

५. व्यायाम

५.१ उत्तेजक व्यायाम



व्यायाम करण्यापूर्वी शरीराच्या स्नायू व सांधे यांना जोरकस व वेगवान हालचालींसाठी तयार करण्याच्या व्यायाम प्रकाराला उत्तेजक व्यायाम म्हणतात. यामुळे शरीर खेळण्यासाठी, हालचालींसाठी आणि व्यायामासाठी तयार होते. खेळताना होणाऱ्या दुखापती व इजा टाळणे उत्तेजक व्यायामामुळे शक्य होते.

उत्तेजक व्यायाम पद्धत : पारंपरिक पद्धतीने उत्तेजक व्यायाम करताना डोक्याकडून पायापर्यंत क्रमवार विविध अवयवांना ताणणे, वाकणे, वळवणे, पिळणे, फिरवणे आदी शारीरिक हालचाली करतात. शेवटी जागेवर धावण्याचे विविध प्रकार व हालचाली करण्यात येतात. धावपळीच्या वेगवान खेळातूनही उत्तेजक व्यायाम घडून येतो. वेगाने पायच्या चढणे-उतरणे, उड्या मारणे, वेगवान हालचाली करणे यांद्वारेही उत्तेजक व्यायाम घडतो.

उत्तेजक व्यायाम करताना आपल्या हृदयाची गती व श्वसनाचा वेग वाढतो हे लक्षात आले आहे ना तुमच्या ?



पाय न हलवता उजवीकडे व डावीकडे वळणे



मान गोलाकारात फिरवणे



हात कमरेवर ठेवून पुढे व मागे वाकणे



खांद्यावर बोटे ठेवून हात गोल फिरवणे



- ◆ उत्तेजक व्यायाम म्हणजे काय ते सांगून त्याचे फायदे स्पष्ट करावेत. दररोज उत्तेजक व्यायाम करण्यास प्रोत्साहन द्यावे. नवनवीन व्यायाम प्रकार शिकून त्यात भर घालण्याबाबत सुचवावे.

५.२ सूर्यनमस्कार



सूर्यनमस्कार हा कमी जागेत आणि कोणत्याही साहित्याशिवाय संपूर्ण शरीराला व्यायाम देणारा प्रकार आहे. सूर्यनमस्कार पहाटे, सूर्योदयाच्या वेळी किंवा सायंकाळी सूर्यास्ताच्या वेळी करणे फायद्याचे ठरते. हा व्यायाम प्रकार करताना जागा स्वच्छ व सुरक्षित असावी.



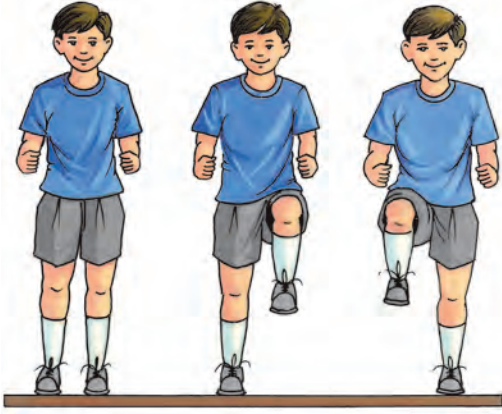
मूळ स्थिती

- ◆ सूर्यनमस्कार शरीर स्थिती योग्य होतील याकडे लक्ष द्यावे. दररोज सूर्यनमस्कार घालण्याची सवय लागेल यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. सूर्यनमस्कार दिनाच्या निमित्ताने सामूहिक सूर्यनमस्काराचा कार्यक्रम आयोजित करता येईल.

५.३ अॅरोबिक्स



संगीताच्या तालावर केल्या जाणाऱ्या विविध वेगवान शारीरिक हालचालींना अॅरोबिक्स म्हणतात. काही सामान्य प्रकार.



मूल स्थिती १ २



मूल स्थिती १ २ ३ ४



मूल स्थिती १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

◆ अॅरोबिक्स व्यायाम म्हणजे काय ते सांगून त्याचे फायदे स्पष्ट करावेत. शक्य असल्यास चित्रफीत दाखवावी.

५.४ तालबद्ध कवायत



संगीताच्या तालावर, ठेक्यावर केली जाणारी शारीरिक कवायत म्हणजे तालबद्ध कवायत. तालबद्ध कवायती विनासाहित्य किंवा विविध साहित्याच्या साहाय्याने करता येतात.

डंबेल्स, जोडी, घुंगरूकाठी यांच्या साहाय्याने सुद्धा विविध कवायती करता येतात. तुम्हांला कोणकोणत्या कवायती करता येतात ?

चेंडू, रुमाल, फुगे यांसारख्या वेगवेगळ्या वस्तूंचा वापर करूनही तुम्हाला नवीन कवायती तयार करता येतील. मित्रांच्या साहाय्याने असे नवनवे प्रकार करा.

विविध कवायती



मूल स्थिती



१



२



३



४



मूल स्थिती



१



२



३



४



मूल स्थिती



१



२



३



४



मूल स्थिती



१



२



३



४



मूल स्थिती



१



२



३



४



मूल स्थिती



१



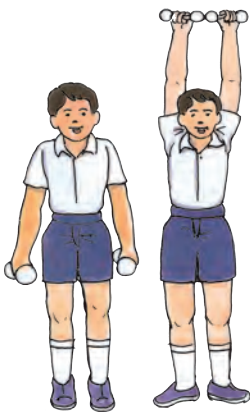
२



३



४



मूल स्थिती

१



२



३



४



मूल स्थिती



१



२



३

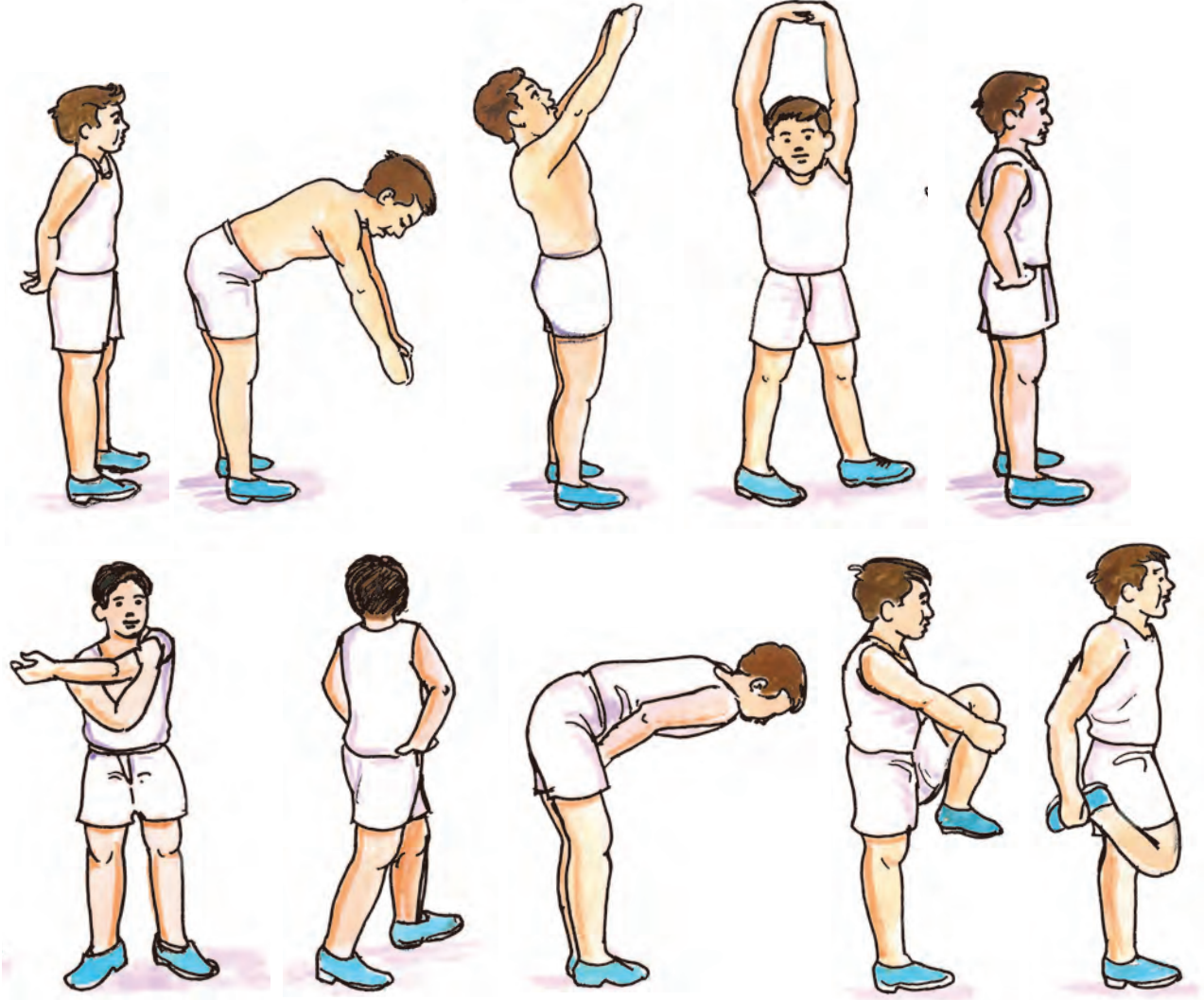


४

- ◆ वरील चित्रांत तालबद्ध व्यायाम/कवायतीचे काही नमुना प्रकार दिले आहेत. आपल्या सोयीनुसार विविध प्रकार करून घ्यावेत.
- ◆ आपल्या कल्पकतेचा उपयोग करून नवीन प्रकार शिकवून त्याचा उपयोग प्रजासत्ताक दिनी सादरीकरणासाठी सुद्धा करता येईल.

५.५ आसनांची पूर्वतयारी

शरीर स्थिती म्हणजे म्हणजे आसन. ही आसने करायची पूर्वतयारी आपल्याला करायची आहे. उभे राहून, बसून, पाठीवर झोपून, पोटावर झोपून विविध शरीरस्थिती करता येतात. यामुळे पाठ, कंबर, स्नायू व सांध्यांच्या लवचीकपणामध्ये वृद्धी होते. नियमित सरावाने तोल, संतुलन, ताकद, दमदारपणा आदी क्षमता सुधारतात हे तुमच्या लक्षात येईल. विविध शरीर स्थिती करण्यापूर्वी शरीर संचलन करणे महत्त्वाचे आहे. शरीर संचलन करताना खूप वेगाने करणे टाळावे. हातपाय हलवणे, सांधे फिरवणे, वाकणे, वळणे, पिळणे आदी गोष्टी केल्यावरच विविध शरीर स्थिती कराव्या. त्यामुळे शरीराचे सांधे, स्नायू आणि अवयव ताण सहन करण्यासाठी तयार होतात.

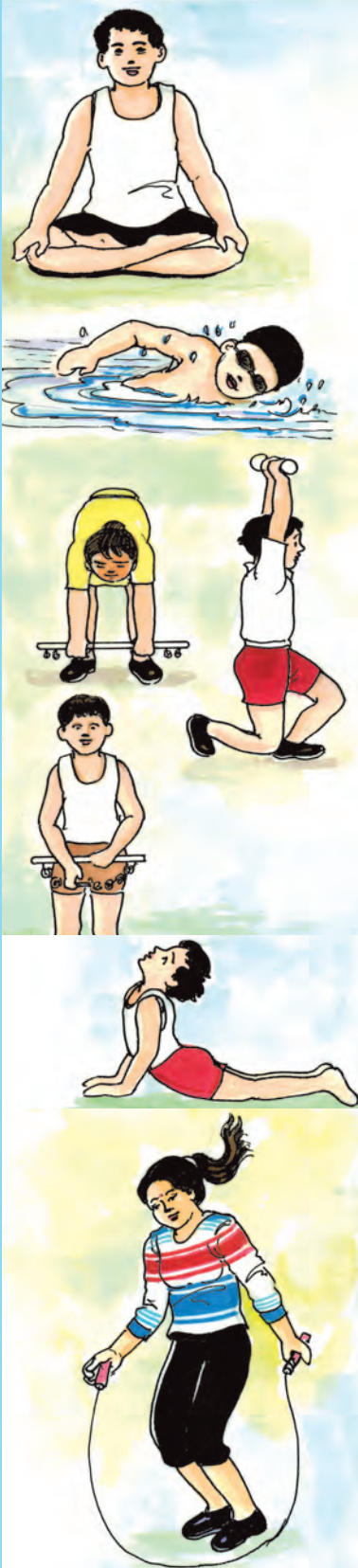


माझी कृती :

- तुम्ही कोणकोणत्या शरीर स्थितींचा अभ्यास केला ? तुम्हाला कोणत्या शरीर स्थिती करता आल्या नाहीत ?



- ◆ वरील चित्रांत काही शरीर स्थितीचे नमुना प्रकार दिले आहेत. आपल्या सोयी/आवडी/क्षमतेनुसार विविध प्रकार करून घ्यावेत.
- ◆ श्वसनाच्या व्यायामांचा तसेच मुद्रांचा सराव करून घ्यावा. शारीरिक क्षमता लक्षात घेऊन विविध शरीर स्थितींची निवड करावी.



आरोग्यदायी शरीरासाठी, व्यायामाला चला

व्यायामाला चला, तुम्ही व्यायामाला चला ॥

सकाळी चालायला मैदानावर धावायला

योगासन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार

निरामय जीवनासाठी दररोज सुरू करा

व्यायामाला चला तुम्ही व्यायामाला चला ॥१॥

दोरीवरच्या उड्या आणि सायकलिंग करायला

पोहायला, नाचायला, गिर्यारोहण करायला

तंदुरुस्त शरीरासाठी करा जमेल जे ज्याला

व्यायामाला चला तुम्ही व्यायामाला चला ॥२॥

व्यायामशाळेत मेहनतीला अॅरोबिक्स करायला

शिडीच्या कवायती अन कोनासह शर्यतीला

मैदानावर सांघिक खेळातून आनंद मिळवायला

व्यायामाला चला तुम्ही व्यायामाला चला ॥३॥

लेझीम, डंबेल्स खेळायला लाठीकाठी चालवायला

खेळांचे प्रशिक्षण घेऊन नवनवीन खेळ खेळायला

वेग, समन्वय लवचीकपणा चपळाई वाढवायला

व्यायामाला चला तुम्ही व्यायामाला चला ॥४॥

आरोग्यदायी शरीरासाठी, व्यायामाला चला

व्यायामाला चला तुम्ही व्यायामाला चला ॥