



ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಯ್ಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ
ಮೊದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುರಿ
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದು ನಿಮ್ಮ
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು
ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಿಮ್
ತರಬೇತುದಾರ ಎಂ.ಎನ್.ನಾಡಕರ್ಣಿ.

ನಿರೂಪಣೆ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಬಾರತದ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಲ್ಲದ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆಲಸ್ಯ ತೋರುವವರೇ ಅಧಿಕ. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಿರುಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೆ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಹುತೇಕರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಇದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯ, ಬಿಡುವು, ಅನುಕೂಲ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿನವೂ ತಪ್ಪಿಸದೇ ಅನುಸರಿಸುವ ಮನೋದಾರ್ಡ್ಯವಿರಬೇಕು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವೂ ನಿಮಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಆರಾಮದಾಯಕವೇ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೇ ಒಂಟಿತನ ಬಯಸುವವರಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಂದು ಜಿಮ್ನಾಶಿಯಂ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಾರಣ ಮಾಡುವುದು, ಬೈಸಿಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರ ನೆಚ್ಚಿನ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢರಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಯೋಗ, ಪೈಲೇಟ್ಸ್ (ಕ್ವಿ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಿಸಿಕೊಂಡು

ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕಸರತ್ತುಗಳು), ಥಾಯ್ ಚಿ ಮೊದಲಾದವು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಂತೂ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅನುಸಂಧಾನ ನಿಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನರ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯಬೇಕು, ಇತರರು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಜಿಮ್ನಾಶಿಯಂ ಇಂಥವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಅಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ನಾಯು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವ ತರಬೇತಿಯೂ ಲಭ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತರಬೇತುದಾರರು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನೂ ನೀಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸದ್ಯದ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದೆ. ಮನೆಯ ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ನಲ್ಲೇ 20-25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಒಂದು ಜೊತೆ ಶೂಗಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಸಮಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಾಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟದ ಬಿಡುವಿನ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಒಂದು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸದೃಢ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ನೀವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೂರ, ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುರಿ ಇದ್ದರೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿ. ವಾರದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಡಿಗೆಯಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಮೂರು ದಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಮಿತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.