



ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಯಾಮ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್

■ ಧಾರಿಣಿ ಹೆಚ್.ಬಿ.

ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸಾಮಗೋಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜೋರು ನಡಿಗೆ, ಈಜುವುದು ಕೂಡಾ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರೂ ಜಿಮ್ ಅಥವಾ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ, ಆಮ್ಲ ಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮೂಹಿಕ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವಂತಹ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ನುರಿತ ಬೋಧಕರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೃತ್ಯದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರದ ಸ್ವಯಂಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿ 60 ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 400-500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಏರಿಳಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲ ಜನಕ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು.

ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸುವಂಥದ್ದು. ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಗಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದು, ಹಲವು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ 10 ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಾ, ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ 10 ನಿಮಿಷ ಶರೀರವನ್ನು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಶರೀರದ ಸ್ವಯಂಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವಂತಹ (stretching) ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು

ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್, ಸ್ಟೆಪ್ಸ್, ಅಕ್ವಾ (ನೀರಿನಲ್ಲಿ) ಏರೋಬಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಫ್ರೀ ಸ್ಟೈಲ್: ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟೆಪ್ಸ್: ಇದು ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲಿನ ಎತ್ತರದ ಅಗಲವಾದ ಮಣೆಯಂತಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈ ಸ್ಟೆಪ್‌ನ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಕ್ವಾ: ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ತೂಕವು ನೀರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಂಡಿಯ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಬಾಧಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೀಲುನೋವು, ಅಸ್ಥಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ★ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೈಡ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ★ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ★ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲಿತವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ಸಮೂಹ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸೂ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 45 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳೂ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹತೂಕವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಬಹುದು.

ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತನಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಬಾಧಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಧೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅತಿಯಾದ ಮಂಡಿ, ಕೀಲುನೋವು ಇರುವವರು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳಿತು.