

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಕೆಲವು ಸ್ನಾಯು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಚಲನೆಗಳು ಕೂಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ದಿಫೀರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಪಾಯಕಾರಿ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿಯಾದ ಅಸಹಜ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತವೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವು ತಕ್ಷಣ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಆಮ್ಲಜನಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇತರ ಮೂಲದಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖರವಾಗುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಉರಿಯೂತ, ನೋವು, ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆಗೂ ಅದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಬಿರುಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡ. ಮೊದಲ ದಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಆರಂಭಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ (ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್) ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಇದು ದೇಹದ ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು ಗುಟ್ಟುಕರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ದಣಿದಿದ್ದಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೆರಳಬಾರದು. ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಎಳನೀರು, ಲವಣಾಂಶಗಳಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೋವಾದ ದೇಹದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇರಿಸುವುದು ಕೂಡ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನೋವು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಮೂಳೆರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಮಾಡುವ

ಚಲನೆಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಣಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅವು ಶಕ್ತಿಭರಿತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಬಿರುಸಿನ ಚಲನೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸ್ನಾಯು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಚಲನೆಗಳು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರವುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾಯು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಚಲನೆಗಳು ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತಡೆದು ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ನೋವು, ಹಿಡಿತ, ಬಿಗಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಪೆಡಸುತನ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾಯು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿಗೂ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ, ಬಲಪಾದವನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಡಚಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಬದಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎರಡು ಅಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ, ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹಿಂದಿರುವ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎಳೆದಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿರಿಸಿ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ, ಹಿಂದಿರುವ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಳೆದು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಸರಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.)
- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿರಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗೋಡೆಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆದು, ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

