



ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹುರುಪು ನೀಡುವ ಸೈಚಿಂಗ್

★ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ತೇಜಸ್

ನೃತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಳಕೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ದೇಹ ಚಲನವಲನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವ ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗುಂಪು (ಟೆಂಡನ್)ನ ಮೇಲೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ಹಿಡಿದಂತಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು, ಇತರೆ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಹಿನ್ನಡೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಈ ನೋವನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸೈಚಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕೈ-ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈಗಿನ ಒತ್ತಡದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಸೈಚಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಆಕಳಿಸುವಾಗ, ಮೈ ಮುರಿಯುವಾಗ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡೈನಮಿಕ್ ಸೈಚಿಂಗ್ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಲಘುವಾದ

ವ್ಯಾಯಾಮದಂಡಿದ್ದು, ವಾರ್ಮಪ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಿಗಿತಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪಳಗಿಸಲು ಸ್ಪಾಟಿಕ್ ಸೈಚಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ.

ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇನ್ನೂ ಲವಲವಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ.. ಹೀಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು ನಂತರ ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಷ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನೂ, ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲಾಭ ಸಿಗಲಾರದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕನಿಷ್ಠ 15ರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಉಸಿರು ಹೊರ ಹಾಕಿದಾಗ ನಿರಾಳವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಹಾಕುತ್ತಿರಲಿ ಎಂದರ್ಥ. ಎಳೆತದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗಬಾರದು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಇರುಸುಮುರುಸಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ಸಲ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಅಂದರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಇದನ್ನು 4-5 ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಅವಧಿ ಅಂದರೆ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಅವಧಿಯಷ್ಟು ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ, ಸ್ಥಿತಿಶಾಪಕತ್ವ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಸೈಚಿಂಗ್ ಅನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಓಟವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳ ಸೈಚಿಂಗ್ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ತೋಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆನ್ನು, ಎದೆ, ಭುಜ, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡ.. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ

ಕೆಲವು ವಿಧದ ಸೈಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡಾಡಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಆಗಬಹುದು.

(ಲೇಖಕಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಲೈಫ್ ಸೈಜ್ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಶೋಧಕಿ)