

วิธีการวิ่งแบบ Pose

The Pose Method of Running

Running with Science



CitytrailTalk EP242

วิ่งด้วย "แรงขับ" หรือ "ความลื่นไหล"?

Is running about pushing harder, or moving smarter?



การวิ่งไม่ใช่การใช้กล้ามเนื้อ
ออกแรงดันให้หนักที่สุด



แต่คือการจัดระเบียบร่างกาย
ให้สอดคล้องกับหลักฟิสิกส์
และแรงโน้มถ่วง

แนวคิดหลักของ Pose Method

คิดค้นโดย Dr. Nicholas Romanov



ความเชื่อเดิม

คนส่วนใหญ่มองว่าการวิ่งเป็น
สัญชาตญาณที่มนุษย์ทุกคนทำได้เอง
โดยธรรมชาติตั้งแต่เกิด



ความจริงทางวิทยาศาสตร์

Pose Method ไม่ใช่เวทมนตร์วิเศษ แต่เป็น
กรอบแนวคิดทางชีวกลศาสตร์ (Biomechanics)
ที่มีกฎเกณฑ์ชัดเจนและอาศัยหลักการทางฟิสิกส์

การวิ่งคือ "ทักษะ" ที่ต้องฝึกฝน



ว่ายน้ำ
(เทคนิค)



บัลเลต์
(ท่าทาง)



การวิ่ง
(การจัดระเบียบร่างกาย)

เราเรียนรู้เทคนิคในการว่ายน้ำและศิลปะการต่อสู้ การวิ่งก็เช่นกัน ฟอรั่ม จังหวะ และการจัดระเบียบร่างกาย คือกุญแจสำคัญสู่ความเร็วและความทนทาน

กฎการเรียนรู้: คิด → เห็น → รู้สึก

Think (คิด)
เข้าใจหลักการทางฟิสิกส์และ
ตรรกะของการเคลื่อนไหว



See (เห็น)
จินตนาการภาพการวิ่งที่สั้นไกล
เหมือนเลื้อยซิทาร์



Feel (รู้สึก)
พัฒนาการรับรู้ของร่างกาย (Proprioception)
และความสมดุลจากภายใน

ท่าเตรียมพร้อม: รูปทรงตัว S (The S-Shape)

จัดระเบียบร่างกายในแนวตั้ง
(Vertical Alignment) ให้หู ไหล่ สะโพก
และข้อเท้าอยู่ในเส้นตรงเดียวกัน

ข้อต่อโค้งงอเล็กน้อยเป็นรูปตัว S
เหมือนสปริงที่พร้อมดีดตัว
สร้างสมดุลเพื่อกักเก็บพลังงาน

น้ำหนักตกลงที่บริเวณงมูกเท้า
(Ball of foot) ไม่ใช่การยืนเต็มฝ่าเท้า
และไม่ใช้การเขย่งปลายเท้า



ระบบ 3 ขั้นตอน (The 3-Part System)

1. POSE

จัดทำสร้างสมดุลและ
กักเก็บพลังงาน



2. FALL

ร่วงหล่น ทิ้งตัวเพื่อใช้แรง
โน้มถ่วงดึงไปข้างหน้า



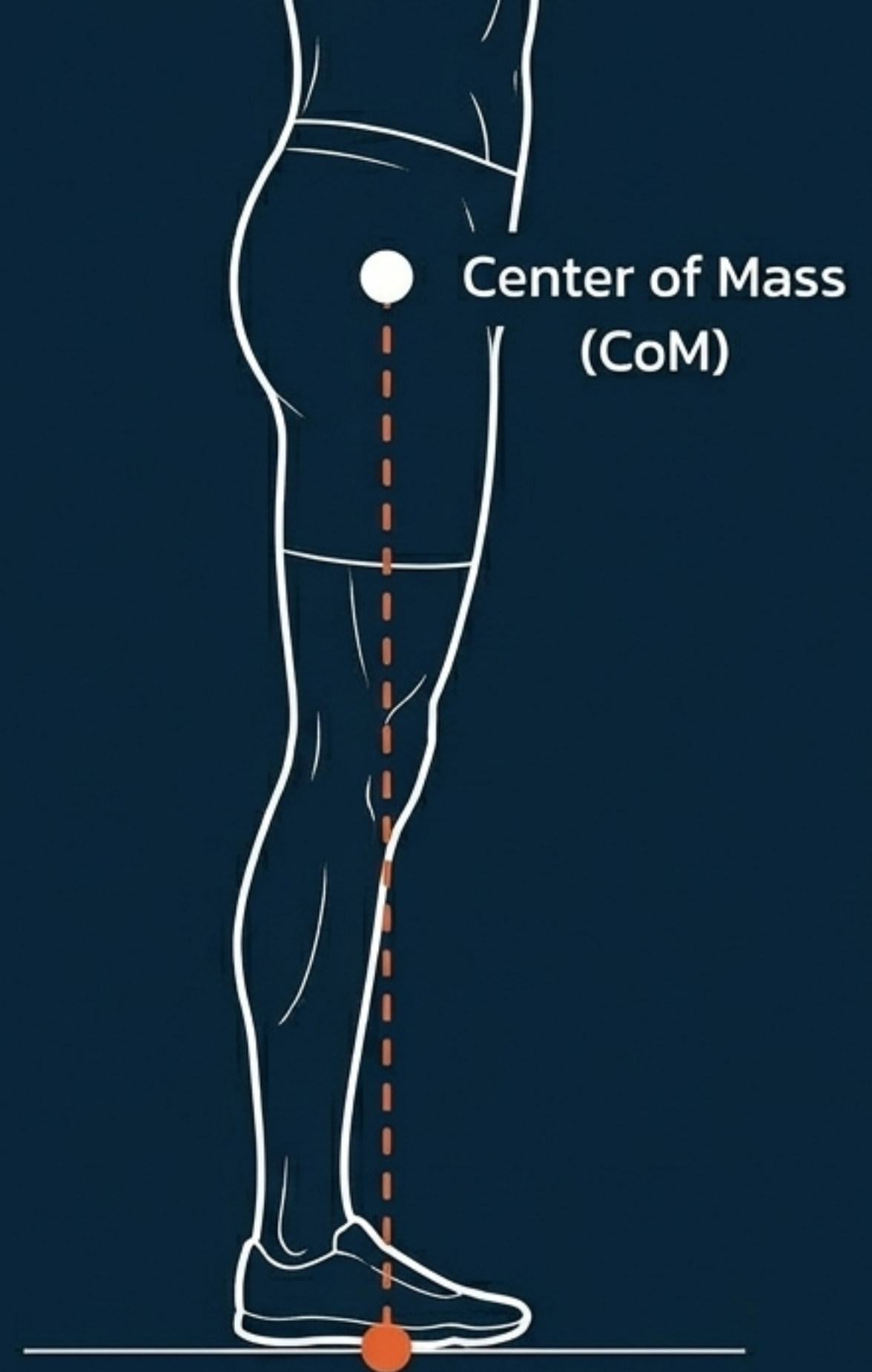
3. PULL

ดึงเท้า เปลี่ยนจุดรองรับ
น้ำหนักอย่างรวดเร็ว



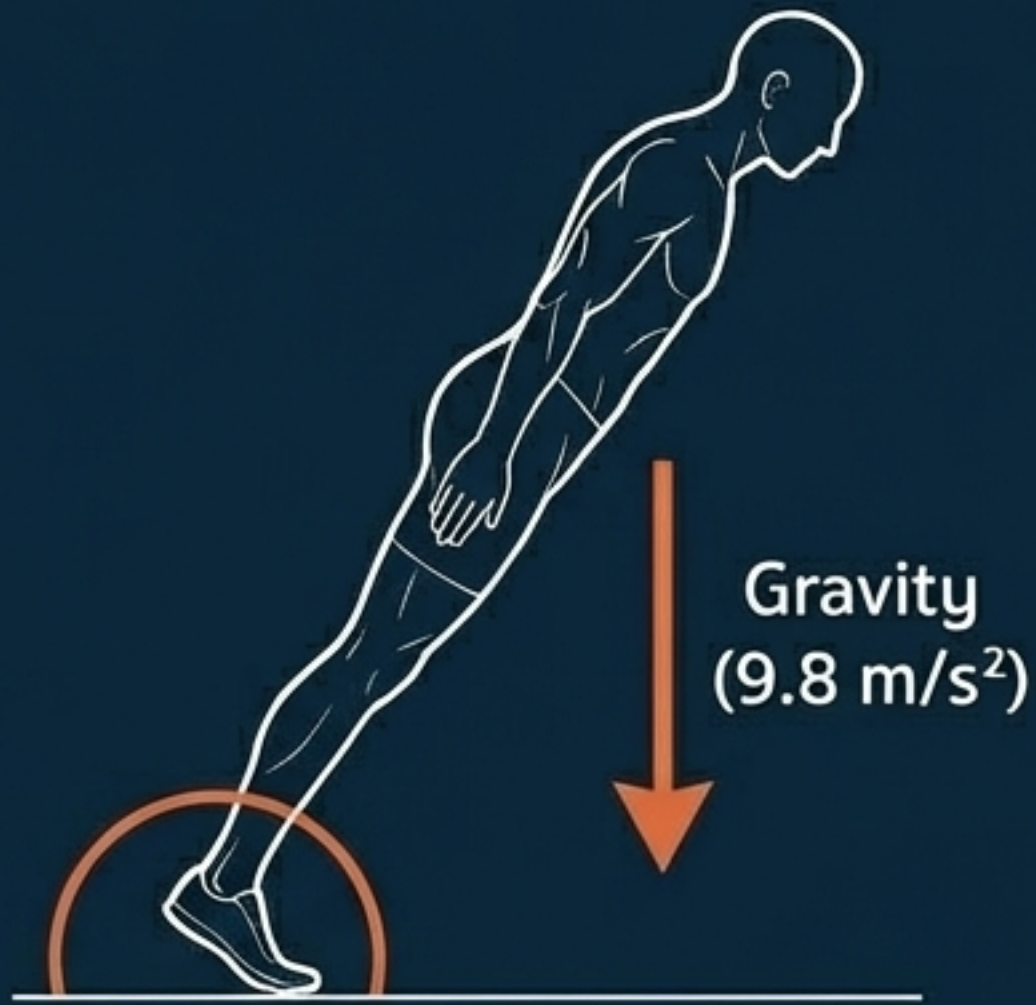
Phase 1: เจาะลึกท่าโพส (Pose)

- ✓ แนวกระดูกสันหลังตั้งตรง
น้ำหนักอยู่เหนือจุดรองรับ
- ✓ ถ่าน้ำหนักไปที่ง่ามเท้า (Ball of foot)
- ✗ ห้ามยืนสันเท้าติดพื้นแบบเต็มฝ่าเท้า
- ✗ ห้ามเขย่งปลายเท้าเกร็งน่องเหมือนนักบาสเกตต์



Phase 2: การร่วงหล่น (Fall)

ใช้แรงโน้มถ่วงเป็นเครื่องยนต์หลักในการขับเคลื่อน



ปล่อยตัวเอนไปข้างหน้าจาก 'ข้อเท้า'
เพื่อสร้างการทำลายสมดุล



ห้ามงอพับบริเวณเอวหรือ
สะโพกเด็ดขาด

Phase 3: การดึงเท้า (Pull)

