Muliya
Diamond Fitness and Spa
shaping your health

About

Introduction:

Health and fitness are intrinsically intervened aspects. Today, due to junk food habit and modern way of life causes many health related problems like obesity, stress and strain, and arthritis and so on. Here, fitness and gyms have main role to play to maintain sound mind in sound body. It's a new venture by Muliya Jewels in the town like Puttur and this golden opportunity to get fit with Muliya Diamond Fitness and Spa is available to the surrounding folks of Puttur.

Promoters:

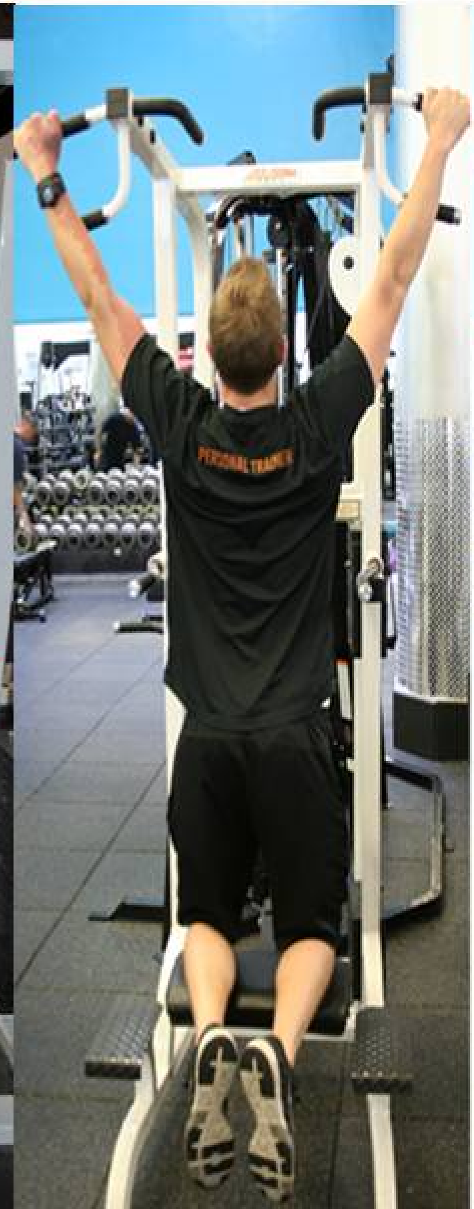
Muliya
GOLD ◆ SILVER ◆ DIAMOND Since 1944
MULIYA KESHAVA BHATTA & SONS

CLIMBER

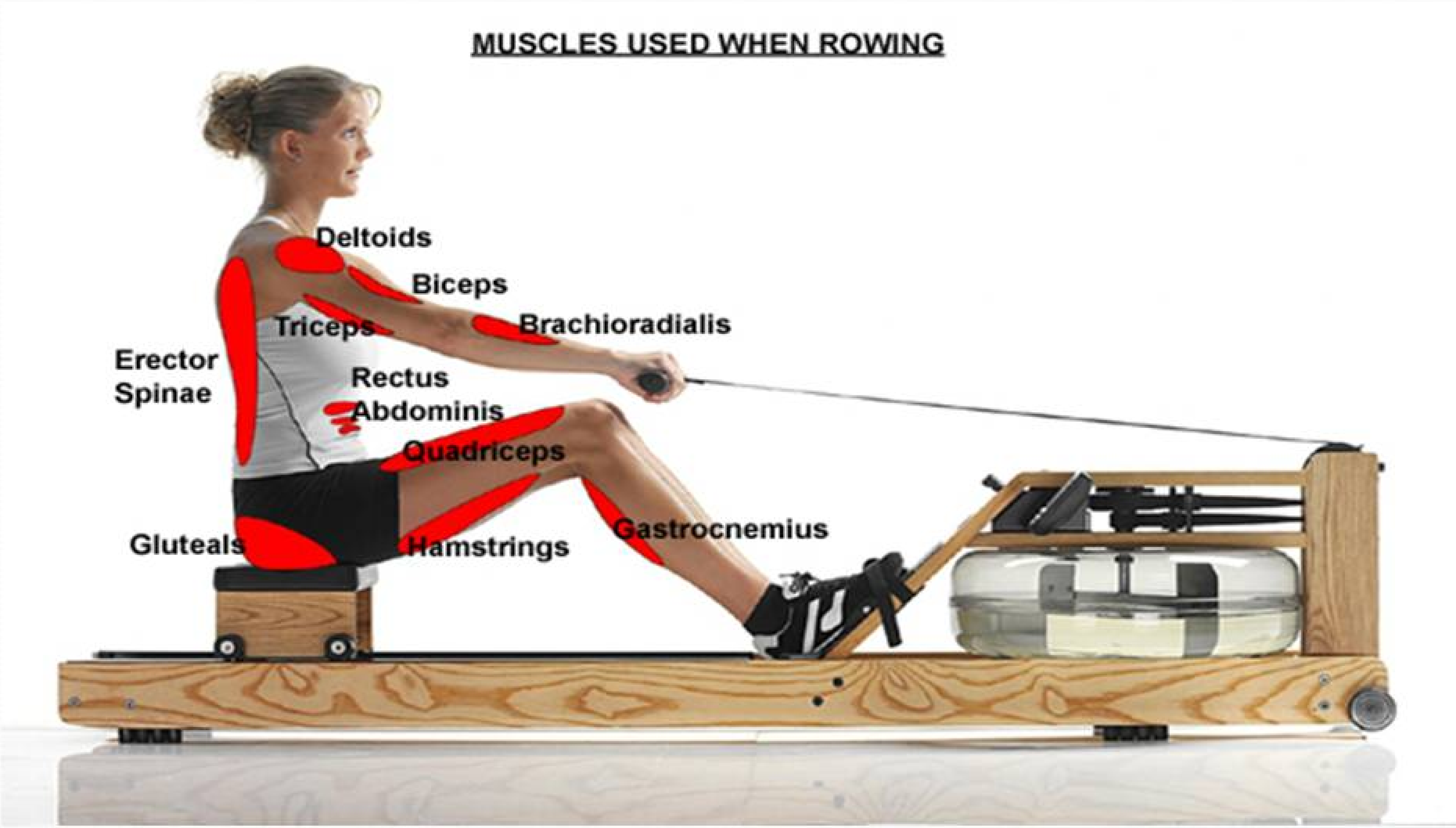
Climber workout

Chin/Dip Assist

Chin/Dip Assist workout

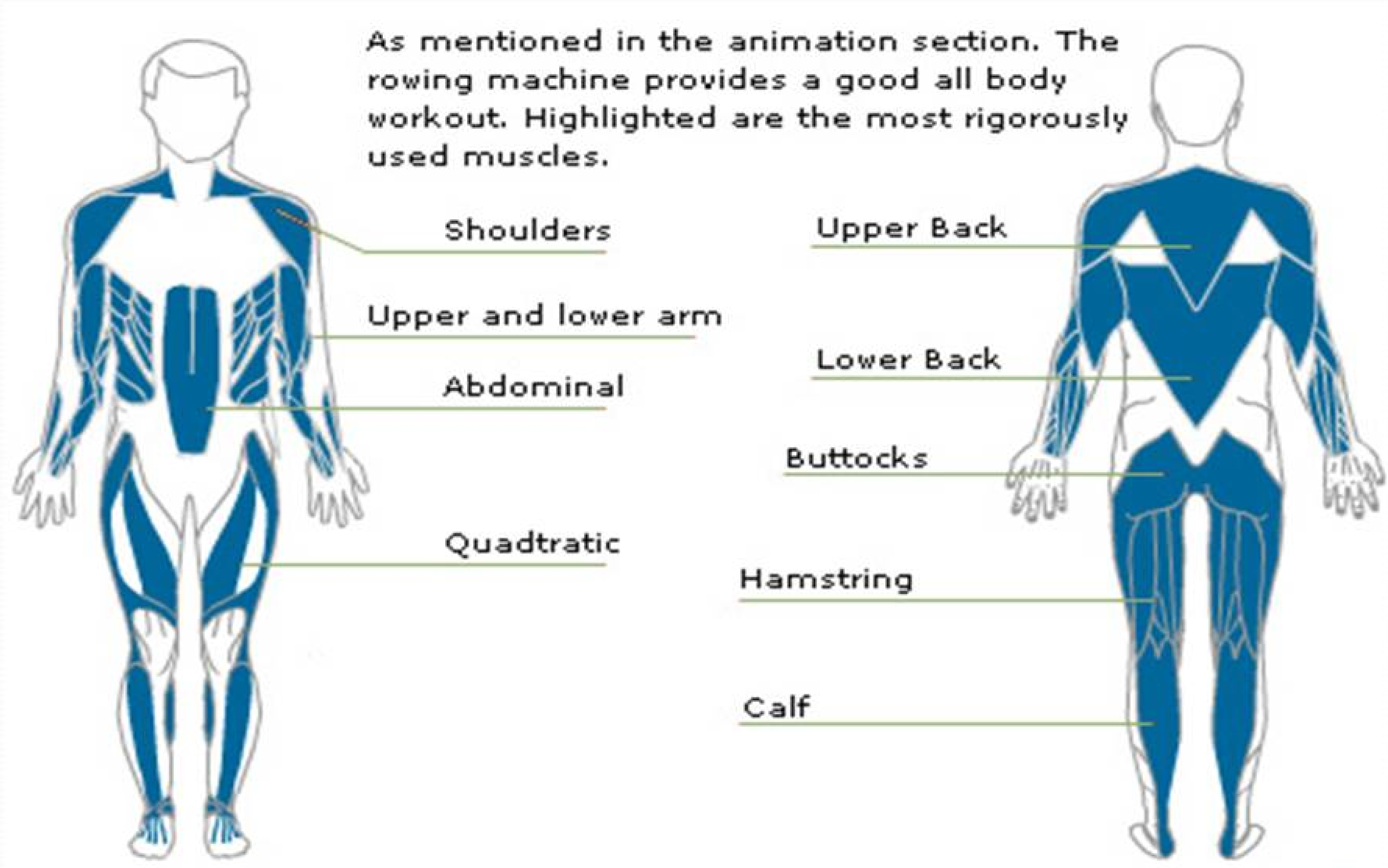


Rowing machine workout



Rowing machine

Use of rowing on body muscle

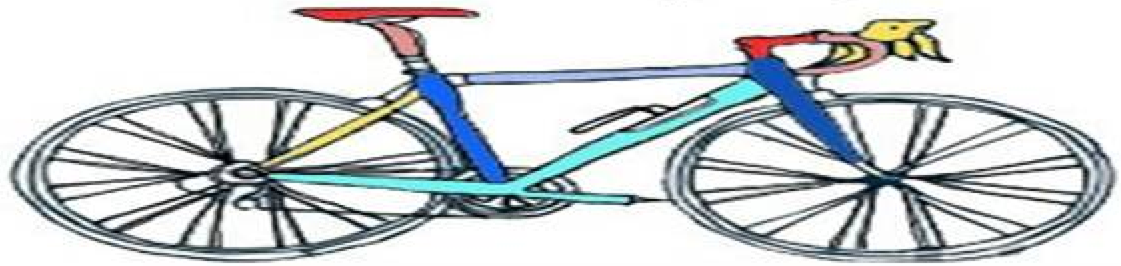


Spin bike workout

10 Reasons

to go on a spinning bike

or just any bike!



1

A good thirty minute workout on a Spinning Cycle can burn as much as 500 calories. Longer workouts burn from 800 to 1,000 calories.

2

Aerobic benefits such as Cardiovascular training. Heart health is an obvious benefit !

3

The amount of resistance you apply, as you gain strength and endurance is up to you.

4

On the spinning bike, the challenge is constantly changing. Time flies ! You will have lots of fun with it.

5

Spinning keeps the pressure off of your knees and feet. You will be able to workout for a longer period of time :)

6

It uses large muscle groups in your legs. It won't take long before your thighs, hamstrings, and calves begin to take shape.

7

As you work harder on the spinning bike you will begin to find that the breaking point will become lower, the harder you work.

8

Correct posture is important to working the right muscle groups. the abdominal muscles get a workout, as well.

9

Riding together gives you the opportunity to encourage others. You can inspire those who have not yet reached your level of fitness, while those stronger than you inspire you.

10

Spinning also builds mental strength. Even if you're having a bad day you will be able to "work it off" by pushing up hill climbs and through endurance training.

GET ON WITH IT!

Tread mill workout

Health is wealth how many of u agree?

When you run on the treadmill, don't lean forward because the belt pulls your feet back.
The proper position is with the body upright.

Warm up and Cool down are very important. Save at least 4-5 minutes at the beginning and minimum 5 minutes at the end of the workout for slow running (4-5 mph).

On the treadmill the body is stationary relative to the air around you and no air flows past your body. This is why you will feel hotter, and you will sweat more compared to outside running. So you need to hydrate more.

Treadmills monitor performances easier because of the advanced software installed in their consoles.

few minutes this sensation disappears.

It's easier follow any training program or
goals and the treadmill helps you contro

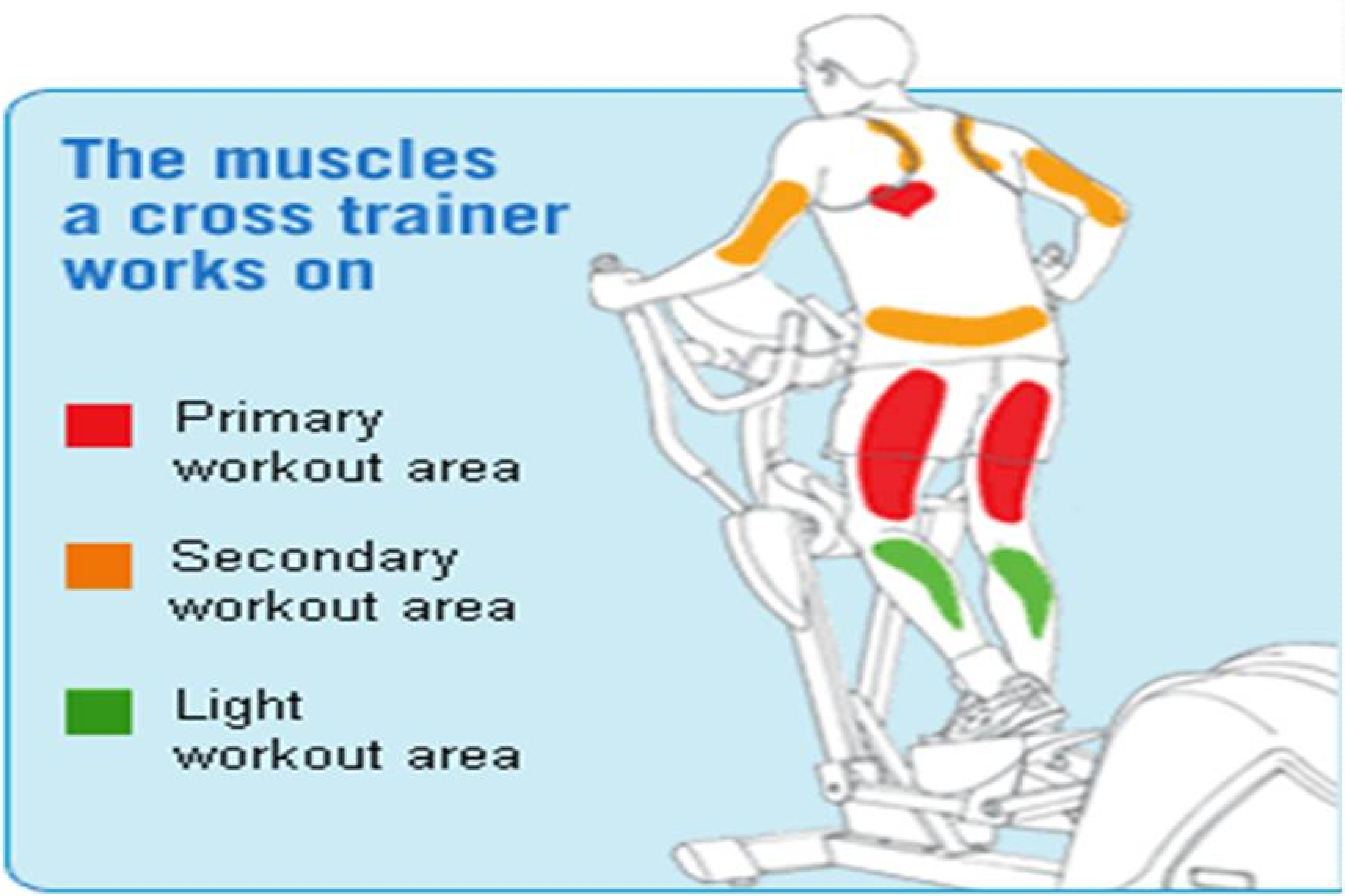
Don't use the handrails while you run. U
your heart rate and keep the arms movi

Running on the treadmill is easier than r

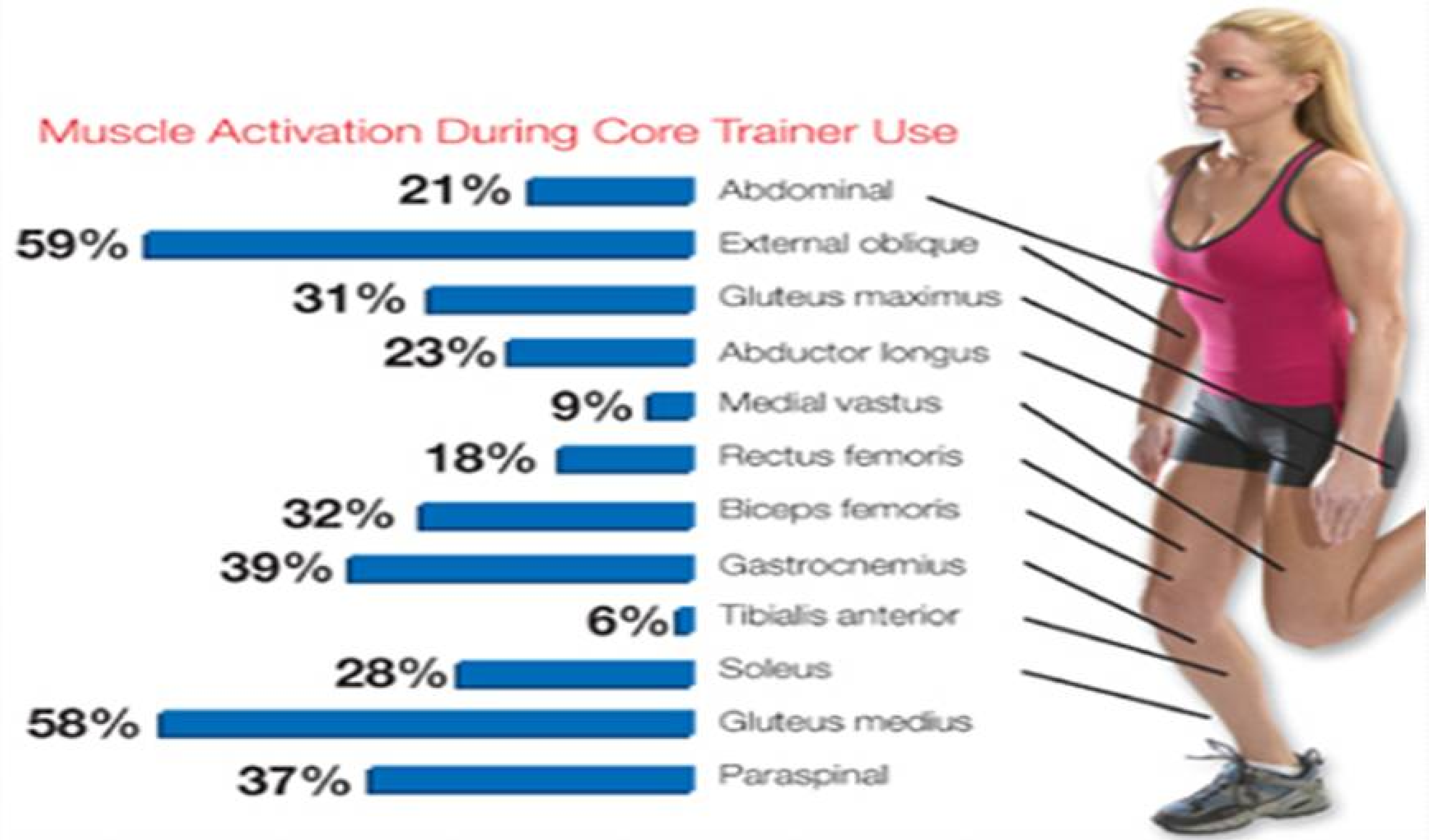
Running on a treadmill is usually easier c

