

## मास्क आणि दमसास (stamina) वाढविण्याचा व्यायाम

हा मथळा चमत्कारिक वाटू शकतो, पण तो बरोबर आहे. सध्या आपल्या सगळ्यांनाच त्रास देणारा 'मास्क' आपण खेळाडू करता मात्र उपयुक्त वस्तू आहे. गम्मत आहे की नाही? माझ्या ते नुकतेच लक्षात आले.

झाले असे, मी विचार करत होतो की, जर व्यायामाने म्हणजे उदा. वजन उचलल्याने दंडाची शक्ती वाढते तर, आपण ज्या योगे श्वास घेतो त्या diaphragmला, श्वासपटलाला, व्यायाम दिल्यास त्याची पण शक्ती वाढेल, आणि ते बरोबर निघाले. मास्क घालून व्यायाम केल्यास श्वासाला अडथळा होतो. म्हणजेच श्वास घेण्यास श्वासपटलाला आकुंचित होण्यास अधिक ताकद लावावी लागते. आपण वजन, डम्बेल, उचलला तर बायसेपला हात वाकवायला अधिक ताकद लावावी लागते आणि ते परत परत केल्यास बायसेप मध्ये अधिक ताकद येते. त्याच प्रकारे जर आपण जाड मास्क घातला तर श्वास घेण्यास श्वासपटलावर ताण अधिक पडतो आणि परिणामतः त्या सरावाने त्याची शक्ती वाढते. ती या विचाराने जाऊन वाढायला हवी असे वाटून मी ते करून पाहिले आणि वाढलेला ताण अनुभवला. ही शक्तीवाढ हृदय आणि फुफुसातही होत असेल असे वाटते. (खेळाडू ज्युडो सारखा खेळ खेळणारा जर असेल तर मास्क ही उपयुक्त चीज किंवा इष्टापती ठरू शकते कारण या कोरोनासंकटात ज्युडो सारख्या, दोन खेळाडू जवळ जवळ येऊन खेळायच्या खेळाला, ज्याला इंग्रजीत contact sport म्हणतात, त्याला फारच हरकती आहेत. पण एवढा जाड मास्क घालून आपण खेळणार असू तर त्याला असणारी objections सुद्धा कमी होतील.)

मग 'नेट' वर जाऊन पहिले असता, दमसास वाढवण्या साठी ही युक्ती केली जाते हे ज्ञात आहे असे दिसले. मैदानी क्रीडा प्रकारात हे केले जाते, तसेच, गिर्यारोहकही हा प्रकार करतात असे दिसले. उंच डोंगरावर हवेचा दाब कमी

असल्याने तेथे जाऊन धावणे, खेळणे असे केल्याने दमसास वाढतो. ओलेम्पिकचे खेळाडू मुद्दाम उंच ठिकाणी जाऊन सराव करतात. पण तो प्रकार कठीण आणि महाग आहे. त्याने होणारा परिणामही थोडा वेगळा आहे. त्या खेळाडूंचे हेमोग्लोबिन वाढते. कदाचित त्यांच्या श्वासपटलाची ताकदही त्यात वाढत असेल.

त्या ऐवजी तोच फायदा आपण वर दिलेली युक्ती वापरून मिळवू शकतो. आपला खेळ खेळतांना, मग तो ज्युडो असो किंवा इतर, ज्यात 'stamina' महत्वाचा असतो, तेथे जर खेळाडूने सराव करतांना, काही वेळ मास्क घातला तर त्याला आपला दमसास वाढविता येईल. अर्थात सुरवातीला त्याचा ताण येईलच पण मग तो यथावकाश त्याही परिस्थितीत खेळू शकेल आणि सरावाने, म्हणजेच त्याच्या श्वासपटलाची ताकद वाढल्या नंतर, मास्क काढून खेळतांना त्याला त्याचा फायदा होईल कारण त्याच्या श्वासपटला मध्ये खूप जास्त ताकद असेल आणि श्वसन यंत्रणेतही असेल आणि म्हणून त्याला दम कमी लागेल.

'अमेझॉन' वर असे तयार आणि 'calibreted' मास्क मिळतात. जरूर तेथे शोध घ्यावा. 'डोंगरावर किती उंचीवर तुम्हाला जायचे आहे त्यावर त्या मास्कची जाडी अवलंबून असते' या हिंट मधेही बरेच काही आहे.

हा प्रयोग जरूर करून पहा आणि त्याचा परिणाम आणि अनुभव सर्वांना कळवा.