

तंदुरुस्ती व चालणे

प्रा. दिलीप जाधव

सिडको महाविद्यालय, नाशिक



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रास्ताविक :

आदिमानवापासून मनुष्य प्राणी चालत आला. अश्मयुगापासून ताम्रयुग, कृषी व सांस्कृतिक जीवनापर्यंत त्याने अतिशय मेहनतीने वाटचाल केली. पुढील काळात चाकाचा शोध लागला आणि मानवी जीवनाला वेग आला. आज तर औद्योगिक क्रांतीने दळणवळणाच्या सांधणात अमुलाग्र क्रांती घडविली. घोडा गाडी वर व पायाने प्रवास करणारा माणूस पेट्रोल, डिझेल अशा दुचाकी, चारचाकी गाड्यांवर प्रवास करू लागला. जगण्याच्या स्पर्धेत तो इतका वेगवान झाला की, उद्योग, व्यापार व व्यवसाय त्याने सुरु केले. त्यामुळे चालणे कमी झाले. दुसरीकडे स्वादिष्ट आहार व कमी मेहनत तसेच अवेळी जेवण, नको त्या पदार्थांचे सेवन, फास्ट फुड इ. पदार्थांचे सेवन यांनी आरोग्य बिघडले. जगण्यासाठीच अंग मेहनत कमी होऊन मानसिक, बौद्धिक मेहनत वाढली. सर्व सुविधा पायाशी लोळण घेऊ लागल्या. स्पर्धेत आर्थिक सामाजिक राजकीय नोकरी विषयक तणावाला तो सामोरा जाऊ लागला. घड्याळ व यंत्र जसे चालवेल तसा तो चालू लागला. सुखाच्या प्रचंड हव्यासापोटी तो दुःखाचा मालक झाला. वजन वाढू लागले, बैठी काम, शारीरिक हालचालीचा अभाव यामुळे वेगवेगळ्या व्याधी, आजर व आळस यामुळे मानवी जीवन धोक्यात येऊ लागले. प्रतिष्ठेपाटी पायाने चालणे कमीपणाचे वाटू लागले आणि मानवी आयुष्य कमी झाले. हृदयरोग, मायग्रेन, लठ्ठपणा, मधुमेह, मणक्यांचे विकार, उच्च रक्तदाब आदी व्याधी सगळ्या शरीरभर वास्तव्य करू लागल्या म्हणून आज व्यायामाची गरज निर्माण झाली. त्या व्यायामात, व्यायामशाळा महानगरात उभ्या राहिल्या. पैसे देऊन व्यायाम करून घेणे सर्वानाच परवडणारे नाही. म्हणून चालणे हे तंदुरुस्तीसाठी अगत्याचे झाले.

चालण्याच्या व्यायामाचा प्रारंभ :

चालण्याचा व्यायाम आज क्रांतीच्या केंद्रस्थानी आहे. आणि मानवी तंदुरुस्तीचा विचार बदलून गेला आहे. १९८० च्या दशकात सुरुवातीला यु.एस.ए. मध्ये चालण्याच्या व्यायामाने पहिले पाऊल टाकले. आता जगभर त्याला उधाण आले. यु. एस. ए. च्या पहाणीनुसार चालण्याचा व्यायाम करणाऱ्यांची संख्या ४१.५ वरून आता ती ६६ मिलीयन झाली आहे. चालण्याचा व्यायाम हा कमी त्रासाचा व्यायाम असतो. जोराने ताशी पाच मैलांच्या वेगाने पाय आपटावे लागतात. त्यात जोर जोराने हात हालवणे. त्यामुळे चालणाऱ्या चालण्याच्या वेगाप्रमाणे हृदयाच्या फुफ्फुसाचा वेग वाढतो आणि तुम्हाला कंबर, गुढगा व घोटे यांना कोणतीही इजा होत नाही.

आरोग्यास चालणे सर्वोत्तम :

कोणताही व्यायाम न करण्यापेक्षा केलेला कोणताही व्यायाम चांगलाच असतो. परंतु वेगाने नियमित केलेला ऐरोबिक व्यायाम सर्वात चांगला असतो. उदा. चालण्याचा व्यायाम करतांना हातापायांचे मोठे स्नायू लयबध्द पद्धतीने हालत असतात. भरभर चालतांना शरीरातील स्नायूंना प्राणवायू लागतो. त्यामुळे श्वास जोरात घ्यावा लागतो आणि हृदय त्याच वेगाने शरीराला रक्तपुरवठा करते. त्यामुळे तागद व फरक पडतो. त्यामुळे आरोग्य चांगले राहते. आळस, थकवा व निराशा जाणवत नाही. अन्नपचन चांगले होते. प्रसन्नता वाढते, मन आणि मेंदू यांची गती वाढून सकारात्मक भाव वाढीस लागतो. कोणतेही काम स्वखुशीने स्वीकारले जाते. बोलण्यातील आत्मविश्वास व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव पडतो. घरातील वातावरण खेळीमेळीचे राहते. आजारपण घरात नसल्याने आर्थिक फायदा होतो. संवाद वाढून आरोग्य चांगले राहते.

चालण्याचा व्यायाम श्रेष्ठ व्यायाम :

इतर व्यायामात कसरत, सराव करावा लागतो किंवा त्याचे तंत्र माहित असावे लागते. वेळ द्यावा लागतो. याविषयी लेसस्नोडॉन म्हणतात, “अंदाजे तीस लाख वर्षांपासून मानव चालत आला आहे आणि तीस वर्षांपासून जॉर्गिंग करतो आहे. कष्टाशिवाय फळ नाही, असे म्हणून जॉर्गिंग करून धडपडून घेण्याचे काही कारण नाही. याला, पळू नका चालण्याचा व्यायामामुळे आणि आरोग्य आहारामुळे जास्तीचे वजन कमी होते. सतत चालत वजन कायम राहते. ऐरोबिक चालण्याने चयापचयाचा योग वाढतो आणि जास्तीचा उष्मांक (कॅलरी) जळून जातात व पुन्हा कमी होतात. खडबडीत रस्त्यावर किंवा चढावावर चालण्याचे जास्त चांगले फायदे होतात.

नितंब मांड्यासाठी उपयुक्त व्यायाम :

चालण्याच्या व्यायामामुळे व्यवस्थितपणे मसाज होतो. मांड्या व नितंब स्थायुना आकार येतो. शिवाय ताकद वाढते, पोटाचे स्नायू बळकट होतात. व्यायाम व योग्य आहार यांच्या मदतीने शरीरावरची नका असलेली चरबी कायमस्वरूपी निधून जाते. चालण्याच्या व्यायामाने माणूस तणावमुक्त होतो. व्यक्तिला ताजेतवाने वाटते, मोकळे वाटते, स्वतःबद्दल समाधान वाटते. कोणतेही आव्हान पेलण्याचा आत्मविश्वास वाढतो. कामाला जातांना शक्यतो पायी जावे. आर्थिक पर्यावण विषयक फायदा शारीरिक फायदा मिळतो. संध्याकाळच्या वेळी दूर फिरायला गेल्याने मनावरचे दडपण कमी होते. रात्री चांगली झोप लागते. जीवन तणावमुक्त होऊ लागते.

चालणे एक लाभदायक व्यसन :

