ಹಾಗೆಯೇ ತಾರಾ ಹೋಟಲುಗಳಲ್ಲಿ, ರಿಸಾರ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ/ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಶುಲ್ಕ ಕೊಟ್ಟು ಯಾರಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳು. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿಯೂ ಖಾಸಗಿ ಜಿಮ್ಮುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದವರಷ್ಟೇ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಕೂಲಸ್ಥರು, ತುಂಬಾ ಬಿಜಿ ಇರುವವರು, ಸಿನಿಮಾ ಸ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಮನೆ ಜಿಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವತ್ತು ಸುಮಾರು 25 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಒಮ್ಮೆ ತೆತ್ತರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಉಪಕರಣಗಳು ಖರೀದಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈಗಂತೂ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವ್ಯವಹಾರ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡುವುದೇ ಬೇಡ, ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜಿಮ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೇ ಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿರುವ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ, ಬೇರೆಯವರ ಬೆವರು ಹತ್ತಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು, ಗಾಳಿಬೆಳಕು, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಿನ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಿಮ್ಮು ದೂರದಲ್ಲಿದೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಬರಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನೇ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು; ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ದುಬಾರಿ ಶುಲ್ಕ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಶುಲ್ಕದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಖಾಸಗಿ ಜಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.– ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಮನೆ ಜಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವುದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳ, ಅವಕಾಶ. ಗಟ್ಟಿ ನೆಲ ಇರಬೇಕು, ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಹಾಸಿರಬಾರದು. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಬೇಕು. ಕೊಳ್ಳುವ ಹತ್ತಾರು ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ವಿಶಾಲ ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಂಗೀತ, ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಪೋಸ್ಟರುಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಅಗತ್ಯ, ಅವರವರ ಸಮಯಾನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಮನೆ ಜಿಮ್ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಾಕಿದ ಪೈಸಾ ಶೀಘ್ರ ವಸೂಲ್.

ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಳಿವು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ನೂರಾರು ಬಿಕರಿದಾರರು ಸಾವಿರಾರು ಬಗೆಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹತ್ತಾರು ವೈವಿಧ್ಯ, ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ವೈವಿಧ್ಯ. ಯಾವುದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರ ಸಲಹೆ, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ದುಡ್ಡು ಸುರಿದು ಅದೂ ಇರಲಿ, ಇದೂ ಬೇಕು ಎಂದು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ದುಡ್ಡಿದೆ ಅಂತ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜಿಮ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೇ ಜಾಗ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ನೀವು ಕಸರತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಿಮ್ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಸ್ಟಾರುಗಳಿಗೇನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಮ್ಮುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸ್ಥಳ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಎಲ್ಲಾ