



ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರು ಓಡುತ್ತ, ನಡೆಯುತ್ತ ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ದೊಡ್ಡ ವರಾಂಡಾ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಲಾರಿಯ ಟ್ರೈರ್ ಎತ್ತಿ ಎಸೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದ.

ಆ ಕೋಣೆ ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಬಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಗೀತದ ಅಬ್ಬರ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಒಳಗೆ ಇಣುಕಿದರೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಗಮನ ಸೆಳೆದರು. ಅದೇ ಕಟ್ಟಡದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹಡಿಗೇ ಬಂದರೆ ಓಂಕಾರ ನಾದದ ಅನುರಣನ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಹಲವರು ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಸಮರ ಕಲೆಯ ಪಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಗೋಡೆ ಹತ್ತುವ ಸಾಹಸದಲ್ಲಿ ಹಲವರಿದ್ದರು.

ಅದನ್ನೂ ದಾಟಿ ಮೇಲ್ಮಹಡಿಗೇ ಹೋದರೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಅಕ್ವಾ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

—ಇದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಿಮ್ಮಾಷಿಯಮ್ ಒಂದರ ಚಿತ್ರಣ. ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ಜಿಮ್ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಡಂಬೆಲ್ಸ್, ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ಸ್, ತೂಕದ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು

ಮತ್ತು ಲೋಹದ ಸರಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಯೋಗ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಗುವ ಕಾಲ ಇದು. ಮಲ್ಲಿ ಸೈಪಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಟ್ರೆ, ಸೂಪರ್ ಬಜಾರ್‌ಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅಥವಾ ಕ್ರಾಸ್‌ಫಿಟ್ ತರಬೇತಿ ಎಂದು ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಟ್ರಕ್, ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಟ್ರೈರ್‌ಗಳು, ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರೆತ್ತಲು ಬಳಸುವ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಗ್ಗಗಳು, ಲಾಠಿಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಗುಂಡುಗಳು, ಮರಳು ಚೀಲಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಈಗ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇದ್ದವರು ಕೃತಕ ಬಂಡೆ, ಗೋಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಈಜುಕೊಳಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಹಬ್ ಸ್ನಾನ, ಮಸಾಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬೈ, ದೆಹಲಿ, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಸರತ್ತು ಮುಗಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಸೀದಾ ಕಚೇರಿಗೆ ತೆರಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