सकाळ

कोल्हापूर, शनिवार, ५ जुलै २०२५

फिटनेसच्या आवडीतून घडलेल्या उद्योजिका पल्लवी जाधव-माळी

फिट राहण्याचा कानमंत्र देणारे कोल्हापुरातील 'असफिट फिटनेस स्टुडिओ'

फिटनेस या तशा पुरुषी मक्तेदारी असणाऱ्या क्षेत्रात स्वतःच्या वेगळेपणातून पल्लवी जाधव-माळी यांनी फिटनेस ट्रेनर आणि त्याही पलीकडे जात स्वतःची जिम सुरू करून अनेकांना निरोगी जीवनशैली अंगीकारण्यास बळ दिले. चार वर्षांपूर्वी चित्रनगरी शेजारी 'असफिट फिटनेस स्टुडिओ' या नावाने जिमची सुरुवात केली. पण जिमकडे फक्त त्या व्यवसाय म्हणून पाहत नाहीत, तर लोकांना फिट राहण्याचा कानमंत्र देणारे फिटनेस मंदिर म्हणून पाहतात.

फिटनेसची आवड

पल्लवी जाधव यांना लहानपणापासूनच फिटनेसची आवड होती. सहावी-सातवीत असल्यापासूनच त्या आपल्या वडिलांसोबत जिमला जायच्या. याच काळात त्यांची फिटनेसविषयीची रुची वाढत गेली. शाळेतील स्नेहसंमेलन असो वा खेळाचे सामने, त्या प्रत्येक उपक्रमात उत्साहाने भाग घेत असत. रोज एक ते दीड तास व्यायाम करणे, हा त्यांच्या दिनक्रमाचा भाग होता. पल्लवी यांना नृत्याचीही आवड होती. शालेय शिक्षण माईसाहेब बावडेकर शिक्षण संस्थेतून, तर विवेकानंद महाविद्यालयातून त्यांनी बारावीपर्यंतचे शिक्षण घेतले. नंतर पल्लवी यांनी एन्व्हायर्नमेंट इंजिनीअरिंगमध्ये केआयटीमधून पदवीचे शिक्षण पूर्ण केले. मात्र लाखो रुपयांच्या पॅकेजची नोकरीची संधी असतानाही, त्यांनी आपल्या अंतर्मनाचा आवाज ऐकून फिटनेस क्षेत्रातच करिअर सुरू करण्याचा निश्चय केला. त्यांच्या या निर्णयाला त्यांच्या आई-वडिलांनी पूर्ण पाठिंबा दिला, हे विशेष.

यास्मिन कराचीवाला यांच्याकडून प्रशिक्षण

जिममध्ये जाण्यामुळे त्यांना फिटनेसचे थोडे ज्ञान होते, पण या क्षेत्रात पूर्ण ज्ञान घेऊनच यायचे, या विचाराने त्यांनी आपले पुढील शिक्षण सुरू केले. पुण्यामधून त्यांनी बेसिक ट्रेनिंग व पर्सनल ट्रेनर हा कोर्स पूर्ण केला. यानंतर या क्षेत्रात आपली काहीतरी स्पेशालिटी असावी या उद्देशाने, त्यांनी मुंबई गाठली. तेथे त्यांनी थेरॉटिकल आणि प्रॅक्टिकल फिटनेसचे धडे गिरविले. विशेष म्हणजे, सेलिब्रिटींना फिटनेसचे धडे देणाऱ्या यास्मिन कराचीवाला यांच्याकडून त्यांनी प्रशिक्षण घेतले. करिना कपूर, बिपाशा बासू, कॅटरिना कैफ व आलिया भट्ट यांसारख्या दिग्गज अभिनेत्रींना यास्मिन कराचीवाला या फिटनेसचे धडे देतात. पिलाटे व फंक्शनल ट्रेनिंग या त्या वेळी नवीन असलेल्या व्यायामाचे प्रकार कसे शिकवायचे, याचीही त्यांनी अद्ययावत माहिती घेतली, ज्यामुळे त्या कोल्हापुरात हे प्रकार रुजविण्यासाठी सज्ज झाल्या.

'असफिट फिटनेस स्टुडिओ'चा श्रीगणेशा

पल्लवी जाधव-माळी यांनी 'असफिट फिटनेस स्टुडिओ'ची सुरुवात २७ जानेवारी २०२० रोजी केली. शरीरसौष्ठवमधील आयकॉन असलेल्या संग्राम चौगुले यांच्या हस्ते जिमचे उद्घाटन झाले. चित्रनगरीजवळ असलेली ही जिमची जागा शहराबाहेर आहे, त्यामुळे प्रतिसाद मिळेल की नाही, अशी चिंता त्यांना सुरुवातीला वाटली. तरीही त्यांनी धाडसाने या क्षेत्रात उडी घेतली आणि क्रॉसफिट, फंक्शनल ट्रेनिंग या नव्या व्यायामाच्या प्रकाराच्या बॅचेस घेऊन त्यामध्ये शिकविण्याच्या संकल्पनेला कोल्हापुरात पहिल्यांदाच सुरुवात केली. पहिले काही आठवडे

पल्लवी जाधव-माळी
संचालिका,
असफिट फिटनेस स्टुडिओ

मोफत फिटनेसचे धडे दिले. त्याच वेळी लोकांची व्यायामात रुची वाढावी, यासाठी त्यांनी स्पोर्ट्स स्पेसिफिक ट्रेनिंग, झुंबा व योगा हे व्यायामप्रकारही शिकविण्यास सुरुवात केली. त्यांच्या या दूरदृष्टीला आणि प्रयत्नांना लवकरच यश मिळाले. सुरुवातीपासूनच त्यांच्या जिमला मोठा प्रतिसाद मिळू लागला. परदेशी बनावटीच्या अत्याधुनिक मशिनरीज त्यांनी व्यायामासाठी जिममध्ये उपलब्ध केल्या, त्यामुळे सदस्यांना उत्तम प्रशिक्षण अनुभव मिळाला. पुढे त्यांनी जून २०२४ मध्ये सदस्यांच्या वाढत्या प्रतिसादाचा विचार करून वेट ट्रेनिंग सेक्शनसुद्धा सुरू केले. त्याचे उद्घाटन खासदार श्रीमंत शाहू छत्रपती महाराज यांच्या हस्ते झाले. अशाप्रकारे त्यांनी टप्याटप्याने क्रॉसफिट, फंक्शनल ट्रेनिंग, कोर ट्रेनिंग, योगासने, झुंबा, स्पोर्ट स्पेसिफिक ट्रेनिंग व वेट ट्रेनिंग असे अनेक नवीन व्यायाम प्रकार आपल्या जिममध्ये शिकविण्यास सुरुवात केली. २०२० मध्ये कोरोनाच्या दुसऱ्या लाटेत त्यांनी कोणताही मोबदला न घेता रोज ऑनलाईन फिटनेसचे धडे दिले. सध्याच्या परिसरातच त्यांचा जिम विस्तारण्याचा मानस आहे.

विकासाची वाटचाल आणि दुहेरी जबाबदारी

पल्लवी जाधव यांचा विवाह फिटनेस प्रेमी असलेल्या प्रशांत माळी यांच्याशी झाला. प्रशांत यांच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयाजवळ मसल ट्री जिम आहे. सध्या पल्लवी या घरच्या जबाबदारीसह या दोन्ही जिमचे व्यवस्थापन मोठ्या नेटाने आणि कौशल्यपूर्वक करीत आहेत. त्यांची ऊर्जा, समर्पण आणि फिटनेस क्षेत्रातील त्यांचे योगदान हे कोल्हापूरच्या अनेक तरुण - तरुणींसाठी प्रेरणादायी आहे. पल्लवी जाधव-माळी यांनी केवळ एक यशस्वी व्यवसायच उभा केला नाही, तर अनेकांना निरोगी आणि तंदुरुस्त जीवनशैलीकडे वळण्यास प्रोत्साहन दिले आहे.

विविध उपक्रम

रोज एकाच प्रकारचा व्यायाम करून अनेकदा कंटाळा येऊ शकतो आणि त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. व्यायामात सातत्य राखले तरच निरोगी आयुष्य जगता येते, हे त्यांनी जाणले होते. यासाठी आपल्या जिममध्ये येणाऱ्या प्रत्येकाचा उत्साह तोच टिकून राहावा, यासाठी त्या वर्षभर विविध उपक्रम राबवितात. जसे साऊंड मेडिटेशन, किक बॉक्सिंग, टर्फवर क्रिकेट व फुटबॉल, पावसाळ्यात ट्रेकिंग, तसेच वर्षभरात एखादी सहल आयोजित करणे. महिलांसाठी विशेष बॅच घेणे, महिला दिन, योगदिन, व्हॅलेंटाईन डे, वर्धापन दिनानिमित्त विविध उपक्रम राबवितात.

आयुष्य एकदाचम मिळते. आपल्या फिटनेसची काळजी घ्या व असफिट फिटनेस स्टुडिओला अवश्य भेट द्या.

असफिट फिटनेस स्टुडिओ

आर. एस. नं. २०१, डी/३, सर्व्हे नं. १५७९, हायवे -चित्रनगरी रोड, चित्रनगरीजवळ, गोकुळ शिरगाव, ता. करवीर, जि. कोल्हापूर.

Pl 5/7/25