कराटेमुळे माझी सर्वांगीण प्रगती झाली : मार्क लुकी

सकाळ वृत्तसेवा | Tuesday, 7 August 2018

> **वयाच्या 22व्या वर्षी कराटेमध्ये कारकिर्दीला सुरुवात करणाऱ्या मार्क यांना आता वयाच्या 44व्या वर्षी आपण बाकी कोणापेक्षाही तंदुरुस्त आहे असे वाटते. ते म्हणाले, " वयाच्या 44व्या वर्षी तंदुरुस्त राहण्यासाठी मी आठवड्यातून 10 तास कराटे करतो आणि रोज योगा करतो."**

पुणे : कराटेमुळे माझी अनेक लोकांशी भेट झाली. कराटेमुळेच माझी सर्वांगीण प्रगती झाली असे मत ऑस्ट्रेलियाचे कराटे ब्लॅक बेल्ट मार्क लुकी यांनी व्यक्त केले.

एक्सटेन्शिया टेक्नोलजी या कंपनात आयोजित एका कार्यक्रमात ते बोलत होते. मागील आठवड्यात चार ऑगस्टला झालेल्या एकेस राष्ट्रीय चॅम्पियनशिप स्पर्धेत त्यांनी रौप्य पदक पटकावले.

वयाच्या 22व्या वर्षी कराटेमध्ये कारकिर्दीला सुरुवात करणाऱ्या मार्क यांना आता वयाच्या 44व्या वर्षी आपण बाकी कोणापेक्षाही तंदुरुस्त आहे असे वाटते. ते म्हणाले, " वयाच्या 44व्या वर्षी तंदुरुस्त राहण्यासाठी मी आठवड्यातून 10 तास कराटे करतो आणि रोज योगा करतो."

सध्या ऑस्ट्रेलियामध्ये ते लहान मुलांना कराटेचे प्रशिक्षण देतात. त्याबद्दल बोलताना ते म्हणाले, "अनेक दुखापती होऊनही मी आजही फक्त या लहान मुलांमुळे खेळत आहे. ही लहान मपले माझे प्रेरणास्थान आहेत.

Tags

ऑस्ट्रेलिया (/Search?Search_api_views_fulltext=%E0%A4%91%E0%A4%B8%E0%A5%8D%E0%A4%9F%E0%A5%8D%E0%A4%B0%E0%A5%87%E0%A4%B2%E0%A4%BF%E0%A4%4/

0 comments Recommend 0

Write a comment

Marathi 3000