

ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಲಗೇಜನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಿ ದಣಿದ ಕೆಲವರು 'ಸಾಕಿನ್ನು ಈ ಬ್ಯಾಗೇಜ್, ಜಿಮ್‌ಗೋಗಿಯೋ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿಯೋ ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸೋಣ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಿಮ್‌ಗೆ ತೆರಳಿದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಫೀಜುಗಳು ತಲೆ ಸುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೇಗೋ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಬಾಡಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೇ ಪತರಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದೂರ ಉಳಿದು ಫೀಜನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಕಲಿಯೋಣವೆಂದರೆ, ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಮನೆಯ ಇನ್ನಾವುದೋ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಮಂದಿ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಕಾಸು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ, ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗದೇ ದೇಹವನ್ನು ಹಕ್ಕಿಯ ಹಾಗೆ ಹಗರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಓಡಿ... ಓಡಿ... ಓಡಿ... ಎನ್ನುವುದು ಓಟ ನಿರ್ವಹಣ ಸಲಹೆ.

ಓಡುವುದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭ?

ಓಟದ ಉಪಯೋಗಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು

ಕರಗಿಸುವುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗ, ಜಿಮ್‌ನಿಂದ ಯಾವ್ಯಾವ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಎಂಟಾಣೆ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಲಾಭ ಓಟದಲ್ಲಿದೆ. ಓಟದ ಸುಖ ನಿಮಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ದಕ್ಕಬೇಕಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಕೋಚ್ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ರೆಯಾನ್ ಫರ್ನಾಂಡೊ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: "ಓಟಗಾರನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದಿರುವವನೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಓಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವ ತರಬೇತುದಾರ. ಕೋಚ್‌ಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಆಪ್ತಸಂಬಂಧ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇಲ್ಲ".

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಓಡದವರಿಗಿಂತಲೂ ಓಡುವವರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು. ನೀವು ಒಂದು ಗಂಟೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ 7 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಜನಪ್ರಿಯ ವಾದಗಳೂ ಇವೆ. ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಬೇರೆಯೆ ಮಾತು; ಓಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ದೃಢವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಓಡುವವರೆಲ್ಲರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸತ್ಯ.

ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಅನೇಕರು ಓಡಿಯೇ

ಮೆಟ್ಟಿಲೇರುವ ಓಟದ ಆಟ

ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೇರುವುದು ಓಟ ಅಥವಾ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಓಟ ಮತ್ತು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೇರುವುದು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೂಪಗಳು.

ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಟ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಆದರೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೇರುವುದು ಲಂಬ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಾಗ ಶರೀರವು ಲಂಬವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಾವು ಓಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೇರುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು, ಮಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಮಾನ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಫಾಸ್ಟಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಓಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಳಿದರೆ 1000 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ದಹಿಸಬಹುದು.

ಮೆಟ್ಟೋ ಸ್ಟೇಷನ್, ಮಾಲ್, ಕಚೇರಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲೆ ಮೆಟ್ಟಿಲಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ. ಕಾಸಿಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದಾದರೆ ಯಾಕೆ ಬೇಡ ಅನ್ನುವಿರಿ?



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಧಿಲಿನ್

- ◆ ಬೆನ್ನು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೇತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬುಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಡುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