



ಕಾಟದಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಯೋಟಿಯ ಝಲಕಾ

ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಫೈಟ್ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅವಧಿ:** ಈ ವೇಳೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇರುವ ದಿನ ಅದು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ದ್ರವಾಹಾರ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದ್ರವಾಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಲಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಇರೋಲ್ಲ. ಒಣ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ವಿರಾಮದ ಅವಧಿ:** ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿದ ನಂತರದ 15 ದಿನ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ವಿರಾಮದ ಅವಧಿ. ಈ ವೇಳೆ ಅವರಿಗೆ ಕಠಿಣ ಪಥ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದು ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರುಗಳಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಸರಳ ತಾಲೀಮು ನಡೆಸುವ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಕರಗದೇ ಬೊಜ್ಜು ಆಗಿ (ಫ್ಯಾಟ್) ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾಲೀಮಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕುರಣಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ರೋಡ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಪೆಡಲಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಯದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಯೋಟಿ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಸ್ತೆ

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ದೇಹದ ತೂಕ 60-70 ಕೆ.ಜಿಯೊಳಗಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 70-80 ಕೆ.ಜಿ ವರೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ರೋಡ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 45-55 ಕೆ.ಜಿ, ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ 50-60 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ನತ್ತ ಚಿತ್ತ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕುರಣಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಉಕ್ಕು ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಚೌಕಟ್ಟು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದ ರೇಸ್ ಸೈಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವು ಗರಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಕೆ.ಜಿ.ವರೆಗೆ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಕಾರ್ಬನ್ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಮೈತೂಕ 3.5 ಕೆ.ಜಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಬಳಕುವ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಕಠಿಣ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸವಾರರ ಪಾಲಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿವೆ.

### ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸೈಕಲ್ ವರುವಂತಿಲ್ಲ!

‘ತರಬೇತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸೈಕಲ್ ಏರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಓಟ, ಜಿಮ್, ಗುಡ್ಡ, ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಅವರ ದೇಹ ಹುರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಕೂರುವ, ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ, ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಹೇಳಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು’ ಎಂದು ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಕ್ರೀಡಾ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕೋಚ್ ಅನಿತಾ ನಿಂಬರಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತರಬೇತಿ ವೇಳೆ ದಿನದ ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಂಡಿಸಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಿಗದಿಗೊಂಡ 20 ದಿನ ಮೊದಲು ಮಾತ್ರ ದಿನದ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಒಳಗೊಂಡ ಮೆನು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದೆ ಎಂದು ಅನಿತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.