

लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत...
शारीरिक व मानसिक तंदुरुस्तीसाठी सर्वोत्तम व्यायामप्रकार 'चालणे'

चालाव निरोगी रहा!



कुठे चालाल, कधी चालाल, कसे चालाल, काय घालून चालाल
चालण्याचे फायदे व तज्ञांचा सल्ला

अॅड. अरुण गो. देशमुख
(क्रीडाशिक्षक, श्री समर्थ व्यायाममंदिर, शिवाजीपार्क, दादर, मुंबई.)

मनोगत

चालण्याची क्रिया ही नैसर्गिक क्रिया आहे. तब्येतीस फायदेकारक आहे. आज सर्वांचे वयोमान वाढलेले आहे. तसेच आरामदायी गोष्टींची संख्याही वाढलेली आहे. त्यामुळे चालण्यासारखा सोपा आणि स्वस्त मार्गच सामान्य व्यक्तींपासून श्रीमंतापर्यंत सर्वांना आरोग्यदायी आयुष्याकडे घेऊन जाणार आहे.

व्यायाम हा आयुष्यभरचा असतो. तो छोट्या कालावधीचा गोळ्या-औषधांसारखा नसून शेवटपर्यंत सातत्याने करण्यासाठीचा असतो. काही माणसांना व्यायामाची पुस्तके जवळ बाळगण्याची हौस असते; मात्र अंमलात आणण्याची इच्छाच नसते, कष्ट घेण्याची तयारी नसते; कारण आळस रोमरोमांत भरलेला असतो. परिणामतः पुस्तक असूनही उपयोग शून्य. तेव्हा हे पुस्तक, रोज चालणाऱ्या, व्यायाम करणाऱ्या अथवा त्याची इच्छा ठेवून कास धरणाऱ्या व्यक्तीने वाचले तर त्याचा मला अधिक आनंद होईल.

हे पुस्तक वाचून तुम्ही रोज चालायला/व्यायाम करायला लागलात तर तुम्ही आरोग्य नुसतेच उत्तमरीत्या राखू शकाल असेच नाही तर तुमचे मनही त्या दिवशी प्रसन्न राहील, एक प्रकारचा ताजा आणि टवटवीतपणाचा

अनुभव मिळेल, तसेच इतर फायदेही तुम्हास मिळतील.

पुस्तक वाचून चालण्याच्या व्यायामाला सुरुवात करण्याअगोदर आपण जे करतो, त्यावर व स्वतःवर विश्वास ठेवण्यास सुरुवात करूया. उदा., अगदी डॉक्टरांनी औषधं दिली म्हणून बरे होणारे ८०% रोगी आहेत. (अर्थात साधे आजार, उदा. ताप, सर्दी, खोकला, डोके दुखणे, इ.) ह्यात डॉक्टरांवरील अथवा औषधांवरील विश्वासच रोग्याला बरे करण्यास कारणीभूत ठरतो. ज्याने जगण्याची आशा सोडलेली आहे, त्याचा आजार नेहमीच जलद गतीने वाढतो, एवढेच नव्हे तर त्याला संपवितो.

पोहणाऱ्या मुलाला विश्वास असतो, की त्यास पाण्याचा त्रास होणार नाही, पावसांत फुटबॉल खेळणाऱ्या खेळाडूस पावसातल्या पाण्याचा आनंदच मिळतो. मात्र छत्री घेऊन बाहेर पडणाऱ्या माणसास पावसाने भिजवले व जर त्याचा त्याने धसका घेतला, की त्यास सर्दी / ताप / खोकला इ. शंभर टक्के होणारच.

त्यामुळे आपण स्वतःवर विश्वास ठेवायला सुरुवात करूया. मी फक्त मार्गदर्शन

करणार असून, करणारे तुम्ही स्वतः आहात, हे लक्षात असू द्या. तसेच जर लक्ष्य भेदायचे असेल तर स्वतःशी प्रामाणिकपणा व नियमितपणा अंगी बाळगावा लागेल.

शारीरिक हालचाल, कार्यशक्ती जेवढी कमी वापराल, तेवढी ती तव्येतीस हानीकारक. शारीरिक हालचाल ही सर्व वयाच्या व्यक्तींना आवश्यक असणारी गोष्ट आहे.

