



ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹೇ ಕೇಳಿ ಇದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗ.. ಎಲ್ಲವೂ ಡಿಜಿಟಲ್‌ಮಯ.. ಇನ್ನು ಸದಾ ಬ್ಯುಸಿ ಎಂದು ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜಿಮ್, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎಂದು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವೆಲ್ಲಿದೆ? ಈ ಅವಸರದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಲವು ರೋಗಬಾಧೆಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಮಂದಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ರೇಖೀ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹಲವು ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಂತೂ ಇಂದು ಮನೆಮಾತಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲದ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ, ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವವರಿಗಾಗಿಯೇ ಹಲವು ವಿಧದ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಈ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಡೆದಾಡುತ್ತಲೇ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಅವು ಶೇಖರಿಸಿ, ನೀವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎಷ್ಟು ನಡೆದಾಡಿದ್ದೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ವ್ಯಯಿಸಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮಗೆ ದೊರೆತ ಪ್ರತಿಫಲ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಇವು ನಿಮಗೆ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಸಮೇತ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವೆಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ನಡೆದು ಕ್ರಮಿಸಿದ್ದೇವೆ? ಎಷ್ಟು ಮೀಟರ್ ದೂರ ಓಡಿದ್ದೇವೆ? ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿ ವಾರ-ತಿಂಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವರ್ಕೌಟ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಮರೆತು ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ರಿಮೈಂಡರ್ ಸೇಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟರೆ ಆಯಿತು, ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗೆ ಅಲಾರ್ಮ್ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ನೋಡಲು ವಾಚ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬಳಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಇವು ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಿಯರಿಗೂ ಆಕರ್ಷಣೀಯ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ, ನೆಕ್ಲೆಸ್‌ನಂತೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ, ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಶರ್ಟ್‌ಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಆಯ್ಕೆಯ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶೂನಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ತಯಾರಕ ಕಂಪೆನಿಗಳಂತೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ವಾಚ್ ತಯಾರಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಜೊತೆ ಬ್ಲೂಟೂತ್ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು.



■ ಕಿರಣ್ ಇಜಿಮಾನ್

ಇದರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಯಂತೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ನಡಿಗೆ, ಓಟ ಮುಂತಾದ ಮೋಡ್‌ಗೆ ಸೇಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸವೇನಿದ್ದರೂ ಈ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಆ್ಯಪ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್, ವರ್ಕೌಟ್ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹಲವಾರು ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಿದ್ದು, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಅವನ್ನು ಈ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ನಡಿಗೆ-ಓಟವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನೀವು ಯಾವ ವಿಧದ ಆಹಾರ ತಿಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಎಷ್ಟು? ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಅದನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ? ಯಾವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ? ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ.

ಡಯೆಟ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ. ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಕಚೇರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಿಫ್ಟ್ ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಳಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ವಾಹನ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಬೈಸಿಕಲ್ ಬಳಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಲಿಫ್ಟ್, ಕಾರ್ ಎಂದು ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿ ಅನಾವಶ್ಯವಾದ ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಡಿಗೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಗಿದರೆ, ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯವೆಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಪರದಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆ್ಯಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ■