

วิ่งให้ถูกความหนัก ไม่ใช่แค่ถูกตัวเลข

CitytrailTalk EP265

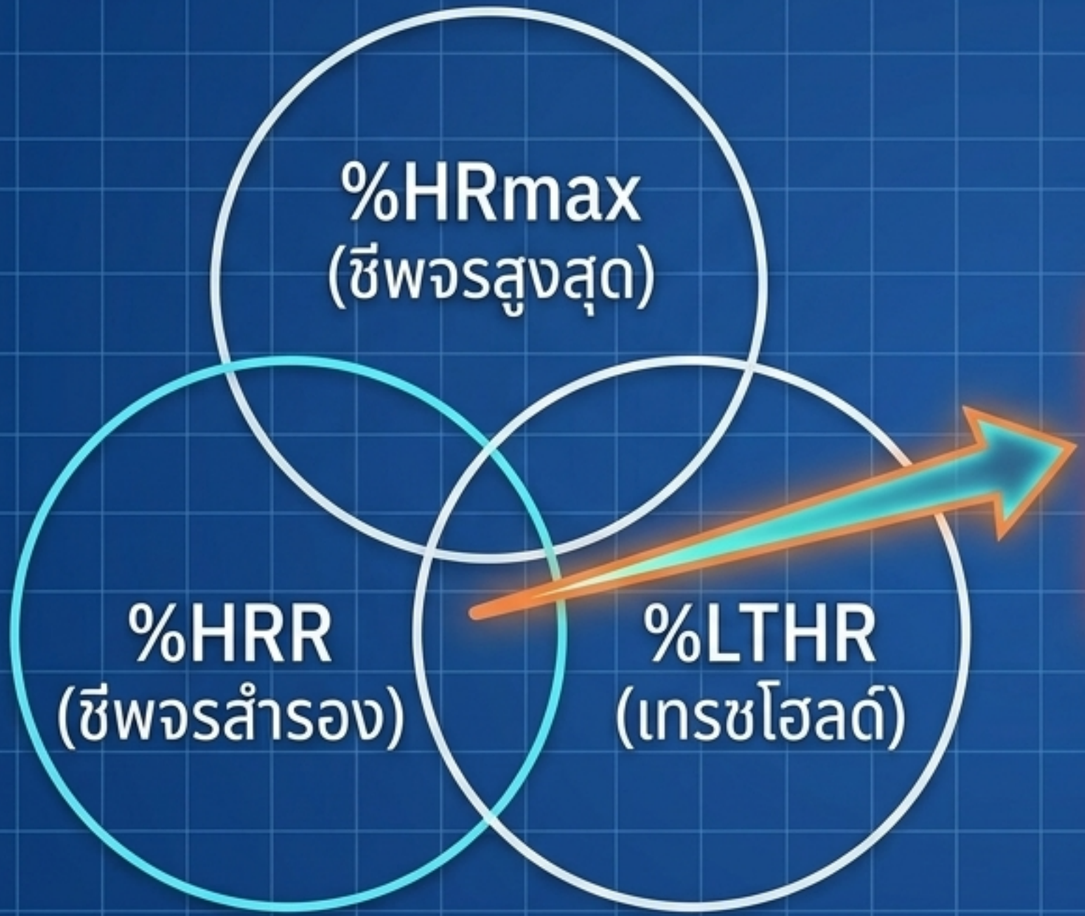
Gemini Notebook



ปัญหา: วิ่งโซน 2 ทุกวันตามนาฬิกา
แต่ทำไมยังเหนื่อยสะสม?
ทำไมยังพูดเป็นประโยคยาว ๆ ไม่ได้?

Gemini Notebook

70% ของแต่ละคนมาจากตัวเลขใด?



$$\%HRR = 100 \times \frac{[(HR - HRrest)}{(HRmax - HRrest)]}$$

*หมายเหตุ: Zone 2 ของนาฬิกาแต่ละเครื่องอาจคำนวณไม่เหมือนกัน

Gemini Notebook

5 โซนหัวใจ (ตัวอย่างโดยประมาณ)

[Z1] 50-60% | คุยสบาย | ฟื้นฟูร่างกาย 

[Z2] 60-70% | ประโยคยาว | สร้างความทนทาน 

[Z3] 70-80% | ประโยคสั้น | ความทนทานระดับกลาง 

[Z4] 80-90% | วลีสั้น ๆ | ทนทานใกล้ขีดสูงสุด 

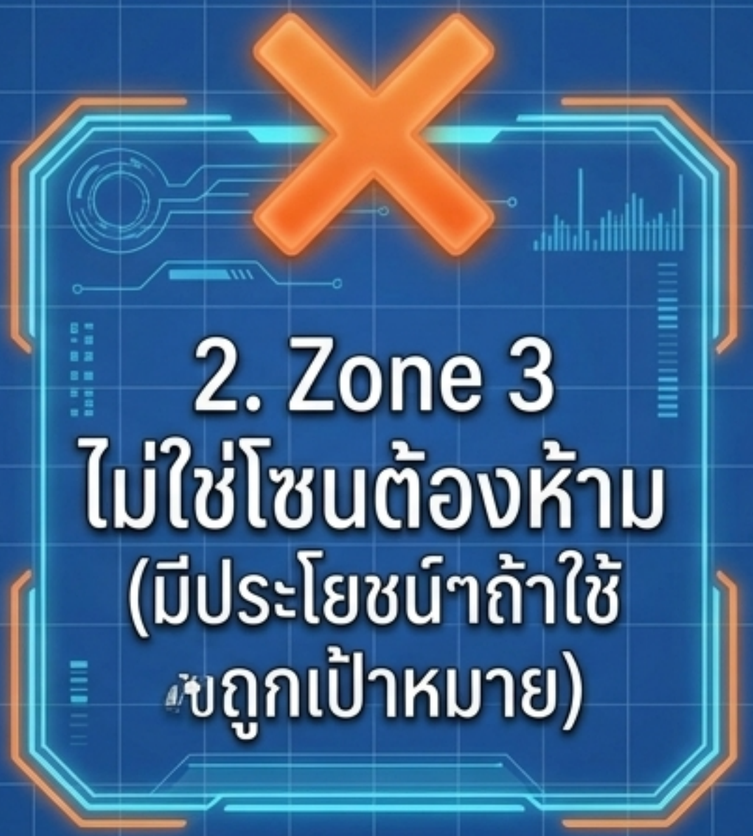
[Z5] 90-100% | พูดไม่ได้ | พัฒนาความเร็ว 

