

เริ่มวิ่งวันละ 30 นาที ใน 8 สัปดาห์

คู่มือมือใหม่ และแผน Couch to 5K (โปรแกรมฝึกวิ่งจากศูนย์ถึง 5 กม.)

สรุปเนื้อหาจะลืกจาก CitytrailTalk EP261
วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับนักวิ่งเพื่อสุขภาพ

วงจรความเจ็บปวดของมือใหม่

วันที่ 1: หอบเหนื่อยจนแทบขาดใจตั้งแต่ยังไม่พ้นปากซอย

วันที่ 2: อาการปวดหน้าแข้งและกล้ามเนื้อเริ่มจู่โจม

**สัปดาห์ที่ 2: ถอดใจ
และเก็บรองเท้าวิ่งกลับมาใส่กล่อง**

คุณไม่ได้ขาดวินัย แค่เริ่มผิดวิธี

ความล้มเหลวของมือใหม่ไม่ได้เกิดจากความอ่อนแอหรือขาดความตั้งใจ

เริ่มเร็วและหนักเกินไป

จนร่างกายปรับตัวไม่ทัน

การวิ่งเพื่อสุขภาพต้องการกลยุทธ์ที่ถูกต้อง ไม่ใช่การฝืนทน

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์

อ้างอิงงานวิจัย Lee, Pate และคณะ (2014) จาก Journal of the American College of Cardiology

55,137

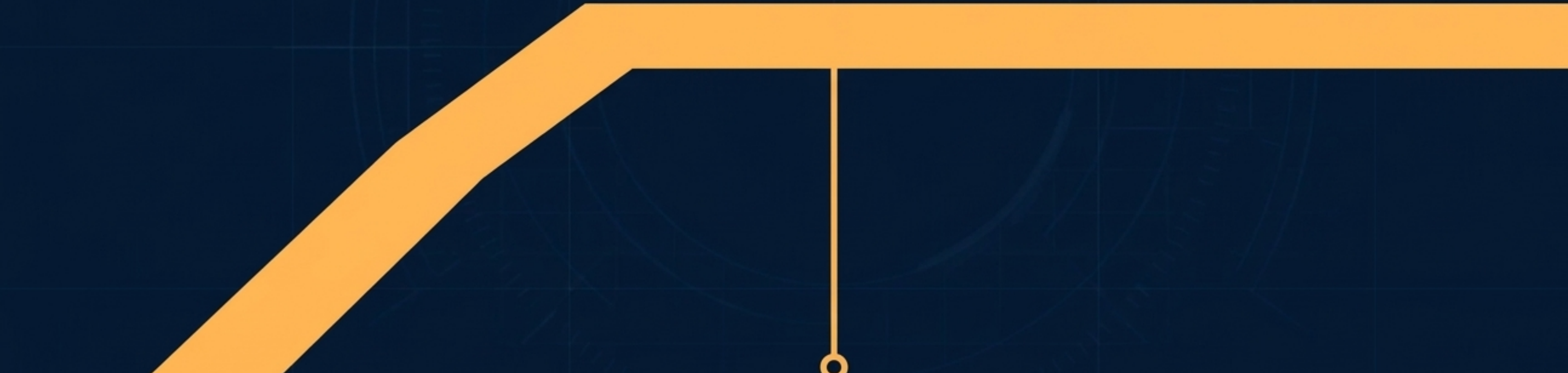
จำนวนผู้ใหญ่ที่เข้าร่วม
การติดตามเก็บข้อมูล

15

ระยะเวลาในการ
ศึกษาวิจัย (ปี)

จุดสมดุลของสุขภาพอยู่ที่ 30 นาที

- ประโยชน์สูงสุดมีแนวโน้มเกิดขึ้นที่ 30-45 นาทีต่อวัน ด้วย Easy Pace (วิ่งสบายๆ)
- เทียบเท่าระยะทางประมาณ 5 กม. ต่อวัน หรือ ~35 กม. ต่อสัปดาห์
- การวิ่งเกิน 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ อาจไม่เพิ่มประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีนัยสำคัญ



30-45 นาที

ผลลัพธ์ต่อระบบหัวใจและอายุขัย

40–50%

อัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ
มีแนวโน้มลดลง

50%

ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
อาจลดลงเมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบริบทและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

การปรับตัวของระบบอื่นๆ ในร่างกาย

ความดันโลหิตและความไวต่ออินซูลิน
อาจปรับตัวดีขึ้นนาน
24-48 ชั่วโมง
หลังวิ่ง

ข้อเข่าเสื่อม มีแนวโน้มลดลง
50%
(แรงกระแทกพอเหมาะช่วยกระตุ้นน้ำเลี้ยงข้อต่อ)

ความเสี่ยงติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน
อาจลดลง
43%

อาการซึมเศร้า
มีแนวโน้มลดลงประมาณ
26%

ข้อมูลระดับหลักการ ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละคน

การวิ่งกับน้ำหนักตัว

ระยะทาง 5 กม. = 250–500 kcal

- ปริมาณการเผาผลาญผันแปรตามน้ำหนักตัวและความเร็วของแต่ละบุคคล
- การวิ่งเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่คำตอบทั้งหมดของการจัดการน้ำหนักตัว
- พฤติกรรมการกินมีความสำคัญอย่างยิ่ง และผลลัพธ์ย่อมมีแนวโน้มแตกต่างกันไปตามบริบท

ความเข้มข้นที่เหมาะสมสำหรับมือใหม่

Zone 1-2 / Easy Pace
(โซนหัวใจระดับเริ่มต้น)
= 60-70% ของ VO2max
(อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด)

Lactate Threshold (~85%)

Lactate Threshold
(จุดเริ่มสะสมกรดแลคติก)
= ~85% ของ VO2max



**เป้าหมายคือการรักษาระดับความเหนื่อย
ให้อยู่ต่ำกว่าจุด Lactate Threshold อย่างดีดขาด**

กฎเหล็ก: Talk Test (ทดสอบด้วยการพูด)

Talk Test

คุณต้องสามารถพูดเป็นประโยคยาวๆ
ได้โดยไม่หอบระหว่างวิ่ง

- หากพูดไม่ได้ ให้ลดความเร็วลงจนเกือบเท่าความเร็วเดิน
- ข้อสำคัญ: แม้จะช้าลง แต่ต้องรักษาท่าทางการวิ่ง (Running Gait) เอาไว้เสมอ

สถิติและสาเหตุการบาดเจ็บ

ข้อมูลและสาเหตุ:

อัตราเจ็บปีแรกอยู่ที่ **29.5%** (Nielsen et al. 2013) ถึงช่วง **19.4%–92.4%** (van Gent et al. 2007)

2 สาเหตุหลัก:

- **เพิ่มระยะทางเร็วเกินไป**
- **การไม่ยอมมีวันพัก**

จุดเสี่ยงและอาการพบบ่อย:

จุดเสี่ยงสูงสุด: กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) และ เอ็นร้อยหวาย (Achilles)

อาการพบบ่อย:

เจ็บหน้าแข้ง (Shin Splints),
กระดูกร้า (Stress Fractures),
และรองช้ำ (Plantar Fasciitis)

โครงสร้างโปรแกรม Couch to 5K

ออกแบบโดย
Josh Clark

และได้รับการรับรอง
จากระบบสาธารณสุข
UK (**NHS**)

ใช้เวลา **8 สัปดาห์**
ซ้อม **3 วัน/สัปดาห์**
และต้องมี **วันพัก**
คั่นกลางเสมอ

ทุกครั้งต้องประกอบ
ด้วยการเดินเร็ว
วอร์มอัพ 5 นาที
และคูลดาวน์ 5 นาที

ตารางฝึกซ้อม: สัปดาห์ที่ 1-4

W1	[วิ่ง 1 นาที / เดิน 1.5 นาที] × 8 รอบ
W2	[วิ่ง 1.5 นาที / เดิน 2 นาที] × 6 รอบ
W3	[วิ่ง 1.5, เดิน 1.5, วิ่ง 3, เดิน 3] × 2 รอบ
W4	วิ่ง 3, เดิน 1.5, วิ่ง 5, เดิน 2.5, วิ่ง 3, เดิน 1.5, วิ่ง 5

หมายเหตุ: เวลาด้านบนยังไม่รวมการเดินวอร์มอัพและคูลดาวน์

ตารางฝึกซ้อม: สัปดาห์ที่ 5-8

W5	(s1) [วิ่ง 5 / เดิน 3] × 3 (s2) วิ่ง 8 / เดิน 5 / วิ่ง 8 (s3) วิ่งต่อเนื่อง 20 นาที
W6	5-3-8-3-5 นาที 10-3-10 นาที วิ่งต่อเนื่อง 22 นาที
W7	วิ่งต่อเนื่อง 25 นาที ทั้ง 3 เซสชัน
W8	วิ่งต่อเนื่อง 28-30 นาที หรือวิ่งให้ครบ 5 กม.

ทางเลือก: มีโปรแกรม 10 สัปดาห์สำหรับผู้สูงวัย/น้ำหนักตัวเยอะ หรือ 6 สัปดาห์หากมีพื้นฐาน

จุดวัดใจในสัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 เซสชันที่ 3 (วิ่งต่อเนื่อง 20 นาที) คือจุดที่คนมักยอมแพ้มากที่สุด

ความยากในจุดนี้มาจากความกลัวมากกว่าขีดจำกัดทางสรีรวิทยา

จงใช้ Talk Test และลดความเร็วลงให้มากที่สุดเท่าที่จำเป็น

การกลับไปซ้ำสัปดาห์เดิมเป็นเรื่องปกติ และ **ไม่ใช่ความล้มเหลว**

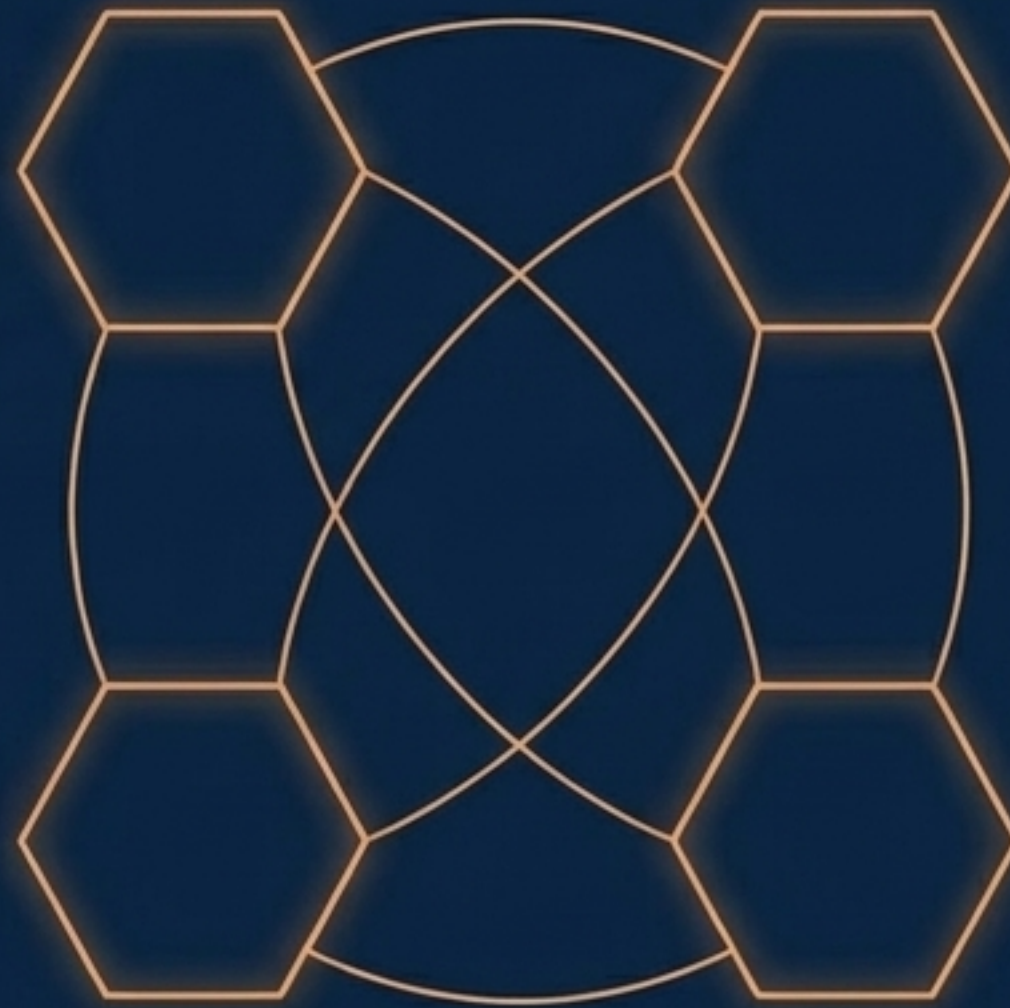
ก้าวต่อไปเมื่อจบ 5K

การซ้อมแบบแบ่งขั้ว (Polarized Training 80/20):

ภาวะ Plateau (การพัฒนาหยุดชะงัก)
มักเกิดใน 6-12 สัปดาห์ แก่ด้วยเซสชันคุณภาพ
1 วัน (Intervals, Threshold, Fartlek,
Hill Repeats, หรือ 10-20-30)

การฟื้นฟู (Recovery):

นอน 7-8 ชม. เพื่อให้ Growth Hormone
ซ่อมแซมกล้ามเนื้อ ห้ามฝืนวิ่งเจ็บ
วันพักคือส่วนหนึ่งของการฝึก



การออกกำลังกายแบบผสมผสาน (Cross-Training):

เสริม 1-3 วัน/สัปดาห์
เน้นแกนกลางลำตัวและกล้ามเนื้อส่วนล่าง

โภชนาการ (Diet):

สนับสนุนด้วยโภชนาการและการดื่มน้ำที่สมดุล

ข้อมูลระดับหลักการ ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ อาจมีผลลัพธ์ต่างกันในแต่ละบุคคล โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากมีปัญหาสุขภาพ