



'ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದು ಕಾಲು ನೋವಾಗಿ ಬೈಕ್ ಬಂತು,  
ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಾಗಿ ಕಾರು ಬಂತು,  
ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಂತು,  
ಹೊಟ್ಟೆ ಇಳಿಸಲು ಜಿಮ್ ಸೇರಿ  
ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವ ಕಾಲ ಮತ್ತೆ ಬಂತು...'

— ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಟಾಕಿ ಇದು. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಸೈಕಲ್ ಮಹತ್ವ ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯಕ್ಕೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸೈಕಲ್‌ಗೂ ಇರುವ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬೇಡ, ವಿಶೇಷ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಖರ್ಚಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೇಬಿಗೆ ಭಾರವಲ್ಲ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮೈಭಾರವೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇವತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸೈಕಲ್‌ನ ಮಹತ್ವ ಒಂದಿನಿತೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಸೈಕಲ್ ಆಪದ್ಧಾಂಧವ. ರಸ್ತೆಗಳೆಲ್ಲದ, ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನ ಕಾಲುದಾರಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ದಿನಗಳೆಲ್ಲತೂ ಸೈಕಲ್ ನ ಮಹತ್ವ ಹೇಳತೀರದು. ಇವತ್ತಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಯುವಜನರೂ ಬೈಕ್‌ಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, 'ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಅಂತಸ್ತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ' ಎನ್ನುವ ಭಾವವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಗರಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾರು ಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವವರೂ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಅಗಲವಿದ್ದರೂ ಕಾರು, ಬಸ್ಸುಗಳ ದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಕರಿದಾಗಿಯೇ ಕಾಣುವ ರಸ್ತೆಗಳು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್‌ಸವಾರರ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ಹಾಗಿದ್ದೂ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಕಾರುಗಳ ಹಿಂಬದಿ ಡಿಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಗರದ ಹೊರವಲಯದ ಏಕಾಂತದ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರ ದಂಡೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಸೈಕಲ್‌ಗಳೂ ಈಗ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಹಿಂದಿನಂತೆ ಸರಳ ಸೈಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲ; ಕೆಲವು ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸೈಕಲ್ ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಗೇರ್ ಇರುವ ಸೈಕಲ್‌ಗಳೆಂದರೆ ನಗರದ

ಯುವಜನರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಳಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸಾರಿಗೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿರುವ ಸೈಕಲ್, ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾಧನ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಸದ ಪ್ರತೀಕ ಈ ಸೈಕಲ್.

ಬೆಂಗಳೂರು, ಪುಣೆ, ಮುಂಬೈ, ಹೈದರಾಬಾದ್ ಮತ್ತಿತರ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸೈಕ್ಲಾಥಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಐಟಿ, ಬಿಟಿ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಾರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್‌ಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶಾಶ್ವತ ರಾಜ್ಯ ಗದುಗುಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸೈಕಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಜಿಮ್ ಸೈಕಲ್**

ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಜಿಮ್ ಸೇರಿದವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಪಾಠವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಇರಲೇಬೇಕು. ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆ, ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ-ಗೊಳಿಸಲು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಸಹಕಾರಿ. ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವಂತೆಯೇ ಈ ಸೈಕಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ದಹಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಪಚನಾಂಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಸುಮಾರು 600 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುವ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ ಪಟು ರಿಚರ್ಡ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸೈಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹಲವು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ನಿಧಾನ, ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗ ಮತ್ತು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಪೆಡ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಟರ್ ಇರುವುದರಿಂದ ವೇಗ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

