

वयातीत व्यायाम

“अडवानीजी एक्याऐंशीव्या वर्षी वजनं उचलणार!”

लालकृष्ण अडवानींनी एका व्यायामशाळेचं उद्घाटन करताना तिथली वजनं गंमतीने उचलली आणि वृत्तपत्रांत वजनदार मथळे झळकले, “या वयातही अडवानीजी व्यायाम करणार!”

अडवानीजींनी खरोखरच व्यायाम केला तरी त्यात लोकांनी हरकत का घ्यावी? पण जनमानसात व्यायामाबद्दल अनेक गैरसमज असतात. “म्हातारपणी व्यायाम सोसत नाही.” “व्यायाम केला की अंगातली सगळी शक्ती निघून जाते!” “आजारी माणसाने व्यायाम मुळीच करू नये.” “सांधे धरले असले तर व्यायामाबियामाने कामातूनच जातील हातपाय!” अशा कित्येक लोकमान्य वदंता आहेत. पण प्रत्यक्षात अनेक सर्वेक्षणांतून आणि प्रयोगांतून शास्त्रज्ञांना काही वेगळंच आढळलं आहे. सांधेदुखी आणि हृदयविकार यांनी अंथरुणाला खिळलेल्या माणसाने अगदी नव्वदीला व्यायाम सुरू केला तरीही त्याने सर्वांगीण फायदा होतो हे आता संशोधनाने सिद्ध झालं आहे. तो व्यायाम त्याच्या आवाक्यातला असला की झालं.

व्यायामाची सवय बहुगुणी, आखूडशिंंगी असते.

चाळिशीनंतर सुखवस्तूपणा मानवायला लागतो; शरीराचा बॅकबॅलन्स नको इतका फुगतो. नियमित व्यायाम केला तर दर वेळी मेहनत करताना त्यातली अनावश्यक पुंजी खर्ची पडतेच शिवाय अधल्यामधल्या वेळात, व्यायाम करत नसतानाही शरीराचा खर्चिकपणा वाढतो. पूर्वसंचिताचा त्रासदायक भार उतरत जातो.

व्यायामाने स्नायूंमधली चरबीची फिक्स्ड डिपॉझिट्स मोडली जातात. ती गरजेसाठी खर्चही होतात. रक्तातली वाईट चरबी घटते आणि चांगला स्निग्धांश वाढतो.

नुसतं आहारावर नियंत्रण ठेवलं तरी वजन कमी होतं. पण त्यात चरबीबरोबर स्नायूंचीही झीज होते. ती होऊ नये, स्नायू बळकटच रहावे म्हणून वजन कमी करताना मिताहाराला व्यायामाची जोड द्यायची आवश्यकता असते.

मधुमेहात शरीरातलं इन्सुलिन गरजेपेक्षा कमी पडतं. व्यायाम करताना स्नायूंमध्ये इन्सुलिनसारखा एक पदार्थ तयार होतो. त्याने मधुमेह काबूत ठेवायला मदत होते.

व्यायाम केल्यावर रक्तदाब कमी होतो आणि पुढले बारा तास तो तसा कमीच रहातो. ज्यांचा रक्तदाब मुळातच वाढलेला असतो त्यांच्यात तर हा फायदा अधिकच होतो. दर बारा तासांनी व्यायाम केला तर तो परिणाम चालूच रहातो.

वजनं उचलताना स्नायूंकडून हाडं खेचली जातात. त्या ताणाने हाडांची घडण अधिक मजबूत होते; ठिसूळपणा घटतो. स्नायू बळकट झाले की तोल सांभाळणं सोपं जातं; पडायला होत नाही. हाडं कमी मोडतात.

व्यायामासाठी स्नायूंना अधिक रक्तपुरवठ्याची गरज असते. ती भागवायला नव्या रक्तवाहिन्या तयार होतात. हृदयाचे स्नायूही व्यायामामुळे अधिक काम करतात. त्यांचाही रक्तपुरवठा वाढतो. त्यासाठी त्यांच्याकडे जाणाऱ्या रक्तवाहिन्यांची संख्या वाढते. ही वाढ हृदयविकाराच्या आजारात फार मोलाची असते.

रक्तातली अनावश्यक चरबी कमी झाली की एका प्रकारच्या पित्तखड्यांचं प्रमाणही घटतं. नियमित माफक व्यायाम केल्याने कर्करोगाचं प्रमाणही घटतं असं काही खात्रीलायक सर्वेक्षणांतून आढळलं आहे.

शिवाय व्यायाम केल्याने चित्तवृत्ती प्रसन्न रहाते; नैराश्य, काळजी यांचा त्रास कमी होतो; धूम्रपान सोडायला मदत होते. सर्वात महत्वाचं म्हणजे स्मरणशक्ती आणि बुद्धी यांनाही नियमित व्यायामाची मदत होते.

असा बहुगुणी व्यायाम करायचा कसा? घरातल्या आणि ऑफिसातल्या कामांनीच व्यायाम घडत नाही का?

