



ఫిట్నెస్.. రూల్స్

పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఫిట్నెస్ మంత్రం జపిస్తున్నారు. జిమ్లు, మైదానాల బాట పడుతున్నారు. గంటలకొద్దీ శ్రమిస్తున్నారు. 'రోజులు, నెలల తరబడి వర్కవుట్లు చేసినా.. బాడీలో పెద్దగా మార్పులేమి కనిపించట్లే' అని చెప్పున్నారు. కేవలం చెమట చిందేస్తే సరిపోదు.. జిమ్కు, వ్యాయామానికి కూడా కొన్ని రూల్స్ ఉన్నాయి మరి.

చాలామంది రన్నింగ్, జాగింగ్.. గట్టా లాంటివి చేస్తుంటారు. అయినా అనుకున్న ఫలితాలు సాధించలేకపోతుంటారు. కారణం రొటీన్ వర్కవుట్స్, ప్రతిరోజూ ఒకేవిధమైన ఎక్సర్సైజ్ చేయడం వల్ల శరీరం అలాంటివాటికే అలవాటుపడుతుంది. అందుకే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు కనిపించవు. కాబట్టి రొటీన్కు భిన్నంగా డిఫరెంట్ వర్కవుట్స్ పై దృష్టి పెట్టాలి. అప్పుడే అనుకున్న ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఒక కాలిపై నిలబడి, మరో కాలి ను వెనక్కి లాగడం, తలను మోకాళ్లపై ఆనించడం, గుంజీలు తీయడం, స్విప్పింగ్ చేయడం లాంటివి చేయాలి.

వామప్ చేస్తున్నారా?

ఎగ్జామ్స్ ఉన్నాయంటే.. ముందుగానే రెడీ అవుతారు. ఎలా రాయాలి? ఏవిధంగా రాయాలి? అనే అంశాలపై ఫోకస్ చేస్తారు. వామప్ కూడా అలాంటిదే. రన్నింగ్, జిమ్ చేసే ముందు కచ్చితంగా వామప్ చేయాలి. వర్కవుట్లకు అనుగుణంగా శరీరం స్పందిస్తుంది. శ్రమకు తగ్గట్టు శరీరం మారుతుంది. వామప్ లేకుండా వర్కవుట్ చేస్తే ఎలాంటి ఫ్రయోజనం ఉండదు.

మిస్ చేయొద్దు

'ప్రతిరోజూ జిమ్ చేస్తున్నా.. ఈరోజు సందే కదా చూద్దాంలే' ఇట్ల అనుకుంటే కుదరదు. చిన్న, చిన్న కారణాలతో వారంలో నాలుగైదు రోజులు చేస్తే ఎలాంటి ఫ్రయోజనం ఉండదు. కాబట్టి నిర్లక్ష్యం, బద్ధకం వదిలిపెట్టి, ప్రతిరోజూ వర్కవుట్ చేయాలనే నిబంధన కచ్చితంగా పాటించాలి. పరీక్షలు, ఉద్యోగ బాధ్యతలకు ఎలాంటి లక్ష్యాలు పెట్టుకొని పనిచేస్తారో, వర్కవుట్లకు కూడా అంతే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

బెస్ట్ ఎక్సిప్ మెంట్

కొన్ని సెంటర్లలో జిమ్ సరైన ఎక్సిప్ మెంట్స్ ఉండవు. అలాంటి సెంటర్లలో ఎన్ని గంటలు శ్రమించినా ఫలితం ఉండదు. అది తెలిసి కూడా జిమ్ చేస్తే కండరాల నొప్పి వస్తుంది. జిమ్ చేయాలంటే సరైన ఎక్సిప్ మెంట్ ఉండాలి. ఎక్సిప్ మెంట్ వాడే పద్ధతులు తెలుసుకోవాలి. లేదంటే ప్రమాదాలు కొన్ని తెచ్చుకున్నావుతారు. కొత్త పరికరాలు ఉన్న జిమ్లోనే చేరాలి.

డోంట్ మిస్ డైట్

జిమ్ చేయాలని గట్టిగా అనుకుంటే సరిపోదు. డైట్ ప్లాన్ కూడా కచ్చితంగా అమలుచేయాలి. చాలామంది నెలల తరబడి వర్కవుట్లు చేస్తున్నా..



ఎలా చేస్తున్నారు?

ఎన్ని గంటలు జిమ్ చేస్తున్నారనేది కాదు. ఎలా చేస్తున్నారన్నదే ముఖ్యం. గంటలకొద్దీ వర్కవుట్లు చేస్తే సరిపోదు. ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం మాత్రమే చేయాలి. ఏరకమైన వర్కవుట్లు చేస్తే ఫలితం వస్తుందే తెలుసుకోవాలి. శరీరం, వాతావరణ మార్పులను బట్టి వర్కవుట్లు చేయాలి. ఒక వద్దతి ప్రకారం చేస్తే అనుకున్న ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

శరీరంలో పెద్దగా మార్పులు కనిపించవు. డైట్ ను బ్యాలెన్స్ చేయకపోవడమే ఇందుకు కారణం. జిమ్ మొదలుపెట్టిన రోజునుంచే, డైట్ చార్జ్ ఫాలో కావాలి. ఒక్కో శరీరం ఒక్కోలా ఉంటుంది. శరీరాన్ని బట్టి ఫుడ్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

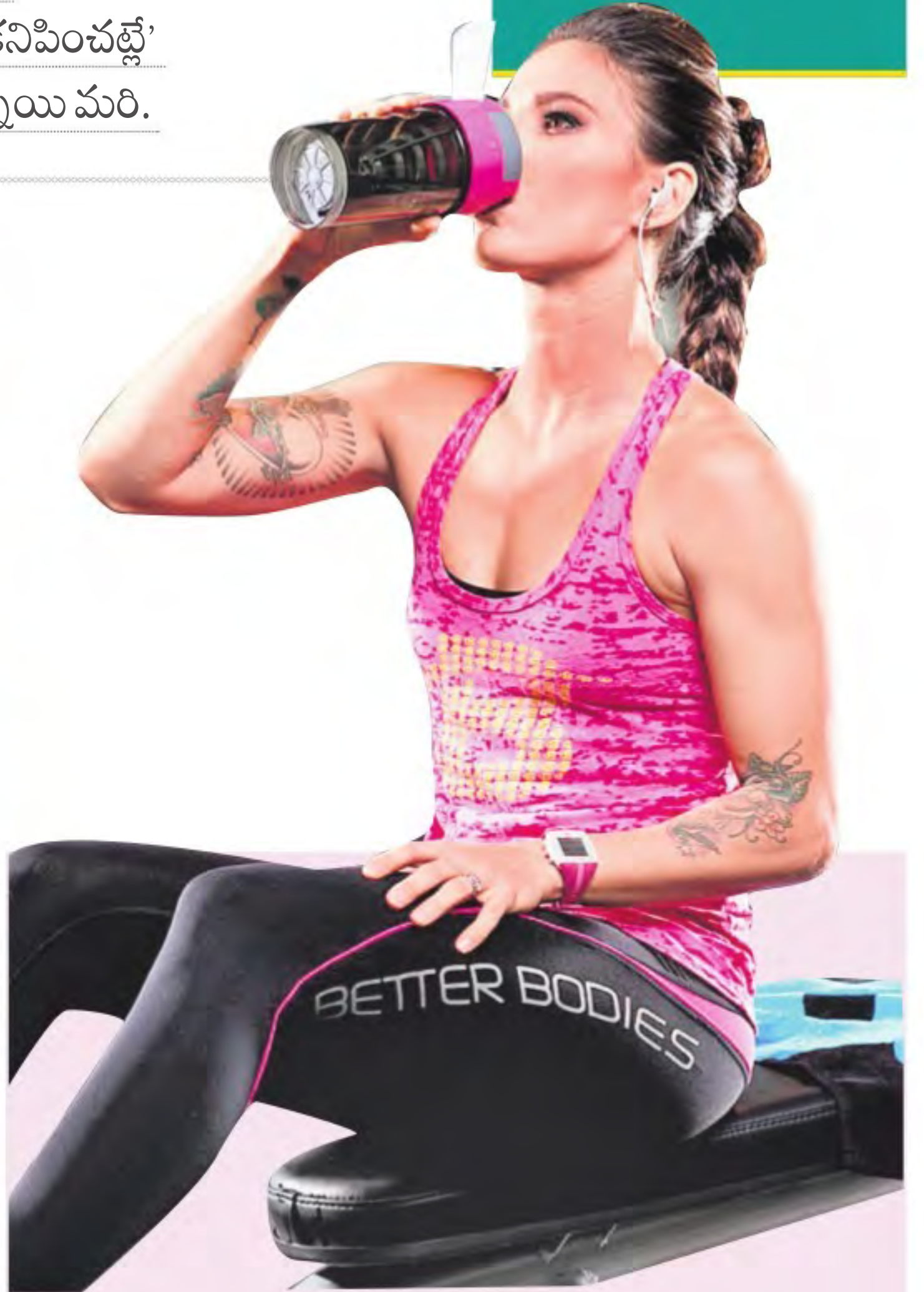
వేగంగా...

