

ಓಡುವ ಮುನ್ನ ಇಷ್ಟು ನೆನಪಿರಲಿ

ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಕೋರ್ಸ್
ಪ್ರಮೋದ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರು
ಓಟಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ
ನೀಡಿರುವ ಟಿಪ್ಸ್...



- ನಿಮ್ಮ ಓಟಕ್ಕೊಂದು ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಶೂಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ. ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ರೂಟ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ವಾಕ್ ಹೋಗಿ, ಆ ಮಾರ್ಗವು ಓಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಓಟದ ಸುಖವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಗೆಲೆಯರನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ನೀವು ಗೆದ್ದರೆ, ಓಟವು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಓಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಸೋಮಾರಿತನಗಳು ಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ನೀವು ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಡಿಗೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ. ಹೊಸ ದಿನಚರಿ ನಿಮಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಬೇಕು. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ನಡಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಓಟ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

- ನಿಮ್ಮ ಓಟಕ್ಕೊಂದು ಟೈಮ್‌ಟೇಬಲ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ. ಮೊದಲ ವಾರದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಿರುವುದು ಮೂರು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರವೇ. ಸೋಮವಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಂಗಳವಾರ ರಜೆ. ಬುಧವಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಗುರುವಾರ ರಜೆ. ಹೀಗೆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಓಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಓಡುವಾಗ ಎಡವಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಓಟವನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಸು ತ್ರಾಸಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಓಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಉರಿಯೂತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಠಿಣ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ದೇಹವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎಂದು ದೇಹವು ನೀಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇದು. ಆದರೆ, ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಓಟದ ವೇಳೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡಬೇಡಿ. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮುಲಾಮನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು 30ರಿಂದ 70 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ (ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ದಿನ) ಸಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹವು ಸಹಜವಾಗಿ ತಂತಾನೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಬಿರುಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೇ, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

- ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಪಾದದ ಕಮಾನಿನ ಉರಿಯೂತ, ಮಂಡಿನೋವು, ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಧೆಗಳು ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಗಾಯಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತುದಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದ್ದರೆ ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಓಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಶ್ರೀ + ☉ ಸರ್ವಜನ: ಸುಖನೋ ಭವಂತು: ಶ್ರೀ + ☉

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿತ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಶ್ರೀ ಪ್ರರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಭಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಿಮಿಟು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ವಿಶ್ವೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ಶಾಕ್ತಿಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಲಾಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ನೀವು ವಿಷ್ಣೋ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

9620444460

ಬಾಂಬೆ ಮನೆ ವಿಳಾಸ: ಜನಶಂಕಲ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಖ್ಯಸ್ಥಾನಿನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಿನಶಂಕಲಿ ಬೆಂಕಲೂರು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಈ ಜೀವಿತ ಕಷ್ಟಿಂಗ್ಗೆ ರೆಂದವೆಲಿಗೆ ಮುಜಿರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮಾಡಾಯಿಪಾಲ್ ಫಿಗವೆಲಿ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ಕೇರಳಂ) ಕೇರಳ ವಶಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.