काम करताना ते काम हा केंद्रबिंदू असतो. 'रांधा-वाढा-उष्टी काढा' यात आणि टेबलावरच्या फायली उपसण्यात तासन्तास राबलं तर कष्ट भरपूर होतात. पण त्यांतून आपल्या शरीराला सर्वांगीण फायदा होत नाही. तो फायदा होण्यासाठी काळजीपूर्वक आखलेला, संतुलित व्यायामच करावा लागतो.

आपण रोजच्या कामांसाठी शरीराच्या हालचाली गृहित धरतो. त्या नकळत होणाऱ्या हालचालींसाठी चार गोष्टी अत्यावश्यक असतात. त्या म्हणजे स्नायूंची ताकद, शरीराचा लवचिकपणा, तोल सावरण्याची क्षमता आणि कष्टाची कामं पेलण्याची कुवत(स्टॅमिना/एन्ड्युरन्स). सर्वांगीण व्यायामात या चारी गोष्टींचा समावेश असतो. हलकी वजनं पुन्हापुन्हा उचलण्याने स्नायूंची ताकद वाढते. खूर्चीवरून उठताना, जिना चढताना आपण आपलं स्वतःचं वजन उचलतो. त्याने मांडीचे स्नायू बळकट होतात. जोर काढल्याने दंडांना मजबुती येते. योगासनांसारखे, अवयव सावकाश ताणण्याचे व्यायाम लवचिकपणा वाढवतात. फॅशन शोमधल्या कॅटवॉकसारखं एका सरळ रेषेवर, पावलापुढे पाऊल जुळवत चाललं की तोल सांभाळायची सवय होते. जलद चालणं, धावणं यांसारखे काही व्यायाम नियमितपणे केले तर हृदयाची आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते. मग श्रमाची कामं केली तरी दमछाक होत नाही. यांनाच 'एअरोबिक' व्यायाम म्हणतात.

<http://go4life.nia.nih.gov/try-these-exercises> या अधिकृत संकेतस्थळाला भेट दिली तर व्यायामाच्या प्रकारांची अधिक कल्पना येईल. त्यातल्या एन्ड्युरन्सच्या प्रकारांवर पाश्चात्य पगडा आहे. पण इतर प्रकार कुठेही जमतील.

या चारी प्रकारचे व्यायाम अगदी नव्वदाव्या वर्षी, 'गात्रं थकली' असं वाटत असतानाही, जन्मात कधीही व्यायाम केलेला नसला तरी सुरू करता येतात. त्यापूर्वी एकदा वैद्यकीय तपासणी करून घेतली की डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आवाक्यातले व्यायाम निवडता येतात. पाठीचं दुखणं असणाऱ्यांना वाकण्याने त्रास होऊ शकतो. 'No gain without pain' ही उक्ती खरी नव्हे. व्यायाम करताना कधीही वेदना होऊ देऊ नयेत. कधी छातीत दुखलं, भोवळ आली, धाप लागली तर डॉक्टरांना तत्काळ दाखवून घ्यावं. भरल्या पोटी व्यायाम करू नये पण थोडं पाणी पिऊन करायला हरकत नाही. पंचविशीला सहज झेपणारे उड्या मारण्याचे प्रकार चाळिशीनंतरच्या सांध्यांना सोसत नाहीत. धावणं आणि जाॅगिंग यांतही उडी अंतर्भूत असल्याने पाय मुरगाळण्याची शक्यता वाढते.

इतकं पाळलं तर त्रास टळून अधिक वर्षं व्यायाम करता येतो.

काही आरंभशूर मंडळी पहिल्याच दिवशी उत्साहाने दहा मैल पळून येतात. मग त्यांना प्रचंड थकवा येतो; इजाही होऊ शकते. पुढचं सारंच बारगळतं. म्हणून सुरुवात नेहमी कमीत कमी व्यायामानेच करावी. ज्यांनी कधीच व्यायाम केलेला नसतो त्यांनी दिवशी दहा मिनिटांनीच श्रीगणेशा करणं उत्तम. त्यात दर आठवड्याला पाच मिनिटांची भर घालत जावं. त्यातही आधी अंग मोकळं करून घ्यायला थोडं रमतगमत चालून घ्यावं(वॉर्म अप). तडक वजनं उचलायला गेलं किंवा वेगाने चालायला-धावायला लागलं की तोवर आखडलेल्या स्नायूंना तो अकस्मात धक्का सोसत नाही; त्यांना दुखापत होते. जोरजोरात एअरोबिक्स करून झाल्याझाल्या आरामखुर्चीत सैलावून बसलं तर रक्तदाब पटकन खाली जातो; भोवळ येऊ शकते. म्हणून व्यायाम संपवताना योगासनांसारखे प्रकार करावे(कूलिंग डाउन). आठवड्याला पाच दिवस तरी व्यायाम करावा. एअरोबिक व्यायाम करताना हृदयाच्या वेगावर लक्ष ठेवावं. तो वेग किती वाढू द्यावा त्याची वयानुसार कमाल मर्यादा असते. ती ठरवायची गणितंही असतात. पण चालता-धावताना, एअरोबिक्स करताना गप्पा मारता आल्या पण गाणं गाता आलं नाही तर आपला वेग योग्य आहे असं समजावं.