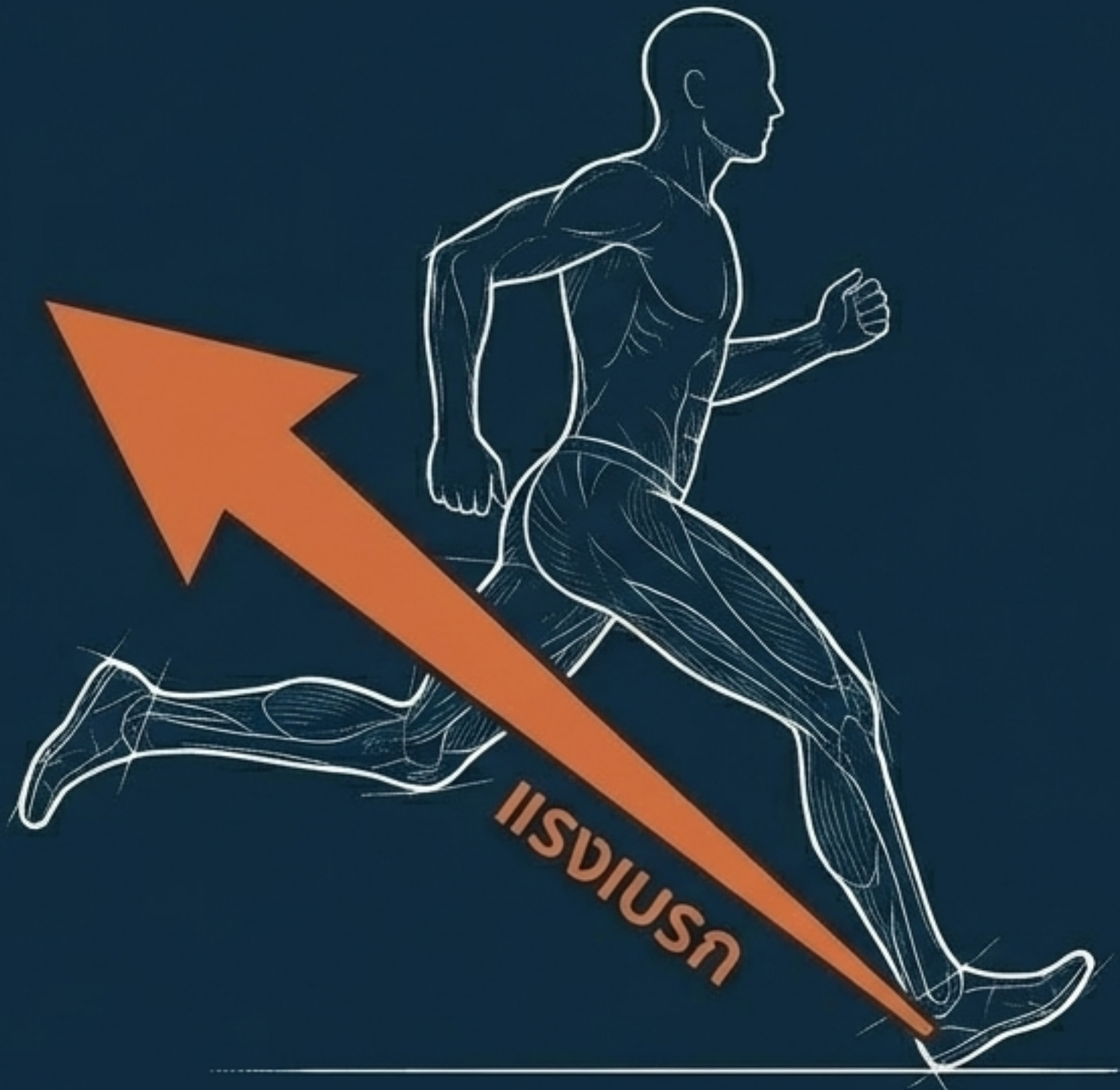
การออกแรงกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียวในระบบนี้



วิถีเดิม vs. วิถี Pose Method

	การวิ่งแบบดั้งเดิม (Traditional)	การวิ่งแบบ Pose Method
แหล่งกำเนิดพลังงาน (Propulsion)	แรงถีบส่งจากปลายเท้า (Push-off) 	แรงโน้มถ่วงจากการเอนตัว (Gravity) 
จุดตกของเท้า (Landing)	ก้าวยาวล้ำหน้าลำตัว ส้นเท้ากระทบพื้น (Overstride) 	ลงน้ำหนักด้วยจมูกเท้า ใต้จุดศูนย์ถ่วงพอดี (Under CoM) 
กลไกเพิ่มความเร็ว (Speed Engine)	พยายามยืดก้าวให้ยาวขึ้น (Longer Stride) 	ตั้งเท้าเปลี่ยนจุดรองรับให้เร็วขึ้น (Quicker Support Change) 