एक व्यायाम-शिक्षक म्हणून मी कुठल्याही व्यक्तीस चालण्याचा व्यायाम करा, असेच सुचवेन. ह्यातून मिळणारे फायदे हे आरोग्यकारक आहेत. शारीरिक, मानसिक व सामाजिक अशा विविध कोनांनी सजलेले आहेत. चालण्यासाठी प्रथमतः त्याबाबतच्या सूचना वाचा. तसेच त्याकरिताचे कपडे, बूट, वेळ इ. गोष्टींबाबत माहिती करून घ्या व त्यानंतरच योग्य तऱ्हेने चालण्यास सुरुवात करा.

हे पुस्तक श्री. अनिल फडके, प्रकाशक : मनोरमा प्रकाशन, ह्यांच्या प्रोत्साहनामुळे लिहिले गेले. विषयाची कल्पना त्यांची होती; ज्याला मूर्त स्वरूप मी दिले. ह्या पुस्तकाच्या लेखनामध्ये असंख्य व्यक्तींनी मदत केली. नियमित चालणाऱ्या अशा बऱ्याच व्यक्तींचे अनुभव ह्या पुस्तकांतून प्रेरित होत आहेत. श्री. श्रेयस म्हसकर यांचे अमूल्य मार्गदर्शन पुस्तकास मिळालेच; त्याचबरोबर श्री. उदय देशपांडे, श्री. रमेश वरळीकर, श्री. मनोहर साळवी यांचे मार्गदर्शन पुस्तकास लाभले.

डॉ. हेमचंद्र ह. जावळे यांनी अमूल्य वेळ देऊन सामान्य व्यक्तींच्या प्रश्नांवर त्यांच्या दृष्टिकोनातून समर्पक उत्तरे दिली व वैद्यकीय मार्गदर्शन केले. त्याबद्दल त्यांचे आभार मानावे तेवढे थोडे. छायाचित्रकार श्री. संदीप मोहिते यांनी उत्कृष्ट फोटो काढले. (श्री समर्थ व्यायाम मंदिरातल्या खो-खो विभागाचे विद्यार्थी-विद्यार्थिनी, पालक यांचे छायाचित्र काढण्यासाठीचे सहकार्य मिळाले.) तसेच श्री. अरविंद कर्वे यांनी मुद्रिततपासणी करून मोलाचे सहकार्य केले. लग्नानंतर लगेच हे पुस्तक लिहिण्यास घेतल्याने आपल्याकरिता असलेला वेळ जिने मला दिला व प्रोत्साहन दिले त्या माझ्या पत्नींचेही कौतुक या पुस्तकाद्वारे करावेसे वाटते. आई, वडील, बहिणी व श्री समर्थ व्यायाम मंदिराचा परिवार हा माझाच असल्याने सगळ्यांचे सहकार्य मला नेहमीप्रमाणेच लाभले. सर्वांचे पुनश्च आभार.

तेव्हा चला, आपण सर्वांनी एका इच्छेने, इष्ट्येने व सातत्याने रोज चालण्यासाठीच्या व्यायामाची कास-धरण्या व आपल्याबरोबर इतरांमध्येही अशी इच्छा उत्पन्न करून समाजाचे आरोग्य वाढवू या.

शेवटी, सर्वांना उत्तम आरोग्याच्या सदिच्छेसहित हे पुस्तक मी आपणा सर्वासमोर ठेवीत आहे.

- अरुण गो. देशमुख



अनुक्रम

प्रकरण १ / शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी चालणे हा सर्वोत्तम व्यायामप्रकार होय	९ ते १५
प्रकरण २ / चालण्याविषयी	१६ ते २२
प्रकरण ३ / दीर्घायुषी कसे व्हाल ?	२३ ते २९
प्रकरण ४ / चालण्यातून आनंदाकडे...	३० ते ३६
प्रकरण ५ / चालणे : आजच्या काळाची गरज	३७ ते ४४
प्रकरण ६ / चालताना येणाऱ्या अडचणी	४५ ते ४९
प्रकरण ७ / नियमित चालण्यासाठी गतिमान व्हा !	५० ते ५५
प्रकरण ८ / शरीरतापन/शिथिलीकरणाचे व्यायामप्रकार	५६ ते ७५
प्रकरण ९ / शरीरास व्यायामाची आवश्यकता का आहे ?	७६ ते ८०
प्रकरण १० / वैद्यकीय मनोऱ्यावरून	८१ ते ८२
प्रश्न तुमचे - उत्तरे तज्ञांची	८३ ते ८५

प्रकरण १

शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी चालणे हा सर्वोत्तम व्यायामप्रकार होय

शरीर तंदुरुस्त ठेवणे हा प्रत्येकाचा हक्क आहे. प्रत्येकाला आपण जास्तीतजास्त वर्षे जगावे तेसुद्धा निरोगी व चालत्या-फिरत्या अवस्थेत जगावे असेच वाटते. ते गैरही नाही. मात्र त्यासाठी स्वतःकरिता थोडा वेळ बाजूला काढणे आवश्यक आहे. त्या वेळेचा सदुपयोग कसा करायचा, ते मी सांगणार आहे. मात्र वेळ काढणे अवघड आहे, हे कारण सांगून चालणार नाही. स्वतःची गाडी सर्व्हिसिंग न करिता किती वर्षे चालेल? काही वर्षांनंतर ती कुरकुर करायला लागणारच, आणि त्या वेळेला पडणारा खर्च (फटका) हा वेळच्या वेळी करण्यात येणाऱ्या सर्व्हिसिंगच्या खर्चापेक्षा नक्कीच जास्त असेल हे लक्षात राहू द्या. गाडीसारखेच आपले हे शरीर आहे. कुरबुरीनंतर जर स्वतःकडे पहायला लागाल तर गोळ्या - औषधं - डॉक्टर - ऑपरेशन अशा चढत्या भाजणीत तुम्हाला फटका बसेल. तेव्हा प्रथमतः वेळीच सावध व्हा. स्वतःकरिता आजपासूनच, थोडा वेळ बाजूला काढायला सुरुवात करा.

शरीर तंदुरुस्त राहण्यासाठी चालण्यासारखा दुसरा सोपा व स्वस्त असा व्यायाम-प्रकारच नाही. तुम्ही तुमच्या हृदय, फुफ्फुसं, रक्ताभिसरण, अंगावरची वाढीव चरबी, मधुमेह, रक्तदाब, मानसिक संतुलन, श्वासोच्छ्वास ह्याकरिता जबाबदार आहात. ह्या सर्वांसाठी नियमित चालणे आवश्यक आहे. चालण्याचे फायदे सांगण्याअगोदर जलद चालणे, मंद धावणे (Jogging) यापेक्षा चालणे उत्तम का हे सांगतो.

१) जलद चालणे - तुम्ही पूर्ण पावलांचा वापर करीत जेव्हा जलद गतीने चालता व त्याकरिता दोन्ही हातांचा वापर तसेच कमरेतून शरीरास गती देत चालता तेव्हा ते जलद चालणे असेल.

या चालण्यात स्पर्धात्मक फायदा आहे; मात्र नेहमीच्याच चालण्यातले अर्धसुद्धा फायदे

चाला आणि निरोगी रहा! ■ ९

नाहीत व तोटे नक्कीच जास्त आहेत हे लक्षात राहू द्या. यामध्ये तुमचा घोटा दुखवू शकतो किंवा स्नायू खेचला जाऊन दुखापत होण्याची शक्यता असते.

२) Jogging किंवा मंद/सावकाश धावणे - या प्रकारातसुद्धा एक गती राखणे अवघड जाते व घोटा दुखवण्याची शक्यता अधिक असते.

आणि आता आपण विचार करणार आहोत, तो आहे आरोग्यासाठी चालण्याचा. यामध्ये आपण आपले हात अनावश्यक जोरजोरात न हलवता नेहमीपेक्षा एक गती जास्त ठेवत व त्याच गतीने काही वेळ चालायचे आहे. आपल्या हृदयाचे ठोके जलद पडण्यास वा होण्यास या चालीचा उपयोग असतो. कसे चालायचे याअगोदर या चालण्यापासून आपल्याला होणारे फायदे काय आहेत त्याकडे आपण वळूया.