Elliptical cross trainer

Elliptical cross trainer



Muscle activation



Abdominal & low back machine

Abdominal & low back machine

Abductor Adductor -machine

Abductor Adductor –work out

Rear Delta / Pecs Fly

Rear Delta / Pecs Fly ,workout

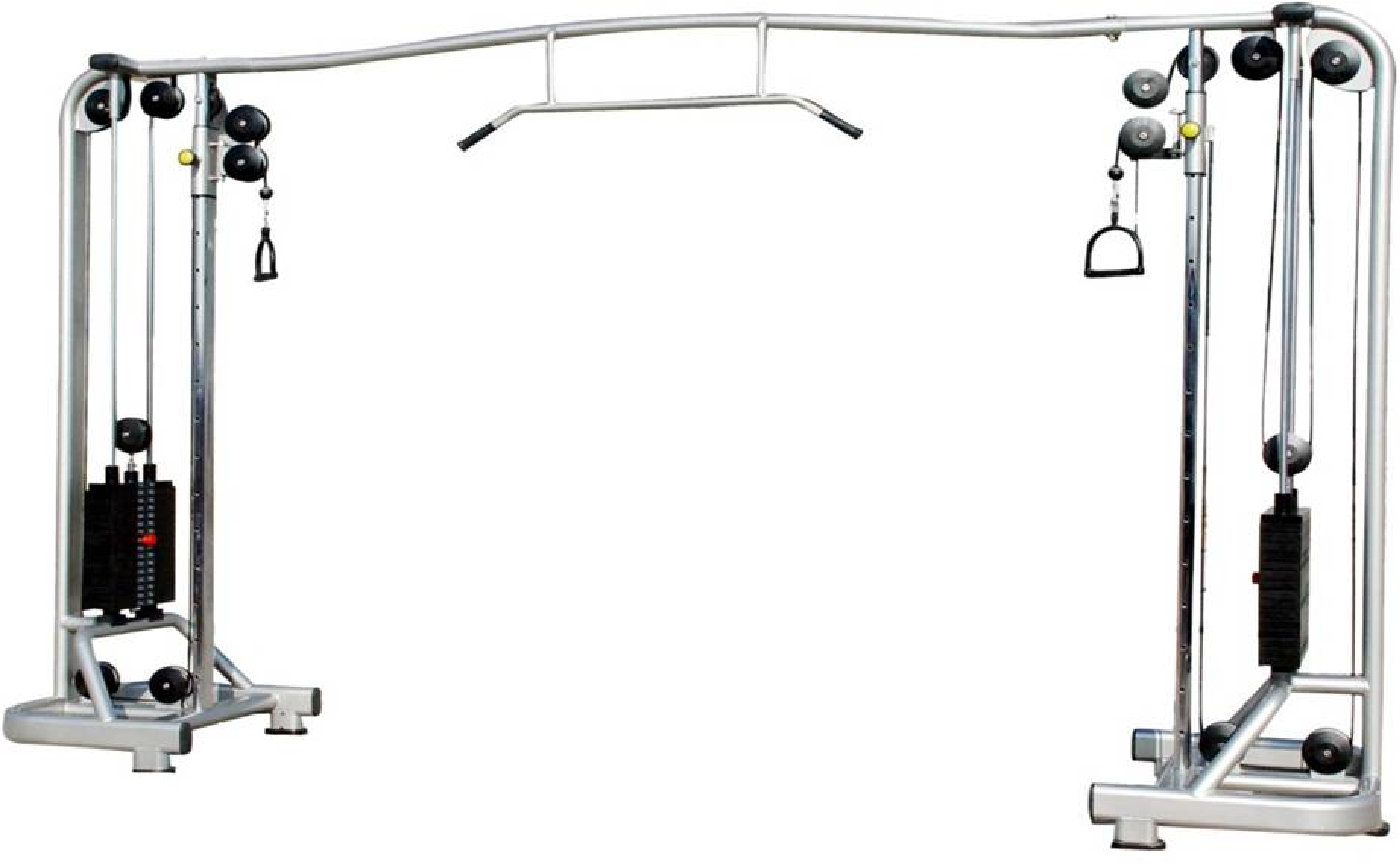
Supported Seated row

Supported Seated row

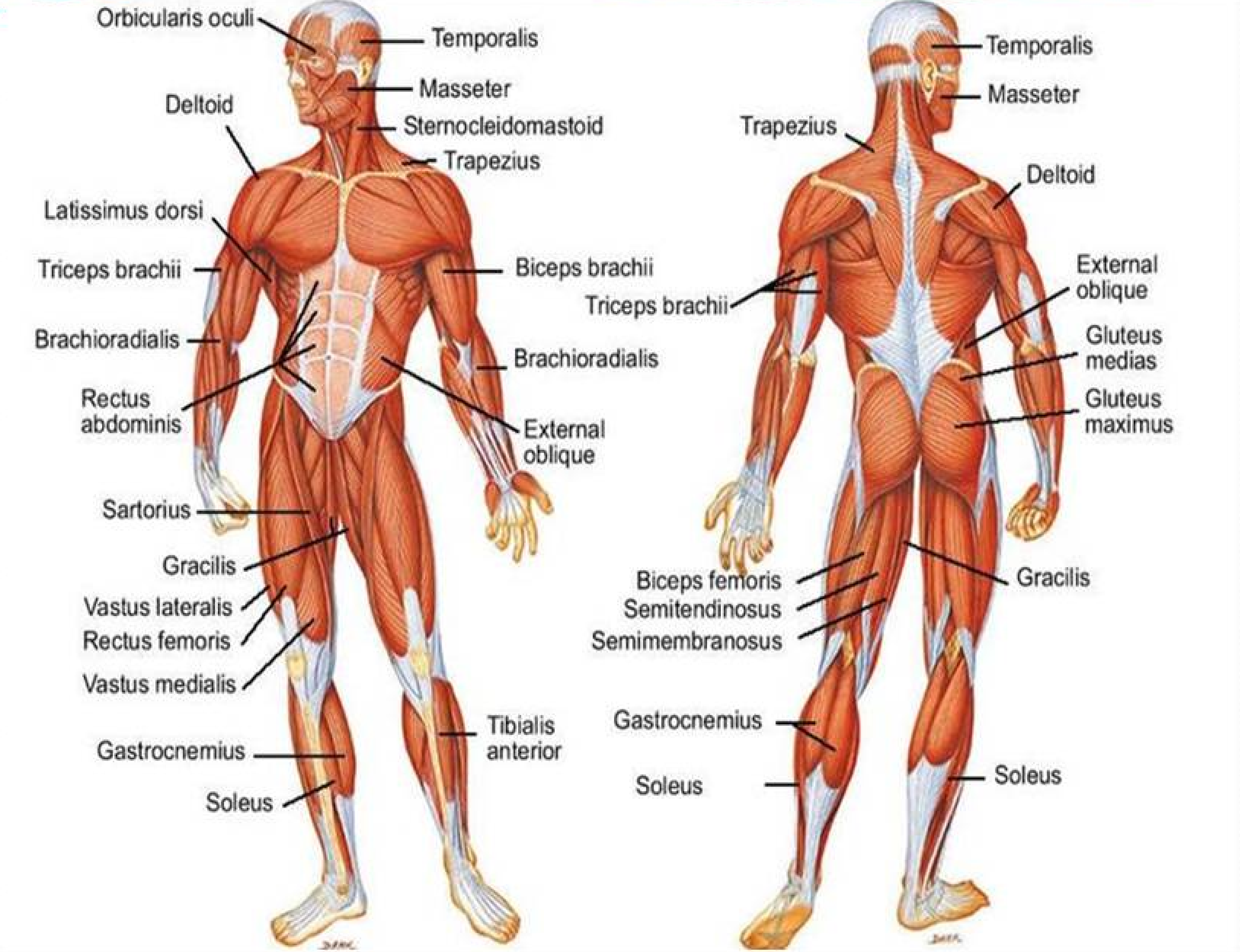
Widelat pull-down

Widelat pull-down

Cable cross over

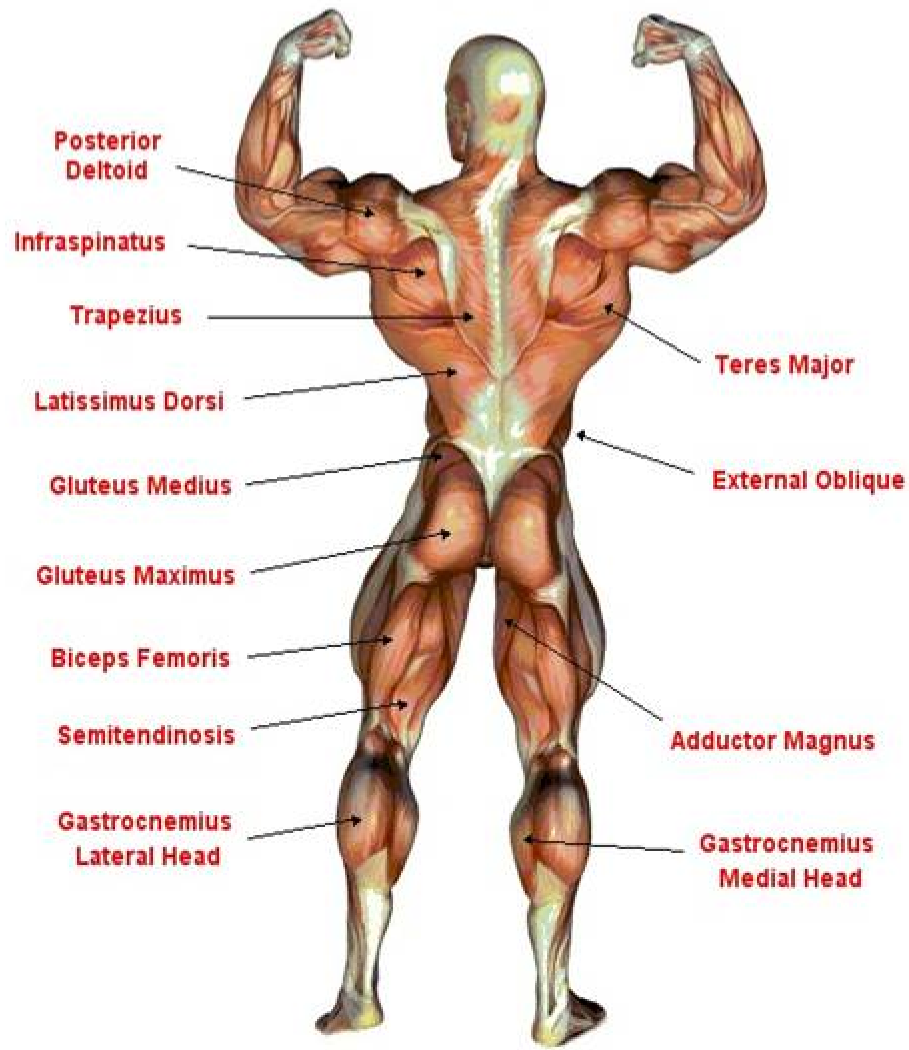


Cable cross over workout


Orbicularis oculi
Temporalis
Masseter
Deltoid
Sternocleidomastoid
Trapezius
Latissimus dorsi
Triceps brachii
Biceps brachii
Brachioradialis
Brachioradialis
Rectus
abdominis
External
oblique
Sartorius
Gracilis
Vastus lateralis
Rectus femoris
Vastus medialis
Tibialis
anterior
Gastrocnemius
Soleus
Temporalis
Masseter
Trapezius
Deltoid
External
oblique
Triceps brachii
Gluteus
medias
Gluteus
maximus
Biceps femoris
Semitendinosus
Semimembranosus
Gracilis
Gastrocnemius
Soleus
Soleus

