



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಬಿರುನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಅನೇಕರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲರ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೆವಿ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡುವವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಒಂದು ತಾಸು ಮೊದಲು ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ರೂಢಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಲಘುವಾದ ಬ್ಲಾಕ್ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆದೀತು, ಕೆಫೀನ್ ಅಂಶವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ದಣಿವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



'ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 15 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ಪನ್ನೀರ್‌ನ ಕೆಲವು ತುಂಡುಗಳು ಇದನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಕ್ಷಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ರ್ಯಾನ್ ಕುಆ ಎನ್ನುವವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

'ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತಿತರ ಸಬ್‌ಸ್ಟ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಕಸರತ್ತಿನಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರಿವಿದ್ದವರಷ್ಟೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಯಾವಾವುದೋ ಸಬ್‌ಸ್ಟ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಅವರು ನೀಡುವ ಎಚ್ಚರ. ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ ಜತೆಗೆ ಕಾಳು-ಪಲ್ಟೆಗಳ

ಸೇವನೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದೂ ಅವರು ಮಾತು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಸಂಜು' ಹಿಂದಿ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದ ರಣಬೀರ್ ಕಪೂರ್ ತಮ್ಮ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಸರತ್ತಿನ ಗಡಿಯಾರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿ 3 ಗಂಟೆ ಸುಮಾರಿಗೂ ಅವರ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ, ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಟ್ರೇನರ್‌ಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಧಿ ಯಾವಾಗ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಡೀ ದಿನದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ರೂಪುರೇಷೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಅಧ್ಯಯನಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಸಂಗ.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲೂ ತರಬೇತುದಾರರು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮ್ಯಾಕ್ರೊ, ಮೆಸೊ ಹಾಗೂ ಮೈಕ್ರೊ ಎಂದು ಕಸರತ್ತಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಸರತ್ತು ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮ್ಯಾಕ್ರೊ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೈಕ್ರೊ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಣ್ಣ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಸರತ್ತಿನ ರೂಪುರೇಷೆ. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹಂತವೇ ಮೆಸೊ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತರಬೇತುದಾರರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಅಣಿಮಾಡಲು ಇಂತಹ ಯೋಜನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರಣಜಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನದಾಟ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ವೇಗದ ಬೌಲರ್ ರೋನಿತ್ ಮೋಲೆ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಡೀ ದಿನ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಬಂದಮೇಲೆ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಸರತ್ತು ಮುಂದಿನ ದಿನದ ಬೌಲಿಂಗ್ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತರಬೇತುದಾರ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಷ್ಟೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ದಂಡನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ವಿಜ್ಞಾನವೆ.

'ಬರೀ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಯೂ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಜಿಮ್ ಟ್ರೈನರ್‌ಗಳು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೆಲಮಂಗಲ ಬಳಿಯ ಅರಿಶಿನಕುಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ ನಡೆಸುವ ಬಾಬು. ಕೋವಿಡ್ ನಂತರ ಇದ್ದ ಆತಂಕಗಳೆಲ್ಲ ಈಗ ದೂರವಾಗಿದ್ದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಇಳಿಮುಖವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಎರಡು. ದೇಹ ದಂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಡಯೆಟ್ ಎರಡನ್ನೂ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತೊಂದು, ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದೇನು ಹಾಗೂ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದೇಹವೇ ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ, ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

