

ಮತ್ತು ಕರಗಿದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಲೆಕ್ಕವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದರಿಂದ ಮಂಡಿನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಫಿಟ್ ನೆಸ್ ಸೈಕಲ್ ಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ನೋವು ಇರುವವರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಗೂ ಈ ಸೈಕಲ್ ಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

‘ಈ ಜಿಮ್ ಸೈಕಲ್ ಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಜಿಮ್ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣ ಸುತ್ತಾಟ, ವಿಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುತ್ತಾ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಕೋಚ; ಯಾರು ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ. ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಸಂಕೋಚ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಜತೆಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಟೀವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು ‘ಮಿಸ್’ ಆಗುತ್ತಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಬೇರೆ! ‘ಗೃಹಿಣಿಯರು ಟಿ.ವಿ ಸೀರಿಯಲ್ ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಈ ಸೈಕಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಧಾರವಾಡದ ಡಾ.ಜಯಶ್ರೀ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಲಘು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಯಂತ್ರ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೂ ಅಪಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ 25-30 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಗಳಷ್ಟು ದೂರ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಏರುಹಾದಿ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಗಿನ ಉಲ್ಲಸಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಅಮೋಘ ಅನುಭವವೂ ಹೌದು.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ

ಮೆಟ್ರೊಪಾಲಿಟನ್ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ

ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ವಲಯದ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹವ್ಯಾಸಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದೂರದ ತಾಣಗಳಿಗೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಯಾತ್ರೆ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ನಗರ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

10 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ‘ರೈಡ್ ಎ ಸೈಕಲ್’ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ‘ಟೂರ್ ಆಫ್ ನೀಲಗಿರೀಸ್’ ಮೂಲಕ ಸೈಕಲ್ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇದೇ ಡಿಸೆಂಬರ್ 10ರಂದು ಮತ್ತೊಂದು ನೀಲಗಿರೀಸ್ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ಪ್ರವಾಸವು ಮೈಸೂರು, ಮಡಿಕೇರಿ, ಸುಲ್ತಾನ್ ಬತೇರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಉದಕಮಂಡಲಕ್ಕೆ (ಊಟಿ) ತೆರಳಲಿದೆ. 17ರಂದು ಪ್ರವಾಸ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜನಸಾಗರ ಮತ್ತು ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಈ ಸೈಕಲ್ ಯಾತ್ರೆ ಸಾಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಹಸಿರು ಕಾನನ, ಗುಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟಗಳು, ನೀಲಗಿರಿ ಪರ್ವತ ಸಾಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಿರಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದರ ಮೋಜು ಅನುಭವಿಸಿದವರೇ ಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವು ದುರ್ಗಮ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವಾಗ ರೋಮಾಂಚಕ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯಗಳ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಸೈಕಲ್ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 128 ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಕಿ.ಮೀ. ಅಂತರದ ಸೈಕಲ್ ಯಾತ್ರೆ ಇದಾಗಿದೆ.

‘ನದರ್ಲಂಡ್, ಜರ್ಮನಿ, ಸ್ವೀಡನ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ರಷ್ಯಾದ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಈ ಸಲದ ನೀಲಗಿರೀಸ್ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. ಎಂಟು ಮಂದಿ ಮಹಿಳಾ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಗೋಕುಲನಾಥ್,

