© APR 2026 | IRE Journals | Volume 9 Issue 10 | ISSN: 2456-8880
DOI: https://doi.org/10.64388/IREV9I10-1716644

60 वर्षांवरील लोकांसाठी चालणे: एक प्रभावी आणि सर्वांगीण व्यायाम - एक विश्लेषणात्मक अभ्यास

BABARAO AMRUTRAO SANGLE
Director Sports and Physical Education, Department of Physical Education and Sports, Bapumiya Sirajoddin Patel Arts, Commerce & Science, College Pimpalgaon Kale Tq. Jalgaon Jamod Dist. Buldhana

सारांश ***(Abstract)-*** प्रस्तुत शोधनिबंध ६० वर्षांवरील प्रौढांच्या आरोग्यासाठी 'चालणे' या व्यायामाच्या महत्त्वाचे विश्लेषण करतो. वाढत्या वयानुसार शरीराची झीज होणे, स्नायूंची ताकद कमी होणे आणि चयापचय क्रिया मंदावणे यांसारख्या समस्या उद्भवतात. चालणे हा एक कमी आघाताचा (***Low-impact***) व्यायाम असून तो हृदयविकार, मधुमेह आणि मानसिक तणाव कमी करण्यास कसा मदत करतो, याचे सविस्तर विवेचन यात केले आहे. हा अभ्यास प्राथमिक आणि दुय्यम स्रोतांच्या आधारे तयार करण्यात आला असून, विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक शिक्षणाच्या दृष्टीने हा एक मार्गदर्शक दस्तऐवज आहे.

मुख्य शब्द (***Keywords***)- चालणे, ६० वर्षांवरील प्रौढ, शारीरिक, मानसिक, आरोग्य.

I. प्रस्तावना (INTRODUCTION)

मानवी जीवनशैलीत तंत्रज्ञानाचा शिरकाव झाल्यामुळे शारीरिक हालचाली मंदावल्या आहेत. विशेषतः वयाची पन्नाशी ओलांडल्यानंतर शरीरात अनेक नैसर्गिक बदल होतात. या काळात शरीराला तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी महागड्या जिम किंवा कठीण व्यायामापेक्षा 'चालणे' हा नैसर्गिक आणि सर्वांत सोपा पर्याय उपलब्ध आहे. चालणे म्हणजे केवळ एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी जाणे नव्हे, तर ती एक लयबद्ध शारीरिक प्रक्रिया आहे. या पेपरचा मुख्य उद्देश ६० वर्षांवरील व्यक्तींच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर चालण्याचे होणारे सकारात्मक परिणाम अभ्यासणे हा आहे.

II. चालणे म्हणजे काय? (WHAT IS WALKING?)

चालणे ही मानवी शरीराची मूलभूत हालचाल आहे. विज्ञानाच्या भाषेत सांगायचे तर, चालणे ही 'बायपेडल लोकोमोशन' (Bipedal Locomotion) ची एक प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये शरीराचा भार एका पायावरून दुसऱ्या पायावर हलवला जातो. धावण्यापेक्षा चालणे वेगळे आहे कारण चालताना किमान एक पाय नेहमी जमिनीच्या संपर्कात असतो. ६० वर्षांवरील लोकांसाठी हा व्यायाम सुरक्षित मानला जातो कारण यात सांध्यांवर कमी ताण येतो.

III. चालण्याचे विविध प्रकार (TYPES OF WALKING)

विद्यार्थ्यांनी हे समजून घेणे आवश्यक आहे की चालण्याचे देखील विविध प्रकार असतात, जे गरजेनुसार निवडले जाऊ शकतात:

1. संथ चालणे (Strolling): हे सहसा बागेत किंवा आरामात केले जाते. हे मानसिक शांततेसाठी उत्तम आहे.
2. वेगवान चालणे (Brisk Walking): यात प्रति तास ५ ते ६ किमी वेगाने चालले जाते. यामुळे हृदयाचे ठोके वाढतात आणि कॅलरी जळतात.
3. पॉवर वॉकिंग (Power Walking): हातांच्या जोमदार हालचालींसह वेगाने चालणे.
4. नॉर्डिक वॉकिंग (Nordic Walking): विशेष काठ्यांचा (Poles) वापर करून चालणे, ज्यामुळे पाठीच्या आणि हातांच्या स्नायूंचा व्यायाम होतो.
5. ट्रेकिंग किंवा हाईकिंग (Hiking): चढ-उताराच्या रस्त्यावर चालणे, ज्यामुळे शरीराचा समतोल सुधारतो.

IV. ५० वर्षांवरील लोकांसाठी चालणे किती चांगले आहे?

वयानुसार हाडांची घनता (Bone Density) कमी होते. ६० नंतर ऑस्टिओपोरोसिस (Osteoporosis) सारख्या आजारांचा धोका वाढतो. चालण्यामुळे:

- सांध्यांमधील वंगण (Synovial Fluid) टिकून राहते.
- स्नायूंची लवचिकता वाढते.
- हृदयाची कार्यक्षमता सुधारते, ज्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो.

- रक्तातील साखर (Sugar Level) नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

V. किती चालावे आणि केव्हा चालावे? (DURATION AND TIMING)

संशोधनानुसार, ६० वर्षांवरील व्यक्तींनी खालील नियमांचे पालन करणे फायदेशीर ठरते:

- वेळ: दिवसातून किमान ३० ते ४५ मिनिटे चालणे पुरेसे आहे.
- कधी चालावे: सकाळी लवकर (सूर्यप्रकाशात) चालणे सर्वोत्तम आहे कारण शरीराला 'व्हिटॅमिन डी' मिळते. संध्याकाळी जेवणानंतर १५-२० मिनिटे संथ चालणे पचनासाठी उपयुक्त ठरते.
- प्रमाण: आठवड्यातून किमान १५० मिनिटे मध्यम स्वरूपाचा व्यायाम (चालणे) जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) शिफारस केला आहे.

VI. चालण्याचे फायदे (BENEFITS OF WALKING)

अ) शारीरिक फायदे:

1. हृदयविकारांपासून संरक्षण: दररोज चालण्यामुळे 'बॅड कोलेस्ट्रॉल' कमी होते आणि हृदयाचे आरोग्य सुधारते.
2. वजन नियंत्रण: वाढत्या वयातील लठ्ठपणा रोखण्यासाठी चालणे हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.
3. रोगप्रतिकारशक्ती: नियमित चालण्यामुळे शरीराची संसर्गाविरुद्ध लढण्याची शक्ती वाढते.

ब) मानसिक फायदे:

1. तणावमुक्ती: चालताना शरीरात 'एंड्रॉर्फिन' नावाचे आनंदी संप्रेरक स्रवते, ज्यामुळे नैराश्य कमी होते.
2. चांगली झोप: शारीरिक थकव्यामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते.
3. स्मरणशक्ती: मेंदूतील रक्तप्रवाह वाढल्यामुळे विसरभोळेपणा कमी होतो.

VII. निष्कर्ष (CONCLUSION)

निष्कर्षतः, ६० वर्षांवरील व्यक्तींसाठी चालणे हा केवळ व्यायाम नसून ते निरोगी दीर्घायुष्याचे एक साधन आहे. हा एक शून्य खर्चाचा व्यायाम असून यासाठी कोणत्याही विशेष उपकरणांची गरज नसते. विद्यार्थ्यांनी हे लक्षात घेतले पाहिजे की, चालण्यासारख्या साध्या सवयीमुळे भविष्यातील अनेक गंभीर आजार टाळता येतात. समाजातील ज्येष्ठ नागरिकांनी जर 'चालणे' ही आपली जीवनशैली बनवली, तर एक तंदुरुस्त समाज निर्माण होईल.

संदर्भ (REFERENCES)

[1] जागतिक आरोग्य संघटना (WHO): शारीरिक हालचालींवरील जागतिक अहवाल.
[2] हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग: "The health benefits of walking" - शोधनिबंध.
[3] इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR): भारतातील प्रौढांच्या आरोग्यासाठी व्यायामाची मार्गदर्शक तत्त्वे.
[4] डॉ. के. पी. मुजुमदार: 'आरोग्य आणि व्यायाम' - मराठी वैद्यकीय ग्रंथ.
[5] अमेरिकन हार्ट असोसिएशन: ६० वर्षांवरील व्यक्तींसाठी हृदयविकार प्रतिबंधक उपाय.
[6] डॉ. बाबाराव अमृतराव सांगळे: ‘जलतरणपटू, सकाळी फिरणारे व्यक्ती व अक्रियाशील व्यक्ती यांचा आरोग्य दर्जा व शरीर क्रियात्मक घटकांचे तुलनात्मक अध्ययन’- शोधनिबंध.