



[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) | [www.thaijogging.org](http://www.thaijogging.org)

# THAIHEALTH DAY RUN

10

“ สัปดาห์  
สู่วิถีใหม่ ”



## สารผู้จัดการกองทุน สสส.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย ซึ่งการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมทางกายที่ทำได้ง่าย เข้าถึงประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเข้าร่วมได้ไร้ขีดจำกัด ที่ผ่านมา สสส. ได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน จัดกิจกรรมเดินวิ่งมากกว่า 10 ปี โดยมีจำนวนนักวิ่งเพิ่มขึ้นจาก 5 ล้านคน ในปี 2549 เป็น 15 ล้านคน ในปี 2560 เราหวังให้คนไทยมีกิจกรรมทางกาย เพียงพอ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ภายในปี 2564

กิจกรรม Thaihealth day run นักวิ่งหน้าใหม่ควรคำนึงถึงการเตรียมตัว ให้พร้อม ด้วยการเดิน วิ่ง อย่างถูกวิธี เน้นคุณภาพหรือมาตรฐานของผู้จัดงาน ความปลอดภัย และมีความสุขในการมีกิจกรรมทางกาย

ในปีนี้ จัดให้มีคลินิก เดลิเวอรี่ วิ่งสู่วิตใหม่ 10K โปรแกรมการฝึกวิ่ง ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย และออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถประสบความสำเร็จในการเดินวิ่ง 10K ได้ตามที่ตั้งใจ เชื่อว่าคู่มือนี้จะสามารถผลักดันพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ทำให้คนไทย รวมไปถึงทั่วโลก มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้



ดร.สุปรีดา อุดุยานนท์  
ผู้จัดการกองทุน สสส.

“

การออกกำลังกาย

# แบบแอโรบิก

\* อย่างสม่ำเสมอ

จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพ



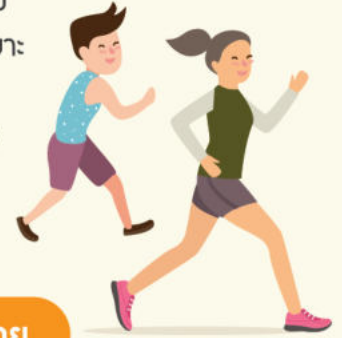
## การทำงานของหัวใจ

\* และช่วยให้ระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด และความดันโลหิตดีขึ้น



”

นอกจากนี้ “**ผู้ที่อ้วนลงพุง**” การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ยังช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ **ป้องกันการลดลง ของมวลกล้ามเนื้อ** และช่วยไม่ให้น้ำหนักเพิ่มกลับขึ้นมาอีก ซึ่งชนิดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง จึงขอแนะนำขั้นตอนดังนี้



### การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

#### 1. ควรเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวช้าๆ

เพื่อกระตุ้นข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวไหล่ สะโพก เข่า ข้อเท้า ให้ค่อยๆ ปรับตัวกับงานที่จะเพิ่มขึ้น

#### 2. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย

เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ป้องกันการเกิดตะคริว และป้องกันกล้ามเนื้อ หรือเอ็นได้รับบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย

#### 3. ควรอบอุ่นร่างกาย

ประมาณ 5 - 10 นาที โดยการเดินหรือวิ่งเหยาะ

#### 4. ค่อยๆ เพิ่มการออกกำลังกาย

จนหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 60 - 70 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ประมาณ 20 - 30 นาที ซึ่งก็เพียงพอต่อการเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ แต่ถ้าต้องการลดน้ำหนักอาจต้องเพิ่มเวลาในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 30 - 60 นาที

#### 5. ควรคลายกล้ามเนื้อ

โดยค่อยๆ ลดระดับความหนักของการออกกำลังกายลง เป็นเวลาประมาณ 5 - 10 นาที

#### 6. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง ก่อนหยุดการออกกำลังกาย



## ข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### 1. ควรออกกำลังกายให้พอเหมาะกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย

เช่น คนสูงอายุ การเดินเร็วๆ ดีที่สุด คนวัยทำงาน การวิ่งเหยาะๆ สามารถทำได้ง่าย และประหยัด สำหรับเด็ก การวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น ยกเว้นกรณี การเจ็บป่วย พิการ การออกกำลังกายก็สามารถทำได้เช่นกัน แต่ควรเป็นรูปแบบเฉพาะแล้วแต่กรณี



### 2. ควรออกกำลังกายให้ถูกเวลา

เช่น เช้า เย็น หรือค่ำ ไม่ควรออกกำลังกาย ในเวลาที่มีอากาศร้อนจัด จะทำให้ไม่สบายได้ และควรออกกำลังกายก่อนอาหาร หรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

### 3. ไม่ควรออกกำลังกายเวลาที่ไมสบาย

เป็นไข้ เพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกายจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลมเป็นตะคริว หรือโรคหัวใจ



### 4. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกาย

เพราะจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ และช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้น

### 5. การเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ให้เหมาะสม

เช่น ไม่สวมรองเท้าหนัง หรือรองเท้าแตะ หรือไม่สวมรองเท้าในขณะออกกำลังกาย เพราะรองเท้าจะช่วยลดแรงกระแทกขณะออกกำลังกายได้อีกด้วย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ควรเป็นเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย

### 6. ในขณะออกกำลังกาย

ควรดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ เพราะแอลกอฮอล์เป็นยาขับปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้ร่างกาย ขาดน้ำมากยิ่งขึ้น

### 7. ต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อม ที่จะทำให้ง่ายต่อการออกกำลังกาย

### 8. เมื่อมีอาการเตือนที่แสดงว่าเริ่มมีอันตราย ควรหยุดออกกำลังกายทันที

โดยไม่ฝืน เช่น อากาศร้อนเกินไป เจ็บแน่นหน้าอก หายใจขัด

### 9. ผู้มีอายุวัยกลางคนขึ้นไป (40 ปี) ควรต้องได้รับการตรวจสุขภาพ รวมทั้งการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน

### 10. สำหรับผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป) ควรระวังมากกว่าคนอายุน้อย

โดยเริ่มออกกำลังกายที่เบาๆ ก่อน ส่วนการเพิ่มความหนักนั้นต้องเพิ่มช้ากว่าคนอายุน้อย



“

# ประโยชน์ที่ได้รับ จากการ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ \* และเหมาะสม

จะทำให้ร่างกาย มีสุขภาพแข็งแรง  
สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้  
โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง  
ทางร่างกาย



”

## ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



สุขภาพทั่วไป  
แข็งแรง



การเจริญเติบโต  
ในวัยเด็กจะดี  
ช่วยให้สูงขึ้น



ชีพจร  
ลดลง



หัวใจและปอด  
แข็งแรงขึ้น



ความดันโลหิต  
ลดลง



ป้องกัน  
โรคเบาหวาน  
ได้



เส้นเลือดมีขนาด  
ใหญ่ขึ้นโอกาส  
จะอุดตัน น้อยลง



ลดระดับ  
ไขมัน  
ในเส้นเลือด



เลือดไปเลี้ยงสมอง  
มากขึ้น  
ความคิดแจ่มใส



สมรรถภาพ  
ทางเพศดีขึ้น



ลดและช่วยแก้  
อารมณ์เศร้า  
ความเครียด



ออกซิเจน  
ไปเลี้ยงทุกส่วน  
ของร่างกายและจิตใจ



ระบบย่อยอาหาร  
และระบบขับถ่าย  
ดีขึ้น



ทำให้หลับสนิท  
และหลับนาน



กรณีต้องการลดน้ำหนัก  
การออกกำลังกายควบคู่กับการ  
ควบคุมอาหารสามารถช่วยได้



เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ  
15-20 นาที ขึ้นไป ร่างกายจะหลั่ง  
สารเอ็นโดรฟินออกมาทำให้จิตใจสบาย



“

# การวิ่ง

## เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม

### อย่างต่อเนื่อง เนื่องจาก

## เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย

”

ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ เพิ่มเติม  
และยังเป็นกีฬาที่คนส่วนมาก  
เลือกที่จะเป็นกีฬาเริ่มต้น เมื่อต้องการ  
ออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย  
เพียงแค่เราควรปรับให้เหมาะสมกับตัวเรา  
เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย  
โดยมีหลักการวิ่งง่ายๆ ดังนี้

### 1. ท่าวิ่งที่ถูกต้อง

ศีรษะตั้งตรงเป็นแกนเดียวกับลำตัว ไม่มองหน้าหรือก้มศีรษะ สายตามองไปข้างหน้า ระดับ 30-40 เมตร การตั้งศีรษะตรง มีผลทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายไม่เกร็ง ลำตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงส้นเท้า ไม่งอหรือพับช่วงเอว กิ่งน้ำหนักตัว และเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ลำตัวต้องไม่ส่ายไปมาหรือโยกขึ้นลง ในขณะที่วิ่งปล่อยไหล่ลงตามสบาย ไม่เกร็งหรือยกไหล่สูง มือและแขน กำมือหลวมๆ เกร็งข้อมือเล็กน้อย เพื่อป้องกันการสะบัดข้อมือไปมา ซึ่งการสะบัดนี้จะทำให้การแกว่งแขน และลำตัวเสียการควบคุม ส่งผลให้การเคลื่อนไหวไปไม่ได้ แกว่งแขนตัดเข้าหาลำตัวเล็กน้อย ขึ้นลงกับจังหวะการวิ่ง การแกว่งแขน ให้ยืดไหล่เป็นจุดหมุน และดึงข้อศอกไปข้างหลัง สิ่งสำคัญคือ ห้ามขยับไปก้มไหล่เป็นแนววงกลมเหมือนหมุนแขนตอนว่ายน้ำ เพราะจะทำให้ไหล่บาดเจ็บได้

### 2. ไม่ควรวิ่งลงปลายเท้า

เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าแข้ง กล้ามเนื้อน่อง และเอ็นร้อยหวายอักเสบได้ง่าย เวลาวิ่งควรใช้แรงจากกล้ามเนื้อโคนขามากกว่าที่ปลายเท้า เพราะเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ ที่แข็งแรง และมีพลังมาก



### 3. องค์ประกอบของช่วงก้าว

คือ ระยะความยาว การยกหัวเข่า และการเตะเท้าไปด้านหลัง ยิ่งวิ่งเร็ว ช่วงก้าวก็จะยาวขึ้น ยกหัวเข่าสูง และเตะปลายเท้าประกอบกันไป จุดที่เท้าสัมผัสพื้นควรจะตรงกับหัวเข่า งอเข่านิดๆ ที่ถูกแล้วเท้าควรสัมผัสพื้นหลังจากที่ได้เหยียดออกไปข้างหน้า ส่วนอีกเท้าเหยียดไปด้านหลัง ถ้าก้าวยาวเกินไป หัวเข่าจะเหยียดตรงเวลาลงสัมผัส ผลจะทำให้เสียจังหวะ แทนที่จะช่วยผลักดันตัวไปข้างหน้า ก็กลับเป็นการชะลอหยุด ส่วนการก้าวขาช่วงสั้นๆ ก็เป็นการเสียพลังงานไปโดยใช่เหตุ แต่ไปไม่ได้ไกลนัก ทั้งนี้การวิ่งโดยยกเข่าสูง และเตะเท้าสูง เสียพลังงานโดยใช่เหตุเช่นกัน

### 4. ให้วิ่งยาวจนกล้ามเนื้อปวดเมื่อยอาทิตย์ละครั้ง

เนื่องจากกล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจาก ไกลโคเจน ในการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า ถ้าเราใช้ไกลโคเจนจนหมด กล้ามเนื้อจะเริ่มสะสมใหม่ ซึ่งจะเก็บสะสมไว้มากกว่าคราวที่ผ่านมา นั่นก็หมายความว่า คราวหน้าเราจะวิ่งได้ไกลขึ้น จะเป็นอย่างไรขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งการวิ่งจนปวดกล้ามเนื้อแบบสุดๆ คือ การทำให้ไกลโคเจนในร่างกายหมดลงนั่นเอง เพื่อที่ร่างกายจะได้สร้างขึ้นมาใหม่มีจำนวนมากขึ้นกว่าเดิม

### 5. วิ่งเร็วอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

การวิ่งเร็วๆ จะทำให้ร่างกายได้ทำงานหนัก ร่างกายจะได้รับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้ต้องไปใช้วิธีให้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน วิธีนี้จะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจขยายใหญ่ขึ้น ซึ่งกลไกนี้จะทำให้ป้องกันการเป็นโรคหัวใจแบบธรรมชาติบำบัดได้เป็นอย่างดี



### 6. เวลาวิ่งให้หายใจโดยใช้กระบังลม

เพราะการหายใจที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน คือ การหายใจตื้นและสั้น ซึ่งไม่พอสำหรับการวิ่ง ดังนั้นจึงต้องใช้กระบังลมเข้าช่วย เพื่อให้มีการหายใจที่ลึกและยาวขึ้น เราสามารถฝึกหายใจโดยใช้กระบังลมได้โดยการนอนหงาย เอาหนังสือวางไว้บนหน้าท้อง แล้วสังเกตว่า ถ้าหนังสือขยับขึ้นก่อนสุดลมหายใจเข้า ลดลงตอนหายใจออก เป็นอันว่าใช้ได้ และควรยืดกล้ามเนื้อโดยให้ยืดวันละ 2 ครั้ง เพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ และลดการบาดเจ็บขณะวิ่ง

### 7. พื้นถนนหรือลู่วิ่งต้องราบเรียบ

ไม่เอียงเท ไม่แข็งไม่นุ่มจนเกินไป และความหนาแน่นของพื้นเท่ากันหมด รองเท้าต้องเหมาะสมกับการวิ่ง โดยต้องมีแผ่นรองในรองเท้าที่กันกระแทก และจะต้องมีหุ้มส้นที่พอเหมาะ **รองเท้าที่ดี จะป้องกันเอ็นอักเสบปวดส้นเท้า และ กระดูกหัก** โดยควรเลือกซื้อรองเท้าช่วงเย็น เสื้อผ้าต้องเหมาะสมกับอุณหภูมิ ถ้าอากาศร้อน ควรใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี อาจเป็นเสื้อที่ทำจากผ้าฝ้าย หรือเสื้อคลุมสำหรับวิ่ง กางเกงไม่ควรรัดแน่นเกินไป ไม่ควรมีซิปหรือเข็มขัด ถุงเท้าควรทำจากใยผ้าฝ้าย





“

# การอบอุ่นร่างกาย

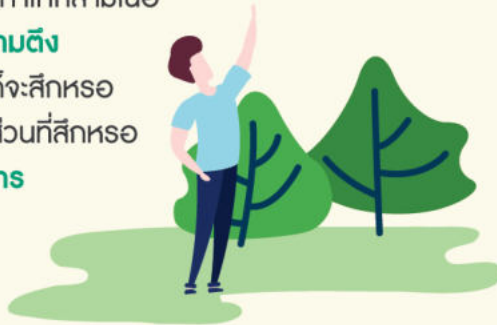
## หรือการอุ่นเครื่อง

คือ การบอกให้ร่างกาย **เตรียมตัว** ก่อนที่จะทำงานหนัก ”

เป็นการใช้เวลาแก่หัวใจ และหลอดเลือดค่อยๆ เพิ่มการเต้นและขยาย ให้มีการถ่ายเทเลือดได้สะดวก อุณหภูมิของร่างกายจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว มีความยืดหยุ่น ไม่ฉีกขาด และบาดเจ็บ ได้ง่าย เราสามารถอุ่นเครื่องได้โดยการเดินเร็ว หรือวิ่งเหยาะๆ ประมาณ 5 นาที หรือเมื่อเริ่มรู้สึกร้อนขึ้น มีเหงื่อซึม

### การอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง และการผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง

สำหรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คือ การทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เนื่องจาก **การวิ่งเป็นการเพิ่มความตึงให้กับกล้ามเนื้อ** เพราะเวลาที่เราวิ่งกล้ามเนื้อก็จะสึกหรอ หลังจากการวิ่งแล้ว ร่างกายเราก็จะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ **จึงต้องมีการยืดกล้ามเนื้อ** เพื่อให้ผ่อนคลาย



### ข้อห้าม และข้อควรระวังในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. งดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บรุนแรง หรืออยู่ในระยะอักเสบของกล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อขอคำแนะนำการยืดเหยียดภายหลังการบาดเจ็บ อย่างถูกวิธี
2. **ไม่ควรกลั้นหายใจ** ในขณะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. **ไม่ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยความเร็ว** หรือใช้แรงเหวี่ยงที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะจะทำให้เกิดแรงกระชากที่เอ็นกล้ามเนื้อ และตัวกล้ามเนื้อ มีโอกาสทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือฉีกขาดได้
4. **ไม่ควรยืดกล้ามเนื้อจนกระทั่งรู้สึกเจ็บปวดมาก** เนื่องจากจะทำให้เกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อได้
5. ในการยืดกล้ามเนื้อ **ต้องยืดเหยียดด้วยความระมัดระวัง** ไม่ให้เกินช่วงของการเคลื่อนไหว





## หลักการและขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

### 1. ควรเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวช้า

เพื่อกระตุ้นข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวไหล่ สะโพก เข่า ข้อเท้า ให้ค่อยๆ ปรับตัวกับงานที่จะเพิ่มขึ้น แล้วค่อยเพิ่มความเร็ว หรือความหนักทีละนิด

### 2. ควรยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อน

เช่น หน้าอก ไหล่ หลังส่วนบน ต้นแขน คอ หน้าท้อง หลัง สะโพก ต้นขา จนถึงปลายขา เพราะกล้ามเนื้อมัดใหญ่มีแรงดึง และแรงยืดเกาะมาก ส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น

### 3. ควรเริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

คือ สะโพก ต้นขา และลำตัวก่อน

### 4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรจะทำซ้ำๆ ค่อยเป็นค่อยไป

ไม่กระตุก ไม่กระชาก และไม่กลั้นหายใจ ในระหว่างการยืดกล้ามเนื้อ

### 5. ควรทำซ้ำอย่างน้อย 2 – 3 ครั้งในแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อหรือในแต่ละท่า

เพื่อให้กล้ามเนื้อมีโอกาสผ่อนคลายตัวเองจากการยืดเหยียด และควรหยุดนิ่งค้างไว้ในแต่ละท่าที่รู้สึกตึงประมาณ 10 – 15 วินาที เป็นอย่างน้อย การทำซ้ำแต่ละครั้งควรเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว ในการยืดเหยียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ



## หลักการและขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง



### ท่ายืดกล้ามเนื้อคอ

#### 1. ค่อยๆ กับศีรษะลงมาช้าๆ

ให้ค้างชิดกับหน้าอก

จนเริ่มรู้สึกตึง แล้วหยุดค้างไว้ประมาณ 12-15 วินาที แล้วจึงค่อยๆ เยกหน้าขึ้น จนรู้สึกตึงที่ต้นคอด้านหลัง ค้างไว้ 12-15 วินาที



#### 2. เอียงศีรษะไปทางซ้าย จนรู้สึกตึง

ค้างไว้ 12-15 วินาที และเปลี่ยนมาเอียงข้างขวาจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 12-15 วินาที



### ยืดกล้ามเนื้ออก

#### 1. เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง

ประสานมือทั้งสองข้าง

#### 2. เหยียดแขนให้สุดจนรู้สึกตึง

ยกขึ้นข้างบนเล็กน้อย

#### 3. นิ่งค้างไว้ 12-15 วินาที



## หลักการและขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง



### ทำยืดกล้ามเนื้อเนื้อหัวไหล่

1. ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้นแนบข้างหู พับข้อศอกงอกลงไปด้านหลัง
2. ใช้มืออีกข้างหนึ่งอ้อมหลังศีรษะ ไปจับที่ข้อศอกผลักไปข้างหลังจนรู้สึกตึง
3. ยืดค้างไว้ 12 - 15 วินาที สลับอีกข้าง



### ทำยืดกล้ามเนื้อเนื้อข้างลำตัว

1. ยืนแยกขาให้มั่นคง
2. เอียงตัวไปด้านข้าง ด้านใดด้านหนึ่งของลำตัว ตรงๆ พร้อมกับเหยียดแขนด้านเดียวกัน ซ้ำผ่านศีรษะให้สุดจนถึง
3. ซากิ่งสองข้างเหยียดตึง ไม่งอข้อ
4. ยืดค้างไว้ 12-15 วินาที สลับอีกข้าง



### ทำยืดกล้ามเนื้อเนื้อหลัง

1. ยืนเท้าทั้งสองข้างชิดกัน ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งไขว้เท้าอีกข้าง
2. ค่อยพับตัวลงมาข้างหน้าให้มากที่สุด จนรู้สึกตึงที่ขาและหลัง
3. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที และสลับข้างกัน
4. กลับสู่ท่าเดิม ท้มตัวลง พร้อมเอนตัว

ไปด้านในด้านหนึ่งให้มากที่สุด เพื่อเพิ่มการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง

5. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที และสลับข้าง



### ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา

1. ยืนตรง
2. ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นวางบนพื้นที่ยกสูงประมาณ 30-40 เซนติเมตร ให้หัวเข่าอยู่สูงกว่าข้อสะโพกเล็กน้อย



3. โน้มตัวไปข้างหน้า เหยียดขาอีกข้างที่ยืนบนพื้นจนรู้สึกตึงกล้ามเนื้อต้นขา ไม่ยกส้นเท้า
4. ยืดค้างไว้ 15 -30 วินาที สลับข้าง



### ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง

1. ยืนหันหน้าเข้าหาผนังหรือที่ยึดเกาะได้
2. เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลัง ให้ส้นเท้าวางราบลงกับพื้น
3. ย่อเข่าข้างหลังลง จนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อน่องและข้อเท้าที่เหยียดอยู่ข้างหลัง
4. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที





## โภชนาการ และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ในการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี นอกจากบริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว สำนักโภชนาการกรมอนามัย ได้มีข้อแนะนำการบริโภคตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยมีรายละเอียดดังนี้



1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลาย และควบคุม น้ำหนักตัวเอง



2. กินข้าวเป็นหลัก และสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะมีเส้นใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณสูง โดยอาจบริโภคสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมปัง ฝู๊ด และมัน



3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ เนื่องจากให้วิตามิน และเกลือแร่ รวมทั้งสารอื่นที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใยอาหารซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยลดคอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย



4. กินเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเป็นประจำ



5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นม และผลิตภัณฑ์จากนม เป็นแหล่งของแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน กรดไขมัน



6. กินอาหาร ที่มีไขมัน แต่พอเหมาะ



7. หลีกเลี่ยง อาหาร รสหวานจัด เค็มจัด และเผ็ด



8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน สารที่ปนเปื้อน ในอาหารทั้งที่เป็นสารอินทรีย์ และสารอนินทรีย์ รวมถึงจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคในร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น รส และอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ควรบริโภคอาหารที่ปรุงสุก หรืออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ



9. งดหรือลด เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์



“

# การทดสอบร่างกาย สำหรับการวิ่ง



”

## การจับชีพจรด้วยตนเอง

สำหรับข้อสงสัยว่า ควรจะออกกำลังกายมากแค่ไหนนั้น ดูเหมือนจะเป็นเรื่องสำคัญที่สุด สิ่งที่สามารถใช้เพื่อกำหนดว่าควรจะออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหนนั้น คือ ชีพจร ชีพจรของเรานั้น สามารถจับ และนับได้จากหลายแห่งในตัวเรา เช่น ชีพจรการเต้นของหลอดเลือดที่ข้อมือด้านในทั้งสองข้าง อย่างที่ชินแส หมอจีน ตรวจผู้ป่วยด้วยการจับแ脉 หรือตรงคอประมาณ 1 นิ้ว ต่ำจากมูขากรรโทร

โดยปกติแล้ว เวลาเราอายุมากขึ้นสมรรถภาพของหัวใจ ก็จะค่อยๆ เสื่อมลงตามอายุ ดังนั้นเมื่อคนเราอายุแก่ลง 1 ปี ความสามารถสูงสุดของหัวใจที่เต้นได้ต่อนาที ก็จะลดลง ประมาณ 1 ครั้ง เช่น เด็กเล็กๆ ที่หัวใจยังแข็งแรง จะสามารถเต้นได้เร็วที่สุด ถึงประมาณ 220 ครั้งต่อนาที คนที่อายุ 20 หัวใจเต้นได้ สูงสุด 200 ครั้งต่อนาที คนอายุ 25 หัวใจเต้นได้สูงสุด 195 ครั้งต่อนาที เป็นต้น



# อัตราการเต้นของหัวใจ ที่พอดีพอเหมาะ ขณะออกกำลังกาย คือ ประมาณ ร้อยละ 75 ของอัตราเต้นสูงสุด ของหัวใจของคนนั้น



เวลาเรานั่งอยู่นิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ หัวใจเราเต้น ประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่ถ้าไปออกกำลังกาย หัวใจก็จะเต้นเร็วขึ้นเรื่อยๆ ตามความรุนแรงของการ ออกกำลังกายนั้น **ถ้าออกกำลังกายบ่อย หัวใจก็เต้นเพิ่มขึ้นบ่อย** **ถ้าออกกำลังกายมาก หัวใจก็จะเต้นเร็วขึ้นมาก เราจึงใช้อัตราการเต้นหัวใจ เป็นตัวชี้บอกว่าเราควรจะออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน** การออกกำลังกายที่พอดี พอเหมาะ คือสามารถบริหารหัวใจให้เต้นเร็วขึ้น ประมาณร้อยละ 70-85 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของคนอายุนั้น จึงจะได้ประโยชน์เต็มที่จากการออกกำลังกายนั้น หากหัวใจเต้นช้ากว่าร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ก็จะได้ผลการฝึกน้อย หากออกกำลังกายจนหัวใจเต้นเร็วกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ก็เสี่ยงต่อการที่จะเป็นอันตรายง่าย เพราะฉะนั้น อัตราการเต้นของหัวใจที่พอดี พอเหมาะ ขณะออกกำลังกาย คือประมาณร้อยละ 75 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจของคนนั้น



## วิธีคิดอัตราเต้นหัวใจ 75% มีสูตรดังนี้

$$( 220 - \text{อายุ} ) \times \frac{75}{100} = \text{ครั้งต่อนาที}$$

เช่น สมมุติท่านอายุ 40 ปี คือ  $( 220 - \text{อายุ} ) \times \frac{75}{100} = 135$  ครั้งต่อนาที

| อายุ | อัตราเต้นสูงสุด<br>ของหัวใจ | อัตราเต้นสูงสุด<br>ร้อยละ 70 | อัตราเต้นสูงสุด<br>ร้อยละ 75 | อัตราเต้นสูงสุด<br>ร้อยละ 85 |
|------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 20   | 200                         | 140                          | 150                          | 170                          |
| 25   | 195                         | 137                          | 146                          | 165                          |
| 30   | 190                         | 133                          | 142                          | 162                          |
| 35   | 185                         | 130                          | 139                          | 157                          |
| 40   | 180                         | 126                          | 135                          | 153                          |
| 45   | 175                         | 123                          | 131                          | 149                          |
| 50   | 170                         | 119                          | 127                          | 145                          |
| 55   | 165                         | 116                          | 124                          | 140                          |
| 60   | 160                         | 112                          | 120                          | 136                          |
| 65   | 155                         | 109                          | 116                          | 132                          |
| 70   | 150                         | 105                          | 112                          | 128                          |

ตามตารางข้างต้นเหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หากจะฝึกเพื่อพัฒนาศักยภาพควรใช้หลักการในการกำหนดอัตราชีพจรเป้าหมายดังนี้

$[(220-\text{อายุ}) - \text{ชีพจรขณะพัก} \times \text{เปอร์เซ็นต์ความหนัก}] + \text{ชีพจรขณะพัก}$

เช่น สมมุติท่านอายุ 40 ปี ชีพจรขณะพัก 60 ครั้งต่อนาที

อัตราเต้นหัวใจ 75% คือ  $[ ( 220-40 ) - 60 \times \frac{75}{100} ] + 60 = 150$  ครั้งต่อนาที

ดังนั้น ในตอนแรกของการออกกำลังกาย ควรหยุดเป็นระยะๆ เพื่อจับชีพจรดู ถ้ายังต่ำกว่าร้อยละ 70 ก็ให้ออกกำลังกายให้หนักขึ้น หากเกินร้อยละ 85 ก็ต้องเบาลง เพื่อให้ชีพจรลดลงมาหน่อย นานๆ เข้าก็就会有ความชำนาญ ไม่ต้องจับชีพจร ก็สามารถบอกได้ว่า ออกกำลังกายขนาดนี้มากเกินไปหรือน้อยไป หรือแค่ไหนถึงจะพอดี โดยสังเกตจากเหงื่อที่ออก อัตราการหายใจเข้าออก ความเหนื่อยหรือความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ หลังจากออกกำลังกายติดต่อกันไปที่สัปดาห์ จะพบว่า ต้องออกกำลังกายมากและนานกว่าเดิม กว่าจะทำให้หัวใจเต้นถึงร้อยละ 70 ได้ แสดงว่าร่างกายเราฟิตขึ้น แข็งแรงจากแต่ก่อน



ตารางเกณฑ์การวิ่ง 2.4 กม. (1.5 ไมล์) เพศชาย

( Dr.Cooper's Cardiorepiratory FintessTest )

| อายุ  |       |       |       |       |       | %  | ผลลัพธ์ |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|---------|
| 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |    |         |
| 8.22  | 08.49 | 9.02  | 9.31  | 10.09 | 10.27 | 99 | เยี่ยม  |
| 9.10  | 9.31  | 9.47  | 10.27 | 11.20 | 12.25 | 95 |         |
| 9.34  | 9.52  | 10.09 | 11.09 | 12.10 | 13.25 | 90 | ดีมาก   |
| 9.52  | 10.14 | 10.44 | 11.45 | 12.53 | 13.57 | 85 |         |
| 10.08 | 10.38 | 11.09 | 12.08 | 13.25 | 14.25 | 80 | ดี      |
| 10.34 | 10.59 | 11.32 | 12.37 | 13.58 | 15.38 | 75 |         |
| 10.49 | 11.09 | 11.52 | 12.53 | 14.33 | 16.22 | 70 |         |
| 11.09 | 11.34 | 11.58 | 13.25 | 14.55 | 16.46 | 65 |         |
| 11.27 | 11.49 | 12.25 | 13.53 | 15.20 | 17.37 | 60 |         |
| 11.34 | 11.58 | 12.53 | 13.58 | 15.53 | 18.05 | 55 | พอใช้   |
| 11.58 | 12.25 | 13.05 | 14.33 | 16.19 | 18.39 | 50 |         |
| 12.11 | 12.44 | 13.25 | 13.34 | 16.46 | 19.19 | 45 |         |
| 12.29 | 12.53 | 13.50 | 15.14 | 17.19 | 19.43 | 40 |         |
| 12.53 | 13.25 | 14.20 | 15.53 | 17.49 | 20.28 | 35 | แย่     |
| 13.08 | 13.48 | 14.33 | 16.16 | 18.39 | 21.28 | 30 |         |
| 13.25 | 14.10 | 15.00 | 16.46 | 19.10 | 22.22 | 25 |         |
| 13.58 | 14.33 | 15.32 | 17.30 | 20.13 | 23.55 | 20 |         |
| 14.33 | 15.14 | 16.09 | 18.22 | 21.34 | 25.49 | 15 | แย่มาก  |
| 15.14 | 15.56 | 17.04 | 19.24 | 23.27 | 27.55 | 10 |         |
| 16.46 | 17.30 | 18.39 | 21.40 | 25.58 | 30.34 | 5  |         |
| 20.55 | 20.55 | 22.22 | 27.08 | 31.59 | 33.30 | 1  |         |

หน่วย = นาที : วินาที

ผลการประเมิน

- ดีเยี่ยม
- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แย่
- แย่มาก

ตารางเกณฑ์การวิ่ง 2.4 กม. (1.5 ไมล์) เพศหญิง

( Dr.Cooper's Cardiorepiratory FintessTest )

| อายุ  |       |       |       |       |       | %  | ผลลัพธ์ |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|---------|
| 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |    |         |
| 9.23  | 9.52  | 10.09 | 11.34 | 12.25 | 12.25 | 99 | เยี่ยม  |
| 10.20 | 11.08 | 11.35 | 13.16 | 14.28 | 14.33 | 95 |         |
| 10.59 | 11.43 | 12.25 | 13.58 | 15.32 | 16.06 | 90 | ดีมาก   |
| 11.34 | 12.23 | 13.14 | 14.33 | 16.22 | 16.57 | 85 |         |
| 11.56 | 12.53 | 13.38 | 15.14 | 16.46 | 18.05 | 80 | ดี      |
| 12.07 | 13.08 | 13.58 | 15.47 | 17.34 | 18.39 | 75 |         |
| 12.51 | 13.41 | 14.33 | 16.26 | 18.05 | 19.24 | 70 |         |
| 13.01 | 13.58 | 15.03 | 16.46 | 18.39 | 20.02 | 65 |         |
| 13.25 | 14.33 | 15.17 | 17.19 | 18.52 | 20.24 | 60 |         |
| 13.58 | 15.09 | 15.56 | 17.38 | 19.29 | 24.45 | 55 | พอใช้   |
| 14.15 | 15.14 | 16.13 | 18.05 | 20.08 | 22.22 | 50 |         |
| 14.33 | 15.35 | 16.46 | 18.39 | 20.38 | 22.54 | 45 |         |
| 15.05 | 15.56 | 17.11 | 19.10 | 20.55 | 23.47 | 40 |         |
| 15.32 | 16.43 | 17.38 | 19.43 | 22.03 | 24.54 | 35 | แย่     |
| 15.56 | 16.46 | 18.26 | 20.17 | 22.34 | 25.46 | 30 |         |
| 16.43 | 17.38 | 18.39 | 20.55 | 23.20 | 26.15 | 25 |         |
| 17.11 | 18.18 | 19.43 | 21.57 | 23.55 | 27.17 | 20 |         |
| 17.53 | 19.01 | 20.49 | 22.53 | 25.02 | 27.55 | 15 | แย่มาก  |
| 18.39 | 20.13 | 21.52 | 23.55 | 26.32 | 30.34 | 10 |         |
| 21.05 | 21.57 | 23.27 | 26.15 | 29.06 | 33.32 | 5  |         |
| 25.17 | 25.10 | 27.55 | 30.34 | 33.05 | 37.26 | 1  |         |