चालण्यापासून मिळणारे फायदे व त्याचे गुण :

(१) सर्वात सोपा प्रकार - 'चालणे' ही क्रिया एकदा समजावून घेतली की त्याकरिता खास प्रशिक्षकाची आवश्यकता नाही एवढा सोपा आणि साधा प्रकार 'चालणे' आहे. चालण्यातले तुमचे दोष जर तुम्ही बाजूस केले तर चालण्यातून फक्त फायदेच मिळतात, कुठलेही तोटे होत नाहीत.

(२) सर्वात स्वस्त आणि मस्त प्रकार - 'चालण्या'करिता एकदा व्यवस्थित बूट/कपडे घातले की त्याकरिता कुठलाही वेगळा खर्च करण्याची गरज नाही. चालताना पहाटेची शुद्ध हवा आपण फुफ्फुसात घेतो, त्यामुळे एक प्रकारची उत्तेजना मिळते. एक मस्त अनुभूती आपण अनुभवता. तेव्हा चालणे खर्चिक नाही. त्यामुळे श्रीमंतापासून गरीबापर्यंत कुणीही चालण्याचा व्यायाम करू शकतो.

(३) चालणे प्रकारास वयाची मर्यादा नाही - लहानांपासून आजोबांपर्यंत प्रत्येकजण चालण्याचा आनंद घेऊ शकतो. कुटुंबच्या कुटुंब एकत्रितरित्या चालण्याकरिता बाहेर पडू शकते.

(४) चालण्याकरिता विशिष्ट जागांची आवश्यकता नाही - शहरातल्या रस्त्यावर चालेल वा गावातल्या शेतात, चालण्यास विशिष्ट जागेची आवश्यकता नाही. आपण घराबाहेर पडलो तिथपासून जशी काय आपल्या चालण्याची क्रिया सुरू होते.

(५) फुफ्फुसांची शक्ती वाढवणारा सर्वात सोपा प्रकार - धावणे, पोहणे, सायकल चालवणे, मंद धावणे (Jogging) ह्या सर्वांपेक्षाही चालण्यामध्ये कुठलाही न गमवता वा कुठलाही धोका न घेता फुफ्फुसांची शक्ती, हृदयाची गती आपण वाढवू शकता.

१० ■ चाला आणि निरोगी रहा !

(६) मानसिक तणाव दूर करणारा सोपा प्रकार - चालण्यासाठी फक्त तुम्ही तुमच्या ऑफिसबाहेर या. घरातून ऑफिसला जाताना वा तिथून परत येताना किमान थोडेतरी चाला. दुपारी जेवल्यानंतर वा रात्री जेवल्यानंतर थोडे चाला. आपला मानसिक तणाव आपोआप दूर होईल. मनावरचे दडपण कमी होईल. जेवण चांगले पचेल.

(७) स्वस्थ निद्रेसाठी - व्यायामामुळे व शारीरिक हालचालींमुळे आपोआप निद्रादेवी आपणावर प्रसन्न होईल. झोपेकरिता 'झोपेची गोळी' खाण्यापेक्षा चालून, दडपण दूर करून, सहज झोप येते.

(८) बारीक होण्यासाठी सोपा व्यायाम - अंगावरची चरबी जाळण्याकरिता चालण्यासारखा दुसरा सोपा व्यायाम नाही. अंगातील कॅलरीज जाळण्यासाठी रोज किमान अर्धा-पाऊण तास जरी चाललात तरी इतर फायद्यांबरोबरच आपण स्वतःस बारीक ठेवू शकाल व उत्तम तब्येत राखू शकाल. चालून आपण पोटावरची चरबी लवकर कमी करू शकता.

(९) मांड्या, पार्श्वभाग उत्तम अवस्थेत ठेवण्यासाठी - स्त्रियांना वरील दोन्ही गोष्टीत स्थूल होण्याचा त्रास उद्भवतो. साधारणतः बाळंत झाल्यानंतर स्त्री ही स्थूल होऊ लागते. अशाकरिता पहिल्यापासून चालण्याचा व्यायाम करित राहिलात तर मांड्या जाड होणे टळते, तसेच पार्श्वभाग वा पोटावरती स्थूलता येत नाही, चरबी वाढत नाही. आकारबद्धता राहते.

