

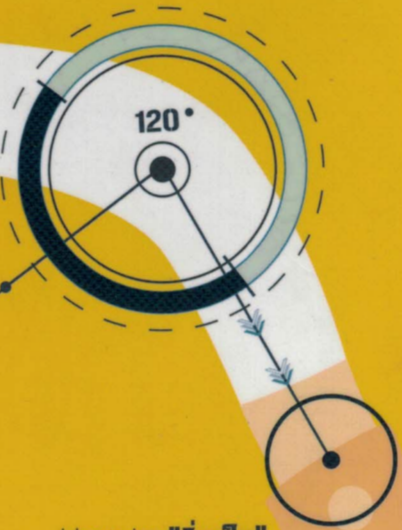


30^{sec}
152-171
1.5

วิ่งได้ ไม่ใช่แค่ ได้วิ่ง

พิมพ์ครั้งที่ 2

ครุฑิน
สถาวร จันทร์พองศรี



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ



501031388

How to **"วิ่งเป็น"**
สำหรับนักอยากวิ่ง
โดยอดีตนักวิ่งทีมชาติ

ชวนคุณเอาชนะร่างกาย
วิ่งสู่เป้าหมายอย่างใจคิด

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	10
คำนำก่อนวิ่ง	12
1. ผูกเชือกกรองเท้า	16
ทำไมต้องวิ่ง	18
วิ่งแบบไหนเหมาะกับตัวคุณ	18
2. แควิ่ง...ทำไมต้องเรียน	22
ใครๆ ก็วิ่งเองได้?	23
ครูสอนวิ่ง สอนอะไรบ้าง	25
3. เริ่มต้นวิ่ง	26
ต้นทุนของร่างกาย	28
เริ่มต้นวิ่ง	29
การวิ่งคือการเปลี่ยนชีวิต	32
แค่เริ่มวิ่งก็เหนื่อยแล้ว ทำอย่างไรดี	33
ได้เวลาวิ่งกันสักที	34
การเลือกกรองเท้าที่เหมาะสม	36

4. อุปกรณ์เครื่องช่างลู่วอร์มอัพและยืดเหยียด	40
มารู้จักการอบอุ่นร่างกาย	42
หลักการปฏิบัติในการอบอุ่นร่างกาย	43
ทำไมต้องยืดเหยียด	44
ยืดเหยียดให้เป็น	45
ท่าทางการอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียด	47
ตื่นนี่! จับนี่! การวัดชีพจรเบื้องต้น	60
วิธีการวัดชีพจร	62
ความหนัก-เบาของการซ้อม	62
การหาค่าอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด	63
5. Drills และ Stride	66
การฝึกดริล (Drills)	68
การวิ่งสไตรด์ (Stride)	74
6. การบาดเจ็บของนักวิ่ง	76
สาเหตุของการบาดเจ็บของนักวิ่ง	78
เสียงเตือนจากร่างกาย	79
เมื่อบาดเจ็บ...จากการวิ่ง	80
7. เดินให้ได้เรื่องสไตรด์ครูดิน	84
การเดินเพื่อออกกำลังกาย	85
วิธีการเดินเพื่อวิ่ง การเดินเพื่อออกกำลังกาย ตามสไตรด์ครูดิน	87
8. วิ่งสไตรด์ครูดิน	90
ท่าวิ่งนั้นสำคัญไฉน	91
ท่าวิ่งพื้นฐาน	93

การแกว่งแขน	93
การแกว่งแขนที่ดี	94
วิธีการฝึกการแกว่งแขน	95
วิธีการทดลองฝึกวิ่ง/เก็บระยะแบบง่ายๆ	100

9. เคล็ดลับนักวิ่ง 104

1. วิ่งให้เหมือนใบไม้	105
2. หายใจไม่ใช่เรื่องเล็ก	106
3. สร้างจังหวะการวิ่ง	108
4. การสร้างจินตภาพ	108
5. กิน กิน วิ่ง วิ่ง	109
6. ดื่มน้ำ...สำคัญนะจ๊ะ	111
7. การวิ่งในสภาวะอากาศร้อน	112
8. วิ่งท่ามกลางสายฝน	113
9. วินัย สะพานแห่งความสำเร็จในการวิ่ง	114
10. ผู้หญิงกับการวิ่ง	115

10. วิ่งสู่เป้าหมาย 118

ได้เวลาซ้อมเตรียมวิ่งแข่ง	119
อ่านก่อนซ้อม!!! อย่างก้าวบนตารางฝึกซ้อมครั้งแรกในชีวิต	120
วิธีวอร์มอัพ คุณดาวัน ก่อนและหลังการวิ่ง	121
วิ่งสู่เป้าหมาย	122
โปรแกรมแนะนำสำหรับคนเริ่มวิ่ง 5 กิโลเมตร	124
โปรแกรมแนะนำสำหรับนักวิ่งเท้าใหม่ที่อยากวิ่ง 10 กิโลเมตร	128
ตารางการฝึกวิ่ง "ฮาล์ฟมาราธอน" ฉบับครูดิน	130
ระดับความหนักในการเดิน-วิ่งของผู้เริ่มต้น	133

การฝึกหนักมากเกินไป	134
วิ่งให้เร็วขึ้น ทำได้ง่ายๆ	135
11. หัวใจ 5 ข้อของการฝึกวิ่ง	138
หัวใจข้อที่ 1 การฝึกเฉพาะเจาะจง	139
หัวใจข้อที่ 2 รูปแบบการฝึกซ้อมที่ดี	140
หัวใจข้อที่ 3 พักผ่อนให้เป็น	141
หัวใจข้อที่ 4 รากฐานที่ดีจะพาคุณสู่เส้นชัย	141
หัวใจข้อที่ 5 ถอยหลังกลับจุดเดิม	142
12. บทเรียนสอนใจจากการซ้อม	144
เริ่มต้นที่ผิดพลาด	145
การวางแผนการฝึกซ้อมที่ดี	146
รูปแบบการฝึกซ้อมวิ่งระยะไกล	148
การฝึกวิ่งที่ผิดพลาด!!!	149
13. เข้าเส้นชัย/คุณดาวน์	152
หลังการวิ่ง	153
วิ่งแล้วไม่พัฒนา เพราะกายหรือใจกันแน่?	154
อย่าลืมพักฟื้น	156
14. กฎของครูดิน	158
กฎข้อที่ 1 ประเมินต้นทุนตัวเอง รู้จักตัวเอง	159
กฎข้อที่ 2 เตรียมพร้อมอุปกรณ์	159
กฎข้อที่ 3 สะสาง ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง	160
กฎข้อที่ 4 สนามฝึกซ้อม	160

กฎข้อที่ 5 อย่าใจร้อน	161
กฎข้อที่ 6 จงรับฟังและเชื่อเสียงเตือนของร่างกาย	162
กฎข้อที่ 7 ตารางซ้อมที่ดีไม่มีสูตรสำเร็จ	163
กฎข้อที่ 8 สนามซ้อมไม่ใช่สนามแข่ง สนามแข่งไม่ใช่สนามซ้อม	164
กฎข้อที่ 9 วอร์มอัพกับคูลดาวน์ เรื่องสำคัญที่ต้องทำ	164
กฎข้อที่ 10 ซ้อมต้องไม่เหนื่อยฟรี	165
กฎข้อที่ 11 รู้เท่าทันวันแข่งขัน	165
กฎข้อที่ 12 ซ้อมเป็นซ้อม พักต้องพัก แข่งคือแข่ง	167
กฎข้อที่ 13 จะวิ่งได้ดี ต้องรู้จักพัก	168
กฎข้อที่ 14 ไม่ควรมีปีศาจร้ายบนเส้นทางวิ่ง	168
กฎข้อที่ 15 ตัวเราคือธรรมชาติ	169
15. ประสบการณ์สร้างแรงบันดาลใจ	170
วิ่งหนีโรค	171
ชีวิตที่ดีกว่า	173
ก็แค่ลงมือทำ	175
“เริ่มต้นวิ่งเพราะอะไร”	177
ฉันเองก็ไม่เคยคิดว่าวันหนึ่งจะมาถึงจุดนี้	179
วิ่งเปลี่ยนชีวิต	181
บทส่งท้าย บทเรียนชีวิตระหว่างก้าว	182
สนามแรกของชีวิตนักวิ่ง	183
เตรียมเข้ากรุง	188
มาเพื่อเป็นแชมป์	191
ประวัติครูดิน	196



