

ज्ञानवर्धिनी संस्थेचे
सोनुभाऊ बसवंत कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय, शहापूर
महिला विकास कक्ष

Workshop on 'Physical Fitness Awareness'

अहवाल

शुक्रवार दिनांक ३१ जुलै, २०२६ रोजी महाविद्यालयाच्या अंतर्गत गुणवत्ता निर्धारण कक्ष आणि महिला विकास कक्ष यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित Physical Fitness Awareness या विषयावरील कार्यशाळा उत्साहपूर्ण वातावरणात यशस्वीरित्या संपन्न झाली. महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी, महिला प्राध्यापिका आणि महिला शिक्षकेतर कर्मचारी यांना जिम प्रशिक्षण देणे, महाविद्यालयीन जिमखान्यातील विविध उपकरणांचा योग्य व सुरक्षित वापर करण्याबाबत माहिती देणे, जिमखान्यातील उपकरणांद्वारे व्यायाम करण्याची शास्त्रीय पद्धतींचे प्रात्यक्षिके दाखविणे, नियमित व्यायाम केल्याने शरीरावर होणाऱ्या सकारात्मक परिणामांची चर्चा करणे ही सदर कार्यशाळेची उद्दिष्ट्ये होती. या कार्यशाळेस प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून श्री. अजय भातखंडे (जिम प्रशिक्षक) हे उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. एल. गायकवाड यांनी भूषविले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक महिला विकास कक्षाच्या समन्वयक डॉ. सीमा परटोले यांनी केले.

प्रमुख मार्गदर्शक श्री. अजय भातखंडे यांनी सर्वप्रथम जिममधील नियम व सुरक्षिततेची माहिती दिली. व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी ५-१० मिनिटे वॉर्म-अप करणे आवश्यक असल्याचे सांगितले. त्यानंतर प्रत्येक उपकरणाचा उद्देश, त्याचा योग्य वापर व कोणत्या स्नायूंचा त्याचा परिणाम होतो हे समजावून सांगितले आणि Chest Press Machine, Bench Press, Incline Bench Press, Triceps Extension Machine, Lat Pulldown Machine, Treadmill, Dumbbells, Barbells आणि Upright Exercise Bike यांची प्रत्यक्ष माहिती दिली. प्रत्येक मशीनची सीट कशी समायोजित करावी, योग्य पोझिशन कशी ठेवावी, श्वासोच्छवास कसा असावा आणि व्यायाम करताना कोणत्या चुका टाळाव्यात याचे प्रात्यक्षिक दाखवले. तसेच, सुरुवातीला कमी वजनाने व्यायाम करावा, योग्य तंत्र वापरावे, व्यायामादरम्यान शरीरावर अनावश्यक ताण देऊ नये आणि प्रत्येक सेटनंतर योग्य विश्रांती घ्यावी, . व्यायामानंतर स्ट्रेचिंग करणे, संतुलित आहार घेणे आणि पुरेसे पाणी पिणे याचे महत्त्व याबाबत मार्गदर्शन केले.

सदर कार्यशाळेत महाविद्यालयातील ५५ विद्यार्थिनी आणि ७ प्राध्यापिका उपस्थित होत्या. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन महिला विकास कक्षाच्या सदस्या प्रा. अर्चना घनघाव यांनी केले व आभार प्रदर्शन प्रा. स्वाती जाधव यांनी केले. सदर कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. एल. गायकवाड, उपप्राचार्य प्रो. डॉ. जी.जी. सोनवणे, अंतर्गत गुणवत्ता निर्धारण कक्षाचे समन्वयक प्रो. डॉ. एस. एस. वाघमोडे, महिला विकास कक्षाच्या समन्वयक डॉ. सीमा परटोले, महिला विकास कक्षाच्या सदस्या प्रा. अर्चना घनघाव, डॉ. अश्विनी ओव्हाळ, प्रा. सरला कातकाडे, प्रा. यास्मिन शेख, प्रा. स्वाती फर्डे तसेच महाविद्यालयातील शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी विशेष सहकार्य केले.