

Hyrox สำหรับนักวิ่ง

Running with Science | CitytrailTalk EP252

- เจาะลึกวิทยาศาสตร์การกีฬาและกลยุทธ์อัปเดตนักวิ่งสู่สนาม Hybrid Fitness
- ถอดรหัสชีวกลศาสตร์ (Biomechanics) ทั้ง 8 สถานีเพื่อความได้เปรียบสูงสุด

1 กิโลเมตร สลับ 1 สถานี (รวม 8 รอบ)

- รูปแบบ: วิ่ง 1 กม. สลับกับ Functional Fitness 1 สถานี (ทำซ้ำ 8 รอบ)
- ระยะรวม: วิ่งทั้งหมด 8 กม. + 8 สถานีมหาโหด



- สนามแข่ง: จัดในอาคารร่ม (Indoor) 100% มาตรฐานเดียวกันทั่วโลก

ต้นทุนที่เหนือกว่า กับ ความท้าทายที่ต้องก้าวข้าม

ADVANTAGE



- **ข้อได้เปรียบ:** ระบบไหลเวียนโลหิตและ Aerobic Capacity สุดแกร่ง (โดยเฉพาะผู้ผ่าน 21K/42K)

CHALLENGE



- **ศัตรูตัวจริง:** ความล้าสะสม (Compounded Fatigue) จากการรับน้ำหนัก
- **กลไกร่างกาย:** ต้องสลับโหมดพลังงานใช้ออกซิเจน (วิ่ง) และไม่ใช้ออกซิเจน (สถานี) ตลอดเวลา

เลือกสนามที่ใช้ ตามสไตล์ความฟิต

Open

- ระดับเริ่มต้น น้ำหนักอุปกรณ์เหมาะสมสำหรับคนทั่วไป

Pro

- ทำท่ายึดจำกัด อุปกรณ์มีน้ำหนักมากขึ้น

Doubles

- แข่งคู่ วิ่งพร้อมกัน แต่ช่วยกันแบ่งทำสถานีได้เพื่อบริหารความล้า

Relay

- ทีมพลัด 4 คน แบ่งวิ่งและทำสถานีคนละ 2 รอบ

วิ่งเพื่อฟื้นฟู = Active Recovery

Station (Anaerobic)



Active Recovery (วิ่ง)

- ห้ามใช้ Pace วิ่งปกติ:
ทั้งความรู้สึกในการวิ่งตัวเปล่า
ไม่ได้เลย

- เป้าหมายการวิ่ง:
วิ่งเพื่อ “พักฟื้นเชิงรุก”
(Active Recovery)
ให้ระบบหายใจ

- การปรับตัว:
100 เมตรแรกหลังจากสถานี
ให้ชอยเท้าสั้นๆ ถี่ๆ (High Cadence)
เพื่อล้างกรดแลคติก

แบ่งการวิ่ง 1 กม. เป็น 3 ช่วงยุทธศาสตร์ (3-Zone Rule)



0–200m
(Transition Zone)



วิ่งประคอง ซอยเท้าสั้นที่
ถึงหัวใจให้ลดความตึงตระหนก



200–800m
(Cruising Zone)