อันตรายจากการก้าวยาว (Braking Force)



- เปรียบเหมือนการ 'เหยียบเบรก' ทุกครั้งที่ก้าวเท้า
- สูญเสียโมเมนตัมพุ่งไปข้างหน้าอย่างสิ้นเปลืองพลังงาน
- ส่งแรงกระแทก (Impact Transient) วิ่งตรงเข้าสู่ข้อเข่าและหน้าแข้งโดยตรง

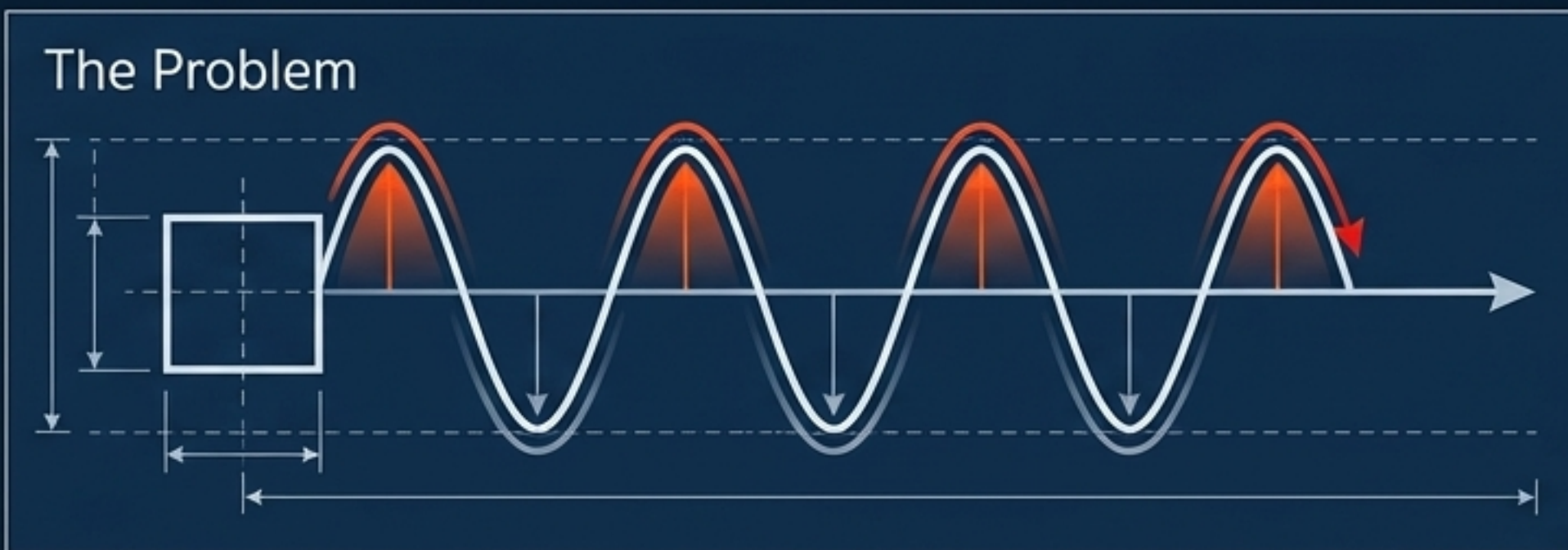
รอบขา 180 และประสิทธิภาพ (Cadence & Efficiency)