Gemini Notebook

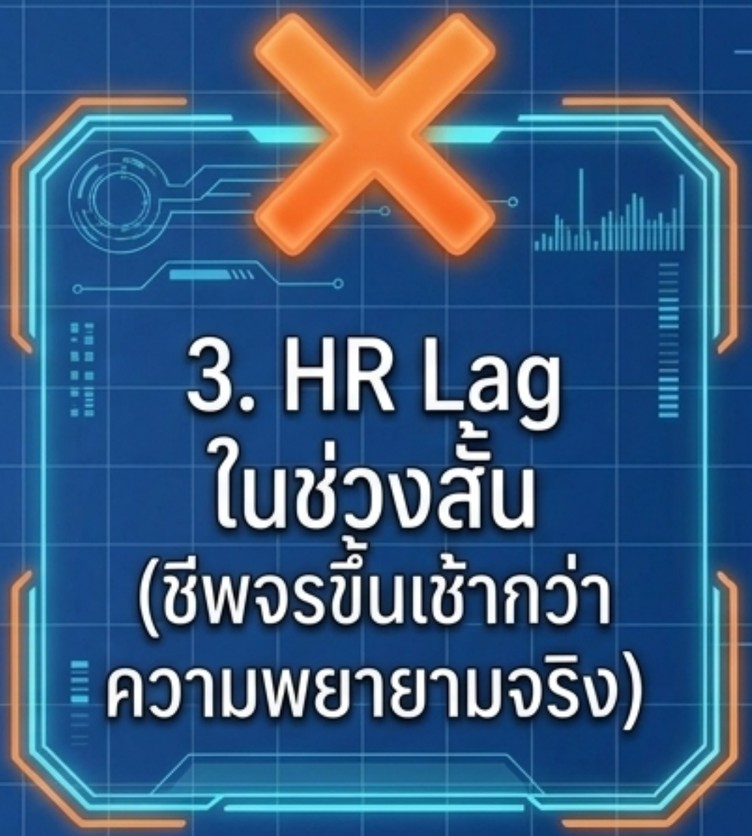
ความเข้าใจผิด 3 ข้อ



1. Zone 2
ไม่ได้เท่ากันทุกคน
(สรีรวิทยาต่างกัน)

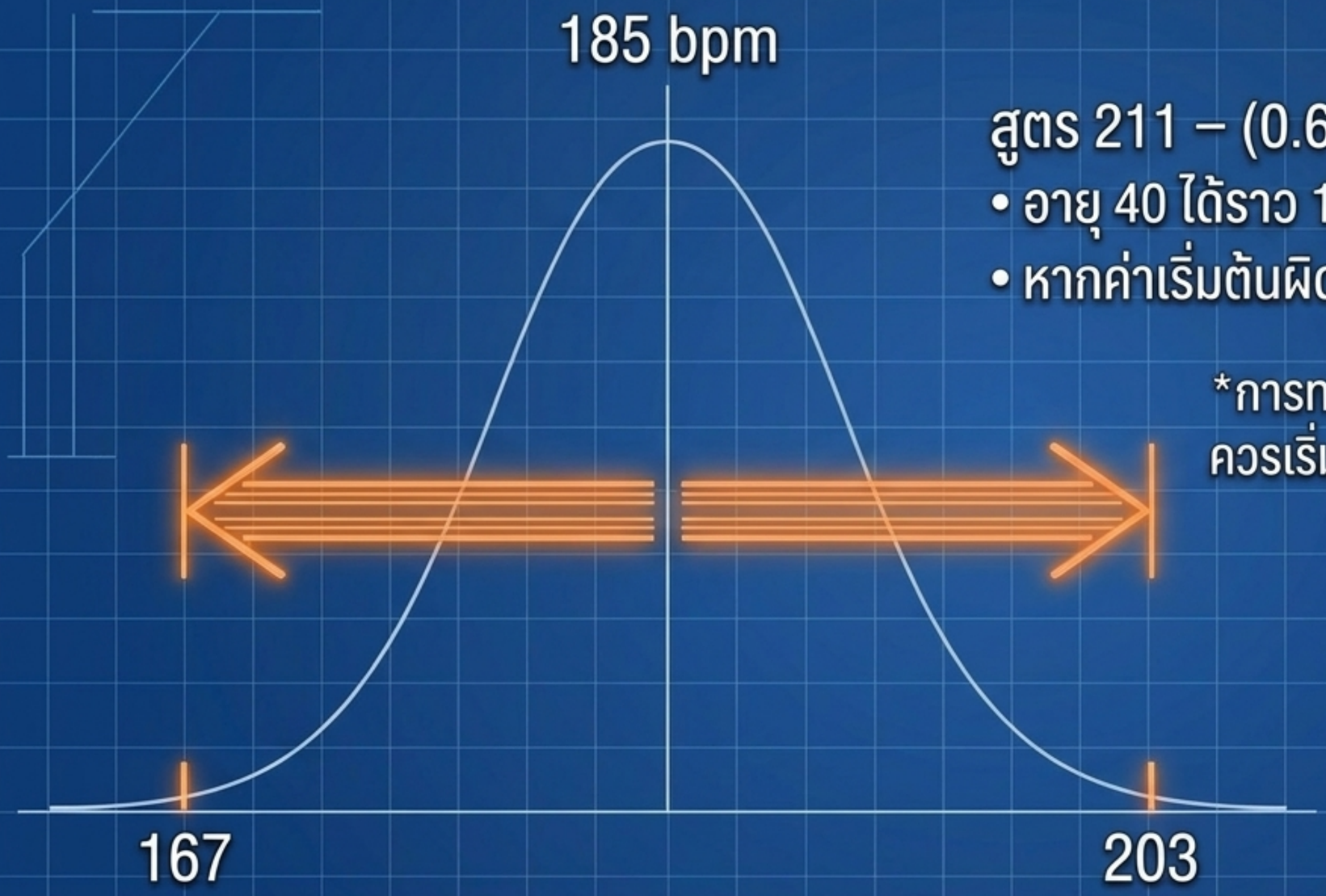


2. Zone 3
ไม่ใช่โซนต้องห้าม
(มีประโยชน์ฯถ้าใช้
ขถูกเป้าหมาย)



3. HR Lag
ในช่วงสั้น
(ชีพจรขึ้นเช้ากว่า
ความพยายามจริง)

Gemini Notebook



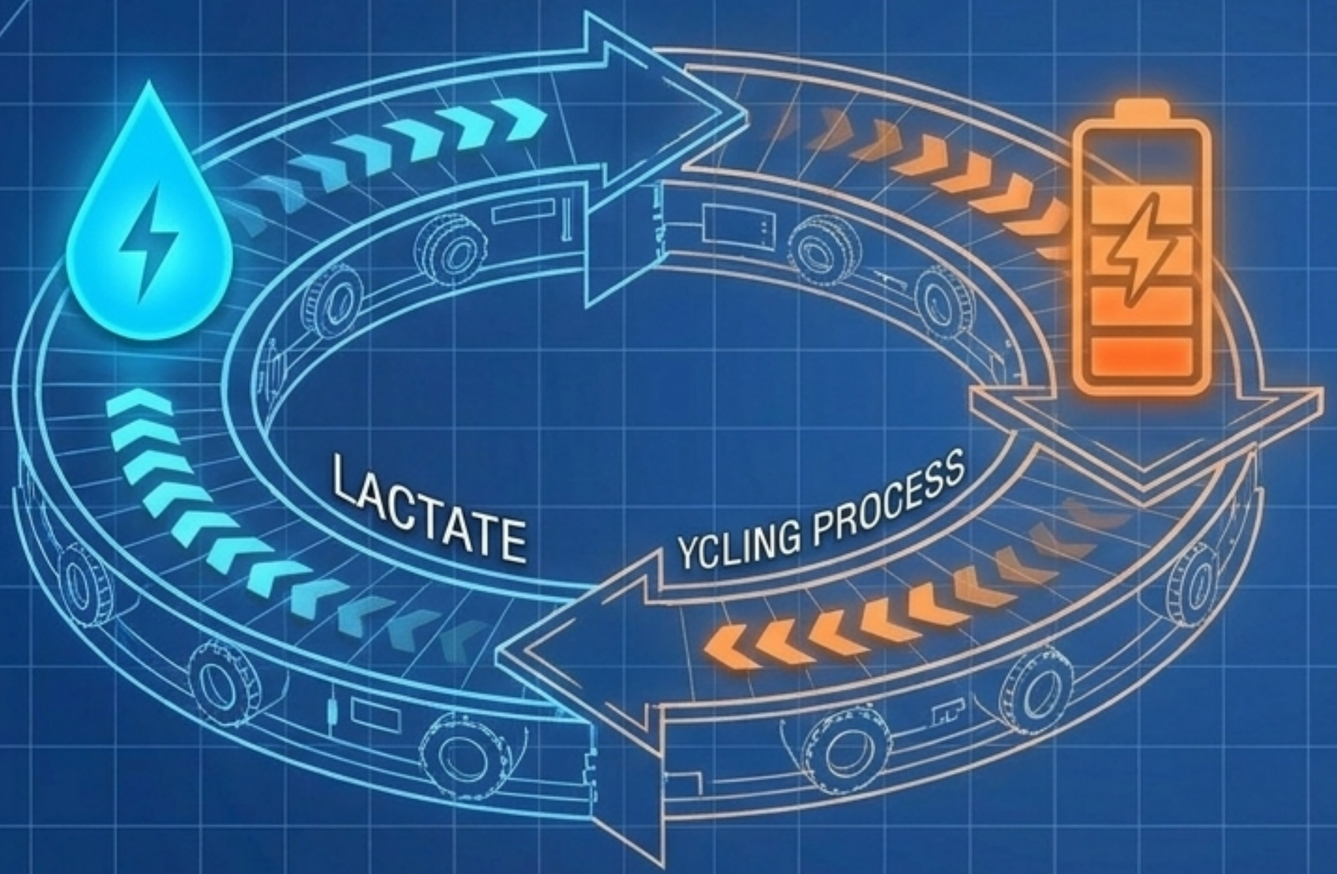
สูตร 211 – (0.64 × อายุ) ให้ค่าโดยประมาณ

- อายุ 40 ได้ราว 185 bpm แต่คลาดได้ถึง ±18 bpm
- หากค่าเริ่มต้นผิด ทุกโซนจะเลื่อนขยับไปทั้งชุด

*การทดสอบเต็มกำลังมีความเสี่ยง มือใหม่ควรเริ่มจากความรู้สึก (RPE) และ Talk Test

Gemini Notebook

Lactate ไม่ใช่ผู้ร้าย



กรดแลคติกไม่ใช่ของเสีย ที่ทำให้เมื่อยล้า

- เป็นเชื้อเพลิง ที่ร่างกายหมุนเวียนกลับมาใช้
- ช่วยบัฟเฟอร์ (ลด) สภาวะความเป็นกรดในกล้ามเนื้อ
- การซ้อมที่ถูกโซนช่วยให้ร่างกาย จัดการแลคเตตได้ดีขึ้น

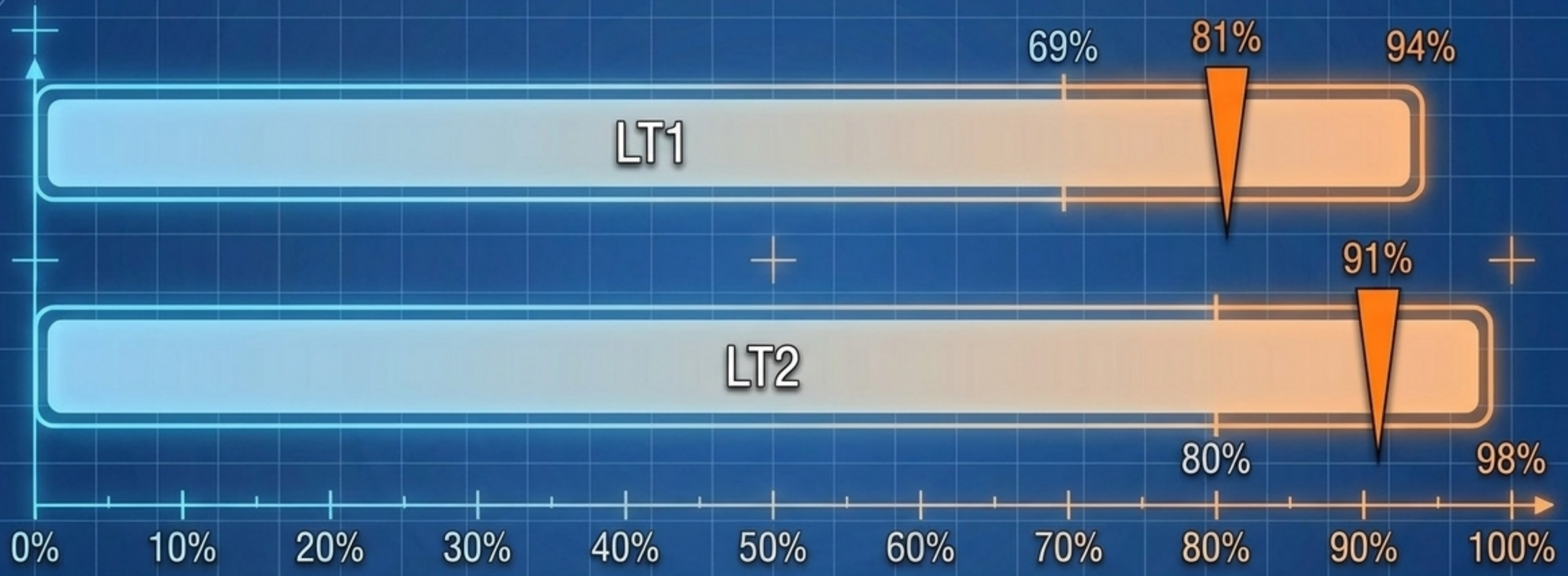
Gemini Notebook

รอยต่อ 2 จุดสำคัญทางสรีรวิทยา



Gemini Notebook

LT1 และ LT2 อยู่ตรงไหนของ %HRmax? (ตัวอย่างโดยประมาณ)

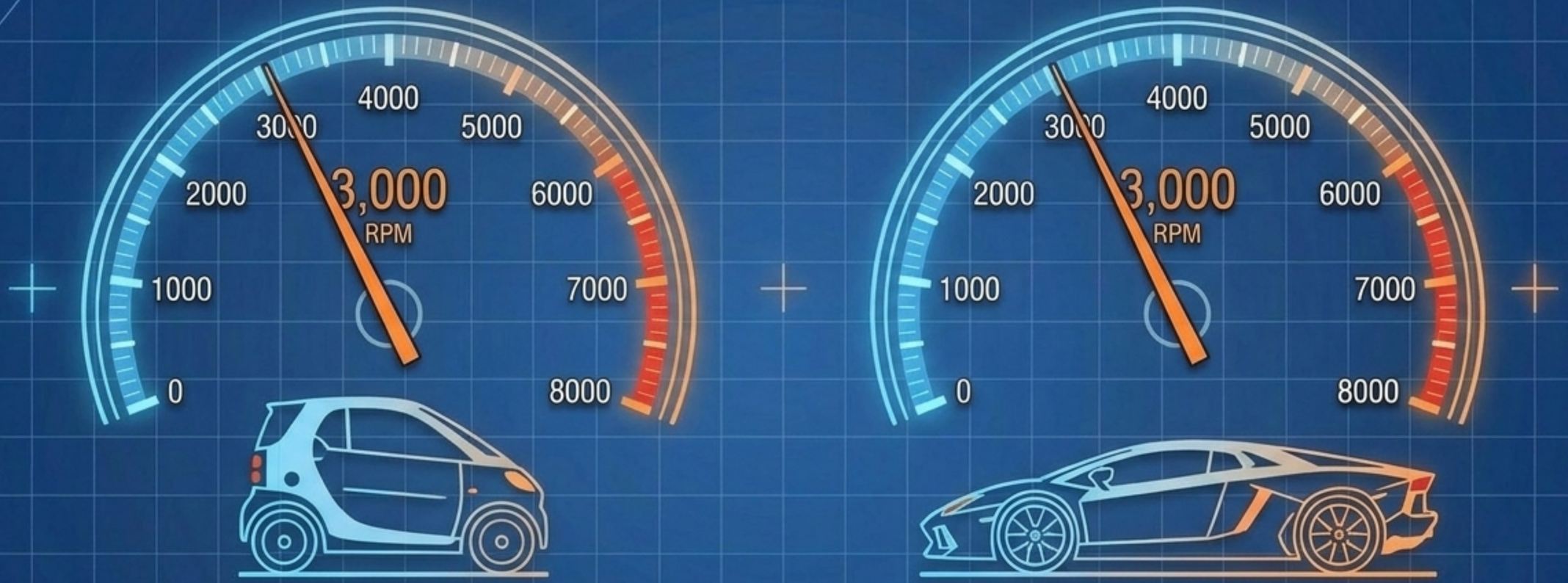


- LT1: ช่วง 69–94% (Running Writings) | เฉลี่ยราว 81% (งานปี 2025, 165 คน)
- LT2: ช่วง 80–98% (Running Writings) | เฉลี่ยราว 91% (งานปี 2025, 165 คน)

*ความกว้างของรอยต่อแปรผันตามแต่ละบุคคล

Gemini Notebook

85% เท่ากัน แต่หนักไม่เท่ากัน



- อุปมารถ 2 คันที่เร่งเครื่อง 3,000 รอบเท่ากัน แต่เครื่องคนละขนาด
- คันหนึ่งอาจเพิ่งถึง LT1 แต่อีกคันอาจทะลุ LT2 ไปแล้ว
- โซนความหนักจึงขึ้นอยู่กับสรีรวิทยาของแต่ละบุคคล

Gemini Notebook

ระบบ 5 โซน (ทั่วไป) vs ระบบ 3 โซน (โมเดลนอร์เวย์)

- Z5 (แอนแอโรบิก)
- Z4 (แลคเตท)
- Z3 (แอโรบิก)
- Z2 (วิ่งเบา)
- Z1 (โซนฟื้นฟู)



- HIT (High Intensity)
- MIT (Moderate Intensity)
- LIT (Low Intensity)

คำเตือน: Zone 2 ของสองระบบนี้คือคนละเรื่อง!

- Z2 (5 โซน) = วิ่งเบา (ใต้ LT1)
- Z2 (3 โซน) = ความหนักระดับกลาง (ระหว่าง LT1-LT2)

Gemini Notebook

ระบบความหนัก 5 ระดับของ Jack Daniels



- E | สร้างฐาน M | ฝึกมาราธอน T | ยกระดับความอึด
- I | พัฒนาใช้ออกซิเจน R | พัฒนาความเร็วท่าทาง

*Pace ต้องมาจากผลแข่งล่าสุด ไม่ใช่ Pace ในฝัน

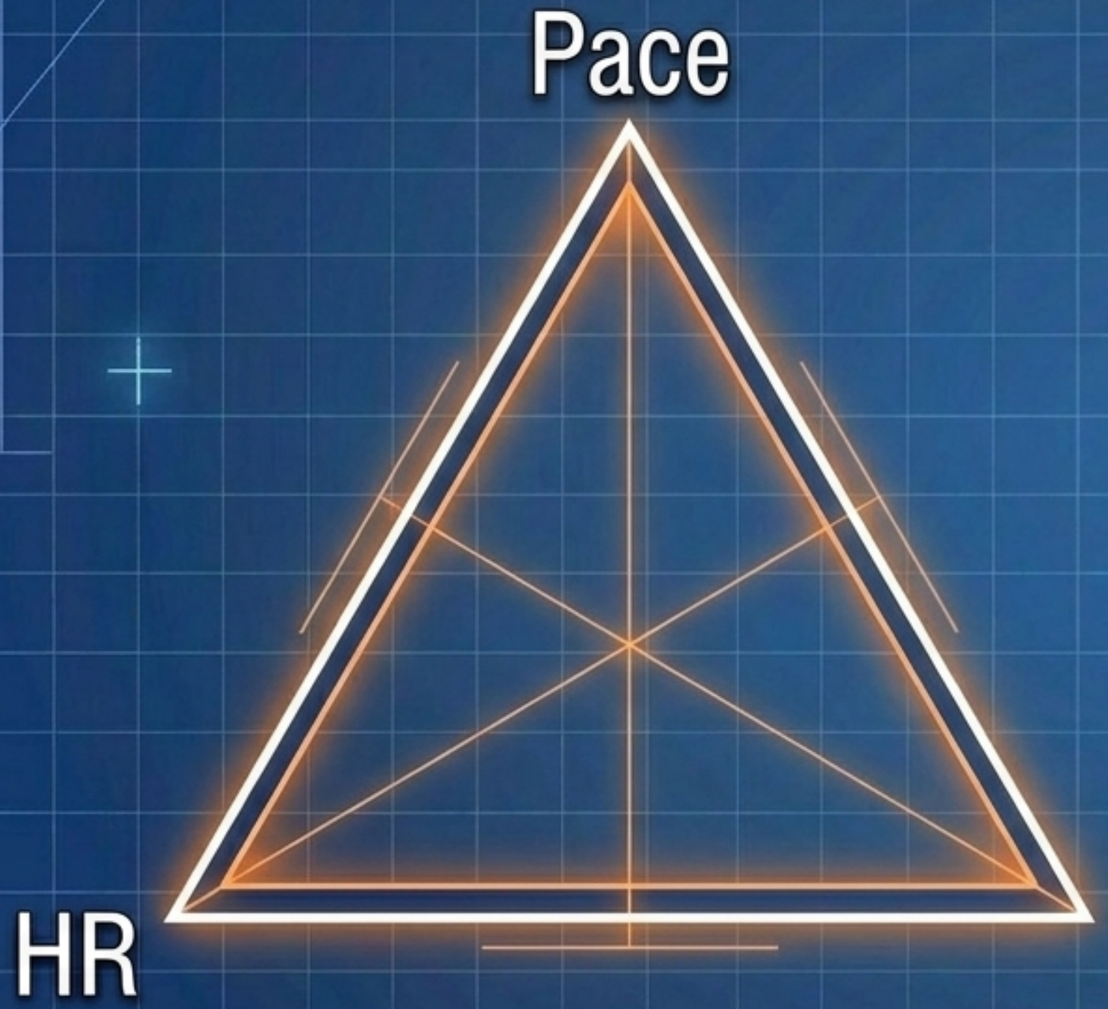
Gemini Notebook

ตารางเปรียบเทียบความหนักแบบบูรณาการ (โดยประมาณ)

E	65–79% [Z1-Z2]	ใต้ LT1	RPE 2–4
M	80–85% [Z3]	ระหว่าง LT1–LT2	RPE 5–6
T	88–92% [Z4]	ใกล้ LT2	RPE 7
I	98–100% [Z5]	เหนือ LT2	RPE 8–9
R	เน้นความเร็ว	(ระยะสั้น ไม่จำเป็นต้องไล่จับ HR)	

Gemini Notebook

สามเหลี่ยม Pace · HR · RPE



1. ตรงเป้า 3 ค่า = ปกติ
2. Pace ตก HR/RPE สูง = ร้อน/ล้า
3. Pace เร็ว HR ต่ำ = HR Lag
4. HR สูง RPE ต่ำ = เซนเซอร์รวน
5. HR ต่ำ RPE สูง = ร่างกายล้า อย่าฝืน

Gemini Notebook

ทำไมหัวใจวันเดียวกัน... ถึงเต้นไม่เท่ากัน?


อุณหภูมิ


หยดน้ำ


เตียงนอน


คาเฟอีน


ยา


นาฬิกา

- ร้อนชื้น / ขาดน้ำ / Cardiac Drift (หัวใจไหลขึ้นเอง)
- นอนน้อย / คาเฟอีน / ยาลดการเต้นของหัวใจ / เซนเซอร์ข้อมือรวน

*ตัวอย่าง: Easy Run ในกรุงเทพฯ วันที่ร้อนชื้น HR มีแนวโน้มจะสูงกว่าปกติ

Gemini Notebook

บทสรุป: โซนคือแผนที่ ไม่ใช่รั้วไฟฟ้า



- 1. เลือกความหนักให้ตรงกับเป้าหมายการซ้อมของวันนั้น
- 2. ใช้ Pace, HR และ RPE เช็คข้ามกันเสมอ
- 3. 3 สิ่งที่ทำได้สัปดาห์นี้: ฟังเสียงร่างกาย, ปรับเพซตามอากาศ, ซ้อมให้สนุก

*หมายเหตุ: ตัวเลขเป็นแนวทางโดยประมาณ ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ถ้ามีโรคประจำตัว ทานยาที่มีผลต่อหัวใจ หรือมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด ใจสั่นผิดปกติ ให้หยุดวิ่งและปรึกษาแพทย์

Gemini Notebook