

ఈనాడు తొమ్మిదావది

బుధవారం 9 మే 2018

..

16 పేజీలు



ఫీట్నెస్... చిన్నవాళ్ల దగ్గర్నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు జిమ్నున్న మంత్రమిది. ముఖ్యంగా నేటి విద్యార్థి లోకం వ్యాయామంపై దృష్టి సాదిస్తున్నారు. అందమైన శరీరాకృతి, దృఢమైన శరీరం, జాతీయస్థాయి పోటీల కోసం ఇలా రంగమేదైనా... జిమ్లో వారిపోతున్నారు. కాకినాడ జేఎన్టీయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ఉన్న జిమ్ ఆధునాతన సౌకర్యాలతో విద్యార్థులకు ఆహ్వానం పలుకుతోంది.



యువత.. ఫిట్నెస్ మంత్ర

జేఎన్టీయూకేలో ఆకట్టుకుంటున్న అధునాతన జిమ్

జిమ్లో కనరత్తులు చేస్తున్న విద్యార్థులు

స్నూస్టుడి, భానుగుడిసెంటర్(కాకినాడ)

సై కెట్లో విరాట్ కోహ్లి, బ్యాడ్మింటన్లో సైనా, కిడాంబి శ్రీకాంత్... ఇలా రంగమేదైనా వీరంతా రోజుల తరబడి మైదానంలో ఉండి ప్రత్యర్థులకు మెరుపులు చూపించినవారే. వీరంతా మైదానంలో ఉత్సాహంతో రాణిస్తున్నారు. దీనికి కారణం జిమ్లో వారు చేసే వ్యూహాల్ని, ట్రైడ్ మిల్, సైకింగ్, డంబల్స్, వెయిట్స్ ఇలా వారు చేసే కనరత్తులతో శరీరాన్ని దృఢంగా ఉండుకోవడంతో పాటు వారిలో సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. వీరిని ఆదర్శంగా తీసుకున్న నేటి యువత జిమ్లో కనరత్తులు చేసేందుకు ఆడిత సమయాన్ని తేటయిస్తున్నారు.



ట్రైడ్ మిల్పై విద్యార్థుల పరుగు

కేటాయిస్తారు. వారికి ఇష్టమైన సమయంలో వచ్చి వెళ్లే విధంగా ఏర్పాటు చేశారు. విద్యార్థులతోపాటు ఉపాధ్యాయులు, నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ ఇలా వర్గిణికి సంబంధించిన వారెవరైనా ఇక్కడి జిమ్ను ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనికి అనుసంధానంగా బ్యాడ్మింటన్ కోర్టులు ఉన్నాయి.

200 మంది విద్యార్థులతో..

జిల్లాలో ఒకటి, రెండు కళాశాలల్లో మినహా మరే ఇతర కళాశాలలో లేనటువంటి అధునాతన జిమ్ కాకినాడ జేఎన్టీయూ ఇంజీనీరింగ్ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేశారు. 2014లో ఆస్తుల్లో ఉప కలపటి ప్రొఫెసర్ తులసీరామ్ దాస్ హయాంలో ప్రారంభమైనటువంటి జిమ్ నేటికి 200 మంది విద్యార్థులు, ప్రొఫెసర్లతో కళకళలాడుతోంది. ఈ జిమ్లో కార్డియో, స్ట్రెంత్, ట్రీ వెయిట్స్ ఎక్సర్సైజ్ అనే మూడు విభాగాల్లో కావాల్సిన అన్ని రకాల సదుపాయాలు ఇక్కడ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఉదయం 5.30 నుంచి 9 గంటల వరకు, సాయంత్రం 4.30 నుంచి రాత్రి 9 గంటల వరకు జిమ్ అందుబాటులో ఉంటుంది. మహిళలకు ప్రత్యేకంగా ఉదయం, సాయంత్రం గంటపాటు



వ్యాయామం చేస్తున్న విద్యార్థి

యువత నుంచి ప్రొఫెసర్ల వరకు..

విద్యార్థుల దగ్గర్నుంచి అధ్యాపకుల వరకు అన్ని వయస్సుల వారికి జిమ్ పరికరాలు ఇక్కడ అందుబాటులో ఉండేలా వర్గిణి క్రీడల కార్యదర్శి ముందుగానే ప్రణాళిక రూపొందించారు. మూడు విభాగాల్లో ఉన్నటువంటి కార్డియో ఎక్సర్సైజ్ ట్రైడ్ మిల్, క్రాస్ ట్రైనర్, సైకింగ్ సంబంధించిన క్రీడా పరికరాలున్నాయి. ఇవన్నీ ఫూల్గా టెక్నాలజీతో కూడుకున్న డిజిటల్ పరికరాలు కావడం విశేషం. మనం వరుగిత్తు తున్నప్పుడు గుండె ఎంత వేగంతో కొట్టుకుంటుంది, మన సామర్థ్యమెంత, ఇంకెంత వేగంగా మనం పరుగెత్తగలం, ఎప్పుడు పరుగెత్తడం మానేయాలన్న విషయాలతో కూడిన సమాచారం కనిపించేలా ఏర్పాటు చేశారు. కుండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామ పరికరాలు... కేబుల్ క్రాస్ ఓవర్లకు సంబంధించిన 25 రకాలు పరికరాలతోపాటు బెంచ్ ప్రెస్, అజామి నల్, లెగ్ ప్రెస్ వంటివి ఇక్కడ ఉన్నాయి. ట్రీ వెయిట్స్ ఎక్సర్సైజ్ కు సంబంధించిన డంబల్స్, వెయిట్ రాఫ్స్, వెయిట్ ఫ్లేట్స్, మెడిసిన్ బాల్, ఎక్సర్సైజ్ బాల్స్ ఉన్నాయి. యూనివర్సిటీస్థాయి పోటీలకు వెళ్లే క్రీడాకారులు వీటిని సర్దినియోగం చేసుకొని కొండవ పతకాలు సాధించారని వర్గిణి క్రీడల కార్యదర్శి శ్యాంకు మార్ తెలిపారు.

అన్ని సౌకర్యాలున్నాయి

నాలుగు నెలలుగా జిమ్ చేస్తున్నాను. శరీర దృఢత్వం కోసం ఇక్కడకు వస్తున్నాను. ఇక్కడున్నటువంటి అధునాతన జిమ్ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉపయోగపడుతుంది. పోటీలకు వెళ్లేందుకు కావాల్సిన అన్ని సౌకర్యాలు ఇక్కడ ఏర్పాటు చేశారు. నేను ఎక్కువగా డంబల్స్కు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తుంటాను. -కృష్ణవార్, ఎంటిక ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థి

రీజంజా పుఖారుగా..

ఎక్కువగా ట్రైడ్ మిల్, సైకింగ్, వెయిట్స్ ప్రవన చేసేందుకు వస్తుంటాను. కేవలం ఫిట్నెస్ కోసమే ఇక్కడకు వస్తున్నాను. ఫిట్నెస్ ఉంటే ఆరోగ్యంతోపాటు శరీరం దృఢంగా ఉండేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. -ఎన్.శ్రావణి, ఎంటిక ద్వితీయ సంవత్సరం విద్యార్థి

ప్రతిఒక్కరూ వినియోగించుకోవాలి

యూనివర్సిటీ లక్షల రూపాయలు వెచ్చించి అధునాతన జిమ్ ఏర్పాటు చేసింది. ఈ సౌకర్యాలను వర్గిణిలోని ప్రతి ఒక్కరూ వినియోగించుకోవాలి. శరీరం దృఢత్వంతోపాటు ఒత్తిడిని దూరం చేసేందుకు జిమ్లోని పలు విభాగాలున్నాయి. -జి.శ్యామ్కుమార్, వర్సెటి క్రీడల కార్యదర్శి