ลดเวลาเท้าสัมผัสพื้น เพื่อตัดแรงเบรก

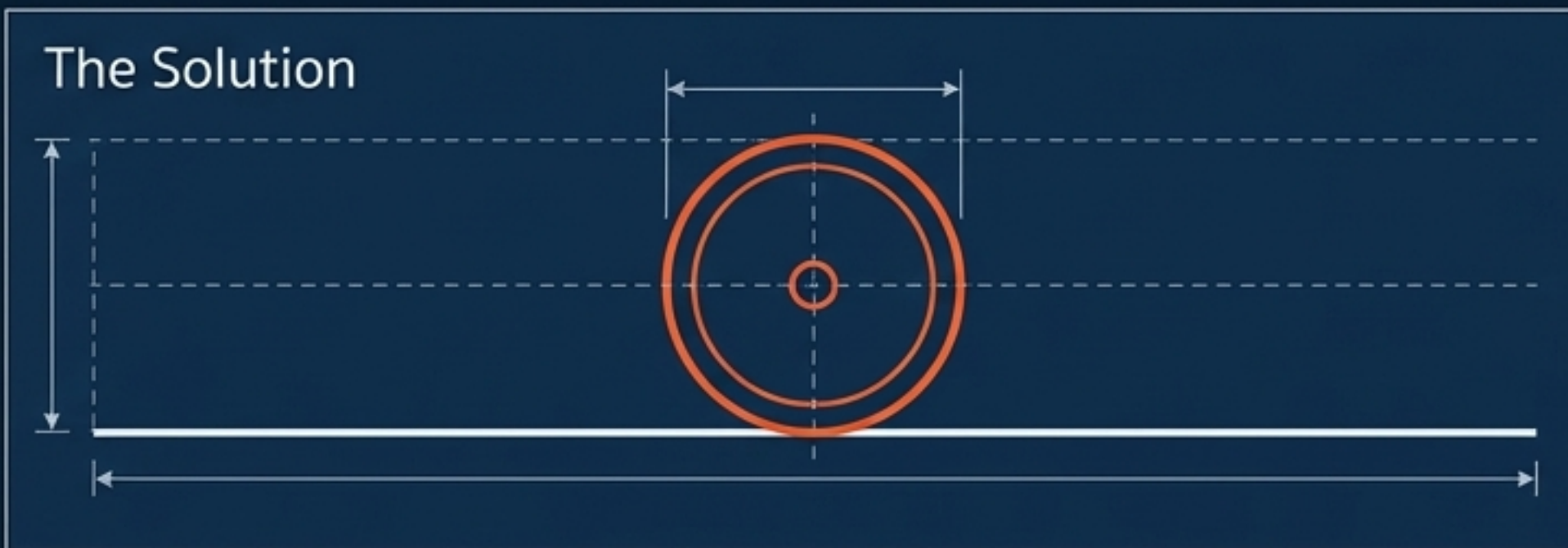


- ลด Ground Contact Time ลบเอฟเฟกต์การเบรกลงอย่างเห็นได้ชัด
- อาศัยการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ดีในจังหวะรวดเร็ว
- สร้างจังหวะวิ่งที่คงที่ ลดการออกแรงกล้ามเนื้อโดยไม่จำเป็น

แนวคิดกลล่อ: ลดการดั่งตัว (Vertical Oscillation)



การวิ่งที่ตัวดั่งขึ้นลง:
พลังงานสูญเสียบในแนวตั้งอย่างเปล่าประโยชน์



การวิ่งแบบ Pose:
เปลี่ยนแรงกระแทกเป็นการกลิ้งไปข้างหน้า
พลังงานพุ่งไปแนวนอนล้วนๆ ลำตัวนิ่ง

ความเข้าใจผิดเรื่องกล้ามเนื้อ (Extensor Paradox)

กล้ามเนื้อหน้าขา (Quads):
ไม่ใช่เครื่องยนต์หลัก!
ทำหน้าที่เพียงรับน้ำหนักและ
กันกระแทกตอนเท้าลงพื้น
(Stabilizers)

**กล้ามเนื้อหลังต้นขา
(Hamstrings): พระเอกตัว
จริง!** ทำหน้าที่ดึงส้นเท้าขึ้นอย่าง
รวดเร็วเพื่อให้รอบขาไหลลื่น
(The Engine)

กลไกสปริงธรรมชาติ (Natural Spring Mechanism)



ระบบสะท้อนพลังงานฟรี:

- การลงน้ำหนักกลาง/หน้าเท้า พร้อมเข้าที่งอเล็กน้อย จะเปิดใช้งาน 'สปริงธรรมชาติ' ของร่างกาย
- เอ็นร้อยหวายและอุ้งเท้าจะยืดออก เพื่อกักเก็บแรงกระแทก
- สะท้อนพลังงานกลับมาใช้ใหม่ เพื่อดีดตัวฟรีๆ ได้ถึง 50%

มุมมองด้านการลดอาการบาดเจ็บ (Injury Reduction)



ลดการช้ต่อด้วยหลักกลศาสตร์:

- การลงเท้าใต้ Center of Mass ช่วยลด Impact Transient ที่กระแทกเข้าสู่ข้อเข่าได้โดยตรง
- เข่าที่งอทำหน้าที่เป็นโช้คอัพธรรมชาติ
- หมายเหตุ: วิธีนี้ไม่ได้ทำให้คุณ 'คงกระพัน' ทันที ร่างกายและเอ็นร้อยหวายต้องใช้เวลาปรับตัวเพื่อสร้างความแข็งแรงรองรับฟอร์มใหม่

ข้อควรระวังในการปรับตัว (Important Warnings)

อย่าใจร้อนหักดิบ

การเปลี่ยนฟอร์มมาวิ่งลง
หน้าเท้าทันทีโดยที่น่องและ
เอ็นร้อยหวายยังไม่แข็งแรงพอ
เสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บ
(Achilles tendonitis)
อย่างรุนแรง



กฎ 10% และความอดทน

ร่างกายต้องใช้เวลาสร้าง
กล้ามเนื้อมารองรับกลไกใหม่

ค่อยๆ เพิ่มระยะทางการวิ่งด้วย
ฟอร์มใหม่ไม่เกินสัปดาห์ละ 10%
ผสมผสานกับการวิ่งแบบเดิม
ในช่วงแรก

4 แบบฝึกหัดปรับจูนร่างกาย (Core Drills)



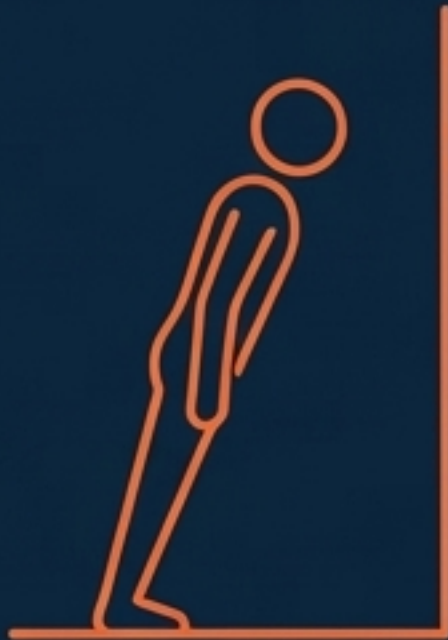
1. Pose Stance

ยืนขาเดียว จัดระเบียบร่างกาย
ให้อยู่ในรูปตัว S ค้างไว้ 30 วินาที
เพื่อสร้างสมดุลพื้นฐาน



2. Pony Drill

ย่อเท้าอยู่กับที่ เน้นใช้แฮม
สตริงดึงข้อเท้าขึ้นตรงๆ
โดยไม่ดันปลายเท้าถึบพื้น



3. Wall Fall

ยืนห่างผนัง ทิ้งตัวเอน
จากข้อเท้าเข้าหาผนัง
เพื่อเรียนรู้ความรู้สึกของการ
ใช้แรงโน้มถ่วง



4. Foot Taps

ยืนขาเดียวและดึงเท้าขึ้นลง
สลับกันให้เร็วที่สุดบนพื้น
เพื่อสร้างรอบขา (Cadence)
ที่ว่องไว

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย (Common Mistakes)



วิ่งเขย่ง (Toe running)

พยายามไม่ให้ส้นเท้าแตะพื้นเลย
ทำให้เกิดความตึงเครียดสะสมที่
น่องและเอ็นร้อยหวายจนอักเสบ



ก้าวยาวเกิน (Overstriding)

พยายามเอื้อมเท้าไปข้างหน้าเพื่อ
เร่งความเร็ว ทำให้เกิดแรงเบรค
และกระแทกข้อเข่า



พับเอว (Bending at waist)

กึ่งตัวไปข้างหน้าโดยพับเอวแทน
ที่จะเอนเอนจากข้อเท้า
ทำให้สูญเสียแกนสมดุล Pose