

ಅದು ಬಿಟ್ಟು, ಸುಮ್ಮನೆ ತಂತಾವೇ ಇದನ್ನ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಾರದು.'

ಡಾ. ನಿಸರ್ಗ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷದಂತೆ ವಾರಕ್ಕೆ 140 ನಿಮಿಷ ಬಿರುನಡೆ ಉತ್ತಮವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಅವರು ಕೊಟ್ಟರು. ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸೈರ್ಯಾ ರಿಯೇರೊ ಆದದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದ ಅವರು, 'ಸೈರ್ಯಾ ರಿಯೇರೊ ಎನ್ನುವುದು ಸೊನ್ನೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಕರೀನಾ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆಯೇ ಇದ್ದರು. ಹೀಗೆಯೇ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಪರಿಣತ ತರಬೇತುದಾರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಡೆಲ್ಹನ್ ಜಾಯ್ ಡಿಸೋಜಾ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮದ ತರಬೇತುದಾರರು. ಅವರು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಥವಾ ಇಳಿಸುವ ಕುರಿತು ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. 'ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್' ಎನ್ನುವುದು ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಬಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು, ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸವಾಲು. ಅಂತೆಯೇ ಕೃಶರಾಗಿರುವವರು ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಸವಾಲೇ. ಡಾ. ನಿಸರ್ಗ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬರ್ನ್ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಡೆಲ್ಹನ್ ತರಹದವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ದೇಹ ಕಟಿಯುವುದು ವೃತ್ತಿಯ ಭಾಗ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾರ್ಗ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದವರು ಇಂತಿಷ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಲವತ್ತು ದಾಟಿದವರು ಇಷ್ಟು ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಡಾ. ದೇವಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಹೇಳಿದ್ದರು.

'ದೇಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ವೇಟ್ ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನೇ ಕಸರತ್ತಿನ ಮಾಧ್ಯಮ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬಾಡಿ ವೇಟ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಆರು ಅಥವಾ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಲ್ತ್ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೈನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಆದ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಉಳುಕಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಡಯೆಟ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡನ್ನೂ ತೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಎಂಥವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಿದೆ. ಪುಷ್‌ಅಪ್‌ಗಳು, ಪುಲ್ ಅಪ್‌ಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡೆಲ್ಹನ್.

ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರ ಮೆಚ್ಚಿನ ನಟ ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅಗಲಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಅನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು, ಕೆಲವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಹುರಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಬರ್ಪಿಸ್, ಫ್ಯಾಂಕ್ಸ್, ಪುಷ್-ಅಪ್ಸ್, ಮೌಂಟೇನ್ ಕ್ಲೈಂಬರ್ಸ್, ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಗ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋದವರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಗೊಡವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇವು. ಇಂತಹ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಗುರುಗಳು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಲಾಗಾಯ್ತಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ.

ಝುಂಬಾ, ಪವರ್‌ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಸ್ಪಿಷ್ಟಿಂಗ್, ಈಜು, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ತರಹದ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳು, ಸೊಂಟ-ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಿರಗಿರನೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಹುಲಾ ಹೂಪ್, ಕಿಕ್ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ರೋಲರ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಎಲ್ಲವೂ ನಗರ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಭಾಗಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಕ್ರಾಸ್‌ಫಿಟ್, ಕ್ಯಾಲಿಸ್ಠೆಕ್, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಫಾರ್ಮ್ಸ್ ಇಂತಹ ಪರ್ಯಾಯಗಳೆಲ್ಲ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಇವೆ ಎಂದು ಪುನೀತ್ ಸ್ಟಂಟ್ ಟ್ರೇನರ್ ಆಗಿದ್ದ ಚೇತನ್ ಡಿಸೋಜಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪುನೀತ್ ಕೂಡ ಹಲವು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನೂ ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಿಕ್ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪುನೀತ್ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಆಸಕ್ತಿಕರ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ವಿರಾಮ ಪಡೆದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು ಮೊದಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ

