

ป้องกันและบรรเทา
อาการบาดเจ็บจากการวิ่ง
ด้วยท่าโยคะยืดเหยียด

YOGA FOR RUNNERS

โยคะ
สำหรับนักวิ่ง



เหมาะสำหรับนักวิ่ง มือใหม่ มือสมัครเล่น และมือโปร

- ✓ ผู้มีอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง : เข่า ข้อเท้า หลัง ฯลฯ
- ✓ ผู้ที่ต้องการป้องกันอาการบาดเจ็บ
- ✓ ผู้ที่ต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง

โดย ครูแอน
วริษา สุทธิกุลพานิช
ครูโยคะที่ได้รับการรับรองจาก
Yoga Alliance International



พร้อมคลิป
ทำโยคะในเล่ม

YOGA FOR RUNNERS

โยคะสำหรับนักวิ่ง

ชื่อหนังสือ : Yoga for Runners โยคะสำหรับนักวิ่ง

เรื่อง : วริษา สุทธิกุลพานิช

เรียบเรียง : กองบรรณาธิการ

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1

กุมภาพันธ์ 2562

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-403-059-6



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

วริษา สุทธิกุลพานิช.

Yoga for Runners โยคะสำหรับนักวิ่ง.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง, 2562.

88 หน้า.

1.โยคะ. I. ชื่อเรื่อง.

613.7046

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมณฑ
พิสูจน์อักษร	กองบรรณาธิการ
รูปเล่ม/ออกแบบปก	ลักขณา โกรธาษฎร์
ภาพประกอบ/Vector	Designed by Freepik
เอื้อเฟื้อภาพ	สุรวีร์ สุทธิกุลพานิช
กำกับภาพ	ศุภชัย วงศ์เรืองศักดิ์
ช่างภาพ	เรวัตร์ คงชาติ
ช่างภาพวิดีโอ	มโนรัช ศรีจิราธร
ขอบคุณสถานที่	The Eight health club โรงแรมศิวาเทล กรุงเทพฯ



จัดทำโดย

บริษัท พรีเมียมด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook **LINE@** : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 www.naiin.com

หนังสือเล่มนี้ใช้หมึกพิมพ์



ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ

เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

คำนำสำนักพิมพ์

ย้อนกลับไปเมื่อสัก 10 ปีก่อน การวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมเพียงแค่อะไหล่กลุ่มและมุ่งเน้นเพื่อสุขภาพเป็นสำคัญ ชัยป์เข้ามาอีกสัก 5 ปี การวิ่งเริ่มเป็นเทรนด์ที่คนในสังคมให้ความสนใจกันมากขึ้น ไม่จำกัดเฉพาะเพียงแค่กลุ่มคนรักสุขภาพเท่านั้น แต่มีคนอีกหลากหลายกลุ่มที่เข้าสู่เส้นทางวิ่งด้วยจุดประสงค์ที่แตกต่างและหลากหลาย บ้างวิ่งเพื่อเปิดโลก บ้างวิ่งเพื่อแรงบันดาลใจ บ้างวิ่งเพื่อการเปลี่ยนแปลง มองไปทางไหนก็เห็นคนสวมรองเท้าแล้วออกวิ่งทุกหย่อมหญ้า จนมีบางคนพูดว่า “อ้อ... เตียวกระแฉึกแฉ่ว เตียวก็เลิกเห่อ”

ทว่าจนถึงวันนี้ก็ยังไม่มีการวิ่งที่แท้จริง การวิ่งกลับยังเป็นกิจกรรมฮอตฮิตที่ผู้คนให้ความสนใจและมีแต่จะเพิ่มมากขึ้น และมีคนจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียวที่ถึงกับออกปากว่า “การวิ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตไปแล้ว หากวันไหนไม่ได้วิ่ง ก็รู้สึกเหมือนชีวิตขาดอะไรไปสักอย่าง”

ความนิยมของการวิ่งยังคงดูได้จากอีเวนต์งานวิ่งที่ถูกจัดขึ้นทุกสัปดาห์ รูปแบบการวิ่งที่ชั่ยป์ไปที่การวิ่งแบบเก็บระยะสะสม (Virtual Run) รวมไปถึงข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่เผยแพร่ออกมามากมาย และแม้จุดประสงค์หลักของการวิ่งคือ “เพื่อสุขภาพ” แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียวที่วิ่งไปวิ่งมาจนกลายเป็น “ฟังสุขภาพ” เสียอย่างนั้น

เนื่องจากสาเหตุของการวิ่งจนสุขภาพเสียหายนั้นมีหลากหลาย หนังสือ **“Yoga for Runners : โยคะสำหรับนักวิ่ง”** เล่มนี้จะขอยุติถึงหนึ่งในสาเหตุที่พบบ่อยๆ ทั้งจากนักวิ่งมือสมัครเล่นหรือแม้แต่แก่นักวิ่งรุ่นเก๋าจนสนาม นั่นก็คืออาการบาดเจ็บจากการยึดหรือคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังวิ่งไม่เพียงพอ อันส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ หรือเกิดการสะสมของอาการบาดเจ็บจนกลายเป็นอาการเรื้อรัง และทำให้การวิ่งไม่สนุกอย่างที่เคย ด้วยว่าเราได้รับเกียรติจาก **ครูแนน-วริษา สุทธิกุลพานิช** ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์แห่งโยคะที่มีดีกรีเป็นถึงครูโยคะคนไทยที่ได้รับการรับรองจาก Yoga Alliance International และยังเป็นโค้ชด้าน Flexibility ให้กับนักวิ่งมากมาย มาช่วยถ่ายทอดความรู้และแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้โยคะในการยืดเหยียดเพื่อช่วยป้องกันและบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง และทำให้วิ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แน่นนอนว่าครูแนนยังทำให้ภาพของโยคะกับการวิ่งที่คนส่วนใหญ่รู้สึกว่ามันไม่เกี่ยวข้องกัน ทำยาก และไกลตัว ให้กลายเป็นสิ่งที่เกือหนุนกัน สามารถทำตามได้ง่ายและทำได้จริงในชีวิตประจำวันอีกด้วย

ความพิเศษของหนังสือเล่มนี้นอกจากการที่ครูแนนได้คัดสรรทำโยคะที่หลากหลายและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิ่ง พร้อมด้วยสาระความรู้มากมายภายในเล่มแล้ว ผู้อ่านยังสามารถชมคลิปวิดีโอสาธิตทำโยคะต่างๆ ของครูแนนประกอบการอ่านหนังสือได้อีกด้วย

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณ **คุณแพนเค้ก-เขมนิจ จามิกรณ์ ไค้ชบอย-ว่าที่ร้อยตรีอติศร ชูทอง ครูแอม-วราวิช จาริกศิลป์ และคุณเจเจ-เจตต์ กลิ่นประทุม** ที่สละเวลามาร่วมเขียนคำนิยมให้กับหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ **คุณแพท-กฤษฎี โพธิ์ทิต** สำหรับสาระดีๆ ที่นำมาฝากผู้อ่านในเล่มนี้ด้วย

ขอจบคำนำนี้ด้วยคำพูดที่ครูแนนมักจะพูดกับเพื่อนๆ นักวิ่งเป็นประจำ...

“วิ่งแบบไม่เจ็บ ยืดช่วยได้จริงๆ”

คุยกับพี่เขียบ

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าในยุคสมัยนี้กระแสการออกกำลังกายด้วย “การวิ่ง” เป็นที่ได้รับความนิยมมากสำหรับเพื่อนๆ บางคน การวิ่งเริ่มเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตไปแล้วด้วยซ้ำ แต่แต่ละคนมีจุดประสงค์ในการวิ่งแตกต่างกันไป บ้างก็วิ่งเพื่อสุขภาพ บ้างก็วิ่งเพื่อลดน้ำหนัก บ้างก็วิ่งเพื่อสร้างสังคมที่ดีในหมู่เพื่อนฝูง บ้างก็คิดว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ใส่รองเท้าผ้าใบเพียงคู่เดียวก็ออกกำลังกายได้แล้ว ซึ่งในทางเดียวกันการบาดเจ็บของเหล่านักวิ่งเองก็มีเพิ่มมากขึ้นทุกวันเช่นเดียวกัน ตลอดช่วงปีที่ผ่านมาแนนได้มีโอกาสร่วมงานกับนักวิ่งหลายๆ คนในฐานะ adidas Flexibility Coach ซึ่งมักจะพบเพื่อนๆ นักวิ่งและนักเรียนโยคะหลายๆ คนเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องการใช้การยืดด้วยโยคะเพื่อช่วยบรรเทารักษาอาการบาดเจ็บและปวดตึงกล้ามเนื้อ เพื่อนๆ บางคนบาดเจ็บถึงขนาดคุณหมอไม่แนะนำให้ออกกำลังกายอีกแล้ว นอกจากการยืดด้วยโยคะอย่างเดียว

หนังสือ **“Yoga for Runners : โยคะสำหรับนักวิ่ง”** เล่มนี้ แนนได้รวบรวมการยืดด้วยท่าโยคะต่างๆ ที่เน้นกลุ่มกล้ามเนื้อที่นักวิ่งใช้ในการวิ่งมาแชร์ให้เพื่อนๆ สามารถนำไปใช้เป็นการคูลดาวน์ (Cool Down) หรือใช้เป็นการยืดเพื่อผ่อนคลายร่างกายช่วงเวลาที่พักจากการวิ่ง โดยในหนังสือเล่มนี้แนนได้แบ่งการยืดร่างกายเป็น 2 ส่วน คือการยืดบริเวณส่วนบน (Upper Body) และการยืดบริเวณส่วนล่าง (Lower Body) โดยการยืดบริเวณส่วนล่างนี้ได้รวมท่าโยคะทำยืน ทำนั่ง และทำนอนไว้ในเล่มด้วย โดยรายละเอียดและคำอธิบายในเล่มจะทำให้เพื่อนๆ นักวิ่งเข้าใจและเข้าใจความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อของเพื่อนๆ ได้มากขึ้น

จากประสบการณ์โดยตรงของแนนเองซึ่งเป็นครูโยคะต้องใช้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อของร่างกายค่อนข้างสูง กิจกรรมการวิ่งจึงเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างท้าทายและไม่ง่ายต่อร่างกายแนนเลย แนนยังจำได้เมื่อครั้งที่เริ่มฝึกวิ่งใหม่ๆ แนนมักจะมีอาการปวดตึงและเจ็บบริเวณหัวเข่าบ่อยๆ จนเกือบจะถอดใจจากการวิ่ง การวิ่งอาจจะไม่ใช่เส้นทางการออกกำลังกายที่ดีต่อร่างกายเรา แต่เมื่อได้ความรู้เพิ่มเติมจากโค้ชช่วยให้ไปหาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณกล้ามเนื้อขาให้มากขึ้น แนนจึงได้ไปฝึกเทรนกับโค้ชเจเจเพื่อสร้างกล้ามเนื้อบริเวณขาให้มีความแข็งแรงมากขึ้น จึงทำให้แนนมีพัฒนาการและเริ่มสนุกกับการวิ่งมากขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้รู้ว่า การวิ่งที่ดั้นไม่ได้ใช้เพียงแค่ร่างกายอย่างเดียว แต่เราทุกคนควรมีพื้นฐานของร่างกายและความพร้อมที่จะเปิดใจรับกับ 5 สิ่งเหล่านี้ “Strength, Endurance, Flexibility, Teamwork and Fun”

แนน-วริษา สุทธิกุลพานิช

คำนิยม



“แพนเป็นนักกีฬากรีฑามาตั้งแต่ ป.6-ม.6 จนทุกวันนี้รักการวิ่งมาโดยเสมอ แพนได้เรียนรู้และฝึกฝนการเป็นนักกีฬามาโดยตลอด การฝึกซ้อมในทุกวันนี้ทำให้มีวินัยและรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเอง ซึ่งนอกเหนือจากการวิ่งที่เราต้องซ้อมแล้ว การเตรียมความพร้อมของร่างกายกับการวิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะไม่ว่าจะเป็นการซ้อมหรือการแข่งขัน ...จบแบบไม่เจ็บ... คือหัวใจสำคัญ หลายครั้งที่แพนให้เวลากับการยืดไม่พอ ทำให้เกิดการบาดเจ็บหลังการวิ่ง

“ก่อนวิ่งต้องยืด ต้องวอร์ม เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว กล้ามเนื้อได้เริ่มทำงาน และพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และหลังจากการวิ่ง การยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการตึงของกล้ามเนื้อก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ซึ่งนี่คือขั้นตอนที่คนส่วนมากมักมองข้ามมากที่สุด หนังสือเล่มนี้แพนชอบมากค่ะ เพราะทำให้เข้าใจกล้ามเนื้อและสรีระของเรามากขึ้น และมีวิธีการยืดที่ทำงาน และเป็นท่าที่เหมาะสมกับการยืดของนักวิ่งทุกคน มีขั้นตอนและการสื่อสารที่เข้าใจง่าย รวมถึงตัวผู้เขียนเองรักการออกกำลังกาย เป็นนักกีฬาวิ่งและเป็นครูโยคะอยู่แล้ว แพนเชื่อมั่นว่า ความเข้าใจในปัญหาของนักกีฬา ความเข้าใจในการถ่ายทอดและการผสมผสานท่าที่ช่วยให้นักวิ่งลดอาการบาดเจ็บนั้น เป็นสิ่งที่ผู้เขียนตั้งใจที่จะบอกต่อ และอยากให้นักวิ่งและผู้อ่านได้รับประโยชน์มากที่สุดค่ะ”

แพนเค้ก-เขมนิจ จามิกรณ์

นักแสดงและนางแบบ



“โดยพื้นฐานแล้ว ก่อนการวิ่งนักวิ่งต้องยืดเหยียดแบบ Dynamic Stretching เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ และหลังวิ่งต้องยืดเหยียดแบบ Static Stretching เพื่อรักษาและฟื้นฟูระบบต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ

“หนังสือเล่มนี้น่าศาสตร์ของโยคะมาประยุกต์ใช้กับการวิ่งอย่างเหมาะสม จึงเป็นหนังสือที่ตอบโจทย์สำหรับนักวิ่งเป็นอย่างมาก ตลอดจนผู้เขียนก็เป็นนักวิ่งที่มีความตั้งใจเขียนขึ้นมาเพื่อหวังให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดแก่บุคคลที่รักในการวิ่งทุกท่าน”

โค้ชบอย-ว่าที่ร้อยตรีอดิสร ขูทอง

โค้ชวิ่งมืออาชีพ

คำนิยม

“ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณครูแนนที่ได้ให้มาเขียนคำนิยมนี้นะครับ ครั้งแรกเมื่อเริ่มรู้จักกับครูแนนก็รู้สึกประทับใจเป็นอย่างมาก ครูแนนเป็นผู้หญิงที่เก่งและแกร่งในยุคดิจิทัลปัจจุบันนี้ วิสัยทัศน์กว้างไกลและเปิดกว้างพร้อมรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้กับตัวเองเสมอ ครั้งเมื่อได้ร่วมงานกันยังได้เห็นว่าครูแนนเป็นคนที่ทำงานหนัก มุ่งมั่น และมีความตั้งใจกับงานมาก ครูแนนเป็นครูที่มีความสามารถรอบด้าน ไม่หวงวิชา รักที่จะแบ่งปันความรู้ ไปสอนตามที่ต่างๆ โดยใช้ศาสตร์จากหลายแขนง กิจกรรมสำหรับนักวิ่งที่ครูแนนสอนคือเพื่อการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องและลดอาการบาดเจ็บ

“ครูแอมเชื่อว่าผู้อ่านจะสามารถนำเอาสิ่งที่ครูแนนรวบรวมไว้ในเล่มนำไปใช้ได้ทันที ซึ่งเมื่อใช้อย่างถูกวิธีคุณจะไม่บาดเจ็บจากกิจกรรมต่างๆ ที่คุณทำ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากคุณเพิ่งเริ่มต้นหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเริ่มต้นได้อย่างถูกวิธี หากคุณหยุดพักการออกกำลังกายเพราะอาการบาดเจ็บไป ครูแอมหวังว่าคุณจะเริ่มต้นหันกลับมาลองใหม่อีกสักครั้ง”



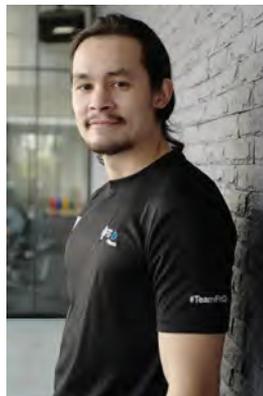
ครูแอม-วราวิช จาริกศิลป์

Origin Pilates Founder

“การฝึกที่ดีควรฝึกให้ครบทั้ง 3 ด้าน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) ความแข็งแรงของระบบไหลเวียน (Cardio) และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Flexibility)

“Flexibility และการยืดเหยียดสำหรับนักวิ่ง เป็นสิ่งสำคัญมากอีกด้านหนึ่งที่นักวิ่งหลายๆ ท่านจะมองข้ามไป หรือให้เวลากับมันน้อย ทำให้ยืดไม่พอ ซึ่งจะ ทำให้กล้ามเนื้อตึง มีผลให้กล้ามเนื้อทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพและบาดเจ็บได้ง่ายในที่สุด

“ครูแนนมีประสบการณ์ทางด้านสอนโยคะมากกว่า 10 ปี และมีประสบการณ์เทรนนักวิ่ง ครูแนนได้นำโยคะมาช่วยให้นักวิ่งฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้อย่างดี ผมแนะนำให้นักวิ่งทุกคนมีหนังสือเล่มนี้ติดบ้านไว้สำหรับฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเป็นประจำ เพื่อที่จะป้องกันการบาดเจ็บต่างๆ ได้มาครับ”



เจเจ-เจตต์ กลิ่นประทุม

Founder of Fit-D.com

Co-Founder Fit-D Fitness

Strength Coach for Adidas Runners

สารบัญ

รู้จักกรูแบบ-วริษา สุทธิกุลพานิช.....	10
ว่าด้วยเรื่อง “ยึดเหยียด” กับการวิ่ง.....	14
Breathing Exercise การฝึกกำหนดลมหายใจแบบง่าย.....	16

UPPER BODY..... 19

Cat-Cow Pose (BITILASANA MARJARYASANA).....	20
Cobra Pose (BHUJANGASANA).....	22
Puppy Dog Pose (UTTANA SHISHOSANA).....	24
Downward Facing Dog Pose (ADHO MUKHA SVANASANA).....	26
Cow Face Pose (GOMUKHASANA).....	28
Bridge Pose (SETU BANDHA SARVANGASANA).....	30

LOWER BODY : STANDING POSITIONS..... 33

Standing Side Stretch Pose (PARSVA URDHVA HASTASANA).....	34
Low Lunge Pose (ANJANEYASANA).....	36
Runner's Lunge Pose (ARDHA HANUMANASANA).....	38
Modified Revolved Lunge / Easy Twist Pose (PARIVRTTA ANJANEYASANA).....	40
Revolved Triangle Pose (PARIVRTTA TRIKONASANA).....	42
Lateral Side Lunge Pose (SKANDASANA).....	44

LOWER BODY : SEATING POSITIONS..... 47

Double Pigeon Pose (AGNISTAMBHASANA).....	48
Garland Pose (MALASANA).....	50
Lizard Pose (UTTHAN PRISTHASANA).....	52
Pigeon Pose (EKA PADA RAJAKAPOTASANA).....	54
Head-to-Knee Forward Bend Pose (JANU SIRSASANA).....	56
Half Lord of the Fishes Pose (ARDHA MATSYENDRASANA).....	58
Bound Angle Pose (BADDHA KONASANA).....	60

LOWER BODY : RECLINING POSITIONS..... 63

Reclined Pigeon Pose (SUPTA KAPOTASANA).....	64
Half Happy Baby Pose (ARDHA ANANDA BALASANA).....	66