



Mr. Patikon Jarugosol
Owner : PorBaanRunner FB Page

INSPIRATION



พ่อบ้านรันเนอร์
Daddy Running

Followers : 10,022

Likes : 6,333

Start 2017

Page Content

พ่อบ้านรันเนอร์ Daddy's Running
Published by Patikon Jarugosol · May 20

ทำไมชอบวิ่ง โชน2?
เพราะมันไม่เหนื่อย!!!

การวิ่ง โชน2 มันทำให้ร่างกายของพัฒนาได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน มานั่งนับย้อนดูหลังจากได้รู้จักแนวทางนี้ เริ่มรู้จักปลายปี 2016 มาเกือบๆ 5ปี ผิดแนวนี้มาตลอด อย่าเรียกว่าฝึกเลย วิ่งมันแบบนี้สะสมมาเรื่อยๆมากกว่า

ร่างกายจะค่อยๆปรับตามพื้นฐานของร่างกาย แต่ระหว่างทาง ต้องมีซ้อมเร็ว วิ่งยาว แทรกบ้างตามต้นทุนของร่างกาย

80% endurance 20% speed work

คือสัดส่วนที่ผมปฏิบัติตลอดมา และเชื่อมมาเสมอ

ปฏิบัติเองเรื่อง

#BarefootRunning
#SuuntoTH
#เพราะการวิ่งคือการพักผ่อน
#พ่อบ้านรันเนอร์



พ่อบ้านรันเนอร์ Daddy's Running
Published by Patikon Jarugosol · October 8, 2020

เพื่อนๆ หลายคน คงอยากรู้ว่า การที่จะเริ่มวิ่ง หัวใจโชน2 ต้องเริ่มยังไง สำหรับคนที่เริ่มต้นวิ่ง อันดับแรกต้องทำความเข้าใจก่อน ว่าการวิ่งโชน2 ไม่ใช่การวิ่งเพื่อทำความเร็ว ดังนั้นจะไม่สนเรื่องความเร็ว สิ่งที่จะให้โฟกัสคือ คำหัวใจ รอบขา และเวลาที่วิ่งก็พอ เปลี่ยนจากที่เคยกำหนด ด้วย ระยะทาง ความเร็ว เพช ดัดทิ้งไปก่อน

การวิ่งโชน2 เป็นการปรับพื้นฐานร่างกาย ดังนั้นไม่จำเป็นเลยที่ต้องดูที่ความเร็ว แต่เปลี่ยนเป็นมาเรียนรู้จักร่างกาย ความสัมพันธ์ของการเคลื่อนที่แรง ที่มีผลกับการเดินของหัวใจ

นอกจากการวิ่งเมื่อการฝึก โชน2 เป็นพื้นฐานเพื่อการฝึกที่หนักขึ้น ถ้าพื้นฐานแข็งแรง การต่อยอดเพื่อ ประสิทธิภาพย่อมดีขึ้น เพื่อนๆว่าไหมครับ

นักกีฬาหลายๆคน ต้องการวิ่งเพื่อเป้าหมาย Performance แต่อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ เป็นตัวชี้วัด ของนักกีฬา คือการฟื้นฟูได้เร็วของร่างกาย ดังนั้นจะเห็นว่านักกีฬาก็จะมีวันที่ซ้อมเบา เพื่อเก็บ Endurance อยู่เสมอ โชน2 จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นครับ

สำหรับท้าววิ่งเริ่มต้นดู ในคลิป
<https://youtu.be/4bA4weEBCuA>

อาจจะเห็นเพื่อนของเราบางคนที่เราวิ่งได้เร็ว หัวใจเต้นช้า เป็นตัวอย่าง พวกเค้าเหล่านี้ก็ต้องผ่านการฝึก ในสะสมกำลังภายใน มานานหลายปี บางท่านอาจเร็ว เพราะมีต้นทุนร่างกายด้านกีฬามาก่อน แต่อย่างไรก็ตาม ถึงเป้าหมายกันได้ทุกคนครับ