(१०) सर्व डॉक्टरांच्या मते सर्वोत्तम व्यायामप्रकार 'चालणे' हाच होय - छातीचे डॉक्टर (*cardiologist, chest expert*), अस्थितज्ञ, (*physiologist*), मनोविकार तज्ञ (*psychologist*) स्थूलताविषयीचे तज्ञ (*Obesity expert*), शरीरशास्त्रज्ञ... (*Biomechanical expert*), इ. सर्वांमते, सर्वांसाठी 'चालणे' हाच सर्वोत्तम व्यायामप्रकार होय.

सर्व डॉक्टर चालण्याच्या व्यायामाची शिफारस करतात. चालण्यातून मिळणारे फायदे अनेक असल्याने व सर्वांना ते जमणारे असल्याने सर्वसाधारणपणे शरीर निरोगी व स्वस्थ राखण्यासाठी चालण्याची शिफारस होते.

प्राथमिक सूचना

१) चालण्याची जागा - बऱ्याच वेळा आपण कुठे व काय घालून चालत आहोत याकडे दुर्लक्ष करतो. जागा नुसती मोकळी जागा आहे असे म्हणून चालणार नाही. प्रत्येक वेगळ्या जागेसाठी तुम्हाला पायांतले बूट गरजेनुसार बदलावे लागतील, हे लक्षात

चाला आणि निरोगी रहा! ■ ११

प्रतिकृती (Action ला Reaction) ही असणारच. जमिनीवर शरीराच्या वजनासहित पावले पडल्यावर मैदानाची Reaction/force उलट दिशेने पावलाकडे जाणारच. त्यामुळेच कडक जमीन (उदा. डांबर, सिमेंट, इ.) पावलांसहित गुडघे वा णकूणच शरीरास हानिकारकच आहे. वाळूत वा मातीच्या जमिनीत हाच Force आत घेतला जातो (Absorb) व त्याची Reactive force तुलनेने बरीच कमी असते.

(२) वेळ - चालण्याची क्रिया जरी आपण दिवसभर करीत असलो तरी आपल्या व्यायामाकरिता व आरोग्याकरिताची चालण्याची वेळ ही पहाटे चारपासून सकाळच्या ७ वाजेपर्यंतची आहे. पहाटेचे रम्य वातावरण णकूणच प्रदूषणमुक्त असते. रहदारी कमी असल्याने (कर्णकर्कश) आवाजापासूनही माणूस मुक्त राहतो; तसेच निसर्गाने वाढवलेल्या वेगवेगळ्या पक्ष्यांच्या आवाजाचे माधुर्य असते. वातावरणात थंडावा असल्याने घामही जास्त येत नाही व आपण कितीही चाललो तरी थकवा हा लवकर जाणवत नाही. त्यामुळेच सायंकाळपेक्षाही सकाळी उठून चालणे सर्वोत्तम. सायंकाळपेक्षा रात्री जेवणानंतर किंवा झोपायच्या अगोदर १ तास चालण्यास हरकत नाही.

(३) बूट - चालण्याच्या ह्या सोप्या व स्वस्त व्यायामामध्ये गरज असते, ती णका चांगल्या बुटाच्या जोडीची. वर सांगितल्याप्रमाणे जमिनीपासून घेणाऱ्या धक्क्यापासून (Reaction force) आपल्या पावलाचा, गुडघ्याचा व आपल्या णकूणच शरीराचा उत्तम बचाव करण्यासाठी चांगल्या प्रतीचे बूट सगळ्यांनीच वापरावे. आपण चालत असलेला रस्ता डांबरी / सिमेंट वा तत्सम कडक जातीचा असेल तर आपले बूट जाड सोल असलेले घ्यावेत. टाचेखाली व घोट्याखालच्या भागात व्यवस्थित रबर/स्पंज वा तत्सम मऊ जातीचा पदार्थ असावा. पायात चांगले, स्वच्छ मोजेही आवश्यक असतात. मोजे शक्यतो कॉटनचे वा कॉटनचे प्रमाण जास्त असलेले घालावे; त्यामुळे मोज्यांपासून पायास होणारी घर्षणाची क्रिया कमी राहते.

बुटांच्या बाबतीत दुसरी गोष्ट महत्त्वाची आहे, ती ही की आपापल्या पावलांच्या आकाराचेच बूट आपण घाला. जर बूट मोठे असतील तर त्याने नैसर्गिक चालीत बदल पडतो, बूट पायाबाहेर येत नाहीत ना, याकडेच लक्ष गुंतून राहते. बूट जर छोटे (आखूड) झालेले असतील तर ते घालून पायाशी बुटाचे घर्षण होते व त्याने पायास इजा होते व णक प्रकारची अस्वस्थतेची जाणीव सातत्याने होत राहते.

बूट कॅन्व्हासचे वा स्पोर्ट शूज (Sport Shoes) चालण्यास उत्तम. पावसाळी बूट / चप्पल किंवा चामड्याचे बूट चालण्याकरिताच्या व्यायामात वापरू नये. आपण चालताना आपले वजन, आपली पावलं कशी पेलतात हे आपण वापरलेले बूट उपडे करून पाहिले तर

चाला आणि निरोगी रहा! ■ १३

कळते. साधारणतः ७५% माणसे ही पावलांच्या बाहेरच्या अंगावर वजन ढकलत चालतात. त्यामुळे बाहेरच्या बाजूची झीज ही अधिक होते. ५% माणसे ही चालताना आतल्या बाजूस वजन टाकून चालतात; त्यामुळे अशांच्या बुटाची आतील बाजूची झीज अधिक होते व साधारणतः फक्त २०% माणसे ही सरळ दोन्हीकडे जास्त न वजन टाकता चालतात. अशांच्या बुटाची झीज ही सर्वसाधारण होते. कुणा एका बाजूची कमी-जास्त होत नाही. त्यामुळेच माझा सल्ला हा राहिल, की स्वतःचा बूटच स्वतःच्या पायात घाला. उधार उसनवारीचा, दुसऱ्याने घातलेला बूट हा त्या त्या झीजेसकट असल्याने आपणास अपायकारक ठरू शकतो, आपला पाय मुरगळू शकतो.

बूट निवडताना/विकत घेताना खालील बाबींवर लक्ष द्यावे -

(१) बुटाची लवचिकता - आपले बूट हे लवचिक असलेले घ्यावेत; त्यामुळे शरीराचे वजन बोटांपासून घोट्यापर्यंत योग्यरीत्या आपोआप विभागले जाईल.

(२) बुटाची बोटांकडची बाजू - बुटाची बोटांकडची बाजू थोडी मोठी वा मोकळी अशी घ्यावी. कारण जेव्हा बोटांवर शरीराचे वजन येते तेव्हा बोटे थोडी प्रसरण पावतात, ती प्रसरणता बुटात आतल्या बाजूस व्यवस्थित झाल्यास ते बूट उत्तम. याकरिता बूट घेते वेळी पायात बूट घालून काही अंतर चालून पहावे म्हणजेच वरील बाब लक्षात येते.

(३) बुटाची घोट्याकडची मागील बाजू - ही इतर भागापेक्षा अधिक मजबूत व चांगल्या प्रकारची पकड असलेली बाजू असावी. त्या भागात आतील बाजूस थोडे (Cushioning) कुशन असावे, मात्र हा भाग अनावश्यक जाडीचा नसावा.

(४) बुटाच्या आतील बाजूस असणारे insole - आपल्या बुटामध्ये Cushioned insole असेल तर त्याची धक्का खाण्याची (Shock absorbing) क्षमता वाढते. त्यामुळे वजनास हलके असणारे काढू / घालू शकणारे insole बुटात वापरण्यास हरकत नाही. मात्र सदर insole घातल्यावर बूट पायांकरिता आखूड वा लहान होत नाही ना हे मात्र निश्चितच पहावे.

(५) बुटाची मागील बाजू - ही इंग्रजी अक्षरातील उलट V वा U आकृतीची असणारी असावीत. आपल्या पायाच्या Achilles tendon (घोट्यामागची प्रमुख नस व रक्तवाहिनीचा भाग) वर दाब येण्याचे त्यामुळे टळते.

(६) बुटाची जमिनीकडची खालची बाजू (Outersole) - सदर भाग हा (shock absorbant) धक्का सहन करण्यासाठीचा असतो. त्यामुळे त्या प्रकारासाठी उत्तम असलेला व अधिक काळ घर्षण सहन करू शकणारा (Durable) असा हा भाग असावा. (हा

१४ ■ चाला आणि निरोगी रहा!