



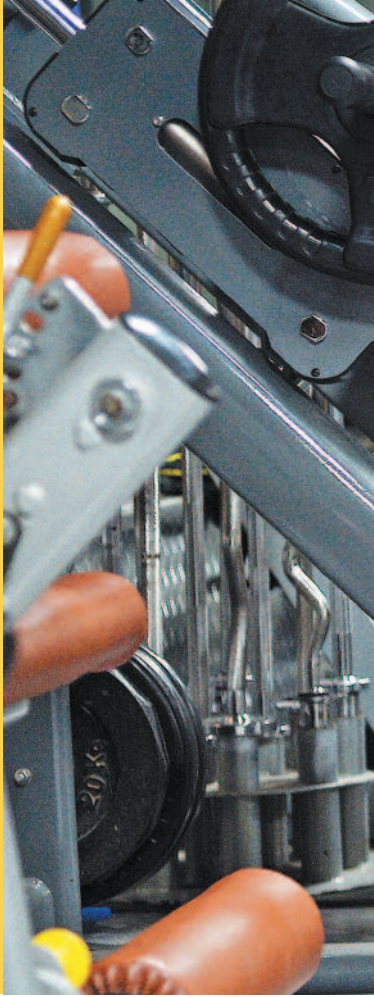
ದೇಹ ದೃಢ, ಗುರಿ ಗಟ್ಟಿ: ಪಾನೀಪೂರಿ ಕಿಟ್ಟಿ

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಎ.ಕೆ.ಎ.- ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕಿಟ್ಟಿ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪಾನೀಪೂರಿ ಕಿಟ್ಟಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟಿನ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಟು. ಸೋಲಿಯದ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು ನಾಡಿನ ಯುವಜನರ ಸ್ಪೂರ್ತಿ. ಈವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸುಮಾರು ಸುಮಾರು 84 ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಪ್ರಶಂಸೆ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆಯದೇ ಹಿಂದಿರುಗಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ದಾಖಲೆ 24 ಬಾರಿ ವಿಶ್ವಕರ್ನಾಟಕ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಮಿಸ್ಟರ್ ಕರ್ನಾಟಕ, 11 ಬಾರಿ ಮಿಸ್ಟರ್ ಇಂಡಿಯಾ, 3 ಬಾರಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಫ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್, ಮಿಸ್ಟರ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ 3 ಮತ್ತು 4ನೇ ಸ್ಥಾನ, ಮಿಸ್ಟರ್ ಯೂನಿವರ್ಸ್ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 2 ಮತ್ತು 3ನೇ ಸ್ಥಾನ.. ಹೀಗೇ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಇವರ ಟೈಟಲ್‌ಗಳ ಪಟ್ಟಿ.

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು ಒಮ್ಮೆ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದ ಹುಚ್ಚನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಇಡೀ ಬದುಕೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ದೃಢವಾದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಇನ್ಯಾರದೋ ಜಿಮ್ಮಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯಪುರಂನಲ್ಲಿ 'ಮಸಲ್ ಪ್ಲಾನೆಟ್' ಎಂಬ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜಿಮ್‌ಅನ್ನು ತೆರೆದರು. ಈಗ ಈ ಹೆಸರಿನ ಹಲವು ಜಿಮ್‌ಗಳ ಸರಣಿ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು ಉತ್ತಮ ತರಬೇತುದಾರರೂ ಕೂಡ. ತಮ್ಮ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರ ಕುರಿತೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಇವರು ಕನ್ನಡ ಚಲನಚಿತ್ರೋದ್ಯಮ ಹಲವು ನಟ ನಟಿಯರಿಗೆ ಪರ್ಸನಲ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟ್ರೇನರ್. ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧರ ಹೆಸರು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದರೆ, ದುನಿಯಾ ವಿಜಯ್, ಯಶ್, ಪ್ರೇಮ್, ಅಜಯ್ ರಾವ್, ಚೇತನ್ ಚಂದ್ರ ಇವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್, ಎಯ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದವರು ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ.

ಅದು ಸರಿ, ಆದರೆ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಗೆ 'ಪಾನೀಪೂರಿ' ಎಂಬ ಬಿರುದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ? ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಅದು ಅವರ ಮೂಲ. ಪಾನೀಪೂರಿ ಕಿಟ್ಟಿಯವರ ತಾತ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾನೀಪೂರಿ ಅಂಗಡಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಹುಡುಗನೂ ಕುಟುಂಬ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ. ಆದರೆ, ಹೇಗೋ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ದೇಹದ ಈ ಯುವಕನನ್ನು ನೋಡಿ ಬರುವ ಗ್ರಾಹಕರೆಲ್ಲ 'ನೀನು ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್ ಅಗಲಿಕ್ಕೆ ಲಾಯಕ್ ಕಣಿಯ್ಯಾ' ಅನ್ನೋರು. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೆಲ್ಲೇಶ್ವರ್ ಎನ್ನುವ ಒಬ್ಬರು. ಅವರ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಈ ಪಾನೀಪೂರಿ ಕಿಟ್ಟಿಯವರ ಪಯಣ ಮುಟ್ಟಿದ್ದು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ! ಹೊಟ್ಟೆಹೊರೆಯಲು ಪಾನೀಪೂರಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ತನ್ನ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾನೀಪೂರಿ ಕಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾದದ್ದು ಒಂದು ರೋಚಕ ಯಶೋಗಾಥೆ.



ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೇ ಹೋಗುವ ಹುರುಪು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತದ ಮಹತ್ವ

ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ದಣಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವವರ ಗಮನ ಈ ದಣಿವಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಷ್ಟ ಯಾಕಷ್ಟು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ದಪ್ಪ ಆಗಿರದಿದ್ದರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಸಣ್ಣಗಾಗಲು ನಾನೇನು ಸಿನಿಮಾ ಸ್ಟಾರ್, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀನಲ್ಲ, ಇದೆಲ್ಲಾ ಯಾಕೆ ಬೇಕು, ದುಡ್ಡು ಹಾಳು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಏನೇನೋ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ನಿರುತ್ತೇಜನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ, ನಾವು ಜಿಮ್ಮು ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಬೇರೆಯವರೂ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಮ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಸೌಷ್ಟವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಏನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಮುಜುಗರ ಕಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು.

ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ಲಾಡ್ ಸ್ಟೀಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಎಂಪಿ3 ಪ್ಲೇಯರುಗಳು ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೋ ಒಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವಾಗ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಸಂಗೀತದ ಲಯವನ್ನು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾ ತನ್ಮಯತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಲಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು

ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೇ, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವ ಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು: ಸಂಗೀತದ ಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಜರ್ಕ್‌ಗಳಿಲ್ಲದೇ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದರೆ ಕಸರತ್ತಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ; ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಶ್ರಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ದಣಿವು ಮರೆಯುತ್ತದೆ; ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬಹುದು; ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗೀತದ ಲಯವು ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

