

సినిమాల్లో హీరోలు సిక్స్ ప్యాక్ తో, హీరోయిన్లు జీరో సైజులో కనిపిస్తుంటారు. అది చూసి యూత్ కూడా వాళ్ల మాదిరిగా సిక్స్ ప్యాక్, జీరో సైజ్ వచ్చేయాలని జిమ్ కు పరిగెడుతున్నారు. అయితే సిక్స్ ప్యాక్ లు, జీరో సైజులు ఇలా అనుకోగానే అలా వచ్చేయవు. అవి రావాలంటే చాలా సమయం పడుతుంది. కానీ అంత సమయం ఓపిక పట్టలేక 'నెల రోజుల్లో ఎలాగైనా బాడీ మార్చేయాలి' అనుకుని చేయాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువ కసరత్తులు చేస్తుంటారు. అలా చేసి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. మొన్నటికి మొన్న మన హైదరాబాద్ లోనే ఒకతను జిమ్ చేస్తూ ప్రాణాలే కోల్పోయాడు. అసలు జిమ్ ఎంత మేరకు చేయాలి? అతిగా చేస్తే ఏమవుతుంది?

ప్రభాత
వెలుగు వెళ్లు
శుక్రవారం
03.05.2019
www.v6velugu.com

జిమ్ చేసేవాళ్లు ఏదైనా పార్టీకి వెళ్లి ఎక్కువ తినాల్సి వస్తే.. 'రేపు ఓ రెండు గంటలు అదనంగా జిమ్ చేద్దాంలే. ఇవాళకి లాగించేద్దాం' అనుకుంటారు. ఇంకొందరేమో.. 'రేపు వేరే పని ఉంది. జిమ్ కి వెళ్లడం కుదరదు. కాబట్టి ఈ రోజే ఓ గంట అదనంగా చేద్దాం' అనుకుంటారు. ఇలా అవసరాలను బట్టి జిమ్ లో చేసే వర్క్ ఔట్స్, టైం ని పెంచేస్తూ ఉంటారు. దాన్ని తట్టుకోలేక శరీరం ఇబ్బంది పడుతుంటుంది. అందుకే దేనికైనా ఒక పరిమితి అవసరం. దానికి మించి ఎక్కువ చేస్తే నష్టం తప్పదంటున్నాను నిపుణులు.

కొత్త సమస్యలోస్తాయి
దీని గురించి ఫిట్ నెస్ ట్రైనర్ బాబీ మాట్లాడుతూ.. "యూత్ కొంతమంది తక్కువ సమయంలో కండలు పెంచేయాలి అనుకుంటున్నారు. అందుకని గంటల తరబడి జిమ్ లో గడుపుతూ ప్రాణాలమీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. అందుకే దేనికైనా అతి పనికిరాదు. ఒక ప్లానింగ్ ప్రకారమే ఏదైనా చేయాలి. మన అవసరాన్ని బట్టి జిమ్ వర్క్ ఔట్ ఉంటుంది. అలాగే ప్రతి వర్క్ ఔట్ కి వాళ్ల శరీర తీరుని బట్టి ఒక్కో నిర్దిత సమయం ఉంటుంది.

వ్యాయామం చేయాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికీ కంటి నిండా నిద్ర చాలా ముఖ్యం. మంచి నిద్ర తరువాత ఉదయాన్నే మంచినీళ్లు తాగి, లేదా ఒక అరటి పండు తిని వ్యాయామాన్ని మొదలుపెట్టొచ్చు. ఉదయం పది దాటిన తరువాత చేసే వాళ్లు బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసిన గంట తర్వాత మొదలు పెట్టొచ్చు.

ఆల్కహాల్ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు.. రాత్రి డ్రింక్ చేసి ఉదయం వ్యాయామం చేయడం అస్సలు మంచిది కాదు. ఆల్కహాల్ వల్ల బాడీ డీ హైడ్రేట్ అవుతుంది. అలాంటప్పుడు వ్యాయామం చేస్తే ఓవర్ డీ హైడ్రేట్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే రాత్రి పూట అతిగా మసాలాలు తిని పొద్దున్నే జిమ్ చేయకూడదు.

అతి వర్క్ ఔట్ యుమ్ డేంజర్



ఇలా చేదాం..

నష్టాలు ఇవీ..

