

महानगर



औरंगाबाद के लोकमत भवन में बैंक ऑफ बड़ोदा की ओर से (बाएं से) फरहाद शेख, राहुल कट्टड, संघिवानंद मिश्रा, उत्सव हेलंबकर, सावन कुमार, पवन सोनवणे, समद खान, आनंद पासे, दीपा सांगियाणी, रसन लेले, निहारिका अक्षिताना, अनुजा केंद्र, छाया चौरे, मनीषा घोड़ेकर. नीचे बैठे हुए (बाएं से) अमोल महाजन, पारितोष पवार, साहिल आर्य, रोहित कांबले, राहुल कायागले, तानाजी ठोलदार, अमृता मगर, सरिता भिसे.

मशीनी अंदाज में नहीं, पूरी तैयारी से जाए मैराथन में

फिटनेस ट्रेनर प्रीति भानुशाली ने दिया मंत्र

औरंगाबाद। 7 दिसंबर। लोस सेवा

मशीन की तरह उठ कर तुरन्त भागना भी नुकसानदायक हो सकता है. पूरा 'प्रासांजल फाला' करें. हम लोग चार-चार मास पहले ही ट्रेनिंग शुरू कर देते हैं. यदि अपनी कामियत भानुशाली के. उनके मुताबिक मैराथन के एक दिन पहले का दिन

बहुत जल्दी होता है. कब उठेंगे, पहले से तैयारी करें. ताकि आपका जोश और ऊर्जा काम करे. किनी भी अच्छी फिटेस हो, तैयारी पहले करना और न्यूट्रीशन की पूरी जानकारी होना अत्यावशक है.

यह मंत्र है फिटेस ट्रेनर प्रीति भानुशाली के. उनके मुताबिक मैराथन के एक दिन पहले का दिन

अब और शानदार होगी मैराथन

लोकमत से जुड़कर गर्भ होता है. रिलेक्स-जील फिटेस पार्टनर के रूप में तो हमें खाड़ा ही है. पिछले साल से हमें खाड़ी सेवा के बाद इस बार शहरावासियों में मैराथन को लेक बड़ा क्रेन दिखा रहा है. लोगों को ट्रेनिंग देने के लिए हमारी स्पेशल ट्रीम काम कर रही है. शुरूआत से ही हमारा उद्देश्य लोगों को फिटेस के लिए प्रेरित करने का रहा है और हम लगातार इसी पर काम कर रहे हैं.

- संजय पाटेल, डायरेक्टर रिलेक्स-जील



हम भी हैं जोश में...

Brought to you by
SAFFRON LANDMARKS
Aurangabad Maha Marathon
A LOKMAT INITIATIVE 21km
17 Dec 2017
Powered by
DHOOT TRANSMISSION
#MahaMarathon [f/MahaMarathon](#)



औरंगाबाद के लोकमत भवन में सवेरा ग्रुप की ओर से (बाएं से) अभिजीत क्षीरसागर, उमेश साताके, सुनील बागुल, अनुल वंडाले, अभिजीत चवाण, प्रतीका चट्टांग, राहुल गायकवाड, नीलेश सोमवरी, किंशोर राजवत, गोपाल नवसारे, नवनाथ सुसासे, अविनाश राजपूत, महेश अंकुश, धीरज पाटील, मारोति चिरलोगे, राजेंद्र काटे, खरुल शेरकर, सुहास मुले, महादेव प्रधान, विष्णु माजलकर, जानेश्वर विंधे.



आपको प्राप्त होता है. हमारे शहर में

मैराथन का 'कल्प' बहुत अच्छा डबलप हो रहा है. हम 'व्हार्मअप', कूल डाउन करते होते हैं, इससे बहुत अच्छा अनुभव होगा, ऊर्जा और जोश

मैराथन नहीं करनी चाहिए. सुरक्षा के लिए सारे मानकों का पालन करना जरूरी है. सिर्फ देखादेवी भागाने से अच्छा है, इसके लिए तैयारी नहीं होते. दरअसल सुबह उड़ने के दो घंटे व्यक्ति के महत्वपूर्ण होते हैं और इन दो घंटों में अचानक की वीर्य कोई भी शारीरिक गतिविधि फारदे की बजाए तुकसान भी भी है, तो कम से कम एक घंटे का दिन

बहुत जल्दी होता है. कब उठेंगे, पहले से तैयारी करें. ताकि आपका जोश और ऊर्जा काम करे. किनी भी अच्छी फिटेस हो, तैयारी पहले करना और न्यूट्रीशन की पूरी जानकारी होना अत्यावशक है.

यह मंत्र है फिटेस ट्रेनर प्रीति

भानुशाली के. उनके मुताबिक

फारदे की बजाए तुकसान भी

पहुंच सकती है. बिना वार्मअप के

पहुंच सकती है. बिना वार्मअप के