ล็อก Pace คงที่สม่ำเสมอ
รักษารอบขา ห้ามเร่งตามใคร



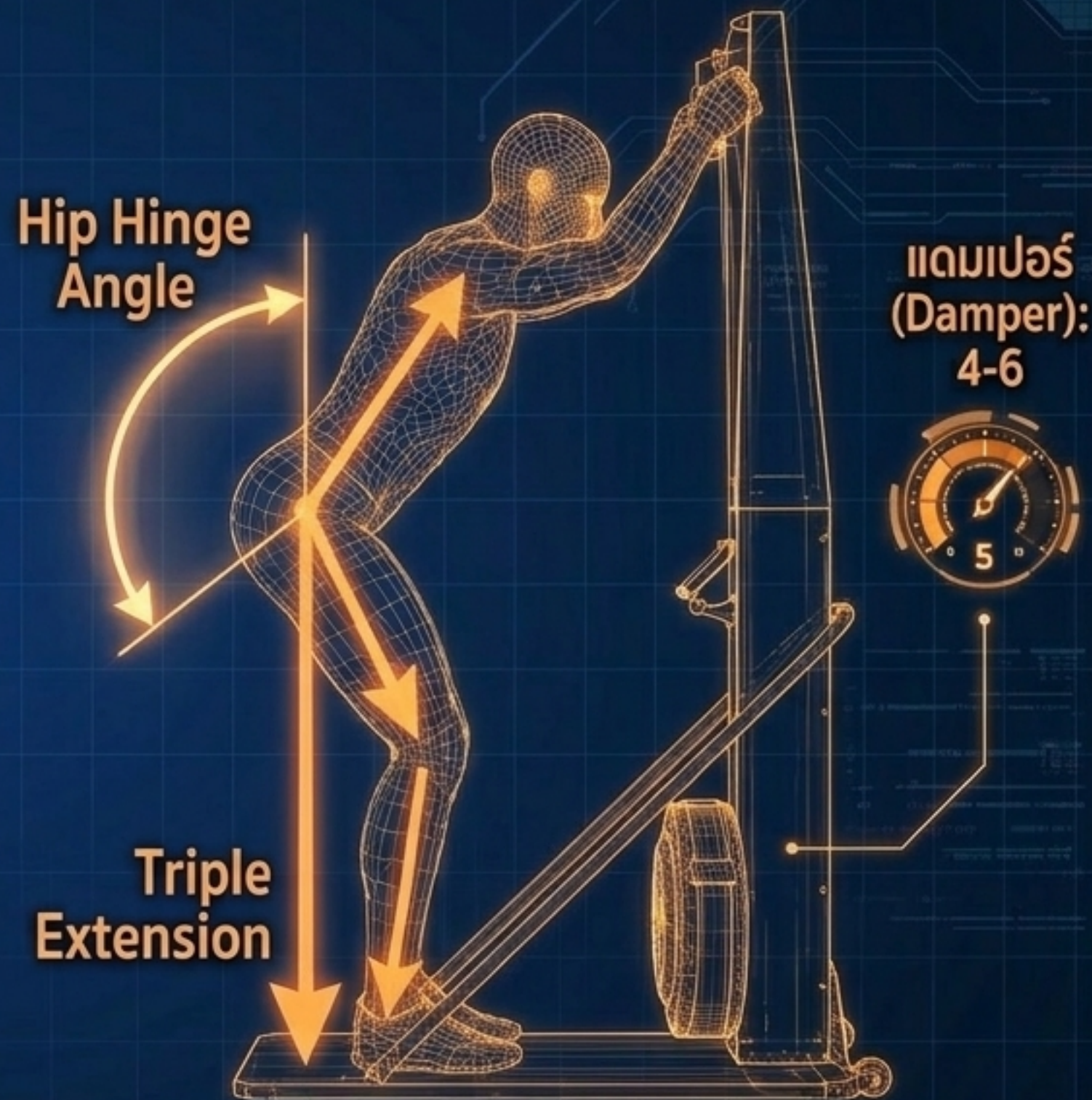
800–1,000m
(Pre-Station Zone)