- ఎటువంటి జాగ్రత్తలు పాటించకుండా, నిపుణుల పర్యవేక్షణ లేకుండా కసరత్తులు చేస్తే కొన్ని సందర్భాల్లో కార్టియోక్ ఆరెస్ట్ జరిగే అవకాశం ఉంది. కొందరికి ఊపిరి ఆగిపోతుంది. మరికొందరికి శ్వాసకోశాల్లో ఇబ్బందులు ఏర్పడి ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తుంది.
- మితిమీరి వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎక్కువగా అలసి పోతాం. నిద్ర సరిగా పట్టదు. ఆ ప్రభావం కండరాలపై కూడా పడుతుంది. ముఖం కళ కోల్పోయి నిర్జీవంగా తయారవుతుంది.
- అసలే ఇది వేసవి కాలం. ఎక్కువగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల చెమటలు ఎక్కువగా పడతాయి. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. రాత్రి పూట ఎక్కువగా దాహం వేస్తుంటుంది.
- ఎక్కువగా పరిగెత్తడం, కార్డియో ఎక్కువ సేపు చేయడం వల్ల ఎముకలు అరిగిపోయే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు. వయసు పైబడిన వాళ్లు మడమలు, మోకాలి నొప్పులతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- మితిమీరి వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు గుండె వేగం.. సాధారణ వేగం కంటే మరీ ఎక్కువై ఐదు రెట్లు అధికమవుతుంది. కండరాలు విపరీతంగా నొప్పి పెడతాయి. చిరాకు, కోపం పెరుగుతాయి. ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది. ఈ లక్షణాలను 'ఓవర్ ట్రైనింగ్ సిండ్రోమ్' అంటారు.

మెల్లగా మొదలుపెట్టి..

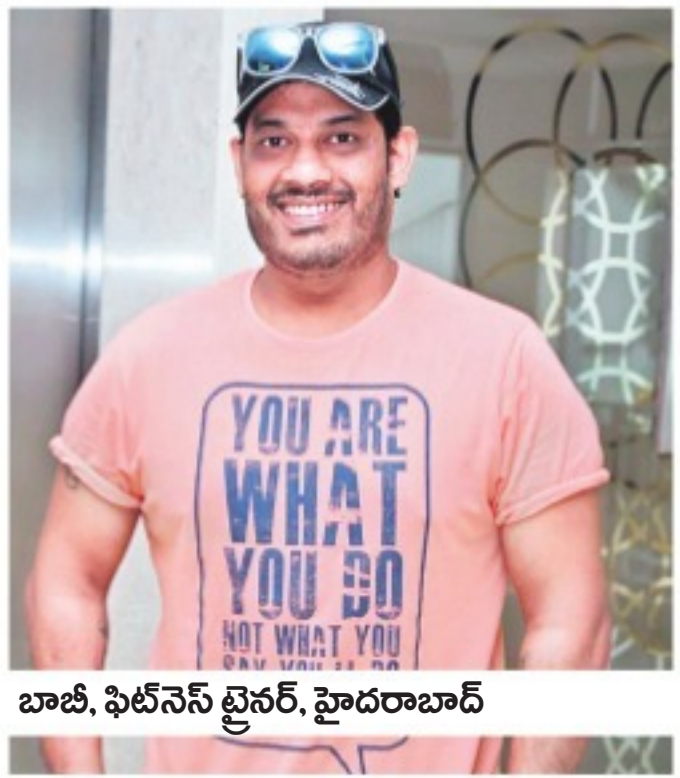
- ఏ కసరత్తుకైనా ముందు జాగ్రత్త అవసరం. 'ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దేన్ క్యూర్' అంటారు. అందుకే చేసే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.
- కసరత్తులు ప్రారంభించే వాళ్లు ముందుగా నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. వ్యాయామం మొదలుపెట్టేముందు బాడీ కండిషన్ ఎలా ఉందో తెలుసుకోవాలి. వైద్యుల సలహాను పాటించి మాత్రమే వ్యాయామాలు మొదలు పెట్టాలి.
- కొత్తగా వ్యాయామాన్ని స్టార్ట్ చేసే వాళ్లు ముందు మెల్లగా నడకతో ప్రారంభించాలి. శరీరాన్ని కొద్దికొద్దిగా వ్యాయామానికి అలవాటు చేయాలి. అందుకే ఏ వర్క్వుట్ కైనా ముందు పదిహేను నిమిషాలు వామప్ అవసరం. వామప్ చేస్తే.. శరీరంలోని కండరాలు, ఎముకలు కసరత్తులు చేయడానికి సిద్ధమవుతాయి.
- ఏ వయసు వాళ్లయినా రోజుకి 30 నిమిషాల నుంచి గంటసేపు వర్క్వుట్స్ చేస్తే చాలు. కండలు పెంచాలనుకునే వాళ్లకు ముందు నుంచే ప్రణాళిక ఉండాలి. అంటే మొదటి రోజు ఐదు

- నిముషాలు, రెండో రోజు పది, మూడో రోజు పదిహేను నిముషాలు ఇలా మెల్లగా కసరత్తు సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఇందుకు ఫంక్షనల్ ట్రైనింగ్ పద్ధతిని ఎంచుకోవచ్చు.
- ఒకేసారి ఎక్కువ బరువులు ఎత్తకూడదు. మహిళలైతే నాలుగు కేజీల బరువుతో సాధన చేయాలి. తర్వాత ఐదు, ఏడు కేజీల వరకూ పెంచుకోవచ్చు. పురుషులు పది కేజీల వరకూ సాధన చేయొచ్చు.
- సమయం అంటూ లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వ్యాయామం చేస్తుంటారు కొందరు. అలాచేయడం మంచిదికాదు. ఉదయం, సాయంత్రం వ్యాయామానికి అనువైన వేళలు. అలాగే వ్యాయామం కనీసం వారంలో నాలుగు నుంచి ఐదు రోజులు చేస్తే చాలు. ఒక రోజు శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం తప్పనిసరి.
- కసరత్తు చేసే కొద్దీ సమయాన్ని బట్టి శరీరం సిగ్గుల్నే ఇస్తూ ఉంటుంది. చెమటలు పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లాంటివి వాటికి తగ్గట్టు ఒక నిర్దిత సమయం విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం. అలాగే మధ్యమధ్యలో నీళ్లు తాగుతూ బాడీ డీహైడ్రేట్ అవ్వకుండా కాపాడుకోవాలి.



నిపుణుల పర్యవేక్షణలో..

- ఈ మధ్యకాలంలో యువత శరీరంలో ఏదో ఒక భాగంలో కండలు పెంచాలి అనుకుంటున్నారు. ఛాతి పెరిగితే అందంగా ఉంటుందని, బ్రెస్ట్ బాగుంటే చాలని, షోల్డర్స్ పెంచితే బాగుంటుందని ఇలా ఒక దానిమీదే కసరత్తులు చేస్తారు. దీని వల్ల శరీర సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. కొన్ని కండరాలు ఒక రకంగా మరికొన్ని ఇంకోరకంగా కనిపిస్తాయి దానివల్ల అంద విహీనంగా కనిపిస్తారు. అందుకే చెస్ట్, బ్యాక్, షోల్డర్స్, ట్రైస్, కాప్, బ్రెస్ట్స్, ట్రైసిప్స్, లోయర్ బాడీ ఎక్సర్ సైజులు చేసే వాళ్లు నిపుణుడి పర్యవేక్షణలో నిర్దిత సమయం కేటాయించుకుని చేయాలి.
- కోచ్ విషయంలో సీపీఆర్ (కార్డియో పల్స్ నరీ రిససిటేషన్) సర్టిఫికేషన్ ఉండో లేదో తెలుసుకోవాలి. ఆ సర్టిఫికేషన్ ఉంటేనే వ్యాయామం చేసేటప్పుడు సడన్ గా వచ్చే ప్రమాదాలని నివారించగలుగుతారు. షుగర్ లెవల్స్ పడిపోవడం, బీపీ డౌన్ అవ్వడం లాంటివి జరిగితే.. ఏం చేయాలో వాళ్లకు మాత్రమే తెలుస్తుంది. అందుకే క్వాలిఫైడ్ ట్రైనర్ దగ్గరకు వెళ్లడం ముఖ్యం.
- ప్రణాళిక ప్రకారం వ్యాయామాలు చేస్తేనే కండల్లో పెరుగుదల ఉంటుంది. శరీరం తీరు, లైఫ్ స్టైల్ ని బట్టి ఎవరికివారికి కసరత్తులు వేరుగా ఉంటాయి. అలాంటివి శిక్షణ పొందిన కోచ్ లయితేనే మీకు సరిగా చెప్పగలుగుతారు. తొందరపాటుతో ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకోవడం మంచిది కాదు.



బాబీ, ఫిట్ నెస్ ట్రైనర్, హైదరాబాద్

ఆహారం కూడా..

- కసరత్తులు చేసే వాళ్లకు ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ అవసరం. జిమ్ కి వెళ్లే చాలామంది సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటుంటారు. సప్లిమెంట్స్ తీసుకునే విషయంలో ఎఫ్ డివి (ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్) అప్రూవల్ ఉండో లేదో చూసుకోవాలి.
- త్వరగా కండలు పెరగాలనే ఆత్మతతో మరీ ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటారు కొందరు. అది కూడా మంచిది కాదు. శరీరం బరువుని బట్టి ప్రోటీన్ ఉండాలి. బరువుని 0.6 తో గుణించి ప్రోటీన్ ఎంత అవసరమో తెలుసుకోవచ్చు. బరువు యాభై కిలోలు అయితే 50 x 0.6=30. అంటే ముప్పై గ్రాములు ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేసినా చేయకపోయినా ఈ ముప్పై గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం. ప్రోటీన్ లో యానిమల్ ప్రోటీన్, వెజిటబుల్ ప్రోటీన్ రెండూ మంచివే.. కానీ సప్లిమెంట్స్ మాత్రం కొంత నిర్దిత సమయం వరకూ ట్రైనర్ సలహా మేరకు మాత్రమే తీసుకోవాలి. మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు.
- అలాగే ప్రోటీన్ తో పాటు కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫ్యాట్స్ కూడా ఉండాలి. మనం రోజువారీ తీసుకునే ఆహారంలో ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పులు, పాలపదార్థాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, కొవ్వు పదార్థాలు, చక్కెరలు అన్నీ కలగలిసి ఉన్నప్పుడే సమతులంగా పోషకాహారం శరీరానికి అందుతుంది" అని చెప్పారు.
- అది సంగతి. వ్యాయామం చేయడం మొదలు పెట్టాలి అనుకున్నప్పుడు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం అన్నింటికంటే ముఖ్యం. ఫిట్ నెస్ యావల్ పడి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోవద్దు. ఫిట్ గా ఉండడం ముఖ్యమే.. అయితే అది ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. అతిగా కాదు.