



กรมอนามัย

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ปรับท่าวิ่ง ลดการบาดเจ็บ

การวิ่ง

ถือเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย เพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ แต่ถึงกระนั้นหลายคนก็ยังไม่อยากออกกำลังกายด้วยการวิ่งอยู่ดี ด้วยเหตุผลต่างๆ นานา แต่ปัญหาเหล่านี้จะหมดไปหากเรารู้วิธีการวิ่งที่ถูกต้อง ท่าทาง การหายใจที่เหมาะสม หากเราวิ่งถูกวิธีจะรู้ได้เลยว่า นี่คือนิสัยการลดน้ำหนักที่ดีมากวิธีหนึ่งเลยทีเดียว

สายตา

ขณะวิ่ง ควรมองไปที่พื้นด้านหน้าศีรษะตั้งตรง อย่าก้มมองเท้า เพราะหากก้มเป็นเวลานาน จะเกิดอาการตึงบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอได้

การหายใจ

การควบคุมจังหวะหายใจเป็นสิ่งสำคัญ ควรหายใจเข้าทางจมูก และปล่อยลมหายใจออกทั้งทางจมูกและปาก ให้เป็นจังหวะตามสบาย

แขนและมือ

กำมือหลวมๆ ให้รู้สึกผ่อนคลาย จะช่วยให้การควบคุมจังหวะดีขึ้น การวางแขน ควรงอศอกประมาณ 90 องศา

บ่าและไหล่

ไม่เกร็งบ่า ไหล่ และไม่ยกไหล่สูง ไม่ห่อไหล่ หากรู้สึกว้าไหล่มาด้านหน้า ให้ดึงสะบักหลังเข้าหากันเล็กน้อย

การลงเท้า

ควรลงเท้าด้วยกลางเท้าและปลายเท้า ทำวิ่งที่คืบนั้น ให้วางเท้าใกล้ลำตัว ไม่ก้าวเท้าเกินลำตัวมากเกินไป

แกนกลางลำตัว

ขณะวิ่งควรยืดกล้ามเนื้อหลังให้เหยียดตรง เอนลำตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แต่ไม่ก้มตัวมากเกินไป

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



จัดทำโดย : กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการ
“ก้าวท้าใจ Season 3” ฟรี ผ่าน QR code