



ಫಿಟ್‌ನೆಸ್



★ಲೇಖನಾ ರೇವಣಕರ್

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಸದ್ಯದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಟ- ಊಟ- ಓಟವನ್ನು

ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು; ಔಷಧಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತ್-ಮಿತ್ವವಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಉತ್ತಮ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಓಟವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಲವಾರು ಲಾಭಗಳಿವೆ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಓಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಇಳಿಕೆ ಸಾಧಿಸಿ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೂಚ್ಯಂಕದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಈ ಓಟ. ಓಟವನ್ನು ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇದು ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನಂತೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಬಾರಿ ಒಟ್ಟು 150 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಅನಗತ್ಯ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್) ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೀಲುನೋವು, ಸಂಧೀವಾತದಂತಹ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಓಟ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾಬು ಕೂಡಾ ಸದೃಢವಾಗಿ, ಆಸ್ತಿಯೋ ಸಂಧೀವಾತವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಈ ಓಟವೆಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು

ಓಟದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ

ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ.

ಓಟದಿಂದ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಓಡುವುದರಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ 'ಫೀಲ್ ಗುಡ್' ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆ. ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ದೃಢವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸುವ ಜಾದೂ ಈ ಓಟದಲ್ಲಿದೆ.

ಸಿದ್ಧತೆ ಹೀಗಿರಲಿ!

ಓಟಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿದೆಯೇ, ಯಾವ ಬಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬೇಕು ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಶತಾಯುಷಿ ಫೌಜಾ ಸಿಂಗ್ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹಲವು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ತೀವ್ರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿದ್ದರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಂಡಿ ಬಳಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನೋವು, ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕೆಲವರು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿರಾಮ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಥವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅನುಭವಿಗಳಿಂದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ನಾಯು ಸದೃಢವಾಗುವವರೆಗೆ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ

ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಓಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ವಾರ್ಮ್‌ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ನಂತರ ವಿರಮಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಏಟು, ಗಾಯ, ನೋವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ದೂರ ಅಥವಾ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಜೊತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶೂ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಉಡುಪು ಸಾಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶೂಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ಓಡಬೇಕಾದ ಜಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ಇರಲಿ. ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ. ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಾದರೆ ವಾಹನ ಸವಾರರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಗಾಢ ರಂಗಿನ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಓಡುವುದಾದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತಹ ಟೇಪ್ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾಹನಗಳು ಚಲಿಸುವ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಸವಾರರಿಗೆ ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬಹುದು.

ಓಟ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಲಘು ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಟೋಸ್ಟ್. ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಓಡುವಾಗಲೂ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ಜೊತೆಗಿರಲಿ.

ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡ ಬಯಸುವವರು ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಓಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ 5 ಕಿ.ಮೀ., 10 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

(ಲೇಖಕಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರ್ತಿ)