



ಮನರಂಜನೆಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಝುಂಬಾ

■ ಧಾರಣಿ ಹೆಚ್.ಬಿ.

ಇಂದಿನ ಔದೀಯ ಯುಗವು- ಯುವತಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೃತ್ಯಮಿಶ್ರಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಝುಂಬಾ ಎಂಬ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ನೃತ್ಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಲವು ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವೇ ಈ ಝುಂಬಾ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಈಗ ಝುಂಬಾ ತರಗತಿಗಳು ಮಹಾನಗರಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೂ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಯುವಔದೀಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇದು ನೃತ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಫಾಸ್ಟ್ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ರಭಸದಿಂದ ಮಾಡುವ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಲನವಲನಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನವೇ ಝುಂಬಾ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರದೆ ಸಾಲ್ಟಾ, ಕುಂಬಿಯಾ, ಬಚಾಟ, ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್, ಹಿಪ್-ಹಾಪ್, ಸಾಂಬಾ, ಮೆರೆಂಗೋ, ಬಾಲಿವುಡ್ ಹಾಗೂ ಬಾಂಗ್ಲಾ ಶೈಲಿಯ ನೃತ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸತನವಿರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವೂ ಹೌದು.

ಝುಂಬಾದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ

ಝುಂಬಾದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪರಿಕರಗಳಾದ ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಝುಂಬಾ ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತೋಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಂಘಟಿತ ಮನೋಭಾವ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ?

ಝುಂಬಾ ನೃತ್ಯವು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 600-1000 ಕ್ಯಾಲೊರಿವರೆಗೆ ದಹಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್) ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ದೇಹತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು, ದೇಹ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅಕ್ವಾ ಝುಂಬಾ: ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಈ ನೃತ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಸಾಲ್ಟಾ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಝುಂಬಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಈಜುಗೊಳದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹತೂಕವನ್ನು



ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಕೀಲು ನೋವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿರಲಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ: ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ದಾಸರಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಝುಂಬಾ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ: ಈ ಶೈಲಿಯು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ. ಝುಂಬಾ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಶೈಲಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆ, ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಯಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮೂಹ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸೂ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 45 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಝುಂಬಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 50 ವರ್ಷ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಾನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಾನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತನಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಬಾಧಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾದಾಮಿ, ಓಟ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಈ ಶೈಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನೃತ್ಯಪಟುವಾಗಿರಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಝುಂಬಾ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದೆ ಕಲಿಯುವ ತವಕವಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.