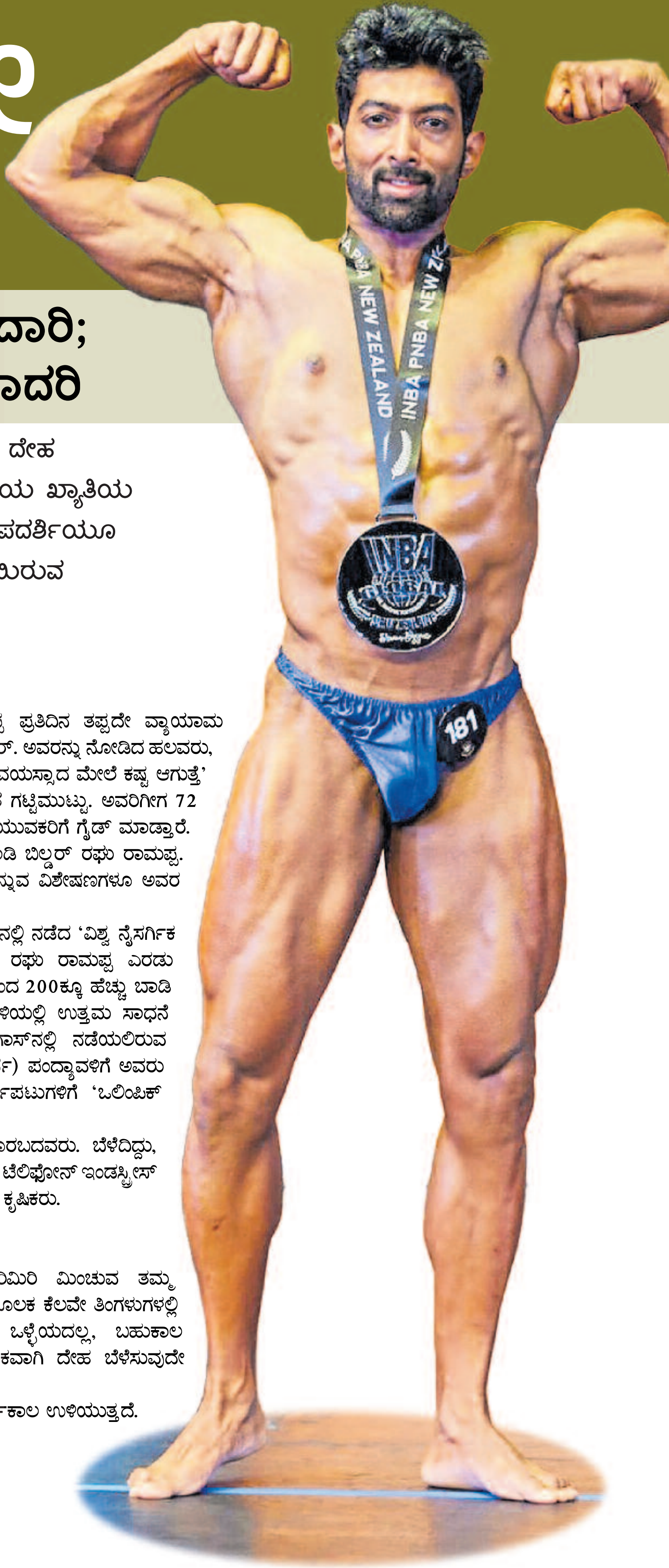
ದೇಹವೇ ದೇಗುಲ

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ದಾರಿ; ಇದು ರಘು ರಾಮಪ್ಪ ಮಾದರಿ



ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಿರುವ ರಘು ರಾಮಪ್ಪ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್. ಸಿನಿಮಾ ನಟ, ರೂಪದರ್ಶಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಅವರು, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಯುವಜನರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಂತಿದ್ದಾರೆ.

■ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸಿದ್ರಪಾಲ

“ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತ ಬಂದಂತೆ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೊಬ್ಬ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದ ಹಲವರು, ‘ಅಷ್ಟೊಂದು ಜಿಮ್ ಮಾಡಬೇಡಪಾ, ಮೂಳೆ ಸವೆದುಹೋಗತ್ತೆ, ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತೆ’ ಅಂತೆಲ್ಲ ಹೇಳೋರು. ಆದರೆ, ಅಪ್ಪ ಈಗಲೂ 20 ವರ್ಷದವರಂತೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟು. ಅವರಿಗೀಗ 72 ವರ್ಷ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಯುವಕರಿಗೆ ಗೈಡ್ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಅಪ್ಪನೇ ನನಗೆ ಈಗಲೂ ಮಾದರಿ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್ ರಘು ರಾಮಪ್ಪ. ಮಾಡೆಲ್, ಸಿನಿಮಾ ಕಲಾವಿದ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟ್ರೈನರ್ ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷಣಗಳೂ ಅವರ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗಿವೆ.

ಕಳೆದ ಆಗಸ್ಟ್ 16ರಿಂದ 18ರವರೆಗೆ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ಆಕ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ‘ವಿಶ್ವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್–2024’ರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ರಘು ರಾಮಪ್ಪ ಎರಡು ಬಂಗಾರ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. 20 ದೇಶಗಳಿಂದ 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಲಾಸ್‌ವೇಗಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ‘ನ್ಯಾಷನಲ್ ಒಲಿಂಪಿಯಾ’ (ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆ) ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗೆ ಅವರು ಅರ್ಹತೆ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ‘ನ್ಯಾಷನಲ್ ಒಲಿಂಪಿಯಾ’ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಪಟುಗಳಿಗೆ ‘ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ’ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ.

ರಘು ಮಲೆನಾಡಿನ ಪ್ರತಿಭೆ. ಮೂಲತಃ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ ಸೊರಬದವರು. ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ. ಅಪ್ಪ ರಾಮಪ್ಪ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂಡಿಯನ್ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಸ್ (ಐಟಿಐ)ಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಸೊರಬದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಕರು.

ಏನಿದು ‘ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್’?

ಅನೇಕ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು (ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಪಟುಗಳು) ಮಿರಿಮಿರಿ ಮಿಂಚುವ ತಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ‘ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಬಹುಕಾಲ ಇರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕರ. ಹೀಗಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಘು.

‘ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಡೆದರೆ ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.