



ಆಹಾರದ ಫುಡ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ

ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಾಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಗ್ರಾಹಕನ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪರಿಣತರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

‘ಈಗ ಜಿಮ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ನಾವಿದನ್ನು ವೆಲ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಅಥವಾ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವವರು ಕೇವಲ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಡ್ ಪಟುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸುಂದರಕಾಯ ಹೊಂದಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಿನಿಮಾರ್‌ಗಳ ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ದೇಹ ನೋಡಿ ತಾವೂ ಅದರಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರವರ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಣತ ಟ್ರೇನರ್‌ಗಳು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ’ ಎಂದು ಆರ್.ಟಿ. ನಗರದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಏಸ್ ಕೇಂದ್ರದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಅಕ್ಷಯ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜನರಲ್ಲಿ ಈಗ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಹುಶಿಸ್ತಿಯ ತರಬೇತಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಮೂಹ ತರಗತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಗ್ರೂಪ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್

ಯಂತ್ರರಹಿತ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಸಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಯಂತ್ರರಹಿತ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಲಕರಣೆಗಳ



ಹಳೆಯದೇ ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ

‘ಈಗ ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ತಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಇದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹೊಂದು ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಕರಾಟೆ ಪಟು ಮತ್ತು ಫಿಸಿಕಲ್ ಟ್ರೇನರ್ ಡಾ.ಪಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ಡಾ.ಪಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ

‘ಯಂತ್ರರಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲು ಮನುಷ್ಯ ಶ್ರಮಜೀವಿಯಾಗಿದ್ದ. ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರು ಎತ್ತುವುದು, ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಸ ಗುಡಿಸುವ, ರಬ್ಬುವ, ಕುಟ್ಟುವ, ಚಕ್ಕಡಿ ಗಾಲಿ ಎತ್ತುವ, ಭಾರದ ಚೀಲ ಹೊರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಶ್ರಮದ ಜಾಗವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರಗಳು ಆವರಿಸಿದವು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿತು. ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರತೊಡಗಿದವು. ಆದರೆ ಈಗ ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿವೆ. ಟ್ರೈನಿಂಗ್‌ನ್ನು ಎತ್ತುವುದು. ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು. ದಪ್ಪ ಹಗ್ಗಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ’ ಎಂದು ರಾಘವೇಂದ್ರ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

‘ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಂತ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚು. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ 2500 ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕರೆಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತುರುವಾಗುತ್ತವೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

‘ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೇವಲ ಜಿಮ್ ಅಥವಾ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ತಂಪುವಾನೀಯಗಳು, ಕೆಫಿನ್, ಟೀ, ಚಾಕಲೇಟ್ ಸೇವನೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಪ್ಯೂಟಿನ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿನ್, ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರವೇ ನಿಜವಾದ ಔಷಧಿ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

‘ಮಿಶ್ರ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ (ಎಂಎಂಎ) ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬಹಳ ಹಳೆಯದು. ಕರಾಟೆ, ಕುಂಗ್‌ಫು, ಟಿಕ್ವಾಂಡೋ, ಜಿಜುತ್ಸು, ಜುಡೋ ಮತ್ತಿತರ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಶೇಷ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಂಎಂಎ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಒಗ್ಗಸಲೀ ಇದೇ ಮಾದರಿಯ ಜೇಟ್ ಕುನಿಡೊ ರೂಪುಗೊಳಿಸಿದ್ದ. ಅದೇ ಇವತ್ತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆದು ಎಂಎಂಎ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆ ಕಲೆಯಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಇವತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ’ ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರೂ ಆಗಿರುವ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.