คำนำสำนักพิมพ์

ทศวรรษที่ผ่านมา เรื่องราวเกี่ยวกับการร้องเป็นกิจกรรมยอดฮิต ทั้งเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ แรงบันดาลใจต่างๆ ถูกส่งต่อจนการร้องเหมือนมีอิทธิพลเปลี่ยนแปลงชีวิตคนมาหนักต่อนัก ทำให้คนทุกเพศทุกวัยลุกขึ้น ผูกเชือกรองเท้า และเริ่มร้องหลากหลายเหตุผลที่คนเราตัดสินใจ “ออกร้อง” บ้างก็ร้องเพื่อสุขภาพ บ้างก็ร้องเพื่อทำลายสถิติ บ้างก็ร้องเพื่อชนะใจตัวเอง บ้างก็ร้องจากแรงบันดาลใจ บ้างก็อยากสลัดชีวิตเก่า ไปสู่ชีวิตใหม่

ครูติน สถาวร จันทร์ม่วงศรี อดีตนักร้องทีมชาติไทย ผู้เป็นเสมือนเน็ตไอดอลขวัญใจในแวดวงการร้อง มีลูกศิษย์ร่ำเรียนวิชาการร้องจากครูตินทั่วทุกสารทิศ ซึ่งครูตินได้ย้ำเตือนเสมอว่า ร้อง...ไม่ใช่แค่ “ได้ร้อง” ไหนๆ จะร้องแล้ว ต้อง “ร้องได้” “ร้องเป็น” “ร้องแล้วถึงเป้าหมาย” ในหนังสือเล่มนี้จึงเต็มไปด้วย How to ที่จะเปลี่ยนคนธรรมดาให้กลายเป็น “นักร้อง”

ครูตินเล่าว่า คำถามที่ได้ยินเสมอคือ แควิ่ง...ต้องเรียนด้วยเหรอ?
นั่นสิ แควิ่ง ทำไม่ต้องเรียน ทำไม่ต้องเยอะ ทำไม่ต้องทำให้มันยาก

การวิ่งที่ดูเหมือนเป็นกิจกรรมสุดสิ้นโดยง่ายตาย และกำหนดได้ด้วยปลายเท้า เรา แค่มีรองเท้าดีๆ สักคู่ เสื้อผ้าเท่ๆ สักชุด จากนั้นก็แค่ก้าวขาออกให้เร็วกว่าเดิน ก็วิ่งได้แล้ว... แต่เมื่อถึงเวลาออกวิ่งจริง หลายคนพบว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะสามารถวิ่งเป็นกิจวัตร วิ่งให้ถึงเป้าหมาย ยังไม่ต้องพูดถึงการก้าวสู่ความเป็นนักวิ่งเต็มตัว

การวิ่งแล้วไม่ถึงเป้าหมาย คือเหตุผลที่การวิ่งเป็นของมีครู แท้จริงแล้ว การวิ่งให้ดีนั้น ไม่เพียงแต่คุณมีกำลังกายและใจเท่านั้น แต่คุณจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องกายและใจของคุณให้ดีที่สุด นั่นแหละ คือสิ่งที่ครูดีสอน ตั้งแต่การจับชีพจร จังหวะหายใจ วิธีก้าวขา วิธียกแขน ท่าทางการวิ่ง การหายใจ เคล็ดลับนักวิ่งสโตร์ครูดีน วอร์มอัพ-คูลดาวน์ ดริล และสไตรด์ การดูแลรักษาอาการบาดเจ็บเบื้องต้น หรือแม้แต่ขั้นแอตวามซ์ อย่างการออกแบบตารางซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอนให้ถึงเส้นชัย!!!