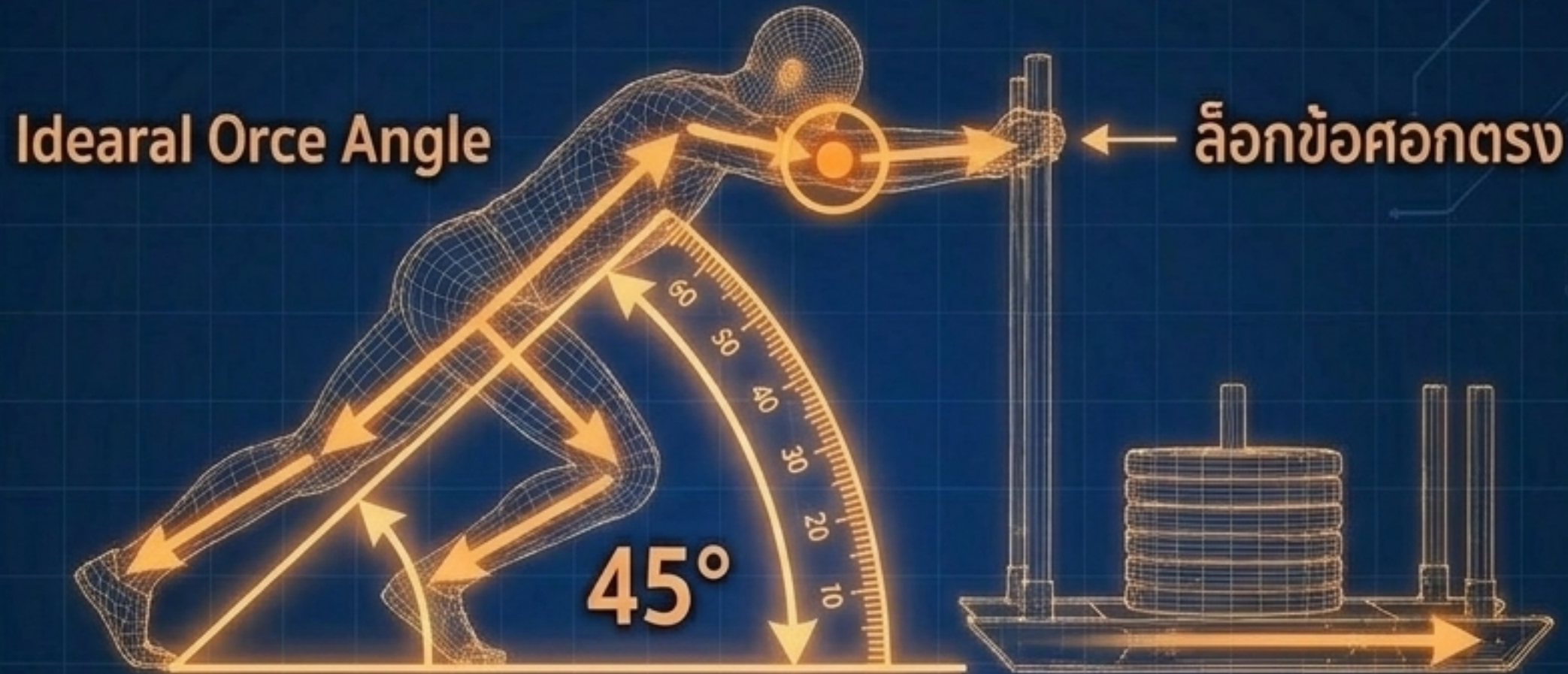
รักษาความเร็วหรือผ่อนลงเล็กน้อย
ทบทวนแทกติกสถานีถัดไป

สถานี 1: SkiErg (1,000 ม.) – ใช้ทั้งตัวไม่ใช่แค่แขน

- **กลไกหลัก:** ใช้ Full Body พับสะโพก (Hip Hinge) เครื่องหน้าท้องเหมือนชิทอว์
- **Triple Extension:** ทั้งสามเท้าลงพื้นพร้อมกัน สร้างกำลังดึงโดยประหยัดแรงแขน
- **แดมเปอร์ (Damper):** ตั้งระดับ 4-6 หากหนักไปกล้ามเนื้อแขนจะล้าเร็วตั้งแต่ต้นเกม



สถานี 2: Sled Push (50 ม.) — ล็อกข้อศอก 45° เลียงโมเมนต์



- จัดระเบียบร่างกาย: ลำตัวทำมุม 45° แขนเหยียดตรงล็อกข้อศอก ส่งแรงตรงจากแกนกลางลำตัว

- จังหวะเท้า: เขย่งส้นเท้าลอย ใช้จมูกเท้าจิกพรม ก้าวสั้นๆ ถัดๆ ห้ามก้าวยาว



- จุดเปลี่ยนทิศ: มุดข้ามช่องตรง กลางเสา หรือก้าวข้ามฐานเลื่อนทันที (ห้ามเดินอ้อมเลื่อน)



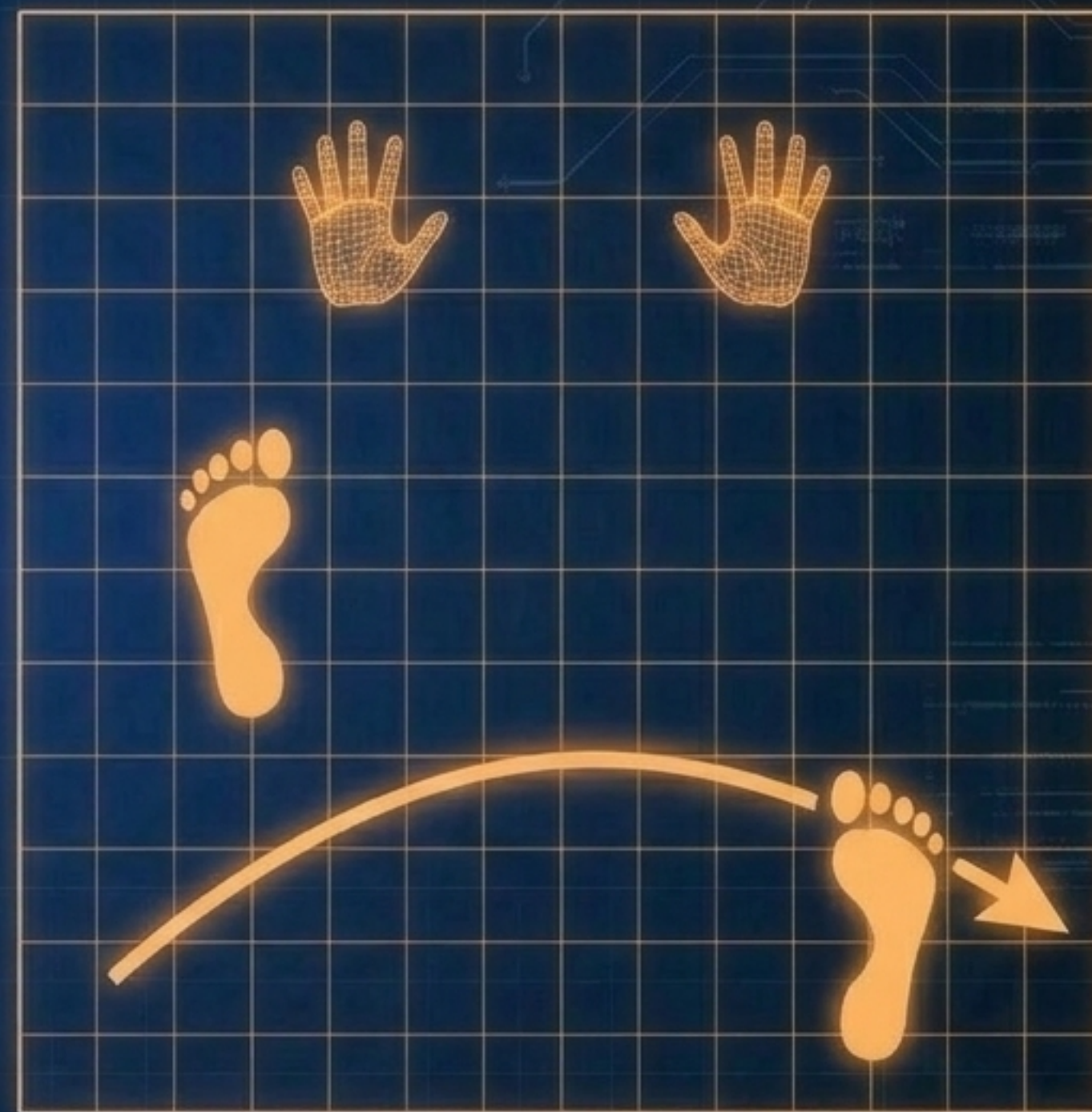
สถานี 3: Sled Pull (50 ม.) — ทิ้งตัวดึง (Power Away & Fall Back)

- **วิธีประหยัดแรง:** หย้งทำให้มัน ทิ้งน้ำหนักตัว เอนไปข้างหลัง (นั่งก้นลง) ใช้แรงโน้มถ่วงช่วยจุด
- **สาวเชือก:** เมื่อสไลด์ถอยสุดขอบ Box ค่อยใช้แขนสาวเชือกเก็บระยะอย่างรวดเร็ว
- **ข้อควรระวัง:** ห้ามทำเหยียบหรือเลยเส้นขอบ Box ขาดเด็ดขาด (จะโดน Penalty)



สถานี 4: Burpee Broad Jumps (80 ม.) – พุ่งตัวแนวราบ ชับแรงกระแทก

- **The Worm Step:** ห้ามกระโดดพับกลับพร้อมกัน ให้ก้าวเท้าขึ้นมาทีละข้างกว้างๆ (อยู่นอกฝ่ามือ)
- **พุ่งตัว:** เน้นกระโดดพุ่งตัวไปข้างหน้าแนวราบ (ไม่ต้องสูง) เหวี่ยงแขนช่วยส่งแรง
- **Soft Landing:** เท้าแตะพรมห้ามล็อกเข่าตั้ง ให้ย่อเข้าชับแรง แล้วถึงตัวทำ Burpee ต่อทันที



สถานี 5: Rowing (1,000 ม.) – จุดฟื้นฟูพลัง โคยออกซิเจนเชิงรุก



- สัดส่วนพลัง: ถีบขา (60%) > เอนลำตัว (20%) > แขนดึงเก็บบางาน (20%)
- จังหวะ (Cadence): ล็อกรอบสโตรกที่ 24-28 SPM เน้นถีบขาให้หนัก ไม่ต้องพายถี่
- หายใจ: จังหวะปล่อยตัวไหลกลับ (Recovery) ให้ช้าเป็น 2 เท่าของจังหวะดึง เพื่อสูดหายใจ

สถานี 6 & 7: ล็อกมือให้ล็อก ก้าวให้มั่นคง

Farmer's Carry 200 ม.



Deep Pocket Grip

- จับตุ๋นให้ล็อกถึงฐานฝ่ามือ ล็อกสะบัก ลอกสะบัก ซอยเท่าถึๆ

Sandbag Lunges 100 ม.

Railroad Tracks Footwork



- แบกถงทรายบนบ่า (ไม่ทับคอ) ก้าวทำขนานเป็นเส้นรางรถไฟ
- No Rep Zone: เข้าหลังต้องแตะพื้นเบาๆ และจังหวะลุกยืน ข้อเข้า/สะโพกต้องเหยียดล็อกตรง 100%

สถานี 8: Wall Balls — เข็อกสุดท้าย ปีกสันเท้าและปล่อยแขนพัก



- **Heel Anchor:** ย่อตัว (Squat) ให้สะโพกต่ำกว่าเข่า โดย 'สันเท้าต้องติดพื้นตลอดเวลา'
- **ส่งแรงจากขา:** ขาเหยียดตรงสุดก่อนค่อยใช้แขนผลักบอลพุ่งขึ้นไป
- **High Five Release:** ผลักบอลแล้วให้ลดแขนลงมาพักข้างลำตัวเสี้ยววินาที (ห้ามชูแขนค้างรอรับ)

โภชนาการ (Energy Gel Timing) – เต็มให้ถูกจังหวะ ไม่จุก



Pin 1: -15 mins (Warmup)

Station 1 (Run 1km)

Station 2 (Sled Push)

Station 3 (Sled Pull)

Station 4 (Burpee)



Pin 2: Run 5 (เดินเร็วก่อนเข้า Row)

Station 5 (Row)

Station 6 (Farmer's Carry)

Station 7 (Lunges)

Station 8 (Wall Balls)

No Gel Zone



- **ช่องที่ 1:** ทานก่อนเวลาปล่อยตัว 15-20 นาที
- **ช่องที่ 2:** ทานช่วงเดินเร็ว 100 เมตรแรก ของรอบวิ่งที่ 5 (เพิ่งจบ Burpee เตรียมาเข้า Rowing)
- **จุดให้น้ำ:** จิบสั้่นๆ 1-2 อึก ห้ามดื่มอึกใหญ่ ป้องกันอาการจุกแน่น
- **ห้ามกินเจล:** ระหว่างทำ Lunges หรือ Wall Balls เพราะกระเพาะหยุดรับแล้ว

จิตวิทยาแทกติกหน้างาน (Race Day Mental Tactics)

- ห้ามหยุดยืนนิ่งบนลู่วิ่ง:
หากเหนื่อยจัด ให้เปลี่ยนเป็น
'เดินเร็ว' เพื่อให้เลือดไหล
เวียนต่อเนื่อง



- คมสติที่ Roxzone:
ใช้เวลาเดินสั้นๆ ก่อนเข้าสถานี
สุดท้ายใจลึกลับ
ทบทวนแทกติกในหัว

- Micro-Rest System (Wall Balls): แบ่งเซตทำ
(เช่น 30/25/20) พักแค่ 5-7 วินาทีแล้วหยิบบอลต่อ

สรุป & ต่อยอด — สู่การเป็นนักวิ่งที่แข็งแกร่งกว่าเดิม



- **การจัดการความล้า:**
HYROX คือศิลปะแห่ง
การสลับโหมดร่างกายและ
การคุมหัวใจ

- **ลดจุดอ่อนนักวิ่ง:**
สร้างความแข็งแกร่งให้แกน
กลางลำตัว (Core) และร่าง
กายส่วนบน (Upper Body)

- **ผลลัพธ์:**
ทนทานต่อกรดแลคติกได้ดีขึ้น
วิ่งได้มีประสิทธิภาพและ
บาดเจ็บน้อยลง