आपल्या दिनचर्येत जेवढा वेळ सहजपणे काढता येतो तेवढाच वेळ व्यायामासाठी राखून ठेवावा. त्याहून अधिक वेळ घेतला तर नियमितपणा रहाणार नाही. सुरुवातीच्या दहा मिनिटांपासून वाढवत तो सगळा राखीव वेळ वापरावा. त्यानंतर व्यायामाची गती वाढवून तेवढ्याच वेळाचा

अधिकाधिक लाभ घ्यावा. सुरुवातीला तीस मिनिटांत पावच मैल चालून होतो. सहा-सात महिन्यांनी तेवढ्याच वेळात एक मैलाची मजल सहज झेपते. एकूण राखीव वेळात शक्यतो चारी प्रकारचे व्यायाम बसतील असं पहावं.

आपापल्या आवडीनुसार व्यायामाची पध्दत निवडून तिच्यासाठी सोयीची वेळ राखून ठेवावी. दातेकाकूंना टीव्हीवरच्या कौटुंबिक मालिका आवडतात. संध्याकाळी टीव्ही बघताबघता दोन तास ट्रेडमिलवर चालून झाल्याचं त्यांना कळतही नाही. पाटीलमावशींना माणसांचा भारी सोस. त्यांनी जिममध्ये नाव घातलं. तिथे मैत्रिणींशी गप्पा मारत घोळक्याने एअरोबिक्स आणि वजना-ताणांचे प्रकार करण्यात त्यांना मजा येते. दुपारची कामं उरकून त्या रोज ओढीने जिमला जातात. बरेचसे पुणेकर निवृत्तीनंतरच टेनिस खेळायला, सायकलीची रपेट करायला लागतात; काहीजण फर्ग्युसन टेकडी चढतात किंवा संभाजी पार्कात चालतात. मग तिथे भेटणाऱ्या मित्रांसोबत एखाद्या ठरलेल्या हॉटेलात नाश्ता-गप्पांनी व्यायामवेळेची सांगता होते.

जिम जवळ असलं तर ठीक. नाहीतर रोज तिथवर जाणं आपल्या उन्हाळ्या-पावसाळ्यात कठीण जातं. कधी बाहेरगावी जाणं, घरातली आजारपणं, पाहुणेरावळे यांनी नित्यनेमात खंड पडतो. म्हणून बराचसा व्यायाम साधनांच्या मदतीशिवाय घरच्या घरी होईल असा निवडणं उत्तम. त्याचा खर्चही नसतो. असा व्यायाम कठीण काळातही दिवसाच्या कामांतल्या उसंतीच्या घटकांत बसवता येतो. सगळा व्यायाम एकाच दमात व्हायची गरज नसते. जेव्हा जमतील तेव्हा दहा-दहा मिनिटं वापरली तरी दिवसाभरात थेंबेथेंबे पुरेसं तळं साचतं. व्यायामाची वेळ नेहमी आपल्या फुरसतीशी जुळवून सोयीची केली तरच ती रोजच्या रोज पाळली जाते.

पंच्याहत्तरीचे म्हात्रेकाका तोल जाऊन पडले; डाव्या मांडीचं हाड मोडलं. ऑपरेशननंतरच्या पहिल्या दिवसापासून काका पावलं वर-खाली हालवायला लागले. त्या व्यायामामुळे त्यांच्या पोटऱ्यांत रक्ताच्या गुठळ्या होणं टळलं. दीर्घ श्वसनाचे प्रकारही केल्यामुळे फुफ्फुसं स्वच्छ राहायला मदत झाली. उभं रहाता आल्यावर ते जिद्दीने 'चाल चाऽऽल माते,' करत फिजियोथेरपिस्टकडून योग्य पध्दतीने चालायला शिकले. बाजूच्या भिंतीवर आधारसाठी लावलेल्या दांडीला धरून त्यांनी तोल सावरायचे व्यायाम केले. त्यांनी कुठेही दीड शहाणेपणा दाखवला नाही; दांडीचा हात सुटल्यावरही उजव्या हातातल्या भक्कम चौखूर काठीची संगत सोडली नाही. आता पायाला नीट बसणारे ट्रेनर जोडे घालून, ऐटीत काठी टेकत ते बाजारातही जाऊन येतात.

व्यायामाने शरीराची आणि बुद्धीची ताकद वाढते; जीवनाचा आस्वाद घेत, आपल्या आवडीची कामं करत अधिक वर्षं जगता येतं. सत्तरीची ताकद पंचविशीच्या निम्म्याच असते. पण पंचविशीतली बरीच मुलं कित्येकदा त्यांची एक चतुर्थांश ताकदही वापरत नाहीत. सत्तरीची

सगळी कुवत जर व्यायामाच्या मदतीने शंभर टक्के वापरली तर ती पंचविशीच्या पंचवीस टक्क्यांहून जास्तच भरेल. हेच त्रैराशिक शंभरीलाही लागू पडतं.

मग अडवानीजींनी नुसती वजनं उचलली तर कुठे बिनसलं?

-डॉ. उज्ज्वला दळवी.

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)