หน่วย = นาที : วินาที

ผลการประเมิน

- ดีเยี่ยม
- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แย่
- แย่มาก



# “ สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ ”

(Health – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกาย ประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีระวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของ การมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนา และคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีองค์ประกอบ ดังนี้



## 1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)

ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat)



## 2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance)

หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงาน หรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้



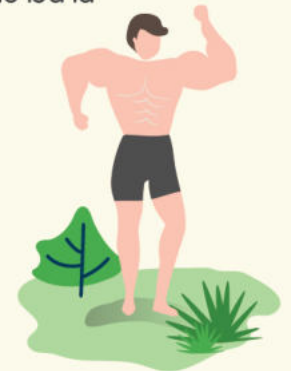
## 3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility)

หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อ หรือกลุ่มข้อต่อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรง หรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียว ได้เป็นระยะเวลายาวนาน



## 4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)

หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง



“

# การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ



”

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร !

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ ประเมินร่างกายเรา ว่ามีความสมบูรณ์ด้านไหน และขาดความสมบูรณ์ด้านไหน เพื่อที่จะทำให้เราคอยดูแลตัวเอง ว่าควรที่จะพัฒนาร่างกายด้านไหนเป็นพิเศษ

1. ผลที่ได้จากการทดสอบ สามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. ผลที่ได้จากการทดสอบทั้งก่อน และหลังการออกกำลังกาย สามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินถึงความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางกายได้
3. ผลที่ได้จากการทดสอบ สามารถนำไปวินิจฉัยเบื้องต้น ถึงความบกพร่องทางด้านร่างกายที่มีแนวโน้มที่อาจจะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ
4. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถใช้เป็นแนวทางในการคัดเลือก นักกีฬาของผู้ฝึกสอนได้
5. ผลที่ได้จากการทดสอบ สามารถทราบถึงการพัฒนาของร่างกาย ในด้านต่างๆ

สามารถดาวน์โหลด โปรแกรมวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สสส. ได้จากเว็บไซต์ [www.cusc.chula.ac.th](http://www.cusc.chula.ac.th)

## การออกกำลังกายสะสม (สำหรับท่านที่มีเวลาจำกัด)

### 1. การออกกำลังกายแบบสะสมระยะทาง

สำหรับกิจกรรมการเดิน - วิ่ง ให้ได้ระยะทาง 15 กิโลเมตรต่อสัปดาห์ ต้องทำให้ได้วันละ 5 กิโลเมตรภายใน 3 วัน หรือ 3 กิโลเมตร ภายใน 7 วัน

### 2. การออกกำลังกายแบบสะสมเวลา

สำหรับกิจกรรมที่อยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ได้ใช้เวลาสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน หรือ 30 - 40 นาทีต่อวัน ภายใน 5 วัน

### 3. สถานที่ออกกำลังกาย

จะออกกำลังกายในสถานที่ใดก็ได้ ไม่จำกัดสถานที่ ในการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละคน



## ประเภทของการออกกำลังกายแบบสะสม

ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เดินแอโรบิก รำมวยจีน ไทเก๊ก จั๊ง ตะกร้อ ยกน้ำหนัก สิวลาต เปตอง กอล์ฟ ฯลฯ





ก่อนเข้าสู่โปรแกรมการฝึก

# มีสติ ก่อนสตาร์ท

สร้างจิตเสริมกาย และ สร้างกายเสริมจิต

“ จิตที่แข็งแกร่ง  
ย่อมอยู่ในกายที่แข็งแรง  
จิตจะแข็งแรงได้ต้องสงบนิ่ง  
ส่วนกายที่แข็งแรงต้องเคลื่อนไหว ”



การกำหนดลมหายใจ ไปพร้อมๆ  
กับการวิ่ง เป็นการนำเรื่องสมาธิ  
เข้ามาผนวก เป็นที่รู้จักในหมู่นักวิ่ง  
มานาน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2545

การควบคุมการหายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอไปพร้อมกับการเดินหรือวิ่ง  
โดยไม่วอกแวก หรือสนใจกับสิ่งเร้ารอบข้าง ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกฝนร่างกาย  
และจิตใจให้แข็งแรง ไปพร้อมๆ กัน จะทำให้กายแข็งแรง จิตแข็งแรง ส่วนจิต  
จะแข็งแรงก็ต้องฝึก

การฝึกจิตก็คือการฝึกทำสมาธิ และหากพูดในแง่การฝึกฝน จะช่วยเพิ่ม  
ประสิทธิภาพการวิ่งและการเดินวิ่งด้วยใจที่เป็นสมาธิอาจจะทำให้เหนื่อยน้อยลงด้วย  
หรือนักวิชาการนานาชาติเรียกว่า MAP หรือ (Mental and Physical Training)  
การออกกำลังกายเป็นการฝึกฝนร่างกายให้แข็งแรง (Physical Training) ในขณะที่  
การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้มีสติ (Mental Training) เมื่อรวมสองอย่าง  
เข้าด้วยกัน พบว่ามีประโยชน์มหาศาล ช่วยลดอาการซึมเศร้า ไม่มีอาการข้างเคียง  
สุขภาพดีขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจ

## ก่อนจะเริ่มวิ่ง

ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที นั่งนิ่งๆ แล้วหายใจเข้า - ออก  
ลึกๆ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ให้ร่างกายผ่อนคลายก่อนการวิ่ง  
ถ้ารู้สึกว่ามันไป สามารถเริ่มด้วยเวลาที่เรสะดวก อาจจะ  
นาทีเดียวก่อนก็ได้ ตั้งสติก่อนวิ่ง ไม่ว่าจะมีความอะไร  
มากวนใจ ขอให้ตั้งปณิธานว่าจะโฟกัสกับการวิ่ง  
ในปัจจุบันเท่านั้น



## ขณะวิ่ง

คนที่ชอบเหม่อลอยขณะวิ่ง  
อาจลองเลือกคำพูดที่ตัวเองชอบ หรือเป็นกำลังใจ  
เช่น “วิ่งๆๆ...” หรือ “ออมๆๆ...” แล้วพูดคำนั้นขณะวิ่ง จุดประสงค์เพื่อให้เรามีสติ  
อยู่กับการวิ่ง ไม่เหม่อลอย จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว

ถ้ายังมีปัญหาอยู่...อาจฝึกนับก้าวขณะเราก้าวเท้าวิ่ง เช่นก้าวเท้าซ้ายนับ 1  
ก้าวเท้าขวานับ 2 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 8 แล้วนับถอยหลังกลับมา ทำอย่างนี้วนไปเรื่อยๆ  
เพื่อให้เราอยู่กับการวิ่ง ไม่มัวแต่คิดเรื่องอื่น ทั้งเรื่องงานที่ยังไม่เสร็จ เมื่อไหร่จะวิ่ง  
ครบเวลา ครบรอบ เมื่อไหร่จะได้ทานข้าว ฯลฯ

“

# ให้รู้ตัวอยู่เสมอ

เมื่อสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ”

ไม่ว่าจะวิ่งผ่านอะไร เห็นอะไร ได้กลิ่นอะไร หรือรู้สึกอย่างไร ให้รู้ตัวอยู่เสมอ จะวิ่งผ่านสาวสวย หนุ่มหล่อ ก็ให้รู้ตัวเอง แค่ว่าเห็นคนวิ่งผ่าน ไม่เหม่อลอยฝันไปไกล ว่าได้เขามาวิ่งข้างๆ ก็ได้ ยืนเสียงสุนัขเห่า เด็กร้อง รถบีบแตร ก็ให้รู้แค่ว่า ได้ยินเสียง เหล่านั้น ไม่ไปคิดไปโกรธหรือรู้สึกอะไร



เมื่อมีสติรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา การจัดร่างกาย และการหายใจให้ถูกต้อง จะเป็นเรื่องง่ายขึ้น สามารถวิ่งใน pace ที่เหมาะสมได้ง่ายขึ้น จัดร่างกายให้ถูกต้อง แกว่งแขนเหมาะสม แต่ไม่ได้เกร็ง แค่ว่ารู้ว่าเราเริ่มวิ่งเร็วไป ซ้ำไป หลังเริ่มโค้ง ไหล่เริ่มตก ก็จัดท่าใหม่ ทำให้ถูกต้องและวิ่งไปตามจังหวะที่เราซ้อมไว้ เป็นธรรมชาติ



## อย่า หยุดหัวใจ อารมณ์เสีย ถ้าทำไม่ได้



ถ้าเรารู้สึกได้ว่าเหม่อลอย แปลว่าเราเริ่มมีสติแล้ว จุดประสงค์ของการวิ่งอย่างมีสติ ไม่ใช่การไม่คิดอะไรเลย แต่เป็นการรู้ตัวเองขณะวิ่ง ไม่ปล่อยให้ความคิดไหลไปเอง โดยเราไม่ได้มีสติอยู่



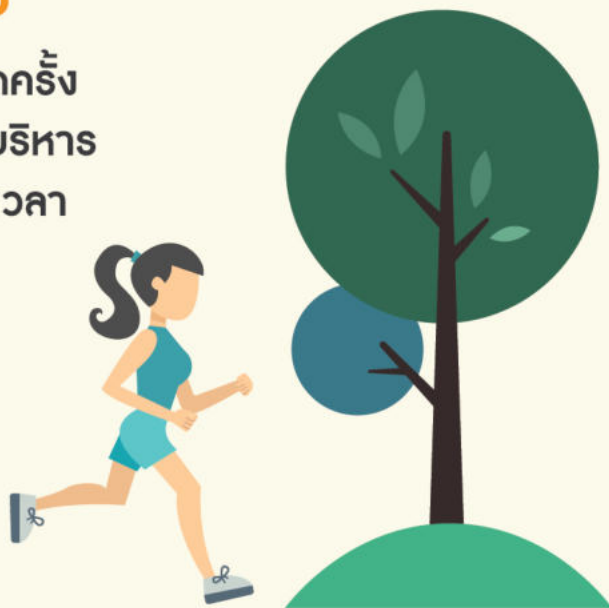
อย่ากังวลกับการก้าวขา เมื่อเรียกสติให้อยู่กับตัวได้แล้ว ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เปิดสัมผัสต่างๆ ทั้งร่างกายให้สัมผัสกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวขณะวิ่งผ่านอย่างเต็มที่



# “ โปรแกรมแนะนำ สำหรับคนเริ่มวิ่ง (เท้าใหม่สุดๆ) ”

## พื้นฐาน ไม่เคยออกกำลังกาย มาก่อนเลย

หลังกิจกรรมทุกครั้ง  
จะต้องเล่นกายบริหาร  
ยืดเหยียด ระยะเวลา  
75 วันที่เริ่มต้น  
เป้าหมาย  
วิ่ง 10 กม.



| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 1      | เดินช้าสลับเดินเร็ว 20 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 2      | เดินช้าสลับเดินเร็ว 20 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 3      | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 4      | เดินช้าสลับเดินเร็ว 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 5      | เดินช้าสลับเดินเร็ว 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 6      | เดินช้าสลับเดินเร็ว 35 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 7      | พัก   |                    |      |                          |
| 8      | เดินช้าสลับเดินเร็ว 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 3 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |

| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 9      | เดินช้าสลับเดินเร็ว 40 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 3 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 10     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 11     | เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 1 นาที สลับกัน)               |                    |      |                          |
| 12     | เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที เดินเร็ว 2 นาที สลับกัน)              |                    |      |                          |
| 13     | เดินช้าสลับเดินเร็ว 40 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามต้องการ)                     |                    |      |                          |
| 14     | พัก   |                    |      |                          |
| 15     | เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 2 นาที สลับกัน)               |                    |      |                          |
| 16     | 16 เดินช้าสลับวิ่งช้า 30 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 2 นาที สลับกัน)            |                    |      |                          |
| 17     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 18     | เดินช้าสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินช้า 1.30 นาที วิ่งช้า 3 นาที สลับกัน)               |                    |      |                          |

| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 19     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 1.30 นาที วิ่งช้า 3 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 20     | 20 เดินช้าสลับเดินเร็ว 50 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามต้องการ)                  |                    |      |                          |
| 21     | พัก   |                    |      |                          |
| 22     | วิ่งช้าสบายๆ 15 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 23     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 1 นาที วิ่งช้า 3 นาที สลับกัน)                |                    |      |                          |
| 24     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 25     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 30 วินาที วิ่งช้า 4 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 26     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 30 วินาที วิ่งช้า 4 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 27     | เดินช้าสลับเดินเร็ว 50 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามต้องการ)                     |                    |      |                          |
| 28     | พัก   |                    |      |                          |
| 29     | วิ่งช้าสบายๆ 25 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 30     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 30 วินาที วิ่งช้า 5 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |



| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 31     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 32     | วิ่งช้าสบายๆ 15 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 33     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 15 วินาที วิ่งช้า 5 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 34     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 35     | เดินช้าสลับเดินเร็ว 50 นาที (เดินให้สนุก ช้าสลับเร็วตามต้องการ)                     |                    |      |                          |
| 36     | พัก   |                    |      |                          |
| 37     | วิ่งช้าสบายๆ 25 นาทีต่อเนื่องกัน  |                    |      |                          |
| 38     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 39     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 15 วินาที วิ่งช้า 6 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 40     | พัก   |                    |      |                          |
| 41     | วิ่งช้าสบายๆ 25 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |

| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 42     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 43     | เดินเร็วสลับวิ่งช้า 35 นาที (เดินเร็ว 15 วินาที วิ่งช้า 5 นาที สลับกัน)             |                    |      |                          |
| 44     | พัก   |                    |      |                          |
| 45     | ทดสอบวิ่ง 5 k ต่อเนื่อง   |                    |      |                          |
| 46     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 47     | พัก   |                    |      |                          |
| 48     | วิ่งช้าสบายๆ 25 นาทีต่อเนื่องกัน  |                    |      |                          |
| 49     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 50     | วิ่งช้าสบายๆ 25 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 51     | พัก   |                    |      |                          |
| 52     | วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 53     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |

| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 54     | วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 55     | พัก   |                    |      |                          |
| 56     | วิ่งช้าสบายๆ 35 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 57     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 58     | วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 59     | พัก   |                    |      |                          |
| 60     | วิ่งช้าสบายๆ 40 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 61     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 62     | วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 63     | พัก   |                    |      |                          |
| 64     | วิ่งช้าสบายๆ 45 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 65     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 66     | วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 67     | พัก   |                    |      |                          |

| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 68     | วิ่งช้าสบายๆ 50 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 69     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 70     | วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 71     | พัก   |                    |      |                          |
| 72     | วิ่งช้าสบายๆ 60 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 73     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 74     | วิ่งช้าสบายๆ 30 นาที ต่อเนื่องกัน   |                    |      |                          |
| 75     | พัก   |                    |      |                          |





# “ โปรแกรมแนะนำ สำหรับนักวิ่ง ที่มีประสบการณ์ สู่เป้าหมายวิ่ง 10 K ”

นักวิ่งเก่าใหม่ ที่วิ่งมาบ้างแล้ว  
อย่างน้อยสามารถวิ่งต่อเนื่องได้ 30 นาที  
หรือเล่นกีฬาประเภทอื่นที่มีการวิ่งมาก่อนประจำ  
และต้องไม่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย  
หลังการฝึกครบตามตารางนี้  
จะสามารถวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง  
10 กม. ได้อย่างง่ายดาย



| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 1      | วิ่งช้า 25 นาที   |                    |      |                          |
| 2      | วิ่งช้า 20 นาที   |                    |      |                          |
| 3      | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 30 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)   |                    |      |                          |
| 4      | วิ่งช้า 30 นาที   |                    |      |                          |
| 5      | วิ่งช้า 20 นาที   |                    |      |                          |
| 6      | วิ่งช้า 35 นาที   |                    |      |                          |
| 7      | พัก   |                    |      |                          |
| 8      | วิ่งช้า 30 นาที   |                    |      |                          |
| 9      | วิ่งช้า 30 นาที   |                    |      |                          |
| 10     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 35 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกมวย เต้นแอโรบิก)   |                    |      |                          |
| 11     | วิ่งช้า 35 นาที   |                    |      |                          |
| 12     | วิ่งช้า 20 นาที   |                    |      |                          |
| 13     | วิ่งช้า 40 นาที   |                    |      |                          |
| 14     | พัก   |                    |      |                          |
| 15     | วิ่งช้าสลับวิ่งเร็ว 30 นาที (วิ่งช้า 1 นาที วิ่งเร็ว หนึ่งยหอบเบาๆ 30 วินาที สลับกัน) |                    |      |                          |

| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 16     | วิ่งช้า 30 นาที   |                    |      |                          |
| 17     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 40 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกม เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 18     | วิ่งช้า 35 นาที   |                    |      |                          |
| 19     | วิ่งช้า 20 นาที   |                    |      |                          |
| 20     | วิ่งช้า 45 นาที   |                    |      |                          |
| 21     | พัก   |                    |      |                          |
| 22     | วิ่งช้าสลับวิ่งเร็ว 30 นาที (วิ่งช้า 1 นาที วิ่งเร็ว น้อยๆ 30 วินาที สลับกัน)     |                    |      |                          |
| 23     | วิ่งช้า 30 นาที   |                    |      |                          |
| 24     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 40 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกม เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 25     | วิ่งช้า 35 นาที   |                    |      |                          |
| 26     | วิ่งช้า 20 นาที   |                    |      |                          |
| 27     | วิ่งช้า 50 นาที   |                    |      |                          |
| 28     | พัก   |                    |      |                          |
| 29     | วิ่งช้า 40 นาที   |                    |      |                          |

| วันที่ | กิจกรรม   | ชีพจร (ครั้ง/นาที) |      | ระยะทาง (เมตร) ผู้รับรอง |
|--------|---|--------------------|------|--------------------------|
|        |   | ก่อน               | หลัง |                          |
| 30     | ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาอื่นๆ ที่ไม่ปะทะ 40 นาที (ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ชกม เต้นแอโรบิก) |                    |      |                          |
| 31     | วิ่งช้า 35 นาที   |                    |      |                          |
| 32     | วิ่งช้า 20 นาที   |                    |      |                          |
| 33     | วิ่งช้า 60 นาที   |                    |      |                          |
| 34     | วิ่งช้า 50 นาที   |                    |      |                          |
| 35     | พัก   |                    |      |                          |
| 36     | วิ่งช้าสลับวิ่งเร็ว 40 นาที (วิ่งช้า 1 นาที วิ่งเร็ว น้อยๆ 30 วินาที สลับกัน)     |                    |      |                          |
| 37     | วิ่งช้า 30 นาที   |                    |      |                          |
| 38     | วิ่งช้า 20 นาที   |                    |      |                          |
| 39     | พัก   |                    |      |                          |
| 40     | ลงทดสอบวิ่ง 10 K  |                    |      |                          |

**หมายเหตุ**

**วิ่งช้าสลับเร็ว : วิ่งช้าในระดับการวิ่งปกติของทุกวัน**

วิ่งเร็ว ให้เร็วกว่าการวิ่งปกติเล็กน้อย ใช้ความเร็วที่ทำให้เหนื่อยสบายๆ พุดคุยได้สบายๆ วิ่งให้ต่อเนื่องไม่ควรสลับเดิน

**อบอุ่นร่างกาย เล่นกายบริหาร ยืดเหยียดก่อนการวิ่ง และหลังการวิ่ง** ต้องคลายอุ่นทุกครั้ง รวมถึงบันทึกการฝึกซ้อมเก็บไว้ด้วย