

આ રવિવારે મુંબઈનો ઉત્સાહ જોવાલાયક હશે, કારણ કે ઉત્સાહથી છલકતા મન અને રોડ પર ઊછળતા-ભાગતા સ્ફુર્તિલા તન સાથે મુંબઈગરાઓ એક વાર ફરીથી મુંબઈના સ્પિરિટને મેરથોનના માધ્યમથી ઉજાગર કરશે. મુંબઈ મેરથોન દર વર્ષની એક એવી ઈવેન્ટ છે જે મુંબઈને વર્ષની શરૂઆતમાં જ એક નવી તાજગી આપી જાય છે. મેરથોનમાં ભાગનારા લોકો માટે એ મહત્વનું છે કે ઓછામાં ઓછી તેમણે ૬ મહિના મેરથોન માટેની ટ્રેઈનિંગ લીધી હોય. કોચ વગર કે ટ્રેઈનિંગ વગર મેરથોન દોડવી ન જ જોઈએ, કારણ કે એ સરળ નથી. બીજું એ કે ફક્ત મનની શક્તિથી એ દોડી શકાતી નથી. મનની શક્તિની સાથે મેરથોન દોડવા માટે શરીરને, સ્નાયુને અને હાડકાંઓને ટ્રેઈનિંગ આપવી પડે છે. અહીં ખાસ કરીને હાફ મેરથોન અને ફુલ મેરથોન દોડનારા લોકોની જ વાત કરવામાં આવી રહી છે જેમણે ૨૧ અને ૪૨ કિલોમીટર દોડવાનું હોય છે. ટ્રેઈનિંગ વગર જો આ પ્રકારની દોડનું સાહસ કરવામાં આવે તો એ ઘાતક સાબિત થઈ શકે છે. એટલે જો તમે પૂરી વ્યવસ્થિત ટ્રેઈનિંગ ન લીધી હોય તો મેરથોન દોડવાનો વિચાર માંડી જ વાળવો. બાકી જેણે ટ્રેઈનિંગ લીધી છે તેમના માટે મેરથોન પહેલાં, મેરથોન દરમ્યાન અને મેરથોન પછી શું કરવું એ વિશેનું ગાઈડન્સ નિષ્ણાતો પાસેથી મેળવી લઈએ.

મેરથોન પહેલાં

તૈયારી : મેરથોન દોડ્યા પહેલાં તમે સખત ટ્રેઈનિંગ લીધી જ છે એટલે ફિઝિકલ તમે એકદમ ફિટ છો. મેરથોન દોડવા માટે, પરંતુ મનની શક્તિ ભેગી કરવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. આ બાબતે વાત કરતાં હાર્ટના દરદી હોવા છતાં છેલ્લાં ૧૦ વર્ષથી લગભગ ૧૧૬ જેટલી મેરથોન દોડી ચૂકેલા અને છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી ઝિપ્સ ફલબ નામે હાર્ટ પેશન્ટને મેરથોનની ફી ટ્રેઈનિંગ આપતા પ૮ વર્ષના પી. વેન્કટરામન સર કહે છે, 'એ જરૂરી છે કે એ દિવસે તમે તમારા પગને આરામ આપો. એટલે કે વધુ સમય ઊભા રહેવાનું, ચાલવાનું કે દોડવાનું ન જ કરવું. વધુ સમય બેસીને કે સૂઈને પસાર કરો. આ દરમ્યાન મનમાં આખી મેરથોનની કલ્પના કરો અને કાલ્પનિક રીતે જ આખી મેરથોન દોડી જાઓ. એને માનસિક તૈયારી કહે છે જે ઘણી મદદરૂપ થાય છે. બાકી બીજા દિવસે સવારે ત્યાં જે પણ લઈ જવાનું હોય, જે કપડાં પહેરવાનાં હોય એ બધું વ્યવસ્થિત તૈયાર હોવું જોઈએ.'

શું ખાવું? : મેરથોનના આગલા દિવસે સિમ્પલ ખોરાક લેવો. બહારનો ખોરાક ન જ ખાવો. ટૂટીન વ્યવસ્થિત જાળવવું. આ દિવસે શું ખાવું એ બાબતે ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'આગલા દિવસે એનર્જી ફૂડ ખાવું. જેમ કે આલૂ

મેરથોન પહેલાં, દરમ્યાન અને પછી આટલું ધ્યાન રાખજો

મેરથોન સરળ તો નથી જ; પરંતુ પ્રોપર ટ્રેઈનિંગ, યોગ્ય ગાઈડન્સ અને મનની મક્કમતા એને શક્ય બનાવે છે. હજારો મુંબઈગરાઓ આ રવિવારે દોડશે ત્યારે જાણી લઈએ નિષ્ણાતો પાસેથી કેટલીક લાસ્ટ મિનિટ ટિપ્સ

સેન્ડવિચ, પીનટ બટર ટોસ્ટ, ફળો, ફળોનો મિલ્ક શેક, રવા ઈડલી, પોઆ, ચિક્કી વગેરે ખાવું. રાત્રે ઊંનર ૬-૭ વાગ્યે લઈ જ લેવું જેમાં રાઈસને મુખ્ય ખોરાક તરીકે રાખી શકો છો. જેમ કે દહીં-ભાત, ખીચડી-કઢી, પુલાવ-ચાઈતું અને વરછા-ભાત વગેરે. વળી જો તમને આલ્કોહોલની આદત હોય તો આ દિવસ એના માટે યોગ્ય નથી. આલ્કોહોલ લેવો નહીં. ૮-૮ વાગ્યે સૂઈ જવું.'

મેરથોનના દિવસે

બ્રેકફાસ્ટ : મેરથોનના દિવસે વહેલી સવારે સમયસર ઊઠીને રેડી થાઓ. સવારે ઊઠીને દોડ્યા પહેલાં કશું ખાવું જોઈએ નહીં એવી એક માન્યતા છે, જેને નકારતાં યોગિતા ગોરડિયા કહે છે, 'સવારે મેરથોન માટે ઘણા લોકોએ ૪.૩૦-૫ વાગ્યે ઊઠી જવું પડે છે. આ સમયે ખૂબ જ હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટ જરૂરી છે. જેમ કે દૂધ સાથે ઓટ્સ કે રોટલો. નાસ્તા સાથે બનાના મિલ્ક શેક કે પ્રોટીન શેક પણ લઈ શકાય છે. સવારે ઊઠીને હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટ લીધા બાદ બે કલાક પછી તમારો દોડવાનું છે એટલે બ્રેકફાસ્ટ કરવો ખૂબ જરૂરી છે. ભૂખ્યા પેટે ક્યારેય દોડવું નહીં. સવારે દોડતાં પહેલાં મિનિમમ ૫૦૦ મિલી જેટલો ઈલેક્ટ્રલ પાઉડર પીવો



જરૂરી છે.'

પ્રવાહી પર ધ્યાન : મેરથોનની જગ્યા પર સમય કરતાં વહેલા જ પહોંચવું. કોઈ સ્ટ્રેસ લીધા વગર મનને શાંત કરીને જઈ શકાય. ૧૦ મિનિટનું ધ્યાન કરીને ઘરેથી નીકળો તો પણ ઘણું સારું જ કહેવાય. મેડિકલ રિસ્કટર અને કાર્ડિયોલોજિસ્ટ આશિષ કોન્ટ્રેક્ટરની સલાહ મુજબ દોડતી વખતે અમુક બાબતોનું ધ્યાન રાખો. એ બાબતે વાત કરતાં કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. ચાલી શકે, પરંતુ મેરથોનમાં એક કલાકથી વધુ દોડવું પડે છે. એથી ફક્ત પાણી નહીં મહસૂસ થાય તો તરત જ અટકી જાઓ જરૂરી બને છે. આમ ખાંડ-મીઠાનું બનેલું પાણી, ગ્લુકોઝ પાઉડર, ઈલેક્ટ્રલ પાઉડર કે પછી કોઈ પણ એનર્જી ડ્રિંક દોડતી વખતે સાથે રાખવું. અને એને દોડ્યા પહેલાં, દોડતી વખતે અને દોડ્યા પછી પણ પીવું. એવું ક્યારેય ન સમજવું કે દોડતાં-દોડતાં હાંફ ચડે છે એટલે કશું પીવાય નહીં. ઊલટું થોડું-થોડું પ્રવાહી પીતાં રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. જો કોઈ વ્યક્તિ દોડતી વખતે પ્રવાહી ન પીએ તો તેને કેમ્પ આવી શકે છે.'

સિવાયની જરૂરી ટિપ્સ આપતાં પી. વેન્કટરામન કહે છે, 'દોડતી વખતે પણ થોડી-થોડી વારે ગ્લુકોઝ પાઉડર કે ઈલેક્ટ્રલ પાઉડર પીવા રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. આદર્શ રીતે દોડતી વખતે દર ૧૫ મિનિટે ૧૫૦-૨૫૦ મિલીલીટર પ્રવાહી પીવું જરૂરી છે. પરંતુ જો તમને વધુ આશિષ કોન્ટ્રેક્ટરની સલાહ મુજબ દોડતી વખતે અમુક બાબતોનું ધ્યાન રાખો. એ પ્રમાણ કરતાં વધુ પ્રવાહી બાબતે વાત કરતાં કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. આશિષ કોન્ટ્રેક્ટર કહે છે, 'એક કલાકથી વધુ દોડવું પડે છે. એથી ફક્ત પાણી નહીં મહસૂસ થાય તો તરત જ અટકી જાઓ અને જો આ દુખાવો ૫-૭ મિનિટથી વધુ ચાલે તો તરત જ મેડિકલ હેલ્પ લો. ઈમર્જન્સી કોન્ટ્રેક્ટ નંબર તમારા પિસસામાં લખેલો રાખો, જેથી કોઈ પણ વ્યક્તિને સરળતાથી મળી રહે.'

મેરથોન પછી

તમે દોડતા હો તો એકદમ જ ઊભા ન રહી જવું. ધીમે-ધીમે દોડવાની સ્પીડ ઓછી કરવી અને ચાલતાં રહેવું. પછી ધીમે-ધીમે બંધ થવું. મેરથોન પત્યા પછી તરત જ ત્યાં લોકોને કેળું કે એનર્જી ડ્રિંક પીવા માટે આપવામાં આવે છે. પત્યા પછી એ તરત લઈ લેવું. એ લેવું મહત્વનું છે એમ જણાવતાં પી. વેન્કટરામન કહે છે, 'મેરથોન પત્યા પછી ફૂલ-ગ્રાઉન થવા માટે સ્ટ્રેચિંગ કરવા. એ ક્યાં બાદ કેળું કે એનર્જી ડ્રિંક લઈને ઘરે જવું. જે લોકોની આ પહેલી-બીજી મેરથોન છે એ લોકો ભયંકર થાકી ગયા હોય છે. ઘરે જઈને તે સીધા સૂઈ જ જાય છે. જેમને આદત હોય છે તે થોડા ટીક રહે છે. પરંતુ મહત્વનું એ છે કે દરેક વ્યક્તિ મેરથોન દોડ્યા પછી આરામ કરે. આ આરામ અનિવાર્ય છે. જે શરીરને ફરી બેઠું થવામાં મદદ કરે છે. ઊંઘા પછી તમને જેટલી ભૂખ હોય એટલું જ ખાવું. ઘણા લોકોના શરીરમાં રિપેરિંગ ચાલતું હોય છે. ત્યારે તેમને ખાવાનું મન જ નથી થતું. જેટલી ભૂખ હોય, તમારું શરીર જેટલું માગે એટલું જ ખાવું. અહીં ફરજિયાત નથી કે આટલું તો ખાવું જ.'



સાવચેત રહે : દોડતી વખતે આ