



ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಧರಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಜಾಕೆಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್, ನೀರು ಇಲ್ಲವೇ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತುಂಬಿದ ಬಾಟಲಿ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೆಡಲ್ ತುಳಿಯುತ್ತಲೇ ಹಣ್ಣು, ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಪುನಃಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತಾಲೀಮಿನ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 20ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ ಈಜುವ ಮೂಲಕ ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಕೈಂಕರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈಜುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸಲಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಪಾತಿ, ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಿತ ಗೋಧಿ ಸಜ್ಜಕ ತಿನ್ನುವ ಜೊತೆಗೆ 16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್‌ವರೆಗೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೂ ಅದೇ ಮೆನು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಜೆ 4ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ತಾಲೀಮು ನಡೆಸಿ ಲಿಂಬು ಶರಬತ್, ಎಳನೀರು ಕುಡಿದು ವ್ಯಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಿತ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ: ಸಿದ್ಧತಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ 2ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿಂದರೆ ಅದು

## ಯಂತ್ರ - ಮನುಷ್ಯರ ಸಮನ್ವಯ

'ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವಿನ ಸಮನ್ವಯವೇ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನ ವಿಶೇಷ. ಓಡುವ ಸೈಕಲ್ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಸವಾರನೂ ಅಷ್ಟೇ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವೇಳೆ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸವಾರನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸರ್ವಿಸ್ ತಂಡದ ಕೃಷ್ಣಾ ನಾಯ್ಕೋಡಿ. 'ಪರಿಸರದ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ನೆರವಾಗುವ ಇದೊಂದು ಜೀವಪರ ಕ್ರೀಡೆ' ಎಂದು ಅವರು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಮಖಂಡಿಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ತಂಡಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಚಿನ್ನ ಗೆದ್ದುಕೊಟ್ಟ ಕೃಷ್ಣಾ ನಾಯ್ಕೋಡಿ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಜಯಪುರದ ಕ್ರೀಡಾ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಸೇರಿದ ನಂತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವೇಳೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳುವ ಬಾಗಲಕೋಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ತುಳಸಿಗೇರಿಯ ಮಾಳವ್ವ ಮೂರ್ತಿಯವರ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೂಟದಲ್ಲಿ 120 ಕಿ.ಮೀ ದೂರವನ್ನು 3 ಗಂಟೆ 3 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚಿನ್ನ ಗೆದ್ದುಕೊಟ್ಟರು.

'ಆರಂಭದ ಎರಡು ವರ್ಷ ಬಾಗಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರಡಿ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಹಿಡಿದು ಸ್ವತಃ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತರಬೇತಿ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೆನು. ಈ ವೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಚಪಾತಿ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನು. ರಾತ್ರಿ ಮನೆಯಿಂದ ಬಸ್‌ಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆರು' ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸದ್ಯ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಂಡದ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಾಳವ್ವ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಿನ್ನ, ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮೂರು ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದ್ದಾರೆ. 173 ಸೆಂ.ಮೀ ಎತ್ತರ, 61 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾಳವ್ವ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಜಾಗಿಂಗ್, ಸ್ಪಿನ್ರಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಾಸ್ ಕಂಟ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಷ್ಯನ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕೂಟದಲ್ಲಿ 3.30 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಿ.ಮೀ ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬೀಳಗಿಯ ರಾಜು ಬಾಟಿ, ಶಿವ್ಬದ್ಧ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದ್ಧತೆ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ನಿರಂತರ ಶಕ್ತಿ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ, ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅದು ಪ್ರದರ್ಶನಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ರೈಲ್ವೇಸ್ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್ ಕಾವೇರಿ ಬಣಕಾರ ಅವರ ಅಭಿಮತ. 'ಇಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಕೊರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಗುರಿಯತ್ತ ವೆಡಲ್ ತುಳಿಯುವುದರ ಕಡೆಗಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.