

ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, 8 ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಮಾಲೀಕರು ಎನ್‌ಕ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಚಿತ್ರ, ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಇದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ್.

ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ವರೆಗೆ

ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಎಂಬುದೊಂದು ಹುಚ್ಚು. ಈ ಗೀಳಿನಿಂದಾಗಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ನೀಡುವ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟ್ರೈನರ್ ನೀಡಿದ್ದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆತನ ಮೆದುಳು

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿತ್ತು. 'ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಗಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಏಕಾಏಕಿ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಅನೇಕರು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಸೇವಿಸತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಹಾನಿ. ಬಹು ಅಂಗಾಂಗ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದೂ ಇದರಿಂದಲೇ ಎಂಬ ಕಟುವಾಸ್ತವದ ಅರಿವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಖಿಯಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಸಲ್ಲೂ ಮಿಯಾ, ಸಲ್ಮಾನ್‌ಖಾನ್‌ರಂತೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಸೇವಿಸುವ ಗೀಳು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಯುವಜನತೆ ಇಂದು ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ್.

ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್!

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ನಾನಾ ಅವತಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಗುಟ್ಟನ್ನು ರಟ್ಟುಗೊಳಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿಡಿಯೋಗಳೂ ಲಭ್ಯ. ಬಾಲಿವುಡ್ ನಟ ನಟಿಯರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಸರತ್ತುಗಳ ದರ್ಶನವೂ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತದೆ.

'ಬಾಹುಬಲಿ' ಖ್ಯಾತಿಯ ಪ್ರಭಾಸ್‌ರ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್, ಶಾರುಕ್‌ಖಾನ್ ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು, ಅಮೀರ್‌ಖಾನ್ '8 ಪ್ಯಾಕ್' ಮಾಡಿದ್ದು, ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಚೋಪ್ರಾ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಟ್ರೈಮ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು... ಎಲ್ಲವೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಟ ನಟಿಯರು ಅನುಸರಿಸಿದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳೇ.

ಬಳಕುವ ಸೊಂಟ, ನೀಳವಾದ ಕಾಲು, ಬೊಜ್ಜುರಹಿತ ದೇಹ - ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಂತ್ರದ ವಿಡಿಯೋ ಈಚೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಸಖತ್ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನ ನೋಡಿ ಹಲವಾರು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಶಿಲ್ಪಾ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಕಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪಟ್ಟಿದ್ದೂ ಇದೆ.

ಫಿಟ್ ಆಗಿರಲು 'ಪ್ಲಾಂಕ್'

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜತೆಗೆ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ಲಾಂಕ್. ಪ್ಲಾಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು, ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಏನಿದು ಪ್ಲಾಂಕ್?

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಸರತ್ತು ನೀಡುವಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಪ್ಲಾಂಕ್. ಇದಕ್ಕೆ 'ಐಸೊಮೆಟ್ರಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಕೈಗಳು, ಭುಜ, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಳೂ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ, ಸಪೂರ ಸೊಂಟ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಪ್ಲಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ. ಫೋರ್‌ಆರ್ಮ್ ಪ್ಲಾಂಕ್. ಇದನ್ನು ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಪ್ಲಾಂಕ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೆಟ್‌ಆರ್ಮ್ ಪ್ಲಾಂಕ್, ಸೈಡ್ ಪ್ಲಾಂಕ್, ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಪ್ಲಾಂಕ್... ಹೀಗೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ಲಾಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿಸುವುದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯುವಜನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ದೇಹವೇ ದೇಗುಲ' ಎನ್ನುವುದು ಭಾರತೀಯ ಜೀವನಧರ್ಮದ ಮಾತು. ಈ ದೇಗುಲ ಅಂದಗೆಟ್ಟರೆ ಮಂದಿರವಾಗುವ ಬದಲು ದೊಡ್ಡಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗಬೇಡಿ...

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಜನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಜೀರೊ ಸೈಜ್ ಕ್ರೇಜ್ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆ ವಿಪರೀತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೇಹದಂಡನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ತಾಸು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡ ಬೆಳೆಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಎನಿಸಬಹುದು. ಡಂಬಲ್, ತೂಕ ಇಳಿಸುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಮಾಲ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಿಮ್, ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಜೀರೊ ಸೈಜ್ ಬೇಕಾಗೇ ಇಲ್ಲ. 'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇದೆ' ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಡಯೆಟ್ ಕೂಡ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಿಕರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬೀಪಿಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಮಾಲ್ ಬರುವ ಅಪಾಯಗಳಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನಿ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು. ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಗ್ರೀನ್‌ಟೀ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಮೈದು, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಬಿಳಿವಿಷದ ಬಳಕೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. - ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ರಾಯಬಾರಿ

