ಉತ್ತಮ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಹಾರ, ಸರಿಯಾದ ಜಿಮ್, ವೇಯ್ಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಕಾರ್ಡಿಯೊ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ದೇಹ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ನಾನು ನಮ್ಮ ತಂದೆಯನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದೆ. ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದೇಹ ಬೆಳೆಸದೆ ಅಪ್ಪನಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಬೆಳೆಸಬೇಕು, ಆ ಮೂಲಕ ಯುವಜನರಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕೊಡಬೇಕು, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೂ ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಆಗಲೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಕಷ್ಟಕರ. ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮ ಬೇಕು. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕು. ಒಂದೊಂದೇ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಇದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಜಿಮ್, ವೇಯ್ಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು.

ವೇಯ್ಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಬಹುದು. ಮೂಳೆ– ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಗಟ್ಟಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ 30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವ 'ಮಸಲ್ ಲಾಸ್' (ಸ್ನಾಯು ಸವಕಳಿ) ಕೂಡ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಘು.

'ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್' ಯಾವತ್ತೂ ಬಳಸಿಲ್ಲ

'ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಡೆದವನು. ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸಿ ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದೇಹ ಬೆಳೆಸಿದವನಲ್ಲ. ಶೇ.80–90ರಷ್ಟು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಪಟುಗಳು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಮೂಲಕವೇ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಟೋನ್ಡ್ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನವೇ ಮೇಲು' ಎನ್ನುವುದು ರಘು ಅವರ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

'ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲ; ಅದೊಂದು ಕಲೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸುಂದರ ಶಿಲ್ಪದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಷ್ಟೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಚಿಕನ್ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಎಲ್ಲರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದ್ದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅದಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ಬೆವರಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ; ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಉಪವಾಸ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ ರಘು ರಾಮಪ್ಪ, ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ 'ಇಂಟರ್‌ಮಿಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್' ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ.

ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 'ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್–2024' ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರತದ ತ್ರಿವರ್ಣಧ್ವಜ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದ ರಘು ರಾಮಪ್ಪ

ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳಿಂದಲೇ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಕಡೆ ರಘು ಆಕರ್ಷಿತರಾದವರು. ಕಾಲೇಜು–ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಪಡೆದವರು. ಬಳಿಕ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 2ನೇ ಸ್ಥಾನ. ನಾಗಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ 'ಭಾರತ್ ಉದಯ್' ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಸಾಧನೆ. 2014ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 'ಮಿಸ್ಟರ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮಸಲ್ ಮೇನಿಯಾ'ದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ.

'ಮಿಸ್ಟರ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮಸಲ್ ಮೇನಿಯಾ' ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ 10 ವರ್ಷ ಯಾವುದೇ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯತ್ತ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಿನಿಮಾ, ಧಾರಾವಾಹಿ, ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋಗಳತ್ತ ಮುಖಮಾಡಿದರು. ಮತ್ತೆ 2024ರಲ್ಲಿ 'ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್' ವತಿಯಿಂದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾದರು. ಮೇ 15ರಂದು ಸಿಂಗಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅರ್ಹತಾ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಟಾಪ್–3ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಪಡೆದರು. ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಆ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೋಧನ್ ರೈ ಅವರೂ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು 4 ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು ವಿರಳ

'ದೇಶದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರವೇ ದೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧನ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಇತರೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮಂಥವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು, ಒಲವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುವುದು ರಘು ಅವರ ಆಗ್ರಹ.

ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿನ ರಘು ರಾಮಪ್ಪ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಶವಿದೇಶಗಳ ಶಿಷ್ಯರು ಅವರಿಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಐಪಿಎಲ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಬಿಡುವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರ, ಕ್ಯಾರಿಕೇಚರ್ ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಾಗ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಾರಣ ಮಾಡುವುದೂ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. 'ಪೇಟೆ ಮಂದಿ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದ್ರು', 'ನೋಡಿ ಸ್ವಾಮಿ ನಾವಿರೋದು ಹೀಗೆ...', 'ಲೈಫ್ ಸೂಪರ್ ಗುರು' ಮುಂತಾದ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಶತಾಯ ಗತಾಯ', 'ಸಂಪುಟ 72', 'ಲೈಫ್ ಆಫ್ ಕಾನೂರು' ಅವರ ಅಭಿನಯದ ಕೆಲವು ಸಿನಿಮಾಗಳು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in