



ವರ್ಕೌಟ್ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿ?

◆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಗಿದೆ?

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬಿಗ್ ಬಾಸ್ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಕ್ರಿಕೆಟರ್ ಅಯ್ಯಪ್ಪ ಅವರನ್ನು ಸದ್ಯ ತಯಾರಿಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಳು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹ ಹುರಿಗೊಂಡಿತ್ತು, ಸೈಮಿನಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅವರು ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡದೆ ಅದೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಅವರ ಬಾಹು ಬಲದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಅಂಗಸೌಖ್ಯವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಶನ್ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯಂತೆ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಕೆಲಸ. ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬೇಕು. ತೋಳಿನ ಬಲ ಕಾಣಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡ ದಪ್ಪಗೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರಬೇಕು.

◆ ವರ್ಕೌಟ್ ನಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೀವೇನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಅರೆಸ್ಟ್ (ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ), ಹೃದಯಾಘಾತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಹಾನಿಯೂ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಅವು ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಆಗುವ ತುಂಬ ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಅದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಯಾವತ್ತೋ ಒಮ್ಮೆ ಅದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುವವರು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾದ ನಾವು ಅದನ್ನು



ವಿಕ್ರಮ್ ರಾಜ್ ಜಿಮ್ ತರಬೇತುದಾರ

ಗಮನಿಸಬೇಕು. ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಥೈಡ್ ಮಿಲ್ ನಡಿಗೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ 80 ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ 90 ಆಗುತ್ತದೆ. 6 ಸ್ಟೀಡ್ ಹೋಗುವಾಗ 120 ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಏಕಾಏಕಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣ ಇದ್ದರೂ ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಯಾವಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂತಹದ್ದೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ.

◆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ನಟ-ನಟಿಯರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುದೀಪ್ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ' ಚಂದ್ರು, 'ಶುಭವಿವಾಹ'ದ ವಿರಾಟ್, 'ನಾಗಿಣಿ'ಯ ಶಿಲ್ಪಾ, 'ಅಶ್ವಿನಿ ನಕ್ಷತ್ರ'ದ ಮಯೂರಿ ಬರ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಪೇಂದ್ರ ಕೂಡ ಬಂದಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು ಷು ಧಾರಾವಾಹಿ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಬಹುತೇಕರ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ರೀಕರಣದ ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಅಯ್ಯಪ್ಪ ಅವರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

◆ ಡಯಟ್ ಮಾಡದ ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸುತ್ತೀರಿ?

ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಡಯಟ್ ರಚನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪ ಆಗಬಯಸುವವರಿಗೆ ಪೈರೀಟೀನ್ಸ್, ರೈಸ್, ಮೊಸರು, ಚಿಕನ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಚೀಸ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಇರುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳಗೆ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ತರಕಾರಿ, ಸೂಪ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿಕನ್ ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ

ಏನು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಡಯಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ 'ಬಾಡಿ ಮಾರ್ಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್', ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಖನಿಜಾಂಶ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಡಯಟ್ ಚಾರ್ಟ್ ರೆಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತರಬೇತಿ ಇರುತ್ತದೆ?

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಿಪಿಒಎಸ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಬಾಣಂತನದ ನಂತರದ ಸೌಂದರ್ಯ... ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಶಿಶು ಹೆತ್ತ ನಂತರ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ತಾಕತ್ತು ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿಯ ಜೊತೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೂ ಮೂಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬ್ಯು (ಸ್ಯಾಚ್) ಹೊಡೆಯುವುದರ ಉಪಯೋಗ ಏನು? ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ದಪ್ಪ ಆಗಲು, ಸಣ್ಣ ಆಗಲು, ಫಿಟ್ ಆಗಿರಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬ್ಯು ಹೊಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನಾನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಫೋನ್ ಮೂಲಕವೇ ತಿಳಿಸಿದರೂ ನಿಖರವಾಗಿ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುವಂತೆ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

■ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.