



ಸದೃಢ ದೇಹಕ್ಕೂ ಬೇಕು ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ!

ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಮರ ಕಲೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯೇ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಹಲವರಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಈ ಕುರಿತು ಹಲವು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ತರಬೇತುದಾರ **ಬಿ.ಎಂ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ**.

ನಿರೂಪಣೆ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಉತ್ತರ ಕೊರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆದ ಯುದ್ಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಸೈನಿಕರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಸಮರ ಕಲೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ ಏಕೈಕ ಸಮರ ಕಲೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪದಕ ಗಳಿಸುವ ಹಂಬಲದಿಂದ ಹಲವರು ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದರ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ತೂಕವನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ (ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗಿಸಿ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ) ವೆಂದು ಇದರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನಶೀಲತೆಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ. ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವವು. ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯೊನ್ನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಚಲನಶೀಲತೆ.

ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು, ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬಾಗಿರಬಹುದು. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆವರು ಬಸಿಯುವುದು ಸಹಜ. ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಸುಲಭವಾಗೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, 500 ಕ್ಯಾಲರಿ ಕರಗಿಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಸಿವನ್ನು ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಿಂದ ಆಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್. ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದು, ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಸಿ ಅದು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹರಿದು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಲೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ಓಡಾಡುವ ಭಂಗಿಯನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತ, ಪುಶಪ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸಿ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಟೆಚಿಂಗ್ ಕೂಡಾ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ

ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನೂ ಈ ಸಮರ ಕಲೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿರಬಹುದು.

ಆರಂಭಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ

ಶುರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವಾರ್ಮಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಕಾಲು-ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು, ಪುಶಪ್ ತೀರಾ ಮುಖ್ಯ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ಟೆಚಿಂಗಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ತರಬೇತುದಾರರ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಆಹಾರ

ಸೇವನೆಯ

ಕಡೆಯೂ

ಗಮನವಿರಲಿ. ಪ್ರೊಟೀನ್,

ಸೇವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿ.

ಒಣ ಹಣ್ಣು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಹೈನು

ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು

ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ

ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಒಂದು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರು ನಿತ್ಯ 6-7 ತಾಸು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

