



ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ!

ನಲ್ವತ್ತು ದಾಟಿದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇನ್ನೂ ಶುರು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಖೇದ ಬೇಡ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಯೌವನಿಗಿಂತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಈಸಿ ಸ್ಟೆಪ್' ಜಿಮ್‌ನ ತರಬೇತುದಾರ ಎಸ್.ಪಿ. ವಾಮನ್.

■ ನಿರೂಪಣೆ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನಿಂದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಎಲುವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಚಲನಶೀಲತೆಗೇ ಎರವಾಗುವ ಆಸ್ಪಿಯೋರೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಋತುಬಂಧ ಸಮೀಪಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ತಾಸು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ದೃಢವಾದ ಅಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು; ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಾಶ ಮಾಡುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಹತ್ತಿರವೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುವಂತಾಗಲು ತಡವಾಯ್ತು, ವಯಸ್ಸು ಕೈ ಕೊಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೊರಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ನೀವು 40ರ ಹೊಸ್ತಿಲನ್ನು ತುಳಿದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಶೇ. 0.8ರಿಂದ ಶೇ. 1ರಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪಿಯೋರೋಸಿಸ್ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಎಲುವು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಅಧಿಕ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆರಂಭಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ. ಈ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ದೇಹದಾರ್ಡ್ಡ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು.. ಹೀಗೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವೂ ನಿಮಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು.

ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ, ಉಲ್ಟಣಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತರಬೇತುದಾರರು ಈ ಕುರಿತು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಇನ್ನೊಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅದು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿರಬಹುದು, ನಿಮಗೆ ಸುಸ್ವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಆಗ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಬದಲು 15-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಅವಧಿಯನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಥವಾ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಿದ್ದರೂ ಸರಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಓಟದಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಿಟ್ಟು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಯಾದರೆ ನಂತರ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಂತರ (ಇಂಟರ್‌ವಲ್) ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಬೇಸರವಾದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಾದರೆ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕ್ರಮಿಸುವ ದೂರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೈಸಿಕಲ್ ಓಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಏರಿರುವ ಕಡೆ ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿಯಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಈಜು, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಬೈಸಿಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಟೆನ್ಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಉಲ್ ಬೈಸ್, ಪುಶ್‌ಪ್‌ನಂತಹ ಸ್ಟೆಂಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಕೈ, ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಆಡಿಸುವ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ

ಕಾಪಾಡುವ ಯೋಗದಂತಹ ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ನಿರಾಳತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

