



डॉ. लहानू विठ्ठल जाधव

संचालिका शारीरिक शिक्षण व
खेळ,
महात्मा गांधी विद्यामंदिर
संचलित
महिलारत्न पुष्पाताई हिरे
कला विज्ञान व वाणिज्य
महाविद्यालय
मालेगाव कॅम्प मालेगाव
नाशिक.

lahanu.cyclist@gmail.com

One Day International E – Conference On
**Covid-19 Pandemic: Challenges, Opportunities & Solutions in
Front of Higher Education**

on 21st August, 2021 @

S.K. College Akola, AS College Kurha, S.K. Maha Dahihanda & PEFI, New Delhi.

कोरोना काळात आरोग्यावर , सायकलिंग व्यायामाचा परिणाम अभ्यासाने

ABSTRACT

सायकलिंग हा एक एरोबिक व्यायाम प्रकार आहे. नियमितपणे सायकलिंगच्या व्यायामामुळे हृदय, फुफ्फुस, मांसपेशी, हाडे आणि सांध्यांचे आरोग्य चांगले राहते, शरीरात रक्त संचारण व्यवस्थित होते. शरीरातील अतिरिक्त चर्बी, शरीरातील अतिरिक्त उष्मांक कमी केल्याने वजन आटोक्यात राहण्यास मदत होते. रोजच्या व्यायामासाठी नियमित सायकल चालवावी. जर काही कारणाने सायकल बाहेर चालवणे शक्य नसल्यास घरच्याघरी किंवा जिममध्ये व्यायामाची सायकल वापरूनही वर्कआऊट करता येतो.

प्रस्तावना:

आजच्या कोरोना महामारीच्या काळात आरोग्य स्वास्थ्य ठेवणं सर्वासमोर आव्हानच आहे. आपल्यापैकी अनेक जण आरोग्यदायी जीवनासाठी धडपडतच असतात. आपल्या आरोग्यासाठी सायकल चालवणे किती फायदेशीर आहे, याचा विचार करून सायकलचा वापर केला पाहिजे. सायकलिंगमुळे मानसिक तणावापासून आराम मिळतो व मेंदू आणखी सक्षमरीत्या काम करतो. मन उदास होणे, ताणतणाव, चिडचिडेपणा येणे हे सर्व सायकलिंगने कमी होते. सायकल चालवल्यामुळे शरीराची एक्सरसाईज होते, त्यामुळे झोप निवांत लागून सकाळी ताजेतवाने वाटते. शरीराच्या फिटनेससाठी सायकलिंगच्या व्यायामाचा फायदा होतो. सर्व वयोगटातील लोकांसाठी, मुलांसाठी, खेळाडूसाठी सायकल चालवणे हा पर्यावरणपूरक असा एक उत्तम व्यायाम प्रकार आहे.

संशोधन पद्धती:

या शोधनिबंधात संशोधन पद्धती वापरताना दुय्यम स्रोत त्यांच्या आधारे माहिती संकलन करण्यात आली आहे . त्यासाठी विविध संदर्भ ग्रंथ व पुस्तके तसेच शोध प्रकाशन तसेच आभासी स्तराचा वापर करून माहिती संकलन केली आहे.

निष्कर्ष:

- नियमित सायकल चालवल्याने शरीरातील रक्ताभिसरण प्रक्रिया चांगली राहते.
- सायकलिंगमुळे उत्तम व्यायाम होतो त्यामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते.
- हार्ट अटॅक, मधुमेह, लठ्ठपणा यासारखे आजार कमी होण्यास मदत होते. पर्यायाने निरोगी राहण्यास मदत होते.

- सायकल चालवणे सोपे ,सायकलिंगमुळे पार्किंग समस्येवर मात मिळवणे शक्य , वाहतुकीची कोंडी होत नाही, पर्यायाने जीवघेणे अपघातही टाळले जाऊ शकतात.
- सायकल खरेदी करण्याचा आणि देखभालीचाही खर्च हा इतर वाहनांच्या तुलनेत अत्यल्प असतो.
- सायकल ही कधीही व कुठेही चालवता येते.
- सायकलिंगसाठी पेट्रोल-डिझेल यासारख्या इंधनाची गरज नसते, त्यामुळे पैसाही वाचण्यास मदत होते.
- सायकल चालवण्यामुळे पर्यावरणाचे रक्षण होते. कारण सायकलिंगसाठी इंधन लागत नसल्याने हवेचे प्रदूषण होत नाही. तसेच सायकलिंगमुळे ध्वनिप्रदूषणही इतर वाहनांच्या तुलनेत फारच कमी होतो.
- सायकलिंग केल्यास वजन नियंत्रित राहते.
- इतर वाहनांच्या तुलनेत सायकल चालवण्यामुळे रस्ते खराब होण्याचे प्रमाणही कमी होते.

शिफारसी:

- कोरोना ग्रस्त व्यक्ती मधील रोगप्रतिकार क्षमता वाढीसाठी योगा , प्राणायाम यासारखे सौम्य व्यायाम निवडू शकतात.
- कोरोना काळात सायकलिंग चालवणे वाढीस आले असले तरी योग्य शास्त्रीय पद्धत शिकून घेणे आरोग्यास फायदेशीर ठरेल.

संदर्भसूची:

1. Felix, J. Citizen Matters Article: Charts That Show the Revival of Cycling in Chennai During the Pandemic. Available online: <https://chennai.citizenmatters.in/chennai-transport-cycling-trends-strava-data->

- 1377?fbclid=IwAR3keKHR6s7mjz5FLm94CviH1chA0balG2kwmnAvN07I4GLMFdinCeiooPk (accessed on 14 November 2020).
2. Lock, H. RNZ—New Zealand COVID: Cycling Popularity Changes Gear During Lockdown and Supporters Look to Capitalize. Available online: <https://www.rnz.co.nz/news/national/415435/cycling-popularity-changes-gear-during-lockdown-and-supporters-look-to-capitalise> (accessed on 15 March 2021)
 3. Oja, P.; Titze, S.; Bauman, A.; De Geus, B.; Krenn, P.; Reger-Nash, B.; Kohlberger, T. Health benefits of cycling: A systematic review. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 2011, 21, 496–509.
 4. Rojas-Rueda, D.; de Nazelle, A.; Tainio, M.; Nieuwenhuijsen, M.J. The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: Health impact assessment study. *BMJ* 2011, 343, d4521.
 5. Tainio, M.; de Nazelle, A.J.; Götschi, T.; Kahlmeier, S.; Rojas-Rueda, D.; Nieuwenhuijsen, M.J.; de Sá, T.H.; Kelly, P.; Woodcock, J. Can air pollution negate the health benefits of cycling and walking? *Prev. Med.* 2016, 87, 233–236.