



ಮಾಡಬಾರದ ಸಂಗತಿಗಳು

★ ತಾಲೀಮು ಮಾಡುವಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಸದ್ದಿನೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದು, ನರಳುವುದು, ಗುರುಗುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

★ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ. ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಆಗಬಹುದು.

★ ಜಿಮ್ಮಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಅತ್ತರು, ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್, ಆಫ್ಟರ್‌ಶೇವ್ ಲೋಷನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಬೆರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಅಸಹ್ಯವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಫರ್‌ಫ್ಯೂಮ್, ಸ್ಟೇ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಜೆಯ ಪಾರ್ಟಿಗಾಗಿ ಕಾಡಿರಿ. ಜಿಮ್ಮಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬನ್ನಿ.

★ ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ಮಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಂಚಬೇಡಿ. ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತೂ ಜಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಜಿಮ್ ಬ್ಯಾಗು, ಟವಲು, ಮೊಬೈಲು ಇತ್ಯಾದಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜಿಮ್ಮಿನ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಡಿ.

★ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳದೇ ಇದ್ದರೆ, ಯಾರಿಗೂ ಆಯಾಚಿತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಉಪಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ಅವರು ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ಕೇಳಿ.

★ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರನ್ನು, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡುವವರನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಡಿ; ಅದು ಅಸಭ್ಯತೆ. ಅವರಿಗದು ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಂಥ ಸ್ಮಾರ್‌ಗಳು, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರ್ವಿಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನೆ ಜಿಮ್ಮಿಗಿಂತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಿಮ್ಮುಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಜಿಮ್ ತುರ್ತಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಇದ್ದರೆ ಅವರೂ ಹೋಗುವುದು ಇಂಥ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಿಮ್ಮುಗಳಿಗೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಿರಬೇಕಲ್ಲ!

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಹಣವಿದ್ದರೂ ಇರುವಷ್ಟು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಅದೇ ಕಮರ್ಷಿಯಲ್ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಾಧಾರಣ ಎಂದರೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು, ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಆಗಿರುವ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಲವಾರು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅನುಕೂಲವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೊಬ್ಬರೇ ಜಿಮ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನೆಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಖಾತ್ರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವೋ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ಹಾನಿಯೂ ಇದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಾದರೆ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ ತರಬೇತಿದಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿದಾರರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಲನೆ, ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಪ್ಪಾದರೂ ಅವರು ಗಮನಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜಿಮ್ಮಿಗೆ ಹೋಗುವ ಉದ್ದೇಶಗಳೂ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆ, ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ವೇಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್, ಎಯ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಾಡಿ, ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಕಿರುತೆರೆ, ಹಿರಿತೆರೆ ಅಭಿನಯ, ಮಾಡಲಿಂಗ್— ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಜಿಮ್ಮಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ ತರಬೇತಿದಾರರು ಅವರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ, ಉಪಕರಣಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿರುವವರು ಜಿಮ್ಮಿಗರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು, ನಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯ ಅಂಗಸಾಷ್ಟವತೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿರುವ ಪುರುಷರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿನ್ನೆಡೆ, ಪ್ರಗತಿ, ನೋವು ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