

ಗೋಧಿಯ ಸಜ್ಜಕ, ಚಪಾತಿ, ಜೋಳದ ನುಚ್ಚು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಕಾಳು-ಕಡಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕುರಣಿ ಅವರ ಅಭಿಮತ.

ಮೂರು ಹಂತದ ಸಿದ್ಧತೆ

ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರದರ್ಶನಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತದ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ: ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್‌ಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 2ರಿಂದ 3 ತಾಸು ತಾಲೀಮು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸೈಕಲ್ ಹತ್ತಿದರೆ 100 ಕಿ.ಮೀ.ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೇಳೆ ಸಮಯಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ವೇಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಕಾರಣ ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣು, ಜ್ಯೂಸ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಎಳನೀರು ಸೇರಿದಂತೆ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷರ ಕಿರಿಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 120 ಕಿ.ಮೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗಾಗಿ ಗುರಿಮುಟ್ಟಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಾಳಪ್ಪ ಮೂರ್ತರಾಜ್‌ವರ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ
ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

- ◆ ಬಿಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರವೇಶ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಿಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ
ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