ความสม่ำเสมอคือหัวใจสำคัญ
#เพราะการวิ่งคือการพักผ่อน
#พ่อบ้านรันเนอร์

พ่อบ้านรันเนอร์ Daddy's Running
Published by Patikon Jarugosol · July 23, 2017

รอบขาสูงหัวใจต่ำ

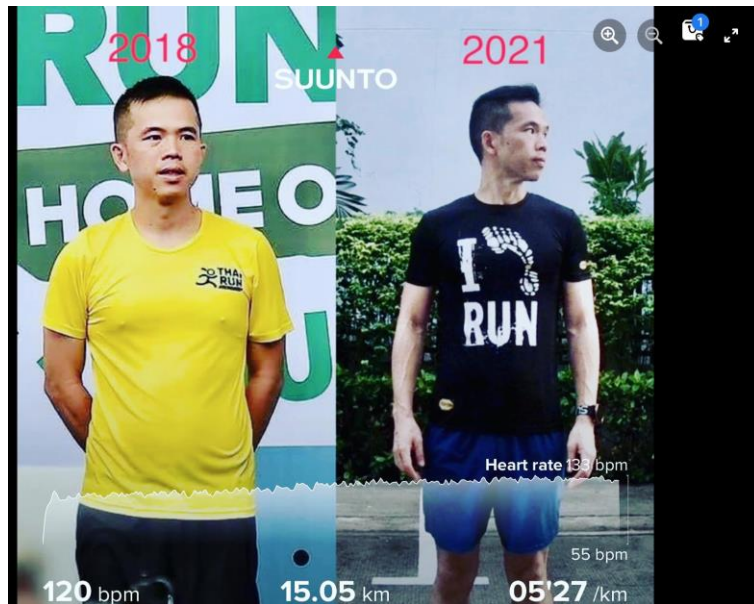
บทที่แล้วผมได้เขียนถึงการเริ่มซ้อมวิ่งหัวใจโชน2 ให้ร่างกายหัดใช้ไขมันให้เป็น เมื่อเริ่มคุมหัวใจได้นิ่ง ร่างกายจำได้ สิ่งที่ต้องซ้อมให้ร่างกายจำเพื่อพัฒนาการวิ่งคือ รอบขา (Cadence)

รอบขา คือ จำนวนก้าวต่อนาที นาฬิกาวิ่งสามารถวัดรอบขาจากการแกว่งแขน รวมถึงระยะก้าว (Stride Length) แขนจะแกว่งสลับด้านกับขาที่วิ่ง รอบขาธรรมชาติแต่ละคนไม่เท่ากัน ผมหมายถึงการวิ่งที่ทุกคนวิ่งแล้วรู้สึกสบาย ระยะก้าวกว้างสั้นไม่เท่ากัน ถ้ามว่าแล้วรอบขาเกี่ยวข้องกับหัวใจ โชน2ยังไง

เมื่อวิ่งเร็ว จะต้องก้าวเท้าเร็วเพื่อทำความเร็ว รอบขาส่งผลให้อัตราหัวใจเต้นสูงตามด้วยเป็นเรื่องปกติ การฝึกให้ร่างกายวิ่งหัวใจโชน2 รอบขาสูงมันเป็นสิ่งที่ดีกัน จะวิ่งยังไง ต้องขอขยายอีก หัวใจก็ขึ้นอยู่กับ เปลี่ยนจากการซ้อมขา เป็นใช้รอบขาวิ่งแทน

ปกติกล้ามเนื้อเรามีหลายมัด ส่วนใหญ่วิ่งจะใช้มัดใหญ่วิ่งเช่นต้นขา ให้เปลี่ยนมาใช้มัดเล็กช่วงขาแทน โดยการก้าวสั้นๆ และ ยก วาง ใช้แรงโน้มถ่วง โดยการเอนตัวไปข้างหน้า วิ่งด้วยตัวนำ เท้า เท้าจะก้าวตามการโน้มตัวของเราก่อนถ้าไม่ออกลงเดิน แล้วใช้การโน้มตัวไปข้างหน้า จัดเป็นท้าววิ่ง ลดการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ สร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อมัดเล็กที่ไม่เคยได้ใช้รู้จักการวิ่ง เมื่อกล้ามเนื้อทุกมัดแข็งแรงย่อมส่งผลให้การวิ่งสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผมซ้อมหารอบขาหลังจากที่คุมหัวใจโชน2 จนนิ่งได้ดีแล้ว ใช้เวลา 1ชม ได้ระยะทาง 2.83 กิโลเมตร รอบขา 190+ ก้าวต่อนาที

จากนั้นผมนำ 2อย่างมารวมร่างกัน คือรอบขาสูง หัวใจโชน2 วิธีการเริ่มจากรอบขาก่อน และเพิ่มความเร็ว โดยการโน้มตัว ใช้แรงโน้มถ่วงช่วย วิ่งดูโซนหัวใจเป็นหลัก บวกกับรอบขาคงที่ ถ้าเกินโชน2 ก็โน้มตัวกลับลดความเร็ว รอบขาคงที่ด้วย ซ้อมจนร่างกายจำได้ พอกลับมาวิ่งปกติทุกอย่างจะติดตัวมาด้วยครับ



พ่อบ้านรันเนอร์ Daddy's Running
 Published by Patikon Jarugosol · July 17 · 🌐

ผ่านมา 3 ปี ทั้งสองรูปนี้มีสิ่งเหมือนกันคือ การวิ่ง ที่ สะสมระยะต่อเดือนพอๆกัน

ซึ่งช่วงก่อนยังไม่ค่อยวิ่ง สนามแข่งมีมาก ซึ่งต่างกับ สถานการณ์ปัจจุบัน

ตอนนี้วิ่งแต่มีภาวะไขมันพอกตับ น้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งมันดูชัดแจ้งในตัวเอง

ปัจจุบันทุกอย่างลดลง บางอย่างหายไป วิ่งก็แข็งแรงเหมือน เดิม แต่ไม่มีสนามมาราธอนให้ลงแข่งชั้น
 ... See More

Edit

👍 229 25 Comments 2 Shares

👍 Like 💬 Comment ➦ Share 🌐

Most Relevant ▾

ปธานพิสุทธิ์ พันธุ์เลิศ



พ่อบ้านรันเนอร์ Daddy's Running
 October 15, 2019 · 🌐

Chicago Marathon 2019

มาราธอน Major ที่ 2 ของตัวเอง ไม่ได้วางแผนอะไรเลย แต่ขอทำให้ ได้ดีกว่าเดิมพอ เจอพี่ตูน พี่ก้อย พี่เอียด ที่ ผู้ วันรับมอบสิ่งผลงานต่างๆกัน

วันแข่งตื่นแต่เช้า เพราะยังปรับเวลาไทยยังไม่ได้ กังวลว่าจะหนาวหรือไม่ ปรากฏว่าอากาศดี ผมใส่ Vibram Five Fingers V Run คู่ใจ

Strat wave 1 correl E เริ่มวิ่ง 7:30 am ที่ชิคาโก เริ่มที่ Grant Park มาจบที่เดิม เส้นทางวิ่งในเมือง เป็นทางราบ มีเนินชันลง บางจุด สภาพถนน ไม่สมบูรณ์ สภาพเหมือนกรุงเทพ บางจุด
 ... See More

— in Chicago, Illinois.

Edit

👍 606 36 Comments 1 Share

👍 Like 💬 Comment ➦ Share 🌐

Most Relevant ▾

Ariya Teppitaksak
 ยินดีด้วยครับ 🍀🍀🍀

Connection



Content VDO



<https://www.facebook.com/698533073667715/videos/2515624822098506>

Cross Brand



<https://www.facebook.com/698533073667715/videos/832052197128937>

Content Inspiration



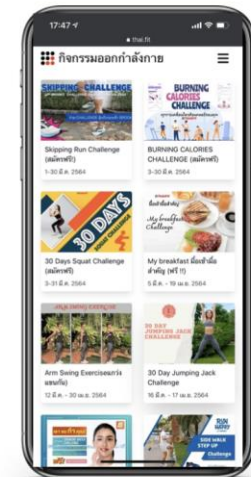
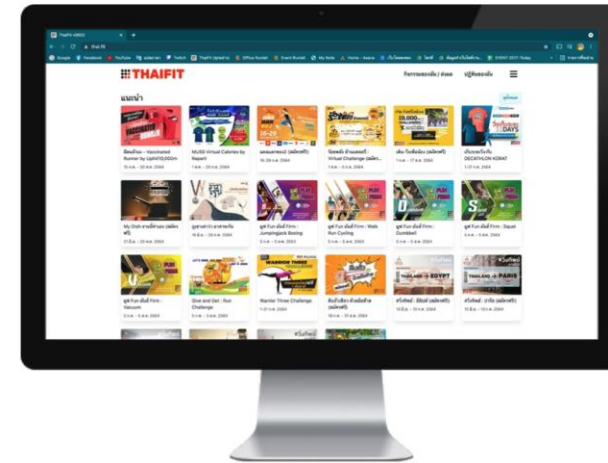
<https://www.youtube.com/watch?v=Zdazfm70iSc&t=52s>

Event



<https://www.facebook.com/698533073667715/videos/2346853978962550>

Platform



<https://www.thai.fit>

My KEYS

- Passion
- Connection
- Idea and Tools
- Do it!!!

QUESTION