



ಚಿತ್ರ: ಈರಪ್ಪ

'ಮೊದಲು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬರುವವರು ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯಪಟುಗಳಾಗುವ ಆದ್ಯತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಿನಿಮಾ ನಾಯಕರನ್ನು ಅಥವಾ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ ಪಟುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ಮೈಕಟ್ಟು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವು ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ರೆಡ್ ಫೀಜ್ ಜಿಮ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ತರಬೇತುದಾರ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಶಿಂಧೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಈಗ ದುಬಾರಿ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದೀಪನ ಮತ್ತು ಸೈರಾಯ್ಡ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ವಾಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೆಲವರು ತುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋ (ಹೃದಯದ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಂತ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ (ವಾನ್‌ಸುಖದಗಳನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವ) ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಗ್ಗ ಜಿಗಿಯುವ ಆಟ, ದೊಣ್ಣೆ ಕೌಶಲಗಳು, ಪುಷ್ ಅಪ್, ಪುಲ್ ಅಪ್ ಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಮೀಪದ ಗ್ರಾಮ ಅಥವಾ ವನಗಳಿಗೆ ಔಟಿಂಗ್ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ ಅದರ ಅಂತಿಮ

ಉದ್ದೇಶ ಮನೋಲ್ಲಾಸವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ಶಿಂಧೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಸಮಗ್ರ ಕ್ರಾಸ್ ಫಿಟ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಹೂಡಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆನಂತರ ದುಬಾರಿ ಶುಲ್ಕವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ- ಧಾರವಾಡದಂತಹ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರ ವೆಚ್ಚದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಶುಲ್ಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯುವವರ ಜೀಬುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಸರತ್ತು ಲೋಕ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಉತ್ಪಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಮಲ್ಟಿಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹಿರಿಯರು ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಹೋಗುವುದಲ್ಲ; ಎಳವೆಯಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರ್ವದ ಹೊಸ ಮುಖಗಳು ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.