व्यसनाने माणूस खंगतो, शरीराला विकास जडतात. परंतु ते जसे करावेसे वाटते तसे चालणे हे सुध्दा व्यसन व्हायला पाहिजे. चालण्याची एकदा सवय लागली की, सुटत नाही. ही सवय आयुष्य भरासाठी जोपासता येते. चालण्याच्या व्यायामामुळे बऱ्याच तक्रारी दूर होतात. उदा. पाठदुखी कोलेस्टेरॉल हाडाचा ठिसूळपणा फुफ्फुसाचे रोग पाळीपूर्वीचा त्रास हृदयरोग गरोदरपणातला त्रास संधीवात रक्तदाब व्हरिकोज व्हेन्स धु पान हे सर्व भायानक आजार जगण्यातला आनंद घालवतात म्हणून अगदी नित्यने ने जसे व्यसनी माणूस अगदी नियम न चुकविता तो व्यसन पाळतो तसे व्यसन चालण्याचे सांभाळले पाहिजे. सर रॉजर बॅनिस्टर म्हणतात, “संगळीकडे जीवनशैली बदलली आहे. व्यायामाचा अभाव दिसून येत आहे. म्हणून व्यायामाचा अंतर्भात पुन्हा करायला हवा, चालणे शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी एक उत्तम व्यायाम आहे. पळू नका, जीवशास्त्रज्ञ, रसायनशास्त्रज्ञ, हृदयरोगतज्ज्ञ, श्वसनरोगतज्ज्ञ, स्थुलरोगतज्ज्ञ आणि तारणरोगतज्ज्ञ या सर्वांनी चालणे सर्वश्रेष्ठ आहे असे सांगितले आहे.” (पृ. क्र. ११ ‘चाला फिट राहा’) प्रवासाठी चालणे हे माणसाचे मुख्य साधन मानले गेले आहे. परंतु शारीरिक व मानसिक स्वास्थासाठी असणारे चालण्याचे महत्त्व नुकतेच समजले आहे. आज अमेरिकेत हजारापेक्षा जास्त चालण्याचे क्लब आहेत. शिवाय डझनावारी व्यायाम जीवशास्त्र प्रयोग शाळा व चालण्यामुळे मिळणाऱ्या फायद्यांचा अभ्यास करण्याचा प्रयोग शाळा आहेत.

चालणे हा साधा सोपा व सुरक्षित व्यायाम आहे :

चालण्याचा व्यायाम सर्वांना सोईस्कर आहे. वृद्ध, लहान मुले, स्त्री-पुरुष, आजारी-निरोगी, जाड- लठ्ठ, व कमकुवत शरीराचा माणूस देखील शारीरिक क्षमतेप्रमाणे चालू शकतो. हा व्यायाम केव्हाही कुठेही कसाही करता

येतो. त्याला फारशे प्रशिक्षण किंवा कुशलता लागत नाही. व्यायामाचे मार्गदर्शन वेळापत्रक व मार्गदर्शक नीट अंलात आणले तर कोणालाही आयुष्यभर तंदुरुस्ती व निरोगी राहता येईल. शिवाय त्यासाठी कुठे बाहेर सुध्दा जायची गरज नाही. आपल्या अंगणात, मळ्याच्या बांधाने, रस्त्याच्या कडेने आपण हा व्यायाम करू शकतो. दाट वस्तीत व नागरी भागात आपण राहत असाल तर बागेत मोकळ्या जागेत हा व्यायाम आपण करू शकतो. संशोधक म्हणतात, “जॉर्गिक करतांना उड्या मारतांना पाय आपटल्यामुळे पायावर शरीराचे वजन चार पाच पटीने जास्त पडते, तसे चालण्याचा व्यायाम करतांना होत नाही.”

बिनखर्चाचा व्यायाम :

चालण्यासाठी चांगले बुट, चप्पल अथवा सवय असल्यास अनवाणी पायानेही आपण चालू शकतो. काणे त्याही क्लबची अथवा व्यायाम शाळेची फी भरावी लागत नाही. अगदी सवार्न 1 आणि सर्वाना करता येण्यासारखा व्यायाम आहे. चालण्याच्या व्यायामामुळे आपल्याला ऐरोगिकचे सर्व फायदे कोणतीही इजा न होता किंवा न थकता मिळतात. लयबध्द पध्दतीच्या व्यायामाध्ये हा सर्वांत चांगला व्यायाम आहे. यामुळे प्राणवायू कारणी लावण्याची क्षमता वाढते. दीर्घकालीन तंदुरुस्तीचा लाभ होतो व हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते.

चालण्यासाठी आवश्यक पथ्ये :

ब्रिटिश हार्ट फाऊंडेशन आणि अमेरिकेतील एरोबिक्स संस्था या दोघांनीही संशोधनानंतर असा सल्ला दिला आहे की, चालण्याच्या व्यायामामुळे हृदय तर बळकट होते. शिवाय प्राणघातक रोगांशी लढण्याची क्षमता वाढीस लागते. पायामुळेच त्याला आरोग्याचा व दीर्घायुष्याचा लाभ झाला आहे. ग्रीक तत्त्वज्ञ अॅरिस्टॉटलयाने सांगून ठेवले आहे की, ‘सर्व प्राण्यां ध्ये फक्त माणूस ताठ उभा राहून चालतो.’ विसाव्या शतकात लहान मुलांवर संशोधन करतांनासंशोधकांना असे दिसून आले आहे की, मुले जेव्हा पहिल्यांदाच चालण्याचा प्रयत्न करते तेव्हा तो बुध्दीच्या वाढीचाच एक भाग असतो. जाणून घेण्याची व कारणमीमांसेच्या क्षे तेचीचती एक प्रक्रिया असते. पाईपर हा मेंदूतज्ञ म्हणतो, “सतत हालचाल आणि क्रिया केल्यामुळे मुलांची वाढ लवकर होते. व मुले त्यामुळे सतत नवनीवन प्रयोग करत राहतात. आपले शरीरी हालचालींसाठीच बनवलेले आहे. हृदय व फुफ्फुसे यांचे काम करण्याचे तंत्र हा जसा शरीराचा एक भाग आहे, त्याचप्रमाणे चालण्याचे तंत्र हा सुद्धा शरीराचा एक भाग आहे. आणि एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी जातांना शरीर स्वतःच तंदुरुस्त होत असते. ४० वर्षांच्या संशोधनातून असे सिध्द झाले आहे की, चालण्याचा व्यायाम हा कोणत्याही गटासाठी एक उत्तम व्यायाम प्रकार आहे.”

प्राणवायू शरीरात साठवून ठेवता येत नाही आणि शरीरातील पेशींना हरघडी प्राणवायूची गरज स्वास्थ ठिकविण्यासाठी लागते. त्यासाठी काही पथ्ये पाळणे आवश्यक आहे.

१. **वैद्यकीय सल्ला** : लठ्ठपणा, हृदयरोग, छातीचा रोग, गरोदर असले किंवा स्वतःला काही चालतांना अडचणी जाणवत असतील तर वैद्यकीय सल्ला घेऊन चालावे.

२. चांगले बुट

३. चालतांना हळू आरंभ करावा.

४. वजनावर नेहमी लक्ष ठेवावे

५. इतरांच्या बरोबरीने चाला.

६. खंड पडू देऊ नये.

७. पाय दुखतील एवढे चालू नये.

८. स्वतःची क्षमता ओळखून चालावे.

९. जेवून जास्त जोरात चालण्याचा व्यायाम करू नये.

१०. उन्हात चालण्यास जाऊ नये.

११. चालण्या अगोदर काही प्राथमिक हालचाली करावे.

१२. हृदयरोग व अन्य रोग असेल तर चालतांना काळजी घ्यावी.

१३. चालण्यानंतर लगेच कामाला सुरुवात करू नये.

१४. आहार निरोगी असावा, मासे तेलयुक्त पदार्थ घ्यावे. पाढरी मासे व पालेभाज्या खाव्यात.

१५. संपृक्त स्निग्ध पदार्थ, तेल, तुप, रिफाईंड पदार्थ व फराळाचे पदार्थ टाळावे.

विविध आजारात चालण्याचा व्यायाम :

पाठ दुखी आणि चालणे : पाठदुखीचा त्रास प्रत्येकाला आयुष्यात कधीनाकधी सहन करावा लागतो. अशा वेळेस या पाठीचे काय करायचे असा प्रश्न पडतो. चालण्याचा व्यायाम हा यावरचा सर्वात चांगला उपाय आहे. पाठदुखी घालवायाची असेल तर नियमितपणे चालणे आवश्यक आहे. त्यामुळे स्नायुं मध्ये शक्ती येते, रक्ताभिसरण सुधारते. एंडॉर्फिनसारखी मुड चांगला करणारी रसायने मेंदूतून पाझरू लागतात. वयो ानानुसार पाठ आखडायला लागते. त्यामुळेच पाठीच्या मणक्याची व सांध्याची लवचिकता जाते. शिवाय मज्जातंतूवर सुद्धा त्याचा परिणाम होतो.

शरीराच्या इतर भागांवर म्हणजे रक्ताभिसरण, पचन आणि श्वसन यावरसुद्धा त्याचा परिणाम होतो. पाठीचा कणा तंदुरुस्त असण;यासाठी तो आधी लवचिक असावा लागतो. आणि लवचिक असण्यासाठी व्यायामाची गरज आहे. नाहीतर पाठीला रक्तपुरवठा न झाल्याने स्नायु धील टाकावू पदार्थ तिथे तसेच साचून राहतात. त्याचा स्नायुंवर आणि मज्जातंतूवर चालण्याच्या व्यायामामुळे पाठ तंदुरुस्ती आणि सांधे लवचिक राहतात. सतत बसून काम करण्यामुळे आणि बसण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे पाठ दुखायला लागते. शिवाय त्यामुळे काही स्नायू आखूड पण होतात. असाच त्रास खूप वेळा गाडी चालवण्यामुळे सुद्धा होतो. म्हणून अधूनमधून खुर्चितून गाडीतून बाहरे पडून थोडे चालायला हवे पायांना व्यायाम द्यायला हवा. त्यामुळे पाठ लवचिक राहते. ज्यांनी आजपर्यंत कधी व्यायाम केला नाही, पण करायची इच्छा आहे, त्यांना चालण्याचा व्यायाम फार चांगला आणि सोपा आहे. चालण्यामुळे कंबरेचे आणि नितंभाचे स्नायू बळकत होतात.

व्हेरिकोज व्हीन्स आणि चालणे :

पाय आणि पोटच्या यावरच्या रक्तवाहिन्या फुगीर होणे, म्हणजेच व्हेरिकोज व्हीन्स पुरुषापेक्षा स्त्रियां मध्ये याचे प्रमाण जास्त आहे. स्थूलपणा, सतत उभे राहून काम करणे आणि पाळी बंद झाल्याने हार्मोन्समध्ये झालेला बदल या सर्व कारणांमुळे हा त्रास होतो. यावर उपचार करण्यासाठी वैद्यकीय मदत घ्यावी लागते. पण, नियमितपणे चालण्याचा व्यायाम केला तर बराच फरक पडू शकते. अर्थात तु च्या डॉक्टरांना आधी विचार, लगेच चालण्याचा व्यायाम सुरु करू नये. यासाठी पायरीपायरीने जाणे चांगले असते. आधी वजन कमी करणे आवश्यक आहे. आहारात स्निग्ध पदार्थ कमी करावे लागतील. सतत बसण्याचे काम असेल तर अधूनमधून पाय मोकळे करावे. त्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारते. एकदा का वजन कमी झाले की मग चालण्याचा व्यायाम सुरु करायला हरकत नाही.

ठिसूनळ हाडे आणि चालणे :

वयो ानानुसार आपल्या शरीरातील हाडे कमजोर होत जातात. हाडां धील खनिजांचे प्रमाण कमी होत जाते. आणि हाडे ठिसूळ होतात. ठिसूळ झाले की, क्षुल्लक कारणांनी सुद्धा मोडतात. यावर फक्त एकच उपाय आहे, तो म्हणजे चालणे. पुरुषापेक्षा स्त्रियां मध्ये हाडे ठिसूळ होण्याचे प्रमाण जास्त असते. मद्यपान आणि धुपान करणाऱ्या व्यक्तिमध्ये याचे प्रमाण मोठे असते. स्त्रियां मध्ये मासिक पाळी बंद झाली की, हाडे ठिसूळ होण्याचे प्रमाण जास्त असते. कारण इन्स्ट्रोजिन या हार्मोन्सचे प्रमाण जास्त कमी होते. यावर प्रतिबंधक उपाय म्हणजे चालणे. त्या करता

चालण्याचा व्यायाम सुरु करायला हवा. लहानपणापासून तर आयुश्याच्या शेवटपर्यंत तो चालू ठेवायला पाहिजे. कॅल्शियमयुक्त आहार आणि व्यायाम यामुळे हाडे कायम मजबूत राहतात. दूध, दूधाचे पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या यांचे प्रमाण आहारात भरपूर असायला हवे.

