



# ‘สอนทำวิ่ง 7 ท่าพื้นฐาน เพื่อพัฒนาการวิ่งของคุณ



1

## ท่า Low Knee (ขอยเท้าต่ำ / ยกเข่าต่ำ)



การปฏิบัติท่าทาง: เริ่มต้นด้วยการขอยเท้าถี่ๆ สลับซ้าย-ขวาอย่างรวดเร็ว ยกหัวเข่าขึ้นมาเพียงเล็กน้อย เน้นการลงน้ำหนักที่จุดง่ามเท้า แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับจังหวะก้าว และลำตัวตั้งตรง

ช่วยพัฒนาอะไร: ทำนี้ช่วยพัฒนา Cadence (รอบขา) ทำให้เราสับขาได้รวดเร็วขึ้น และช่วยกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular System) ก่อนเริ่มวิ่ง

2

## ท่า High Knee (ยกเข่าสูง)



การปฏิบัติท่าทาง: ตัวตั้งตรง ยึดอกขึ้น ยกเข่าขึ้นมาสูงจนต้นขาขนานกับพื้น (ท่ามุมประมาณ 90 องศา) แกว่งแขนตัดลำตัวอย่างเป็นจังหวะ และลงน้ำหนักที่หน้าเท้าอย่างนุ่มนวล

ช่วยพัฒนาอะไร: ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) และกล้ามเนื้อข้อต่อสะโพก (Hip Flexors) รวมถึงช่วยฝึกการยกเข่าให้สูงขึ้นเพื่อก้าวขาได้ยาวขึ้น ขณะวิ่งความเร็วสูง

3

## ท่า Single Fast Leg (สับขาเร็วข้างเดียว)

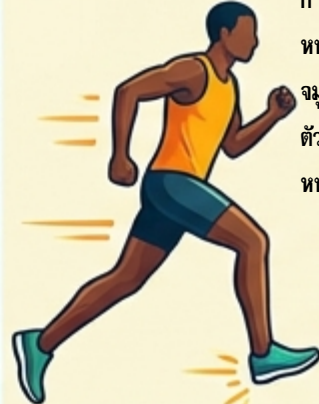


การปฏิบัติท่าทาง: วิ่งจ็อกกิ้งเบาๆ ไปข้างหน้า แล้วเลือกสับขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาอย่างรวดเร็ว (ยกเข่าสูงและตบเท้าลงพื้น) ในทุกๆ ก้าวที่ 3 หรือก้าวที่ 5 เมื่อทำงานครบระยะทางแล้ว จึงสลับมาทำอีกข้างหนึ่ง

ช่วยพัฒนาอะไร: ช่วยฝึก ความเร็วในการดึงขากลับ (Leg Turnover) และพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทสั่งการ ให้เราสามารถตอบสนองและทำความเร็วได้อย่างฉับพลัน

4

## ท่า Straight Leg Bounding (วิ่งขาเหยียดตรง)



การปฏิบัติท่าทาง: เหยียดขาตรงพุ่งไปข้างหน้าโดยไม่พับหัวเข่า ใช้ส่วนหน้าเท้าหรือจุดง่ามเท้าตบลงบนพื้นอย่างรวดเร็ว เพื่อติดตัวและส่งแรงขับเคลื่อนให้ลำตัวพุ่งไปข้างหน้า เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

ช่วยพัฒนาอะไร: ทำนี้เน้นพัฒนา กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings) และกล้ามเนื้อสะโพก (Glutes) ช่วยเพิ่มแรงขับเคลื่อน (Propulsion) และฝึกการลงเท้าให้รีบดึงกลับได้ลำตัว ไม่ให้ก้าวเท้ายาวเกินไป (Overstriding)

5

## ท่า Skip (กระโดดข้ามสลับขา)



การปฏิบัติท่าทาง: เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยจังหวะกระโดด-สลับเท้า (Skip) เน้นความพริ้วคล่อง ยึดตัวให้สูง ใช้ปลายเท้าสปริงตัวขึ้นจากพื้นเบาๆ แกว่งแขนตามธรรมชาติ

ช่วยพัฒนาอะไร: ช่วยเพิ่ม ความยืดหยุ่นและการสปริงตัว (Elasticity) ของเอ็นร้อยหวายและกล้ามเนื้อน่อง ช่วยให้ร่างกายเรียนรู้จังหวะและการทรงตัวที่ดี

6

## ท่า A-Skip (กระโดดข้ามสลับขาพร้อมยกเข่าสูง)



การปฏิบัติท่าทาง: ต่อยอดมาจากท่า Skip ทั่วไป แต่เมื่อยกขาขึ้น ให้กระตุกเข่าขึ้นสูงขนานกับพื้นทันที จากนั้นตบเท้าลงพื้นใต้จุดศูนย์ถ่วงของลำตัวอย่างรวดเร็วและทรงพลัง ขาอีกข้างจะกระโดดข้ามจังหวะ (Double bounce) เบาๆ บนพื้น

ช่วยพัฒนาอะไร: ช่วยฝึก จังหวะการประสานงาน (Coordination) และท่าทางที่ถูกต้องในการวิ่ง สอนให้ร่างกายจดจำการตบเท้าลงได้ลำตัว ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการวิ่งที่มีประสิทธิภาพ

7

## ท่า B-Skip (กระโดดข้ามสลับขาพร้อมดึงขาออก)



การปฏิบัติท่าทาง: เริ่มต้นเหมือนท่า A-Skip คือยกเข่าสูงขึ้นมา แต่ในจังหวะที่ขาอยู่ด้านบน ให้เหยียดขาหรือตีปลายเท้าไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วจึง “ควัก” หรือรวดเท้ากลับลงมาตบพื้นได้ลำตัว

ช่วยพัฒนาอะไร: ช่วยพัฒนา กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings) ในช่วงที่ต้องเหยียดและดึงขากลับ ช่วยเพิ่มระยะก้าว (Stride Length) อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ทำให้เกิดบาดเจ็บจากการลงน้ำหนัก