



ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಗುರಿ ಭೇದಿಸಿದ ಅರ್ಜುನ್



ಕಟ್ಟುಮಸ್ತು ದೇಹ, ಹುರಿಗಟ್ಟಿದ ಮೀಸೆ, ಖಡಕ್ ನೋಟ, ಸ್ವಪ್ನ ಮಾತು... ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡೊಡನೆ ವಾವ್! ಎನ್ನುವಂತಹ ಉದ್ಗಾರ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ರೂಪುರೇಷೆ... ಇದು ಬೆಳ್ಳಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಪೊಲೀಸರ ಚಹರೆ. ಇದನ್ನೇ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನಿರಾಸೆ ಎಂದುರಾಗಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹವನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪೊಲೀಸರು ಕಡಿಮೆ.

ಆದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನಶಂಕರಿ ಠಾಣೆಯ ಪಿಎಸ್‌ಐ ಸಿ.ಆರ್. ಅರ್ಜುನ್, ಕರ್ತವ್ಯದ ನಡುವೆಯೂ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸಿ ಏಳು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್' ದೇಹ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚನ್ನಪಟ್ಟಣದವರಾದ ಅರ್ಜುನ್, ಬಿಇ ಪದವೀಧರ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುವೂ ಹೌದು. ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಸೇರಿದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇವರು, ಫಿಟ್ ಆಗಿಯೇ ಇದ್ದರು. 2014ರಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಟೂರ್ನಾಂಟ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಏಟಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದರು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಸದೃಢವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಮೊದಲಿದ್ದಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದ

ಕಂಡೊಡನೆ 'ವಾವ್!' ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಅರ್ಜುನ್ ಅವರದ್ದು. ಪೊಲೀಸ್ ಎಂದರೆ ಹೀಗಿರಬೇಕಷ್ಟೆ ಎಂಬಂತಹ ಖಡಕ್ ನೋಟ ಹೊಂದಿರುವ ಅವರ, ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಗಳಿಕೆಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಏಳು ತಿಂಗಳ ಕಠಿಣ ಶ್ರಮವಿದೆ.

■ ವಿದ್ಯಾಶ್ರೀ ಎಸ್.

ಇವರಿಗೆ ಜಿಮ್ ತರಬೇತುದಾರ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಅವರ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವರ ಜಿಮ್ ಪಯಣವೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ವಿಶ್ವಾಸ್ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅರ್ಜುನ್ ಜಿಮ್ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಅವರಿಗೆ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವದ ಕಡೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ರಾತ್ರಿ 11 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಅಣಿಯಾದರು.

'ವಸಂತವಲ್ಲಭ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ತಾಸು ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇಲಾಖೆಯ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ, ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಯಾಸ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಕಸರತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಸಾಹಸದ ಹಾದಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅರ್ಜುನ್.

'ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೆ. ಏಳು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ತೂಕ ಎತ್ತುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸ್ ತಿಳಿಸಿದರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅರ್ಜುನ್.

ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮುಖ್ಯ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜಿಮ್ ಸೇರಿದೆ. 90 ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದ ನಾನು, ಏಳು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ 20 ಕೆ.ಜಿ. ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಪ್, ಕಾರ್ಡಿಯೋ, ಅಬ್ಸಮನ್ ಈ ಮೂರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಏಳು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬಾಡಿ ಬೋನ್ ಆಯಿತು. ಪ್ಯೂರ್ ಮಜಲ್ ಬಿಲ್ಡ್ ಆಗಿದೆ. ಯೂನಿಫಾರಂ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಖಡಕ್ ಲುಕ್ ಬಂದಿದೆ. ಜನರು ನೀವು ಪೊಲೀಸ್ ಯೂನಿಫಾರಂಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತೆ ಇದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಋಷಿ