



आग - ९

हार्ट रेट ट्रेनिंग

मी आज एच आर सन केला म्हणजे काय? तर, हार्ट रेट ट्रेनिंग ही एक सायांटिफिक पद्धत आहे जी धावांदूना त्यांच्या धावाच्या प्रभावावा वाढवण्यासाठी अदृश्य करते. यामध्ये आपल्या हाद्याच्या धड्हाण्याच्या (BPM-beats per minute) वेग लक्षत घेऊन रनिंगचे इंटर्वली लेहल उरवते जातात. ही पद्धत विशिष्ट झोनमध्ये रनिंग करून शरीराच्या ऊर्जा वापराच्या पद्धतीना (fat burning, aerobic, anaerobic) योग्य वापर करते. निरनिराळ्या झोन मध्ये ट्रेनिंग करणे योग्य सराव दर्शवितो.

हार्ट रेट ट्रेनिंग ५ मुख्य झोनमध्ये विभागले जाते:

१. झोन १ (५०-६०%): रिकवरी झोन - अविशेष सौम्य रनिंग. बॉडीला आराम देण्यासाठी उपयुक्त.

२. झोन २ (६०-७०%): फॅट-बर्निंग झोन - लांग रनसाठी उपयुक्त. धावपूर्व यामध्ये जास्त वेळ राहतात.

३. झोन ३ (७०-८०%): ऑरोबिक झोन - कार्डिओ ज्ञेत्री क्षमता वाढवते. टेम्पो रनसाठी कार्डिओ.

४. झोन ४ (८०-९०%): अँगूऱीची झोन - स्पीड व स्ट्रेनिंग वाढवण्यासाठी इंटरवल्समध्ये वापरले जाते.

५. झोन ५ (९०-१००%): मैक्सिमम एफर्ट झोन - शॉर्ट बर्ट ट्रेनिंगसाठी वापरले जाते.

आपली Maximum Heart Rate (MHR) साधारणगें २२० मधून वय वजा करून काढली जाते. (उदाहरणार्थ, ३० वर्षांच्या व्यक्तीसाठी MHR = २२० - ३० = १९० BPM.) हे ट्रेनिंग Garmin, Coros, Polar सारख्या स्मार्टवॉचसाठी सोपं करता येत. यामुळे ऑहरट्रेनिंग टाळता येत. परकार्मन सुधारातो आणि धावपूर्वी एकूण धावण्याची कार्यक्षमता अधिक स्पार्ट पद्धतीने वाढते.

सारांश

हार्ट रेट ट्रेनिंग ही रनिंगमध्ये सायांटिफिक अंप्रोच असून ती फिनेसच्या विविध लेखलसाठी योग्य आहे. ती धावांदूना जास्त स्मार्ट, सुरक्षित व प्रभावी पद्धतीने प्राती साधण्यास मदत करते. कमी गती मध्ये म्हणावे ऐरोबिक मधून आपण छान प्रकारे हार्ट ट्रेन करू शकतो जी पुढे जाऊन मैक्सिमम परफॉर्म साठी उपयोगी पडू शकते.

- अंतिश शाहा

फिनेस ट्रेनर आणि अल्द्या मैराईनर चॅलेंजर स्पोर्ट्स फॉरेंडेन, सोलापूर. मो. ९१७५२८२०३३

आशियार्ड ब्रिज स्पर्धेत भारतीय संघाला सुर्वर्ण

नवी दिल्ली : दुर्दृश्य येथे संपलेत्या ब्रिज फेडेशन आॅफ एपिया आॅड मिडल ईंटर स्पर्धेत भारताने तीन सुवर्णपदके आणि एक रैप्यपदक जिंकते. जागतिक ब्रिज फेडेशनच्या आश्रयाखाली १० ते १८ एप्रिल दरम्यान झालेल्या स्पर्धेत भारतीय पुरुष, महिला आणि वरिष्ठ संघांनी सुवर्णपदक जिंकते तर मिश्र संघाने राष्ट्रीय क्षेत्रीय क्षमता आणि वाढवण्याची विविध लेखलसाठी योग्य आहे. ती धावांदूना जास्त स्मार्ट, सुरक्षित व प्रभावी पद्धतीने प्राती साधण्यास मदत करते. कमी गती मध्ये म्हणावे ऐरोबिक मधून आपण छान प्रकारे हार्ट ट्रेन करू शकतो जी पुढे जाऊन मैक्सिमम परफॉर्म साठी उपयोगी पडू शकते.

- अंतिश शाहा

फिनेस ट्रेनर आणि अल्द्या मैराईनर चॅलेंजर स्पोर्ट्स फॉरेंडेन, सोलापूर. मो. ९१७५२८२०३३

क्रीडा**गुजरात टायटन्स ७ गड्यांनी विजयी****दिल्ली कॅपिल्सवर ७ गड्यांनी मात****गुजरातची अव्वल स्थानावार झोप****◆ अहमदाबाद, १९ एप्रिल**

अठराव्या इंडियन प्रीमियर लीग हेंगामात शनिवारी नंद्रे मोदी स्टेडियमवर जोस बटलर व शेफॅन रदफोर्डच्या दमदार फलंदाजीच्या बालवार गुजरात टायटन्सने दिल्ली कॅपिटसवर ४ चैंडू शिल्क ठेवत ७ गड्यांनी दाग्यांपात विजय नोंदविताने. या विजयावरेही गुजरात टायटन्सने युग्मतालिकेत दिल्ली कॅपिटल व मध्यम फलंदाजीवर फलंदाजांनी गुजरातच्या गोलंदाजिवरुद्ध तडफोडार फलंदाजी आणि छोटा-छोट्या भागीदारी करत संघाच्या धावसंख्येला आकार दिला. अपिषेक पोरेल (१८) व करुण नायरने (३१) पहिल्या गड्यांसाठी २३ धावांची भागीदारी करत दिल्लीच्या डावाची चांगली सुरुवात केली. पोरेलने केल राहतसोबत दुसऱ्या गड्यांसाठी ३५ धावांची भागीदारी केली. पुढे राहत (२८), अक्षर पटेल (३१), दिस्ट्रॅ

अक्षर पटेलच्या दिल्ली कॅपिटलसे १०.१५ च्या सरासरी धावालाने म्हणावित २० षटकांत ८ बाद २०३ धावा उभारत्या आणि गुजरात टायटन्सप्र०र विजयासाठी २०४ धावांचे लक्ष्य ठेवते. गुजरातने ११.२ षटकांत ३ बाद २०४ धावा काढून आपला विजय साकारता. जोस बटलरने नाबाद १७ धावांची, तर शेफॅन रदफोर्डने ४ धावांची विजयी खेळी केली. बटलर समानावार रुला.

वा

दिल्ली जोस बटलर

स्थानावार नाबाद

चौकार ११

चैंडू ५४

षटक ४

सामानावार जोस बटलर

स्थानावार नाबाद

स्थ

► महत्वाचे...



जायंट्स ग्रुप ऑफ सोलापूरचा पदग्रहण समारंभ उत्साहात

सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

जायंट्स ग्रुप ऑफ सोलापूरचे नूतन अध्यक्ष व माजी नारसेवन मेघनाथ येमूल, सचिव हरिनवास सोमा व अन्य पदाधिकाऱ्यांचा पदग्रहण समारंभ जायंट्स वेलफेअर फॉर्डेशन येशेल कमिटी मंबर विनोद शेवडेकर यांच्या प्रमुख उपस्थिती उत्साहात पार पडला. योवेळी जायंट्स वेलफेअर फॉर्डेशनचे प्रेसिडेंट डॉ. गुरुदत्त राजपूर, फॉर्डेशन व्हाईस चेअमन रसनकर महाजन, फॉर्डेशन डायरेक्टर किसन आडम, ऑफिसर श्रीनिवास कोंडले व माजी फॉर्डेशन व्हाईस प्रेसिडेंट नागणाथ कोंडा, मेघनाथ येमूल व हरिनवास सोमा उपस्थित होते. प्रांगणी नागणाथ कोंडा यांनी प्रासाठावीक केले. शपथप्रधान अधिकारी किसन आडम यांनी नूतन पदाधिकाऱ्यांना शपथ दिली. कायंक्रमास सेडाचे अध्यक्ष आनंद येमूल, विवेक महिंद्रकर, शीघ्र बुरा, नारायण छाविया, शावराया नोरा, मोहर कोडम, आदिनारायण पडला, भास्कर पिंडा, अनिल व्हाम्मने, चंकांकात गालपळी, मनस बुरुंज आदी उपस्थित होते. सूर्यसंचलन प्रा. विठ्ठल वंगा यांनी तर श्रीनिवास कोंडले यांनी आभार मानले.



नूमवि मराठी शाळेत इंटर ऑक्टिव बोर्डचे उद्घाटन

सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

नू.म.वि. मराठी शाळेत इंटर ऑक्टिव बोर्डचे उद्घाटन बापूसाहेब जमादार, शाळा समिती अध्यक्ष राजेश पटवर्धन यांच्या हस्ते व अनिल थोरावेले, मुख्याध्यापिका वर्षा जेधे यांच्या उपस्थितीत करण्यात आले. मुख्याध्यापिका जेधे यांनी प्रासाठाविकून तंत्रज्ञानाचा वापर केल्यास शिक्षणाचा व शिक्षणाचा अनुभव अधिक प्रभावी होते. तंत्रज्ञान ही दिशा आहे, पण ज्ञान हेच खेरे उद्दिष्ट असे सांगितले. जमादार साहेब मार्गदर्शन करताना सर्व शिक्षकांने इंतरकिंवड बोर्डचा वापर जास्तीत जास्त करून मुलांचे ज्ञान अध्ययनात करावे. सूर्यसंचलन व आभार रोहिणी चौधरी यांनी केले.

मंत्रीचंडक पार्क सोसायटी चे अरमनपदी दिपक पवार

सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

मंत्रीचंडक पार्क सोसायटी यांची गुहनिमाण संस्था मर्यादा. विजापूर रोड येथील १५ बिनविरोध नवनिवित्त नंतरावाची तालुका सहकारी निवडणूक निर्णय अधिकारी व्ही. टी. चवरे यांच्या अध्यक्षतेवाली संस्थेच्या कायंक्रमात पहिली सभा झाली. या संस्थेच्या सन २०२५-२६ ते २०२९-३० या कार्यकालासाठी चे अरमन दिपक पवार यांनी एकमताने निवड करण्यात आली आणि कोांगाध्यापकी पर्यावरणी अधिकृत घोषणा केली. याप्रसंगी नवनिवित्त नंतरावाची तालुका सहकारी महादेव, स्वामी मळव्या, व्हनमराठे रेण्यासिद्ध, पवार दिगंबर, पाटोळे नारायण, कुलकर्णी विनायक, परीक्षाळे रावसाहेब, पवार सुरेश, खिंसाग विकास, कदम रत्नमाला, कांवरे यांची इत्यादी. बहुसंख्या संचालक सभेला आवर्जने उपस्थित राहुन सहकार्य केले. उपरोक्त सभेचे सूर्यसंचलन प्रा. तडमोड सरदार तर आभार कदम अरुण यांनी मानले.

बाजार समिती निवडणूक प्रक्रिया सुरु परंतु केंद्रच निश्चित नाही

प्रचारात येताहेत अडचणी; उमेदवारांनी केली केंद्र ठरवण्याची मागणी

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

सोलापूर कृपी उत्तर बाजार समितीच्या संचालक मंडळाच्या पंचवार्षिक निवडणूकीच्या मतदान प्रक्रियेसाठी केवळ ८ दिवसच शिल्क आहे. मतदान केंद्र निश्चित न झाल्याने उमेदवारांना प्रचार करण्यासाठी अडचणी येत असून, निवडणूक निर्णय अधिकारी यांनी त्वारित मतदान केंद्र निश्चित करावेत. अशी मागणी उमेदवाराच्या वरीने करण्यात येत आहे.

दरम्यान, सोलापूर जिल्हातील दक्षिण व उत्तर सोलापूर तातुक्याचे कायंक्रमात असलेल्या सोलापूर कृपी उत्तर बाजार समितीच्या पंचवार्षिक निवडणूक प्रक्रियेस गती आली आहे. सण २०२४ ते २०२९ मधील १८ संचालक मंडळासाठी ७० उमेदवार रिंगात आहेत. उत्तर, दक्षिण व अकलकोट मधील अनेक नेते, आजी माजी अमादवार यांनी पैनलच्या माध्यमातून आपली उमेदवारी निश्चित केली आहे. दोन पैनलच्या यांच्यामातून, ३० उमेदवार आपले नरीब अजमावणार असले तरी आणखीन ४० उमेदवारही मैदानात उतरले

आहेत. यांच्ये सहकारी सोसायटी, ग्रामपंचायत, व्यापारी व हमाल - तोलार मधील उमेदवाराची नावे पैनलमध्ये उत्साहाचे वातावरण दिसत आहे.

रविवार (दि. २७) एप्रिल २५ रोजी मतदान होणार आहे. मात्र मतदान प्रक्रिया कुठे होणार, स्थळ निश्चित न झाल्याने प्रचारात मतदारांना स्थळ सांगायासाठी कालावधी कमी प्रमाणात मिळाणार आहे. मतदान केंद्र अंतिम झाल्याचिवाय महितीप्रकार द्यापात येत नाही. त्यामुळे लावकरात लवकर स्थळ निश्चित करण्यात यावे, अशी मागणी आता उमेदवारांकडून केली जात आहे. मार्गील नियोजनासुरार सोसायटी व ग्रामपंचायत मतदान हे स्थानिक स्तरावरील गावावतच तर हमाल - तोलार व व्यापारी संघासाठी सोलापूर शहरातील मध्यवर्ती ठिकाणी घेण्यात आले होते. यांद्याच्या निवडणूकीमध्ये मागील प्रमाणेच नियोजन होईल, असे म्हटले जात असून मतदान केंद्र लवकर जाहीर केल्यास नियोजनाबद्द प्रचार होण्यासाठी मदत होणार असले तरी आणखीन ४० उमेदवारही मैदानात उतरले

डॉ. आंबेडकर जयंतीच्या मिरवणुकीची तयारी



सोलापूर : डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर जयंतीनिमित्त रविवारी काढण्यात येणाऱ्या सामाजिक ब्रोडब्यूट्याच्या मिरवणुकीची तेखाचे तयार करताना पीजी ग्रुपचे कार्यकर्ते. शिवायरी टिप्पलेले (छायाचित्र : केवल तिवारी)

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी दिरास मुंबई उच्च न्यायालयातून अटकपूर्व जामीन मंजूर

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अंतिम

तभा वृत्तसेवा, सोलापूर, दि. १९ एप्रिल-

भावजींस ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याप्रकरणी अं

