



ಬಹುದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬದಲಾಗಿದೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಮೇಜ್ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ತೇಜಸ್ವಿಗಳಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಪಟುತ್ವವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಗಸೌಖ್ಯವ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನ, ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಹಣವೂ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇವತ್ತು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಉದ್ಯಮ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾದ ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸುಸ್ತು; ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದುಗುಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಉತ್ತಮತರ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಲವಲವಿಕೆ, ಶ್ರಮ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಜನರನ್ನು ಜಿಮ್‌ನತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಡೀ ಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹೆಲ್ತ್, ಫಿಟ್ನೆಸ್,

ಬೇಕು ಬೇಡವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಜಿಮ್ ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳ. ನಮ್ಮಂತೆ ಹಲವರು ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಹಿತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ನಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು; ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು, ಸ್ಥಳವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದು ಬಿಡಿ. ಹರಟೆ ಹೂಡೆಯುತ್ತಲೋ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಲೋ ಖಂಡಿತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ಮೂರೂ ನಾಲ್ಕೂ ಬಾರಿ ತಾಲೀಮು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಸರಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಕೂತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆ ನಡುವೆ ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ತಾಲೀಮನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವೆಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಡಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ಜಾಗದಿಂದ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ; ತಾಲೀಮು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು; ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ನಿಮಗೋ, ಇನ್ಯಾರಿಗೋ ಹಾನಿ ಆಗಬಹುದು.

ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯದ ಮಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ, ಒಂದೇ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ತಾಲೀಮು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಬೇರೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಸಾಧನೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಂತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಇತರರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣದ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಯಾವುದೇ ಅಂಶದ ಕುರಿತು ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರಿಯದೇ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಲವು ಯಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ; ಹಾಗಂತ ತೀರ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯ ಅಥವಾ ಮೈಯನ್ನು ಅರೆಬತ್ತಲೆ ತೋರಿಸುವ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂಕ್ತವಾದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ, ಬಾಯಾರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ. ಬಾಯಾರುವುದು ಎಂದರೆ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್‌ಗೆ ಹಾದಿ ಎಂಬುದರ ಸೂಚನೆ.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮ್ಯಾಟ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇತರರಿಗೂ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಬಿಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದವರಿಗೂ ಎದುರುಗಡೆ ಕನ್ನಡಿ ಕಾಣುವಂತಿರಲಿ. ಮ್ಯಾಟ್‌ನ್ನು ಒರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಿಸಿ ನಿಗದಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆವರು ಅದಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣ ಅಥವಾ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೈಯ ಬೆವರು ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಸ್ಮಾತ್ ತಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಒರಿಸಿ.