

ಕೋವಿಡ್ ಬಂದದ್ದಾಯಿತು, ಹೋದದ್ದಾಯಿತು... ಈಗ ಯಾವ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೊತ್ತವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗೆ ಉತ್ತರ ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿದೆ.

■ ವಿಶಾಖ ಎನ್



ಜಿಮ್ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇರಲಿ ಒತ್ತಾಸೆ

ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆ ಹದವರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಒಂದೂಕಾಲು ಗಂಟೆ ವಿಪರೀತ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಹಲವು ನುರಿತ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತುದಾರರು ಹೇಳಿರುವ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಲವಿದು. ಕೋವಿಡ್ ನಂತರ ಜನರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬರೀ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೆ ಸಾಕೆ ಅಥವಾ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಳಿಸಬೇಕೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ವೈದ್ಯರು ಔಷಧದ ಚೀಟಿ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಲೇ, 'ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಂದ ಆ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಮೇಲೆ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ ಗೊಂದಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕಾರ್ಡಿಯೊ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಭಾರಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ ಕಸರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹರೆಯದ ಯುವಕರಿಗೆ ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮೋಹ. ಕೋವಿಡ್ ಬಂದಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ

