

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಬೆಳೆಯಲು
ಬೇಕಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು
ವೃದ್ಧಿಸಲು ಓಟವು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು
ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ
ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಗೂ
ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಸ್ವಿಮ್ನಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಬಾಲನಟನಾಗಿ ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೆ ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಟ್ಟು ನಾಯಕನಾಗಿ, ರೇಡಿಯೊ ಜಾಕಿಯಾಗಿ, ರಂಗ ಕಲಾವಿದನಾಗಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಿರುವ ವಿನಾಯಕ ಜೋಶಿಯವರನ್ನೇ ನೋಡಿ. ಮಗನ ಹೀರೊ ಮಾಡಲು ತಂದೆಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದ ಸಿನಿಮಾ ಮಕಾಡೆ ಮಲಗಿತ್ತು. ಸಿನಿಮಾ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಲ ಬೆಟ್ಟವಾಗಿ ಕಾಡಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಸಾಲದು ಎಂಬಂತೆ ಜೋಶಿ ತಂದೆಯು ತೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲದ ಕೊರಗು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ತೂಕವೇ ಅವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವಾಗಿತ್ತು. ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿ ಸಣ್ಣ ಆಗೋಣ ಅಂದ್ರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಆಶಾದೀಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದ್ದು ಓಟ. ಇದರಿಂದಷ್ಟೇ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಜೋಶಿ ಓಡುತ್ತಾ

ಹೋದರು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ದೇಹ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವೇ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಏದಿಸಿರು. ಅವರು ಓಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಡಿಕೊಂಡು ನಗುವ ಜನರೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಜೋಶಿ ಓಟ ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ತೂಕ ದಕ್ಕುವ ತನಕ ಓಟದ ತಪಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ದೇಹದಾರ್ಡ್ಡ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಯಶಸ್ಸಿನ ಓಟವೂ ಜೋಶಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಜೋಶಿಯಂತೆಯೇ ಅನೇಕರು ಓಟದ ಲಾಭ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು (ಫ್ಯಾಟ್) ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್ ಕರಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಚಂದವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಕರಗಿದ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ರನ್ನಿಂಗ್ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗಳಷ್ಟೇ ಫ್ಯಾಟ್ ಬರ್ನ್ ಮಾಡುವ ಎರಡು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓಡಬೇಕು?

ನೀವು 30 ನಿಮಿಷ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ 300 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಓಡುವುದರಿಂದ ಉದ್ದ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳುವುದಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಓಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಉದ್ದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಲು ಓಟ ಪೂರಕವಂತೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಓಟವು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

RUN RUN RUN

