

Chi Running Part 2

จากหลักการสู่การวิ่งจริง



CitytrailTalkEP246

จาก EP245 สู่ EP246

The Biomechanical Blueprint
(CitytrailTalk "Running with Science" style)

EP245 = หลักการ

- Alignment
- Relaxation
- Ankle Lean
- Gravity-Assisted Running



EP246 = ภาคปฏิบัติ การนำไปใช้จริงในทุกการวิ่ง



หนึ่งรันของ Chi Running



ก่อนวิ่ง

(เตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจ)



ระหว่างวิ่ง

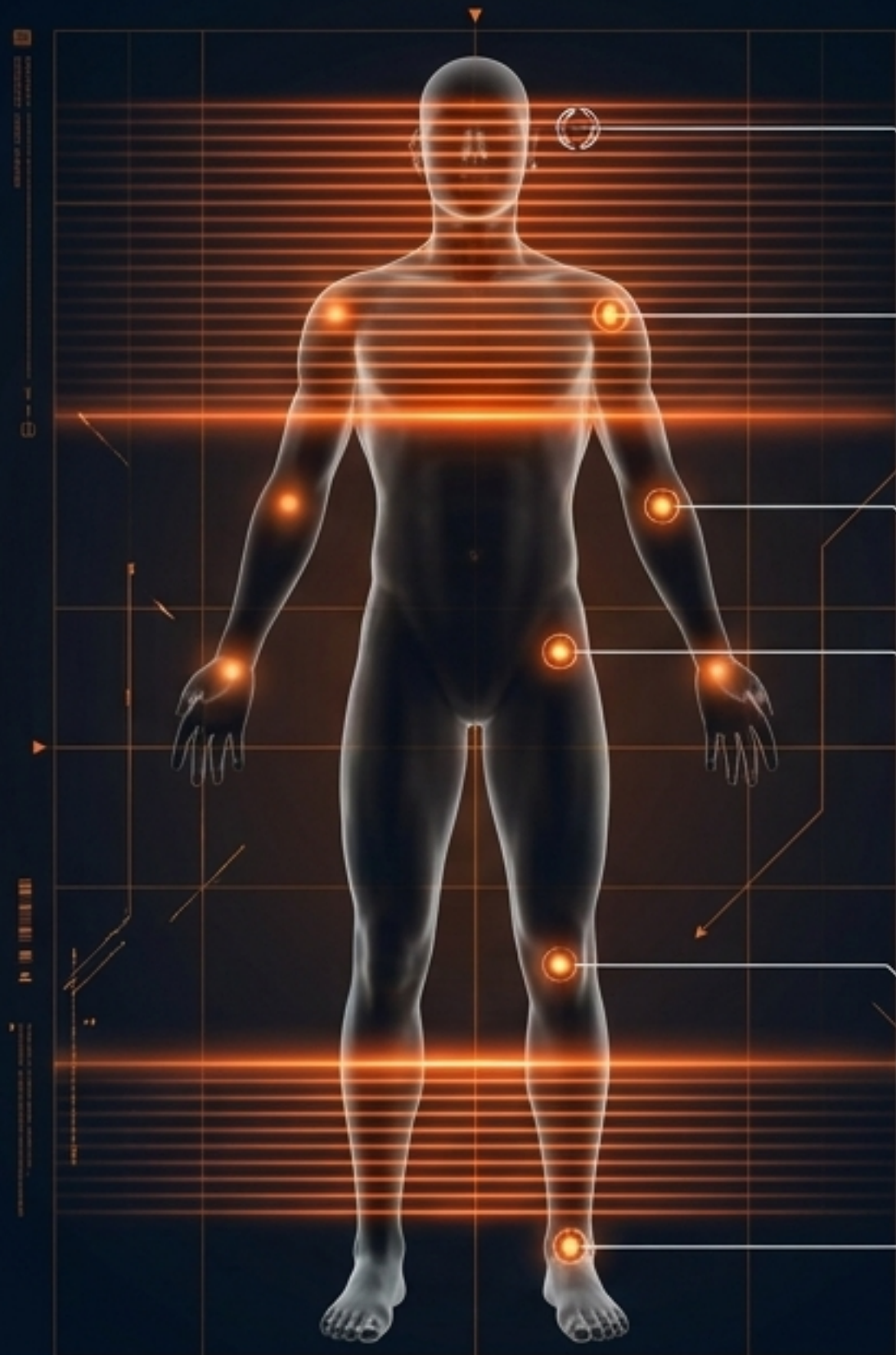
(เช็คฟอร์มและฟังเสียงร่างกาย)



หลังวิ่ง

(ฟื้นฟูและทบทวน)

ก่อนวิ่ง: เริ่มจากการฟังร่างกาย



Body Sensing

สแกนร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า

เช็กความล้า & จุดตึง

มีส่วนไหนที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษไหม?

One Run One Focus

ตั้งเป้าหมายหลักเพียงหนึ่งอย่างต่อการวิ่งหนึ่งครั้ง

คลายข้อต่อก่อนวิ่ง (3-5 นาที)

Hip & Pelvic Circles
(หมุนสะโพกและเชิงกราน)

Ankle Rolls
(หมุนข้อเท้า)

Spine Rolls & Twist
(ม้วนและบิดกระดูกสันหลัง)

Knee Circles
(หมุนเข่า)



Creepy Slow Start (วอร์มเครื่องยนต์เบาๆ)



● เริ่มช้ามาก

ช้าจนแทบไม่เห็นล้อ

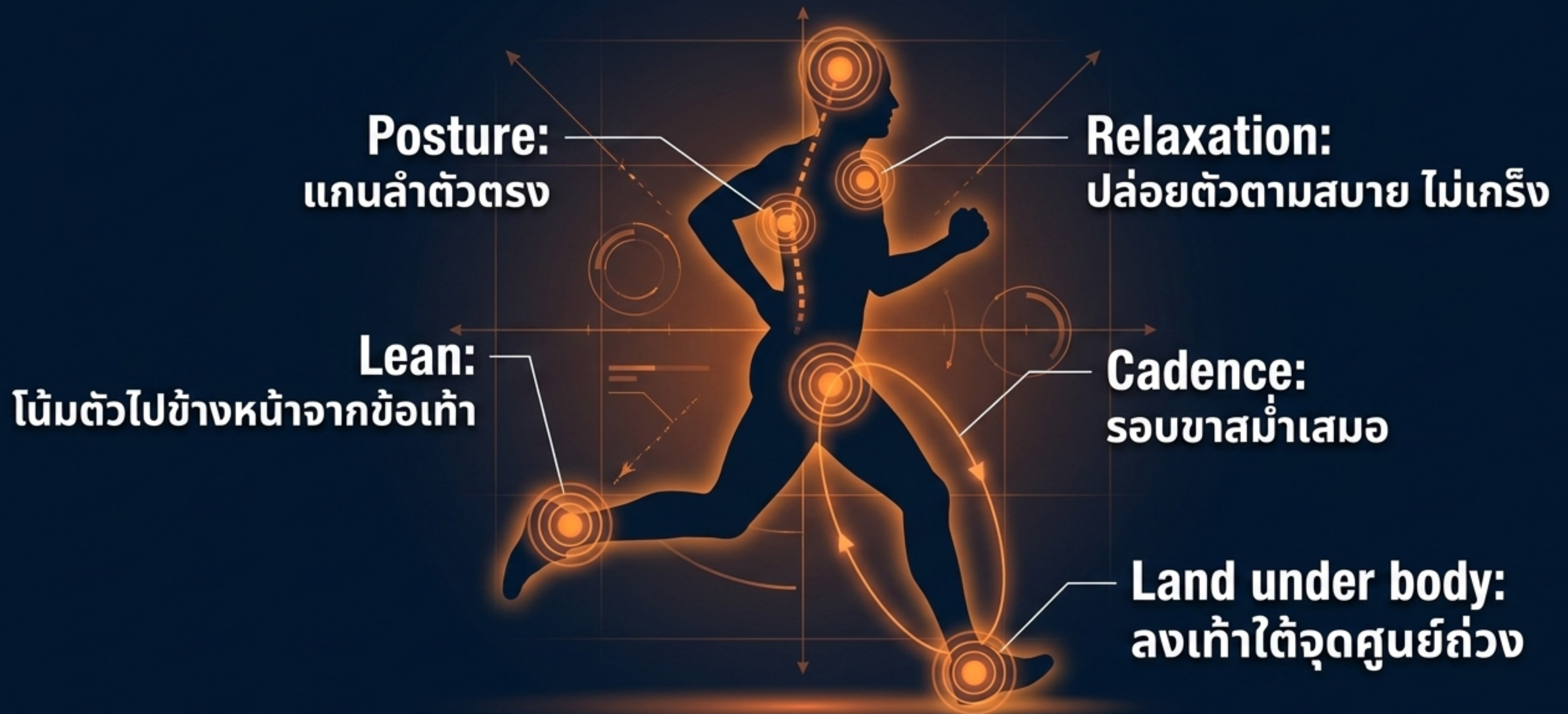
● จุดฟอร์ม

ให้ระบบประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อปรับตัว

● ไม่รีบเร่ง

ให้ร่างกายค่อยๆร้อนขึ้นเหมือนอุ่นเครื่องยนต์

ระหว่างวิ่ง: กลับมาเช็คฟอร์ม



เหนื่อยแบบพัฒนา vs เหนื่อยแบบเตือนภัย



Productive (พัฒนา)

เหนื่อยทั่วไป, กล้ามเนื้อร้อน,
หายใจลึกขึ้น (ปรับตัวได้)



Nonproductive (เตือนภัย)

- เหนื่อยแหลม, เหนื่อยจัดเฉพาะจุด,
ฟอร์มการวิ่งเปลี่ยนไป
(ต้องหยุดหรือปรับแก้)

Listen before the body shouts (ฟังเสียงร่างกายก่อนที่มันจะตะโกน)

Lean ไม่ใช่พับเอว

หู ไหล่ สะโพก ข้อเท้า ต้องอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน

DO



จุดหมุนอยู่ที่ข้อเท้า
ใช้แรงโน้มถ่วงช่วยดึงตัวไปข้างหน้า

DON'T



ห้ามพับตัวที่เอวเด็ดขาด

รอบขาเบา ลงเท้าได้ลำตัว



170-180 SPM

เป้าหมาย: ค่อยๆ ปรับ ไม่เปลี่ยนกะทันหัน



เมื่อต้องเจอเนินและลู่วิ่ง

Uphill (ขึ้นเนิน)



- ก้าวสั้นๆ (Baby Steps)
- โฟกัสที่ความเหนื่อย (Effort) มากกว่าความเร็ว (Pace)

Downhill (ลงเนิน)



- ปล่อยตัวตามสบาย
- ปรับมุมกระดูกเชิงกรานให้รับความชัน

Treadmill (ลู่วิ่ง)



- ปรับความชัน 1-2%
- ใช้เป็นพื้นที่ซ้อมจัดฟอร์ม

หลังวิ่ง: อย่างจบแค่กดหยุดนาฬิกา



บันทึกสิ่งที่ร่างกายบอกเรา

วันนี้ร่างกายรู้สึกอย่างไร?

ฟอร์มไหนทำได้ดี?

จุดไหนตึงหรือเจ็บเป็นพิเศษ?

ครึ่งหน้าจะโฟกัสเรื่องอะไร?



One-Run Checklist

Before Run (ก่อนวิ่ง)

- ✓ Body Sensing
- ✓ One Focus
- ✓ Loosen Joints
- ✓ Start Slow

During Run (ระหว่างวิ่ง)

- ✓ Posture
- ✓ Ankle Lean
- ✓ Cadence
- ✓ Relax

After Run (หลังวิ่ง)

- ✓ Cooldown
- ✓ Stretch
- ✓ Recover
- ✓ Log



ฟั่งร่างกายก่อนที่มันจะต้องตะโกน

Chi Running ไม่ใช่แค่เทคนิคท่าวิ่ง
แต่คือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับร่างกาย