धुपान आणि चालणे :

दर वर्षी धुपानामुळे हजारो माणसे मरतात. तरीसुद्धा आपल्याला हा धोक्याचा इशारा अजून कळलेला नाही. विशेष म्हणजे धुपान न करणारासुद्धा त्यापासून त्रास आहे. अकाली मृत्यूचे आणि असाध्य रोगाचे सगळ्यात मोठे कारण धुपान आहे. दिवसातून सिगारेटचे एक पाकीट ओढल्यास हृदयविकाराची तीन पटीने वाढते आणि फुफ्फुसांच्या कॅन्सरची शक्यता तीस पटींनी वाढते. सिगारेट सोडली तर सिगारेटची शक्यता तीनपटींनी कमी होते. पहिला अॅटक येऊन गेल्यानंतर दुसरा येण्याच्या हिशोबाने पन्नास टक्क्यांनी कमी होते. याकरता चालण्याचा व्यायाम खूप महत्त्वाचा आहे. चालण्याने रक्तातील कार्बन मोनॉक्साईडचे प्रमाण कमी होऊन थकवा कमी जाणवतो व आरोग्यात सुधारणा होते.

चालणे आणि रक्तदाब :

चालण्याचा व्यायाम नियमतीतपणे केला तर वाढलेला रक्तदाब कमी होतो. कारण चालण्याने हृदयाचे काम पूर्ण शक्तीने होते व रक्ताभिसरण सुधारणते. रक्तवाहिन्या लवचिक होतात आणि प्रत्येक पेशीला प्राणवायूचा पुरवठा व्यवस्थित होतो. उच्चरक्तदाबासाठी त ताणही असता. असे आढळून आले आहे. तोसुद्धा चालण्याने कमी हाते येते. रक्तदाबामुळे हृदय आणि किडनी यावर ताण पडतो. त्यामुळे अर्धांगवात, हार्ट अॅटक यांची शक्यता असते. रक्तदाब कमी करण्यासाठी चालण्याच्या व्यायामासोबत इतरही काही नियम पाळावे. धुपान करू नका कॉफीपान करू नका. मद्यपान करू नका आहारात मीठ, साखर आणि तेल व तूप की करा.

समारोप :

आजचे जीवन धकाधकीचे व चंगळवादी झाल्याने व प्रतिष्ठेचा हव्यास सगळ्या कारणांनी नैसर्गिक व कृत्रिम असे व्याधीजन्य जीवन निर्माण झाले आहे. या सगळ्याच्या सुटकेचा चालणे हाच उत्तम मार्ग आहे. म्हणून चालला लर चालल नाहीतर बंद पडल अशी काहीशी अवस्था आज झाली असल्याने प्रत्येकाने आरोग्य व दीर्घायुष्यासाठी रोज अर्धा तास तरी चालायला पाहिजे. चालण्यासाठी आत्म्याची तयारी पाहिजे. चालण्याच्या साक्षात्काराविषयी हान-शान म्हणतात. “मी चालत होतो, अचानक मी थांबलो, शरीराने व मनाने मी कोणीही

नाही, अशा एक जाणीवेने मी भरून गेलो. मला फक्त प्रकाशमान दिसत होते.” (पृ. १०८, चालण्याचा नियोजनबद्ध व्यायाम - डा अरुण मांडे)

संदर्भ

चला फिट रहा - लेस स्नोडॉन, मॅगो हॅफेसिस, लंडन.

चालण्यासाठी योजनाबद्ध मार्गदर्शन - डॉ. स्वरूप अनुरानी, सौरळ प्रकाशन, नागपूर,
प्रथमावृत्ती १९९९

व्यायामाचे शुद्ध रूप चालणे - गौरव कासार, रामदेव प्रकाशन, नौशादाबाद, गुजरात.

चाला आणि जीवन चालवा - प्रभात मारे, श्रीधर प्रकाशन.