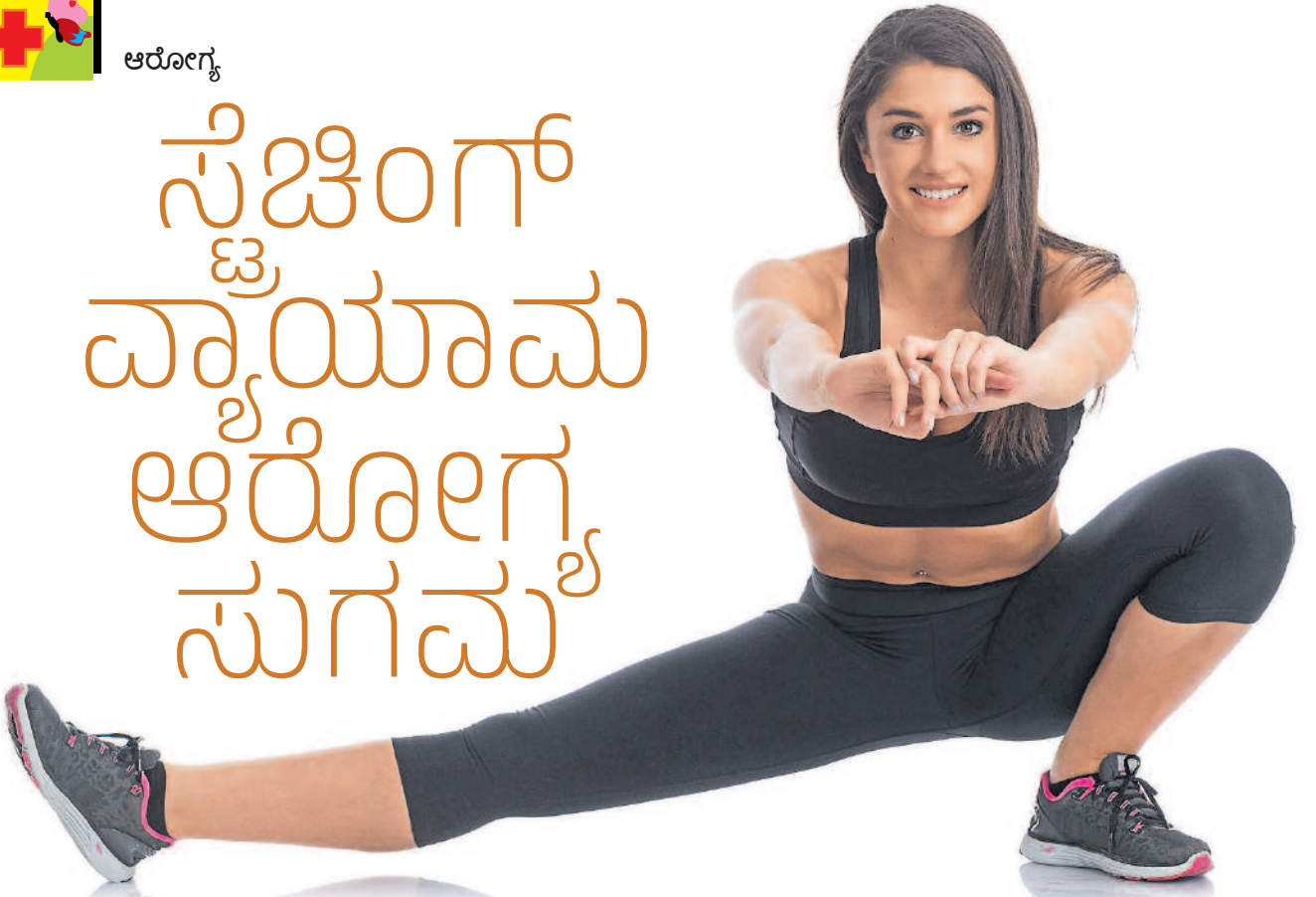




ಆರೋಗ್ಯ

# ಸೆಜಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಗಮ



ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ (ಸ್ಟೆಚಿಂಗ್) ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಶ್ವೇತರ ಅಂಚಿನ ಗೆಳತಿ ನವ್ಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆಂದು ತೆರಳಿದಾಗ ಆಕೆ ಮಧುಮೇಹದ ಹೊಸಿಲಲ್ಲಿ ಇರುವಳೆಂದೂ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಾಯ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಆಕೆ ಮಾರನೇ ದಿನವೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದಳು ಕೂಡ. ಆದರೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು 'ನನ್ನಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವಾಕಿಂಗ್ಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಇತ್ತಿದ್ದಳು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗೆಳತಿ ಭವ್ಯ ಹಿಮಾಲಯ ಚಾರಣಕ್ಕೆ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿ, ಆಯೋಜಕರ ಆದೇಶದಂತೆ ಮೂವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಓಡಲು ಹೋಗಿ ಮಂಡಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು 'ತನ್ನ ಹಿಮಾಲಯ ಚಾರಣದ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ' ಎಂದು ಚಿಂತಿತಳಾಗಿದ್ದಳು.

ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಹಿಂದೆಂದೂ ಮಾಡದ ಆ ಹೊಸ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು

ಇನ್ನೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದು, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೊತೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು, ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೆಟ್ಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಓಡುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹೊಸ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಶುರು ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಸುವ (ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್) ಸರಳ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅದು ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಬಿರುಸಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯಾವುದೂ ಇರಬಹುದು. ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಈ ಸರಳ ಚಲನವಲನಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ,