หนังสือเล่มนี้จึงเสมือนเป็นคู่มือฉบับสมบูรณ์แบบของทุกกลุ่ม ตั้งแต่ผู้ที่ลังเลใจจะออกวิ่ง นักวิ่งระดับ Beginner ที่อยากจะออกจาก Fun Run เสียที ไปจนถึงนักวิ่งระดับมาราธอน ที่อยากจะทำนาสปีดตนเองให้เข้าเส้นชัยด้วยสถิติใหม่

“การเริ่มต้นที่ดีก็เหมือนกับกรกลัดกระดุมเสื้อ ถ้ากลัดผิดตั้งแต่เม็ดแรก ก็จะมีผิดทั้งหมด” ครูดีนกล่าวไว้ในหนังสือ เช่นเดียวกับการวิ่ง จะวิ่งเป็นได้ ต้องเริ่มต้นให้ถูก ผูกเชือกรองเท้าให้แน่น แล้ววิ่งตามครูดีนกันเลย

ไม่ว่าเป้าหมายในการวิ่งของคุณจะไกลแค่ไหน การ “วิ่งเป็น” จะส่งให้คุณไปไกลเท่าที่ใจและกายคุณต้องการ

สำนักพิมพ์มติชน



คำนำก่อนวิ่ง

เขียนคำนิยมให้กับหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องวิ่งไปแล้วหลายเล่ม ทั้งนักเขียนไทย และนักเขียนต่างประเทศที่มีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับว่ามีความรู้และประสบการณ์ในการวิ่งมาอย่างถ่องแท้ ครั้งนี้มีโอกาสมาเขียนคำนำให้กับตัวเองบ้าง หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นหนังสือเกี่ยวกับวิ่งที่ดีที่สุด แต่เป็นหนังสือที่เขียนมาจากหัวใจ มาจากประสบการณ์ในการวิ่ง การเป็นผู้ฝึกสอน และความรู้ที่ถูกเพาะบ่มมาตั้งแต่เริ่มวิ่งเพื่อแบ่งปันให้กับผู้อ่านที่สนใจในการวิ่งได้นำไปศึกษา

การวิ่งในปัจจุบันเป็นยิ่งกว่าคำว่า แพ้ชั้น ไม่ใช่แค่กิจกรรมยามว่างหรือเพื่อผ่อนคลาย แต่เป็นเรื่องของกิจวัตรในการสร้างเสริมสุขภาพประจำวันในชีวิตที่ขาดไม่ได้ ดังนั้น วิ่งจึงไม่ใช่แค่การวิ่งเท่านั้น แต่วิ่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว

การเริ่มต้นอาจเป็นสิ่งที่ยากสำหรับการทำสิ่งใหม่ๆ แต่ถ้ามีแนวทาง ขั้นตอน การปฏิบัติ เทคนิคต่าง ๆ ที่จำเป็น และข้อมูลพื้นฐานที่ผ่านการกลั่นกรองมาแล้ว จะทำให้เรื่องที่คิดว่ายากเป็นเรื่องที่ง่ายอย่างคาดไม่ถึง เพียงแค่คุณเปิดใจรับและมีความกล้าพอที่จะขยับตัวก้าวออกมาวิ่ง ชีวิตคุณก็จะเปลี่ยนไปจากเดิมไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่มีความสุขในร่างกาย และจิตใจที่แข็งแกร่ง

กว่าจะถึงวันนี้ เป็นครุদিনของเหล่านักวิ่ง ผมขอเทิดพระคุณครูบาอาจารย์ไว้
เหนือเกล้า พ่อครูสมบัติ จันทร์ผ่องศรี ผู้ฟูมฟัก ดูแล ฝึกสอนตั้งแต่เด็กจนสามารถ
ก้าวไปเป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการวิ่งมาราธอน ขอขอบคุณพีธีธรรมรัตน์ พี่กอบกุล
พี่กมล พี่การุณ ที่อุ้มชู เลี้ยงดู ประคับประคองจนเติบโตใหญ่ ขอขอบคุณคุณฮ้อ ณัฐนิ
จันทร์ผ่องศรี ภรรยาที่อยู่เคียงข้างกายเสมอ น้องแพรว ธิษะนา น้องฝ้าย อาทิตยา
น้องปอนด์ ปอนด์ ทฤษฎ์ จันทร์ผ่องศรี ครอบครัวที่แสนรักคอยสนับสนุนและเป็น
กำลังใจให้เป็นอย่างดี ความดีที่หนังสือเล่มนี้มี ขออุทิศเป็นกุศลให้กับคุณพ่อวิจิตร
คุณแม่คำป้อ จันทร์ผ่องศรี พระอรหันต์ในบ้านของครอบครัวจันทร์ผ่องศรีทุก ๆ คน

ด้วยความขอบพระคุณทุกท่านที่เมตตา

ครุদিন สถาวร จันทร์ผ่องศรี



ภาพจำของหลายคนที่ว่า “การวิ่ง” เป็นกิจกรรมสุดสันโดษ ทำคนเดียวได้ ไม่ต้องการสังคม ไม่ต้องมีอุปกรณ์ ใสแค่เท้าและรองเท้ารวมถึงสถานที่ที่เหมาะสมๆ ก็เพียงพอแล้ว ทำให้หลายคนมองว่าเรื่องวิ่งเป็นเรื่องง่าย แต่ก็แปลกดีที่คนอีกจำนวนมากมองว่าการวิ่งเป็นเรื่องยาก เหตุผลที่มันยากก็เพราะมันเหนื่อย

การวิ่งจึงไม่ใช่แค่เรื่องเท้าและรองเท้า แต่เป็นเรื่องของใจ

ความรู้สึกเหนื่อยถือเป็นเรื่องปกติสำหรับคนที่เพิ่งเริ่มวิ่ง หลายคนวิ่งได้แค่ 2-3 วันก็หยุดวิ่งเพราะใจไม่แข็งแรง นอกจากความแข็งแรงและสมบูรณ์ของร่างกายแล้ว การวิ่งยังต้องการความพร้อมและความหนักแน่นของจิตใจ นั่นยิ่งเป็นเหตุผลว่า ก็แค่วิ่ง...ทำไมต้องเรียน ทำไมต้องมีครู ทำไมต้องมีโค้ช

มีแค่แรงนั้นไม่พอครับ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจด้วย

ทำไมต้องวิ่ง

สิ่งแรกที่คุณต้องเข้าใจคือ ความเหนื่อยในการวิ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นดัชนีชี้วัดด้วยว่า หากคุณเหนื่อยง่าย วิ่งได้ไม่นาน ก็แสดงให้เห็นว่า ถึงเวลาแล้วที่จะปรับปรุงดูแลระบบต่างๆ ของร่างกาย ยิ่งคุณไม่กล้าเหนื่อย ไม่ยอมออกกำลังกายก็เท่ากับเป็นการปล่อยปละละเลยร่างกาย ประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ก็จะไม่ค่อยดีตามวัย สุดท้ายเมื่อร่างกายอ่อนแอ จิตใจห่อเหี่ยว โรคภัยทั้งหลายก็จะเข้ามารุมเร้า สุดท้าย คุณจะนั่งเสียดายเวลาที่ผ่านไป

วันเวลาไม่ย้อนกลับคืนมาให้เราแก้ไข...คงเหลือแค่ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

นอกจากนี้การวิ่งนั้นจะทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้น ช่วยเผาผลาญไขมันของเสียและส่วนเกินต่างๆ ที่อยู่ในระบบของร่างกายให้ดีขึ้น และขจัดเชยความบกพร่องที่เกิดขึ้นด้วย

เหตุผลในการวิ่งมีมากมายครับ แต่ไม่ว่าจะเป็นข้อไหน ผลที่จะได้คือ ชีวิตที่เปลี่ยนไป

ไม่เชื่อ ก็ต้องมาลองพิสูจน์กัน

วิ่งแบบไหนเหมาะกับตัวคุณ

ในแต่ละปีมีงานวิ่งผุดขึ้นมากมายราวกับดอกเห็ดในฤดูฝน และจำนวนนักวิ่งก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามกระแสนี้ แต่นักวิ่งหน้าใหม่มักงงกับศัพท์แสงและประเภทของการวิ่ง อาทิ มาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน มินิมาราธอน วิ่งเทรล ว่าต่างกันอย่างไร รายละเอียดเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักวิ่งควรต้องรู้

ดังนั้น ก่อนอื่นผมขอปูพื้นฐานความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับระดับการแข่งขันวิ่งตามมาตรฐานสากลที่นิยมกันทั่วโลกรวมทั้งในไทยให้ผู้อ่านรู้จักกันก่อน

ครูสอนวิ่ง สอนอะไรบ้าง

การสอนเรื่องวิ่งนั้นมีอะไรบ้าง คำถามนี้นักวิ่งหน้าใหม่หลายคนอาจคาใจ...ผมมีคำตอบมาให้ดังนี้ครับ

1. ท่าทางการวิ่งที่ดี
2. การรู้จักจิตใจและร่างกายตัวเอง
3. การประเมินตัวเองอย่างเที่ยงตรง
4. การฝึกซ้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. การรู้จักป้องกันและบำบัดการบาดเจ็บ
6. การปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวันระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน
7. การพักผ่อน กิจกรรมสันทนาการ กระตุ้นภาวะจิตใจ และการพักผ่อน
8. การรับประทานอาหารอย่างรู้คุณค่า รวมถึงน้ำและเครื่องดื่มต่างๆ
9. การใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้องและเหมาะสม
10. การปรับตัวและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่แตกต่าง

พื้นฐาน 10 ข้อหลักนี้ จะเป็นต้นทุนอย่างดีที่ปูรากฐานให้การเริ่มเป็นนักวิ่งที่มีคุณภาพอย่างง่าย ๆ นักวิ่งที่เข้าสู่วงการใหม่ๆ ต้องมีความเข้าใจในพื้นฐานที่ดีเสียก่อน และการฝึกควรเป็นไปตามขั้นตอน เหมาะสมกับต้นทุนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การเข้าสู่แบบการฝึกที่ยาก ๆ เร็วเกินไปจะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เกิดการลัดขั้นตอนในขณะที่พื้นฐานทางร่างกายยังไม่ได้รับการสร้างเสริมให้แข็งแรงอย่างเพียงพอ จึงเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้นักวิ่งบาดเจ็บ ท้อถอย เลิกไปในที่สุดอย่างน่าเสียดาย ใจเย็น ๆ ครับ



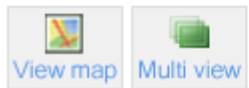
6. ดื่มน้ำ...สำคัญนะจ๊ะ


ในขณะที่วิ่งร่างกายจะมีการสร้างพลังงานจนทำให้เกิดอุณหภูมิความร้อนสูงขึ้น ทำให้กลไกในร่างกายจำเป็นต้องปรับสมดุลให้มีอุณหภูมิปกติที่ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ เพื่อให้ปฏิกิริยาทางเคมีต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ การวิ่งอย่างหนักอาจทำให้การผลิตความร้อนในร่างกายเพิ่มขึ้นจากปกติ 20-30 เท่าซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ จึงมีการระบายความร้อนเพื่อลดอุณหภูมิด้วยการหลั่งเหงื่อ และระบายออกทางลมหายใจ จึงทำให้ร่างกายต้องสูญเสียน้ำและแร่ธาตุ

น้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ 65% ของน้ำหนักตัว การที่ร่างกายสูญเสียน้ำไปมาก ๆ จะเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะลมร้อนได้ (Heat Stroke) หากไม่มีการทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจะทำให้ความสามารถของการวิ่งลดลงและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00101775>



Title	อึ่งได้ไม่ยัดได้จริง / สถาวร จันทรผ่องศรี (ครุฑิน).
Author	สถาวร จันทรผ่องศรี
Publication	กรุงเทพฯ : มติชน, 2561
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 2
Detail	197 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	การวิ่ง.(+) การวิ่ง -- การฝึก.(+)
Location	NBL
Source Types	 Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ่านเท่านั้น"