కొంతమంది అన్ని రకాల ఎక్సర్సైజ్ చేయగలరు. దానివల్ల మంచి ఫలితాలు

మొబైల్ కు దూరంగా..

క్షణం కూడా సెల్ ఫోన్ లేనిదే ఏమీ తోచదు చాలామందికి. ఇది వాస్తవం కూడా. తింటున్నా.. నిద్రపోతున్నా.. సెల్ ఫోన్ వచ్చిన ఉండాలి. అందుకే ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అవి భాగమయ్యాయి. రన్నింగ్, జాగింగ్, జిమ్ సెంటర్లకు కూడా మొబైల్స్ తీసుకెళ్తుంటారు. తీసుకెళ్లడం తప్పేమీ కాదు.. కానీ అటెన్షన్ మాత్రం కచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. మెసేజ్ లను చెక్ చేసుకోవడం, వాట్సాప్, ఫేస్ బుక్ లో గడవడం, ఇతరుల కాల్స్ కు ఆన్సర్ ఇవ్వడం వల్ల ఆ రోజు చేసే వర్కవుట్లపై ప్రభావం వడుతుంది. కాబట్టి గ్రౌండ్ లేదా జిమ్ కు వెళ్లేముందు మొబైల్స్ సైలెంట్ మోడ్ లో పెట్టుకోవాలి.

ఉండొచ్చు. కానీ కొన్ని ఇష్టమైన వర్కవుట్స్ పై కూడా దృష్టి పెట్టాలి. ఎందుకంటే.. ఇష్టమైనవి చేయడం వల్ల అనుకున్న ఫలితం పొందడమే కాక, వేగంగా బరువు తగ్గుతారు. ఎక్కువసేపు చేయొచ్చు.



ఒక్క చిన్న బ్రేక్

బాడీ బిల్డింగ్, ఎత్తయిన బరువులు ఎత్తడం, స్పింట్ కొట్టడం లాంటి బరువైన వర్కవుట్స్ చేస్తుంటారు చాలామంది. అయితే ఇలాంటివి బ్రేక్ లేకుండా కంటిన్యూ చేయడం చాలా ప్రమాదం. కఠిన వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు, మధ్యమధ్యలో బిన్నపాటి బ్రేక్ కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. బాడీ కూడా స్పందిస్తుంది. కొంచెం ఎక్కువసేపు చేయొచ్చు.

మిషిన్స్ లేకుండా..

జిమ్ లో అన్ని రకాల పరికరాలు ఉండొచ్చు. అన్నింటికీ ఉపయోగపడొచ్చు. అదే పనిగా మిషిన్స్ ను వాడటం సరికాదు. స్ట్రెంత్ ఎక్సర్సైజ్ చేయాలనుకుంటే.. మిషిన్స్ లేకుండా చేయొచ్చు. ఫువ్వప్ప, డిప్స్ కొడుతూ స్ట్రెంత్ ను బిల్డ్ చేసుకోవచ్చు.

ఒకే రకమైనవి వద్దు

రోజూ ఒకేరకమైన ఆహారం తీసుకుంటే.. పోషక విలువలు అంతంతమాత్రమే అందుతాయి. ఇదే సూత్రం వ్యాయామానికి వర్తిస్తుంది. ఒకే రకమైన వర్కవుట్స్ చేయడం వల్ల ఎక్సర్సైజ్ చేసినట్టు అనిపిస్తుంది. కానీ అనుకున్నంత ఫలితం రాదు. కాబట్టి వైరెటీ వర్కవుట్స్ ను త్రై చేస్తుండాలి.

బాడీ మెట్రానిక్

కొందరు సిక్స్ ప్యాక్ కోసమో, బాడీ బిల్డింగ్ కోసమో వర్కవుట్స్ చేస్తుంటారు. యాప్స్ చేస్తే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయి. కానీ అదేపనిగా యాప్స్ చేస్తే సరిపోదు. మొత్తం బాడీ ఇంప్రోవ్ అయ్యే వర్కవుట్స్ కూడా చేస్తుండాలి.

అవసరాలను బట్టి

శరీర తత్వాన్ని తెలుసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. శరీర మార్పులకు తగ్గట్టు వ్యాయామాలు చేస్తుండాలి. కొంతమంది బాడీ బిల్డింగ్ పై ఎక్కువ దృష్టి పెడుతుంటారు. ఇది సరైనది కాదు. శరీరానికి కార్డియో ఎక్సర్సైజ్ లు లాంటివి అవసరమే.

