



ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಡುವೆಯೇ ಇವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, 60ಕ್ಕೆ ಓಟ ಆರಂಭಿಸುವುದಾದರೆ, ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓಟದ ಯೋಜನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಓಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಓಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸನ್ನುವುದು ಒಂದು ನಂಬರ್ ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಶತಾಯುಷಿ ಅಜ್ಜಮ್ಮನ ಓಟ ಕಂಡು ಜಗತ್ತೇ ಬೆರಗಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಮನ್ ಕೌರ್ ಚಂಡೀಗಢ ಮೂಲದ ಅಜ್ಜಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 100 ದಾಟಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಯೇನಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಓಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರು. ಕೆನಡಾದ ವ್ಯಾಂಕೋವರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದ್ದ ಅಜ್ಜಮ್ಮ ಈ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿ ಓಡೋಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಸೆಲೆ.

ವಯೋವೃದ್ಧರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿನ 100 ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ಮನ್ ಕೌರ್, ಒಂದೂವರೆ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 100 ಮೀಟರ್ ಓಡಿದ್ದರು. ನೂರು ವರ್ಷದ ಈ ಜಿಂಕೆಮರಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಲ್ಲ ಅಂದು ಬೆರಗಿನಿಂದ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿದ್ದರು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಮನ್ ಕೌರ್ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಓಟಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಂಡವರೇನಲ್ಲ. ಮೊದಲ ರನ್ನಿಂಗ್ ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ ಅವರಿಗೆ 93 ವರ್ಷ! 'ನಿಮಗೆ ಕಾಲು ನೋವಿಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲ. ಆರಾಮಾಗಿ ಓಡಬಹುದು' ಎನ್ನುವ ಮಗನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು ಓಡಿದ ಕೌರ್, ದೊಡ್ಡ ಇತಿಹಾಸವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಫೌಜಾಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಮ್ಯಾರಥಾನ್

ಓಟಗಾರರಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕವೇ. ಅವರು 107ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಓಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾ?

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅನುಕೃಣವೂ ಭಾವಿಸುವಿರಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಿಂಡಿ, ಊಟ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಓಟವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಓಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಓಟದ ಟೈಮ್‌ಟೇಬಲ್ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಓಡುವಾಗ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಿ. ಓಟದ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತದ ಲಯ ಇರಬೇಕು. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು.

ನಾನಾ ಉಸಿರಾಟದ ರೀತಿಗಳಿದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಹೊಂದುವಂಥ ರೀತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ಓಟ ವೃತ್ತಿಯೂ

ಆಗಬಹುದು

ನಿಮ್ಮ ಆರಂಭದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟವು ಯಶಸ್ವಿನ ಓಟವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಓಟದ ಮಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇನೋ