

# 10 วิธีวิ่งยังไงไม่ให้เหนื่อยง่าย ออกกำลังกายได้นาน ทน และ อึด

นาย ธนรัช เป้าซัง

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจเท่าไรหากจะเห็นนักวิ่งมือใหม่หลาย ๆ คน ถอดใจไปกับการวิ่งลดน้ำหนักหรือวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีกันซะก่อน วันนี้เรามีวิธีวิ่งให้นาน ๆ แบบไม่เหนื่อยไม่ทรมาณสังขารมาฝากครับ

## 1. เช็คสุขภาพตัวเองให้พร้อมวิ่ง

แนะนำให้ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายของตัวเองให้เสร็จสรรพ เช่น เช็คความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช็คสุขภาพเข่า หลัง เอว สะโพก ให้แน่ใจว่ามีความแข็งแรงและไม่เสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บใด ๆ ได้ง่าย เพื่อที่เราจะได้ออกวิ่งอย่างสบายร่างกาย ไม่เหนื่อยง่ายจนเกินไปนัก

## 2. วอร์มอัพก่อนวิ่ง

สำหรับนักวิ่งมือใหม่ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเลย ก่อนจะออกสตาร์ทก็ควรวอร์มอัพกันก่อน โดยอาจจะเดินเร็วสัก 5-10 นาที ในเบื้องต้น

## 3. ชัยน์วิ่งเข้าใจ

ร่างกายจะค่อย ๆ ปรับตัวและทำให้เราวิ่งได้นานขึ้นแต่เหนื่อยน้อยลงได้ ฉะนั้นก็จงชัยน์วิ่งเข้าใจ อย่าน้อยวิ่งให้ได้วันละ 5-10 นาที ต่อเนื่องกัน 5 วันต่อสัปดาห์ก็ยิ่งดี

## 4. ค่อย ๆ เพิ่มความอึดไปเรื่อย ๆ

ถ้าได้วิ่งติดต่อกันสักระยะ เราจะมีรู้สึกเลยว่าเราวิ่งได้ในระยะที่ไกลขึ้น นานขึ้น และมีความอึดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แปลว่าร่างกายของคุณเริ่มจะคุ้นชินกับคาร์ดิโอแล้วล่ะ

## 5. ลองวิ่งให้เร็วขึ้น

เพิ่มความเร็วในการวิ่ง โดยวิ่งด้วยความเร็วปกติประมาณ 2-3 นาที สลับกับวิ่งแบบสปринต์ (Sprint) ประมาณ 10 วินาที วนไปอย่างนี้เรื่อย ๆ หรือหากจะประลองฝีเท้าวิ่งของตัวเองอาจเพิ่มรอบสปринต์เป็น 30 วินาทีก็ได้ ทั้งนี้การวิ่งในลักษณะดังกล่าวจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มขีดความสามารถของปอด ซึ่งจะช่วยให้คุณวิ่งได้นานขึ้น อึดมากขึ้น

## 6. วิ่งไต่ระดับความชัน

นอกจากจะเพิ่มความอึดในการวิ่งด้วยการอัปเดตฝีเท้าแล้ว การฝึกตัวเองให้วิ่งบนทางลาดชันก็เป็นอีกอย่างที่ยอยากให้ลองด้วย เพราะการวิ่งไต่ระดับความชันจะช่วยเพิ่มกำลังขา เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลำตัวและกระดูกสันหลัง ทั้งยังช่วยฟิตปอดให้อีกต่างหาก

## 7. เสริมความฟิตให้กล้ามเนื้อ

การวิ่งต้องอาศัยกล้ามเนื้อแทบจะทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งก็หมายความว่าเราควรต้องดูแลกล้ามเนื้อของเราให้ดีที่สุด โดยนอกจากจะวิ่งออกกำลังกายตามคำแนะนำข้างต้นแล้ว ก็อาจเสริมความสตรองให้กล้ามเนื้อได้ด้วย

## 8. วิ่งสลับเดินเร็ว

หากวิ่งเต็มฝีเท้าไปได้สักพักแล้วรู้สึกเหนื่อยเหลือเกิน ลองลดความเร็วแล้วเดินเร็วดูบ้างก็ได้ โดยก้าวเดินยาว ๆ แบบเร่งสปีดให้เร็วกว่าเดินปกติสักหน่อย วิธีนี้ก็จะช่วยป้องกันร่างกายไม่ให้เกิดความตึงเครียดมากเกินไป พอร่างกายเริ่มวิ่งไหวค่อยเร่งฝีเท้ากลับไปวิ่งปกติ

## 9. ฝึกหายใจขณะวิ่งให้ถูกหลัก

ในขณะที่วิ่ง ควรหายใจเข้าทางจมูกและปล่อยลมหายใจออก พร้อมกับทั้งทางจมูกและปาก ทั้งนี้การหายใจควรปล่อยให้เป็นไปอย่างสบายและพยายามหายใจด้วยท้อง โดยสูดหายใจเข้าไปในปอด จนท้องขยายและบังคับปล่อยลมให้ออกมาด้วยการแหม่วท้อง เพราะการหายใจไม่ถูกวิธีอาจจะทำให้เกิดการจุกเสียดขณะวิ่งได้

## 10. ฟังเพลงเบา ๆ คลอไปด้วย

การฟังเพลงจังหวะสบายหู หรือเพลงป๊อปช้า ๆ ในระหว่างที่วิ่ง จะช่วยให้วิ่งได้นานขึ้นได้

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยอย่างรองเท้าที่ใส่วิ่งหรือเสื้อผ้าที่ใส่วิ่งก็เป็นสิ่งที่มองข้ามไม่ได้เช่นกัน ดังนั้นนักวิ่งควรต้องใส่รองเท้าคุณภาพดี ที่ออกแบบมาสำหรับวิ่งโดยเฉพาะ ซึ่งจะช่วยลดแรงกระแทกระหว่างเท้ากับพื้นดินได้ อีกทั้งเสื้อผ้าที่ใส่วิ่งก็ควรเป็นเนื้อผ้าโปร่งสบาย เพื่อให้ระบายอากาศได้ดี ครับ