

ನಿಧಾನ ಓಟ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಊಟ

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮೊದಲ ನೋಟಕ್ಕೆ ಅವರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಣ್ಣು ಕುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಶಿಲ್ಪದಂತಹ ದೇಹ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಆದರೆ ಅಂಥ ದೇಹವೈಭವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಲಿಯುವಂತಹದಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಲಿ, ನಟನಟಿಯರಾಗಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೇ ಆಗಲಿ, ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಓಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬೆವರು ಹರಿದಷ್ಟೂ ದೇಹ ಹರಿಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಅಣಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ - ಇಷ್ಟೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಓಟವೇ ಮಂತ್ರ. "ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಊಟ" ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ಇದೇ ನಿತ್ಯದ ಪಾಠ. ಓಡಿದರೆ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಓಟವೇ ಸಾಧನ. ಎಂಡ್ರೋಫಿನ್, ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಓಟವು ಈ

ಹಾರ್ಮೋನು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಓಡಿದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಎಷ್ಟು ಓಡಬೇಕು?

ಓಟದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಓಟಕ್ಕಾಗಿ ಕಾತರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಓಡಿ ದಣಿದು ಮಣಿಯಬೇಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರರು 5ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಓಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಬಳಿಕ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ, ಅದರ 2ರಿಂದ 4 ಮೈಲಿ ಓಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಪ್ರತಿವಾರವೂ ನಿಮ್ಮ ದೂರವನ್ನು ಶೇ.10ರಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ 21 ಕಿ.ಮೀ. ಅಂತರವನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಓಡುವಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ.

60 ವರ್ಷ! ಓಡಬಹುದೇ?

ಆಟ, ಊಟ, ಪಾಠದಂತೆಯೇ ಓಟಕ್ಕೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನೇ ಬೇಕು. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷವಾದರೆ ಏನೇ? 70-80 ವರ್ಷ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನೂರು ದಾಟಿದವರೂ ಓಡಿದ



ಆಲಸ್ಯ ಬಿಡಿ, ಓಡ್ತಾ ಇರಿ...

◆ ಓಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಓಟದಿಂದ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಓಟದಿಂದ ನೀವು ಪಡೆಯುವ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗದು. ದೇಹ ಅನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮೆಷಿನ್. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓಟವು ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೇ ಉಸಿರಾಟ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಓಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ತಾಕತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಮೆದುಳು ಓಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಓಡುವ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ನರಗಳು

ಪ್ರಮೋದ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಕಿರು ಸಂದರ್ಶನ

ಉದ್ದೀಪನಗೊಂಡು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಉಂಟು. ಓಟವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

◆ ಹೃದಯ, ಮೋಕಾಲು ಮಂಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಓಟದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರಿಸ್ಕ್ ಇಲ್ಲವಾ?

ಓಡುವುದರಿಂದ ಮಂಡಿಯ ಚಿಪ್ಪು ಸವೆಯುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಭ್ರಮೆ. ನನ್ನ ಇಷ್ಟ ವರ್ಷದ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ, ಓಡುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸವೆತಂಥ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕುದುರೆಗೂ ನಮಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ

RUN RUN RUN

