



వ్యాయామం ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. ముఖ్యంగా మహిళలకు అత్యవసరం. హార్వేన్ల హెచ్చుతగ్గులు, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మహిళల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి టీనేజర్ల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి మహిళా రోజులో కొంత సమయం వ్యాయామం చేయాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అది కూడా వాళ్ల శరీరతత్వాన్ని బట్టి వర్కవుట్స్ ఉండాలని చెబుతున్నారు. అవేంటో ఒకసారి చూద్దాం..

# వయసుకు తగ్గ వ్యాయామం



**టీనేజర్లు**  
టీనేజర్లకు 'పవర్ ఏరోబిక్స్' మంచి ఆప్షన్. స్విప్పింగ్, ఎగిరి దూకే వ్యాయామాలు.. లాంటి వాటితో మంచి లాభం ఉంటుంది. వీటితో పాటు వెయిట్ లిఫ్టింగ్, ట్రెడ్ మిల్, సైక్లింగ్, క్రాస్ ట్రైనర్ కూడా చేయొచ్చు. అయితే వీటి వల్ల ఖర్చయ్యే క్యాలరీలను మాంసకృత్తులతో భర్తీ చేయాలి. ఆహారంలో తేలికగా అరిగే కొవ్వులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఏరోబిక్స్ లో స్టెప్పర్ చాలా మంచిది.

**మధ్య వయస్కులు**  
వెయిట్ బేరింగ్, నాన్ వెయిట్ బేరింగ్ పద్ధతులు అనుసరించాలి. వెయిట్ బేరింగ్ అంటే మన కాళ్ల మీద నిలబడి చేసే వ్యాయామాలు, కూర్చుని చేసే వ్యాయామాలను 'నాన్ వెయిట్ బేరింగ్' అంటారు. వీటిలో తమకు తగిన వ్యాయామాలను మహిళలు ఎంచుకోవచ్చు. కూర్చుని చేసే వ్యాయామాలతో ఫిట్నెస్ పెంచుకోవాలంటే 'స్టాటిక్ సైక్లింగ్' (కదలకుండా సైకిల్ తొక్కడం) చేయాలి. ఈ వ్యాయామం వల్ల కీళ్ల మీద బరువు పడదు. ముప్పై నుంచి యాభై ఏళ్ల మధ్య ఉన్న మహిళలు.. వాళ్లలో ఆర్థరైటిస్ సమస్య లేని వాళ్లు రోడ్డు మీద సైకిల్ తొక్కడం బెటర్.

**యాభై ఏళ్లు పైబడిన తర్వాత**  
ఏళ్లు తేలికపాటి 'బేసిక్ ఏరోబిక్' వ్యాయామాలు



చేయడం మంచిది. వేగం తగ్గించి, ఎక్కువ సేపు చేసే ఏరోబిక్స్ యాభై ఏళ్లు పైబడినవాళ్లు ఎంచుకోవచ్చు. అయితే, ఏరోబిక్స్ లో స్టెప్పర్ వాడకూడదు. పైకి ఎగరడం, దూకడం చేయకుండా, చేతులు, కాళ్లను కదిలించేలా ఏరోబిక్స్ చేయాలి. దీంతో పాటు స్టాటిక్ సైక్లింగ్, వాకింగ్ సరిపోతుంది. యోగా చేయాలనుకుంటే కష్టంగా ఉండే భంగిమలు మినహా మిగతావి ఎంచుకోవచ్చు. ప్రాణాయామం లాంటివి చేయాలి. కీళ్ల నొప్పులు ఉండేవాళ్లు పద్మాసనం లాంటివి వేయొచ్చు.

**నెలసరి సమయంలో..**  
నెలసరి సమయంలో వ్యాయామం చేయకూడదనే నియమం లేదు. అయితే, ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలు లేకపోతే ఈ సమయంలో కూడా వ్యాయామం చేయవచ్చు. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉన్నవాళ్లు, అనీమియా ఉన్నవాళ్లు వాటి నుంచి కోలుకున్న తర్వాత నుంచి నెలసరి సమయంలో కూడా వ్యాయామాలు కొనసాగించొచ్చు.

**ఒకేసారి ఎక్కువ బరువులు ఎత్తకుండా..**  
వెయిట్ లిఫ్టింగ్ అంటే చాలా మంది ఒకేసారి ఎక్కువ బరువులు ఎత్తాలి

అనుకుంటారు. కానీ, తక్కువ బరువులతో ఎక్కువ సార్లు వ్యాయామం చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మహిళలకు కిలో బరువుండే దంబెల్స్ సరిపోతాయి. అయితే, కిలో బరువు తేలికగా లేపగలిగామని బరువులు పెంచుకుంటూపోతే లిగ మెంట్లపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

**ఆర్థరైటిస్**  
ఆర్థరైటిస్ ఉన్న వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. అయితే, బరువులు ఎత్తడం, బాడీ బిల్డింగ్, నేల మీద కూర్చుని చేసే వ్యాయామాలు లాంటివి చేయకూడదు. ముఖ్యంగా ట్రెడ్ మిల్ ఎత్తు పెంచకుండా పరిమిత వేగంలోనే నడవాలి. స్టాటిక్ సైక్లింగ్ చేసేటప్పుడు కీళ్ల మీద ఒత్తిడి పడకుండా చూసుకోవాలి.

**అస్టియోపొరోసిస్**  
ఎముకలు గుల్లబారే ఈ సమస్యను అరికట్టాలంటే 35 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి మహిళా అరగంటపాటు, లేదంటే వారంలో కనీసం మూడు రోజులు వ్యాయామాలు చేయాలి. పాల ఉత్పత్తులు రోజూవారి ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రతి రోజూ కనీసం పావు లీటరు పాలు తప్పనిసరిగా తాగాలి.

**ఎవరికైనా ఏరోబిక్స్**

ఏరోబిక్స్ అనగానే మహిళలు భయపడి.. జిమ్ కి వెళ్లడమే బెటర్ అనుకుంటారు. కానీ, కీళ్ల సమస్యలు లేని ఏ వయసువాళ్లైనా ఏరోబిక్స్ చేయవచ్చు. వయసుల వారీగా ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు ఉంటాయి. ఏరోబిక్స్ తో శరీరంలోని కండరాలన్నీ పని చేయడం మొదలుపెడతాయి. దీంతో శక్తి ఖర్చవుతుంది. అయితే, పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల కీళ్లలోని లిగమెంట్లు సున్నితంగా ఉంటాయి. కాబట్టి వాటి మీద ఎక్కువ ఒత్తిడి పడని టోనింగ్, బిల్డింగ్ వ్యాయామాలు చేయొచ్చు.

