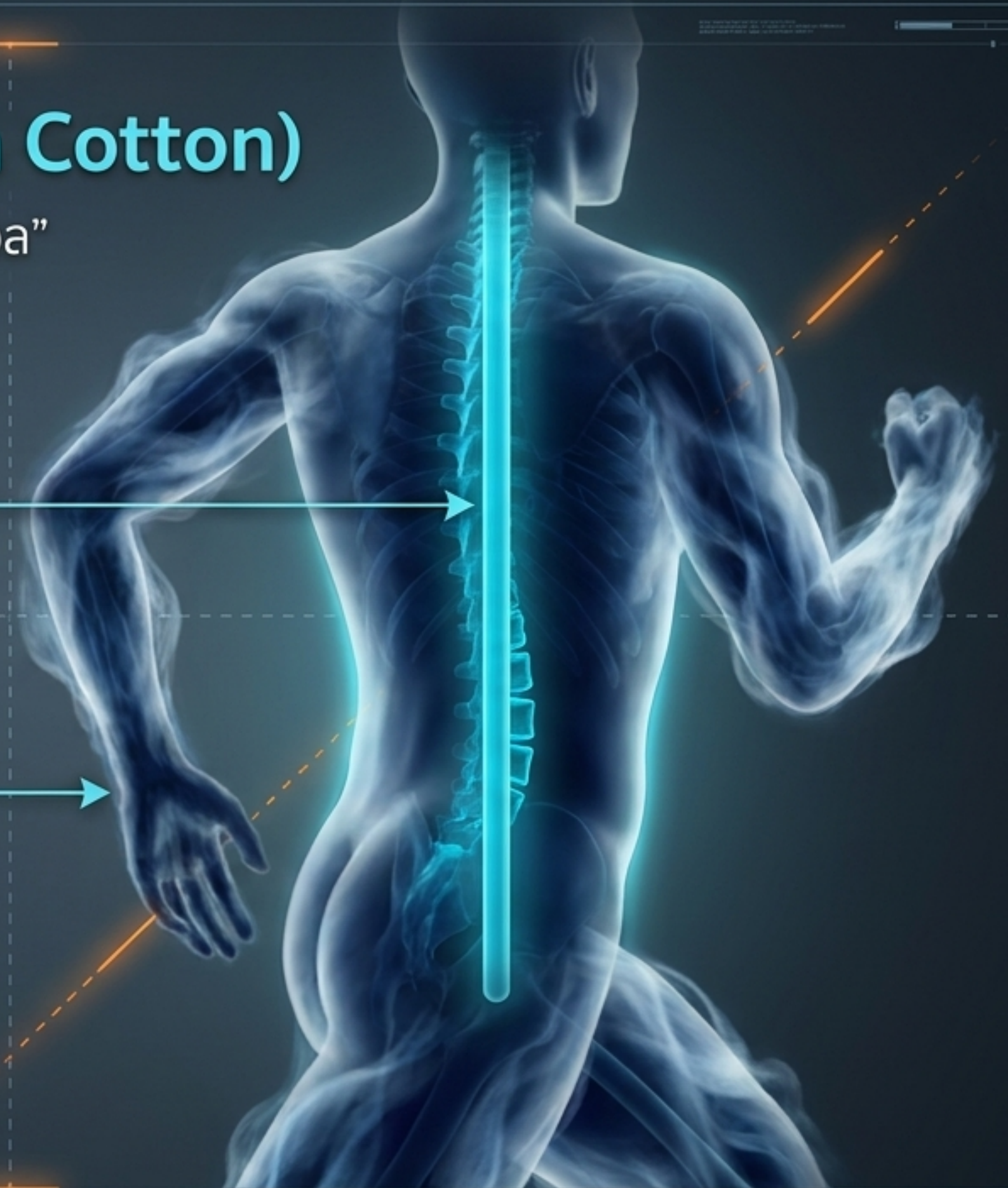
คุณสมบัติ	Power Running (วิ่งเน้นกำลัง)	Chi Running (วิ่งไหลลื่น)
แหล่งพลังงาน	กล้ามเนื้อและน่อง (Muscular) 	แรงโน้มถ่วงและแกนกลาง (Gravity/Core) 
การลงเท้า	ลงสั้นเท้า / ก้าวเกินตัว (Overstriding) 	ลงกึ่งกลางเท้า / วางเท้าใต้ลำตัว 
แรงกระแทก	สูง (การกระแทกที่ข้อเข่าเต็มๆ) 	ต่ำ (โครงสร้างกระดูกรับน้ำหนัก) 
การใช้พลังงาน	สิ้นเปลือง (สู้กับแรงเบรก/เร่งขึ้นลง) 	ประหยัดพลังงานสุดขีด (ไหลไปข้างหน้า) 

ปรัชญา เข็มในสำลี (Needle in Cotton)

รักษาสมดุลระหว่าง “ความแข็งแกร่ง” และ “ความนุ่มนวล”

Steel (เหล็ก): แกนกลางลำตัว กระดูกสันหลัง และ Posture ต้องตั้งตรง มั่นคง และแข็งแรง

Cotton (สำลี): แขนและขาต้องผ่อนคลาย ไร้ความตึงเครียด ทำหน้าที่เพียงแกว่งตามโมเมนตัม



การจัดระเบียบร่างกาย (Posture) คือรากฐาน

สร้าง "เสาหลัก" (The Column) ให้พลังงานไหลเวียนและกระดูกรับน้ำหนัก

Upper Body: ยึดกระดูกสันหลังส่วนบน เปิดอก
สายตามองตรง

Lower Body: เท้าขนานชี้ไปข้างหน้า

จุดตรวจสอบ (Check): เมื่อก้มมองต่ำ ต้องมองเห็น
"เชือกผูกรองเท้า" ของตนเอง (สะโพกไม่ยื่นบัง)

Connect the Dots: หู ไหล่ สะโพก ข้อเท้า
ต้องอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน



ชามแห่งพลัง (The Bowl of Chi)

กระดูกเชิงกรานคือศูนย์กลาง หากจัดระเบียบผิดพลาด พลังงานจะรั่วไหล



Don't (ชามหก): หลังล่างแอ่น
กระดูกเชิงกรานเทไปข้างหน้า ทำให้วังเท้าไม่ออก

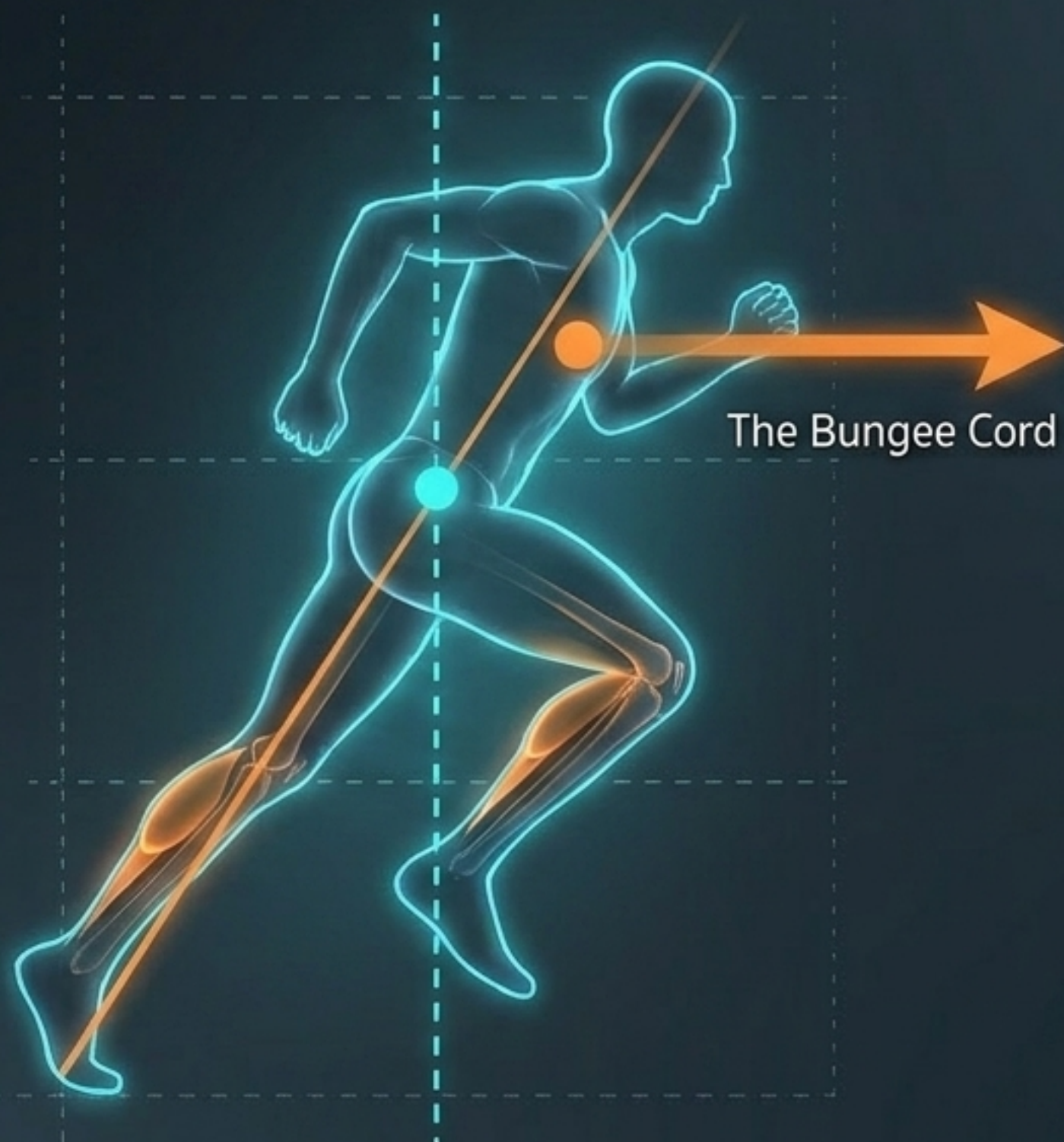


Do (รักษาระดับชาม): ม้วนกระดูกหัวหน้าวขึ้นเบาๆ
ด้วยกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนล่าง (Vertical Crunch)

ผลลัพธ์: หลังส่วนล่างแบนราบ ลดการกดทับหมอนรองกระดูก ขาแกว่งได้อิสระ

การโน้มตัว (The Lean) = คັນเร่ง

เปลี่ยนแรงโน้มถ่วงให้เป็น "แรงขับเคลื่อน"



โน้มจากข้อเท้า: ร่างกายเอียงไปข้างหน้า เป็นเส้นตรงเดียวกัน (ห้ามพับเอว)

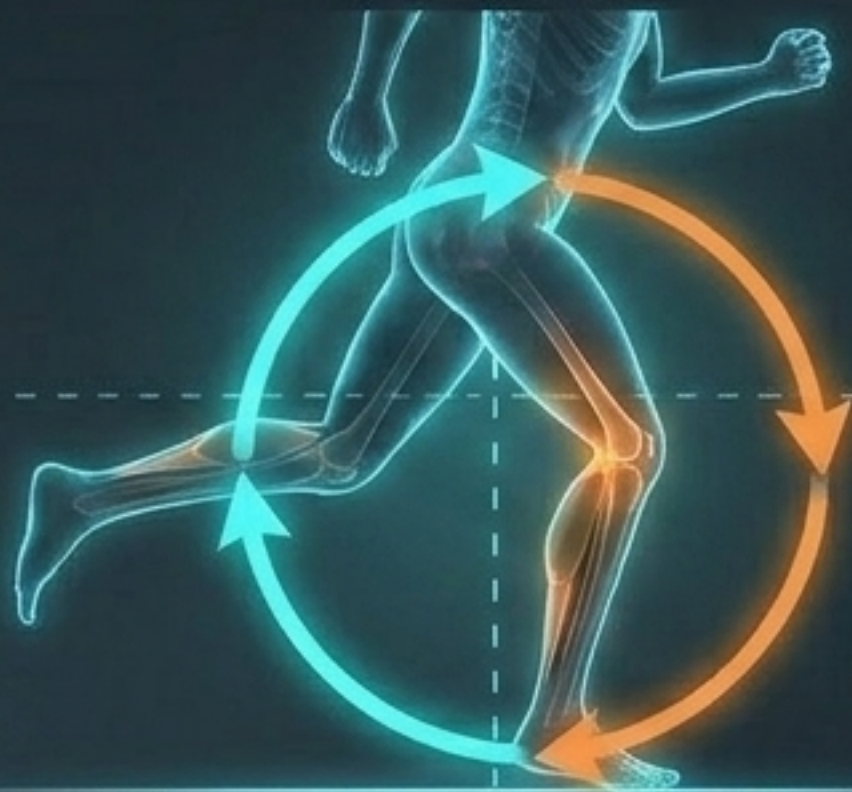
จินตภาพสาย Bungee: เหมือนมีสายยาง ยึดตั้งจากกลางหน้าอกไปข้างหน้า

การคุมความเร็ว: อยากวิ่งเร็วขึ้น ให้โน้มตัว มากขึ้น / อยากช้าลง ให้ตั้งตัวตรงขึ้น

หยุดสร้างแรงเบรก (Stop Overstriding)



เี้อมขาไปด้านหน้า (Overstriding): เท้าตกหน้าลำตัว
เกิดแรงกระแทกมหาศาล (Braking Force) ทำลายข้อเข่า



ลงเท้าใต้ลำตัว (Midfoot Strike): ปล่อยก้าวออก
“ด้านหลัง” ทิ้งขาส่วนล่างให้ผ่อนคลาย

จินตภาพวงล้อ (The Wheel): เท้าหมุนเป็นวงกลมอยู่
ใต้จุดศูนย์ถ่วง ไม่กระโดดดังขึ้นลง

รอบขาและจังหวะ (Cadence & Rhythm)



Pendulum 1



Straight Leg
Slow Swing

Pendulum 2



Bent Knee & Elbow
Fast Swing

Sweet Spot:

รักษาความถี่ที่ 85 - 90 ก้าวต่อนาที (ต่อข้าง) เสมอ ไม่ว่าจะวิ่งช้าหรือเร็ว



เกียร์ของการวิ่ง:

ความเร็วเพิ่มขึ้น = โน้มตัวมากขึ้น
= ก้าวยาวขึ้นไปด้านหลัง
(รอบขาเท่าเดิม)



กฎลูกตุ้ม (The Pendulum):

พับเข่าและศอก (ทำลูกตุ้มให้สั้นลง)
จะช่วยให้แกว่งขาและรอบขาได้เร็ว
ขึ้นโดยไม่ต้องออกแรงฝืน



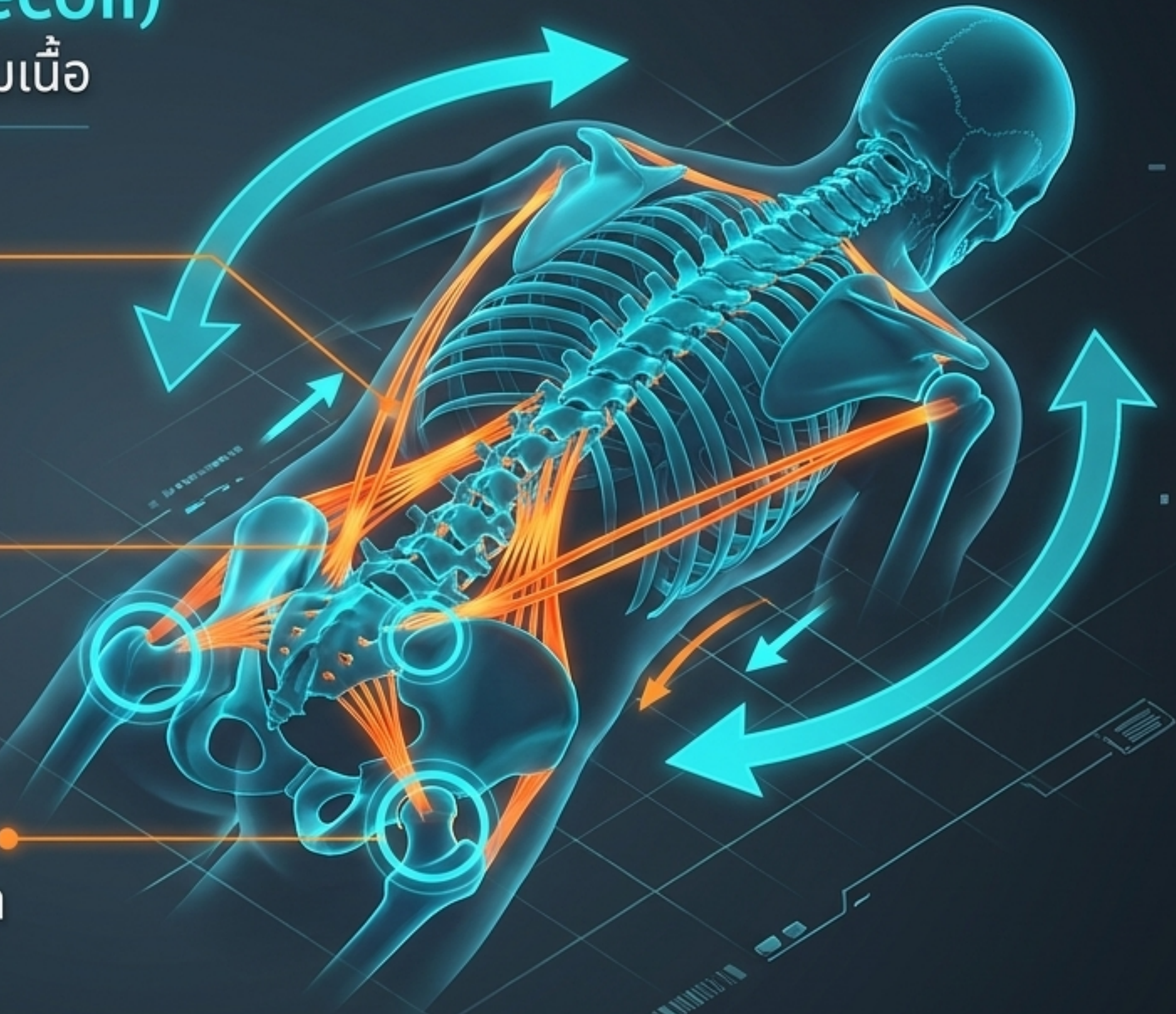
กลไกไร้กล้ามเนื้อ (Elastic Recoil)

วิ่งด้วยแรงดีดกลับของเส้นเอ็น ไม่ใช่แรงกล้ามเนื้อ

บิดตัวตามธรรมชาติ: การแกว่งแขน
และขาทำให้แกนกลางบิดตัวเล็กน้อย
(Counter-rotation)

ยางยืดชีวภาพ: เส้นเอ็นและพังพืด
ถูกยืดออกและดีดกลับ
ดึงขาให้ก้าวไปข้างหน้าโดยอัตโนมัติ

ผลลัพธ์: ประหยัดออกซิเจนและไกลโคเจน
ลดการสะสมของกรดแลคติกอย่างมหาศาล



ข้อควรระวังและการปรับตัว



ค่อยเป็นค่อยไป (Gradual Progress): ร่างกายต้องใช้เวลาสร้าง Muscle Memory ใหม่ อย่ารีบร้อน



อาการปวดกล้ามเนื้อแกนกลาง : ช่วงแรกอาจมีอาการเมื่อยล้าที่หน้าท้องและข้อต่อสะโพก เพราะระบบนี้เปลี่ยนภาระจากขามาคือ Core Muscle



ฟังเสียงร่างกาย (Body Sensing): หากรู้สึกเกร็ง หรือมีจุดที่เจ็บ ให้กลับมาเช็ค Posture และเพิ่มความผ่อนคลายทันที



Gradual Progress



เริ่มต้นฝึก Chi Running



1. ตั้งเสาหลัก:

จัด Posture ให้ตรง
เก็บหน้าท้อง มองตรง



2. ตั้งศอก:

พับศอก 90 องศา
โฟกัสการแกว่งศอกไป
“ด้านหลัง” ไหล่ผ่อนคลาย



3. ผ่อนคลายช่วงล่าง:

ปล่อยขาตอนล่างให้หลวม
(Limp legs)
ยกเท้าข้ามเส้นเท้าอีกข้าง
ไม่ใช่ปลายเท้าตีบส่ง

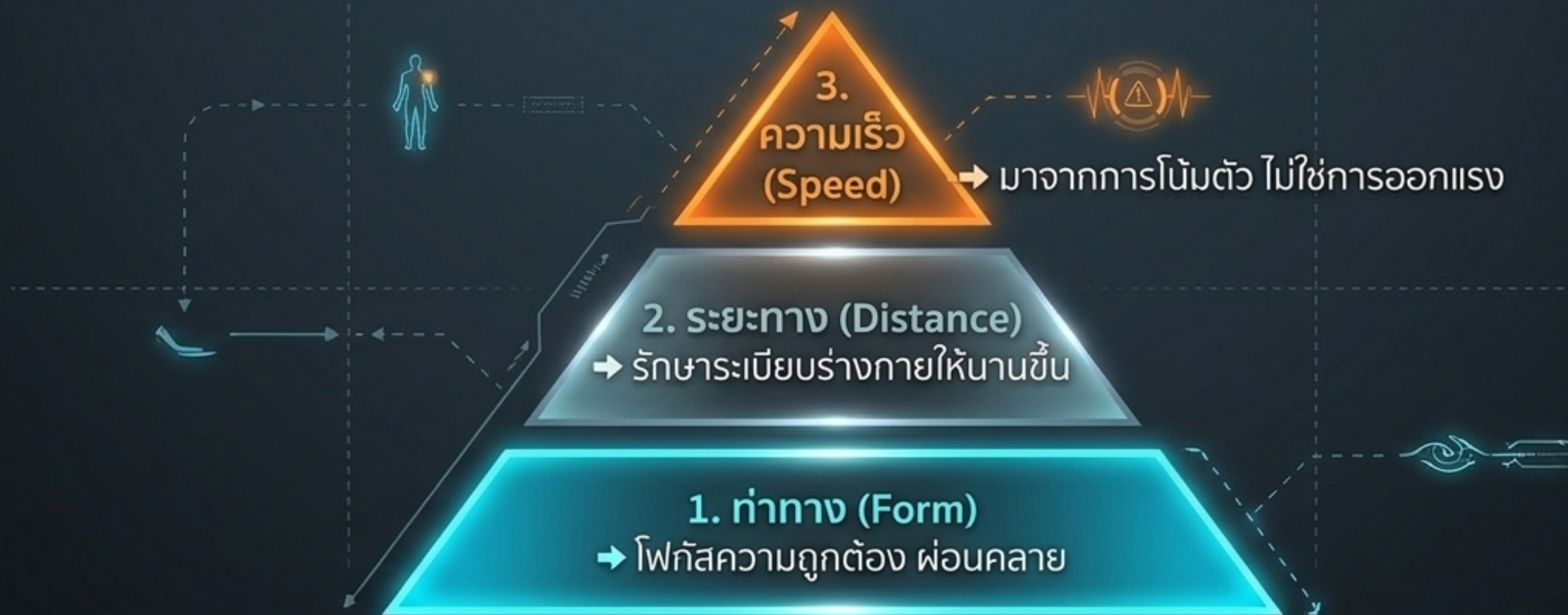


4. เริ่มโน้มตัว:

วิ่งก้าวสั้นๆ แล้วค่อยๆ
โน้มเสาหลักจากข้อเท้า
เพื่อให้แรงโน้มถ่วงทำงาน

Key Takeaway: ลำดับความสำคัญ

ในการฝึก Chi Running ให้ยึดหลักการพัฒนาตามลำดับนี้เสมอ:



“ให้ความคิดนำพาร่างกาย และปล่อยให้ร่างกายจดจำความรู้สึกที่สิ้นไหม”