



**नाशिकसाठी
एक महासंधी
महाधेय साधायची!**
8 ऑक्टोबर 2017

स्पर्धा | Half Marathon - 21 Kms | Power Run - 10 Kms
Fun Run - 5 Kms | Family Run - 3 Kms



नाशिक महा मारथॉन
A LOKMAT INITIATIVE
8 ऑक्टोबर 2017



नोंदणीसाठी www.mahamarathon.com/nashik/
नोंदणीसाठी पत्ता : लोकमत मीडिया प्रा. लि., सुयोग्य ट्रेड सेंटर,
शारंगपुर रोड, नाशिक. फोन-६६४७५२६



नाशिक महामॅरेथॉन स्पर्धेत सहभाग नोंदविताना रेव्ह्युलेशन ग्रुपचे सदस्य.



शारीरिक प्रकृती उत्तम



असावी यासाठी धावण्याचा व्यायाम करणे आवश्यक आहे. नियमित धावल्यामुळे स्नायू बळकट होण्यास मदत होते. धावल्यामुळे धकाधकीच्या जीवनातून काही क्षण विश्रांतीदेखील मिळते. तणावमुक्त आणि आनंदी जीवनासाठी सर्व वयोगटातील नागरिकांनी धावायला हवे. स्पर्धकांनी आपल्या फॅमेली डॉक्टरच्या सल्ल्यानेच या उपक्रमात सहभागी होणे हिताचे ठरेल.

- राजीव जोशी
अॅथलेटिक प्रशिक्षक.

- ◆ आपल्या ग्रुपलाही 'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धेसाठी सहभागी व्हायचे असल्यास '८९९२५३५३०६' या क्रमांकावर फोन करा.
- ◆ स्पर्धेच्या नावनोंदणीसाठी www.mahamarathon.com/nashik/ या संकेतस्थळावर भेट द्या.

- ◆ 'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धेबद्दल आपणास असलेल्या विविध शंका तसेच सूचना आम्हाला asknashik@mahamarathon.com या मेल आयडीवर मेल करा.

धावताना आहार-विहाराकडे असावे लक्ष

लोकमत न्यूज नेटवर्क

नाशिक : आजच्या बदललेल्या जीवनशैलीत व्यायामाचा अभाव दिसून येतो. व्यायामाच्या अभावामुळे प्रकृतीवर परिणाम होत असल्याने किमान काही किलोमीटर चालणे किंवा धावण्याचा सल्ला डॉक्टरांकडून देण्यात येतो. थेट धावण्याला सुरुवात करण्यापेक्षा ट्याटाट्याने धावण्याचा सराव करणे हितावह आहे. व्यायामाला सुरुवात करण्यापूर्वी अनेकांच्या मनात निर्माण होणाऱ्या शंका, समस्यांचे निराकरण व्हावे यासाठी मुंबई येथील क्रीडा प्रशिक्षक पी. वेंकटरामन यांची ही लेखमाला धावपटूसाठी निश्चितच मार्गदर्शक ठरेल.

प्रश्न- धावण्याचा व्यायाम करण्यासाठी सकाळची वेळ योग्य की संध्याकाळची?

उत्तर - तुम्ही दिवसभरातली कुठलाही वेळ निवडू शकता. त्यामुळे धावण्याच्या व्यायामाने मिळणाऱ्या फायद्यांमध्ये फरक पडत नाही. पण शक्यतो सकाळच्या वेळेला प्राधान्य देणे हिताचे ठरेल. त्यामागे अनेक कारणे आहेत. सकाळच्या वेळी वातावरण थंड असते, रस्त्यावरील वाहतूक

पी. वेंकटरामन हे 'सोफा टू फाइट के' या पुस्तकाचे लेखक आहेत. हे पुस्तक धावण्याचा व्यायाम सुरु करणाऱ्यांसाठी उपयोगी आहे. या पुस्तकाचा मराठीत अनुवाद भिकाजी ढवळे प्रकाशनाकडून करण्यात आला आहे. पी. वेंकटरामन हे आरआरसीए प्रमाणित धावण्याचे प्रशिक्षक आहेत. त्यांच्या www.youtoocanrun.com या संकेतस्थळावरून ते धावण्याच्या व्यायामाचा प्रसार आणि प्रचार करत असतात.

कमी असते आणि सगळ्यांत महत्वाचे म्हणजे तुमचे दैनंदिन काम सुरु होण्याअगोदर तुमचा व्यायाम पूर्ण होत असतो. तरी सुद्धा सकाळी धावणे शक्य होत नसेल तर तुमच्या हातात संध्याकाळची वेळ असते. आपणही एक असे की, धावण्याचा व्यायाम शक्यतो मैदानावर किंवा ट्रेडमिलवर करावा.

प्रश्न - दिवसभरातल्या आहारात साखरेचे प्रमाण किती असावे?

उत्तर - खर सांगायचे तर साखर आहारात नकोच, पण असलीच तर दोन ते तीन चमच्यांपेक्षा जास्त नसावी. आपले वाडवडील खेड्यात राहत असत. त्यांच्या आहारात साखर बिलकूल नव्हती. त्यावेळी उसाची शेती मोठ्या प्रमाणात होत नव्हती आणि त्यावर प्रक्रियाकरण साखर निर्माण करण्यासाठी, वीजदेखील उपलब्ध नव्हती. तरी सुद्धा ते आरोग्यपूर्ण जीवन जगत होते. आपण सध्या जागतिक पातळीवर मधुमेहाचे सर्वात जास्त प्रमाण असल्याचे ठिकाण बनत आहोत, कारण आपल्या येथे भरपूर प्रमाणात उपलब्ध असलेली साखर आहे.

प्रश्न - मी दर आठवड्याला किती धावायला हवे?

उत्तर - आठवड्यातून तीन वेळा धावण्याचा व्यायाम करणे पुरेसा आहे. पण अधिक फायदा पाहिजे असेल तर रोज धावायला हवे. तुमच्या हातात वेळ असेल तर रोज धावा किंवा धावण्यासोबत वजन उचलणे, योग आणि पोहण्याचा व्यायाम करू शकतात.

FOOD & BEVERAGE PARTNER



HOSPITALITY PARTNER



PRIDE PARTNER



HEALTH PARTNER