Frontal Muscle Anatomy

Back Muscle Anatomy



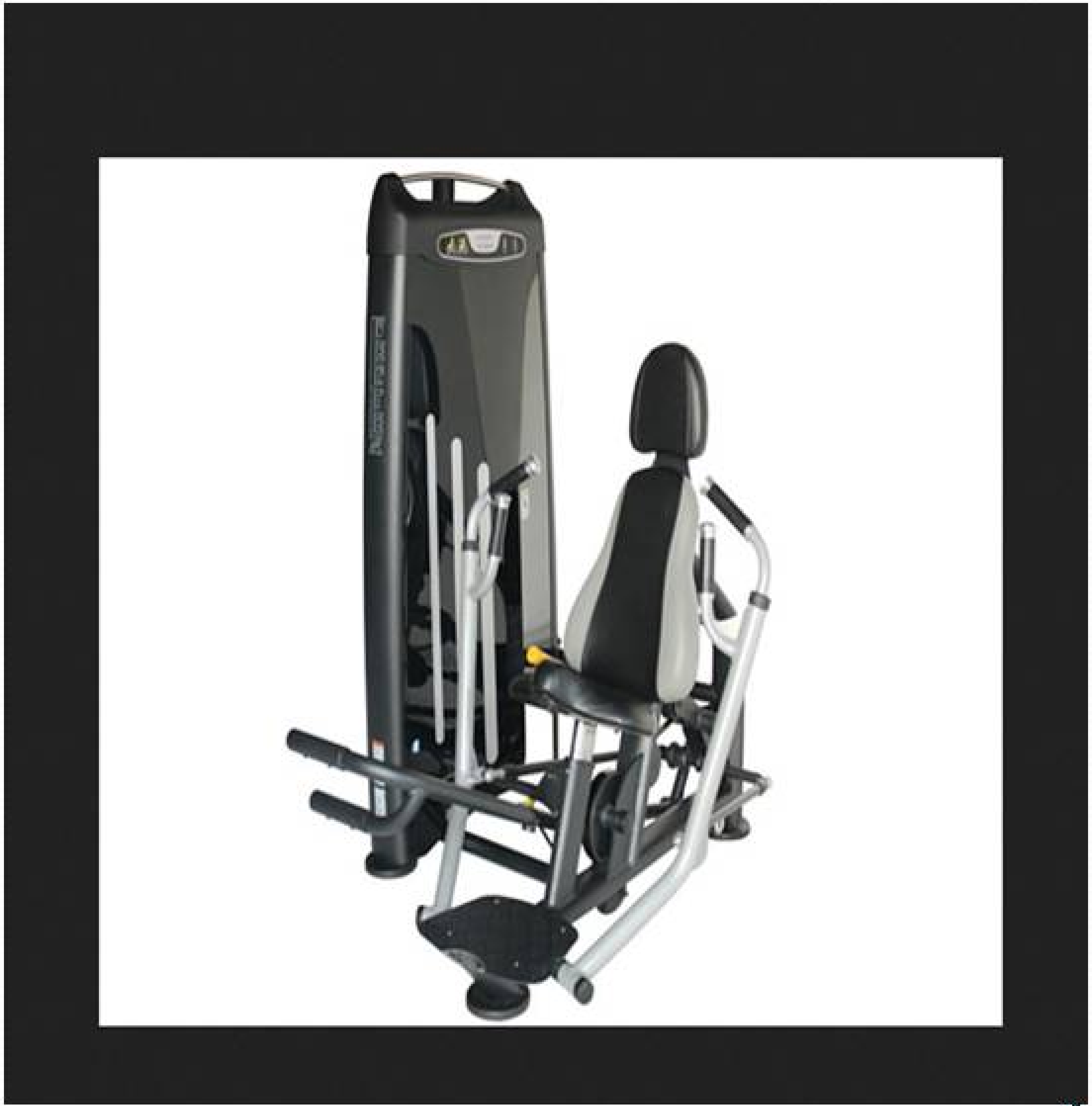
TRX Suspension training

Suspension Training bodyweight exercise develops strength, balance, flexibility and core stability simultaneously.

Ways of work out

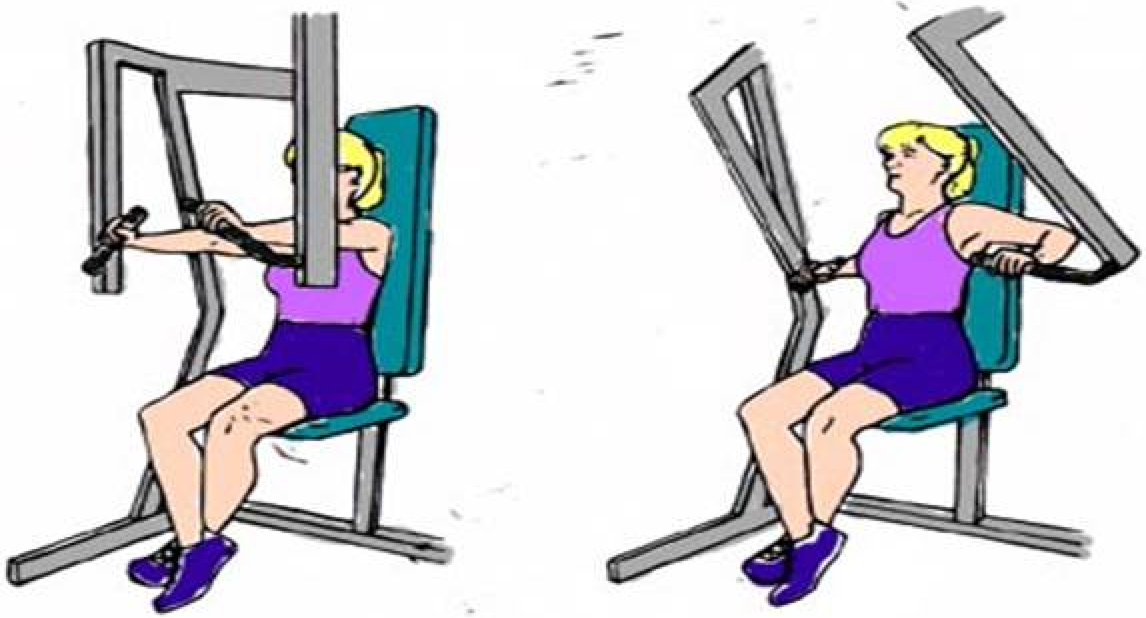
Gym Equipments

1. Chest Press



Chest press machine

CHEST - Seated Chest Press Machine - Targets the pectoral muscles of the chest, with secondary emphasis on the deltoids and triceps.



From starting position, with the handles lined up near mid chest, press out away from the body. Focus on pushing with the chest.

Complete _8-15_ repetitions. Do _1-3_ sets.

Gym Equipments

- **Shoulder Press**

Gym Equipments

- **Lat Pull Down**

Gym Equipments

- **Biceps**

Gym Equipments

- **Seated Leg Curl**

Gym Equipments

- **Lower Back Extension**

Gym Equipments

- **Vertical Knee Raise**

Health & Fitness Tips

©.www.diamondfitness.club

©.www.diamondfitness.club

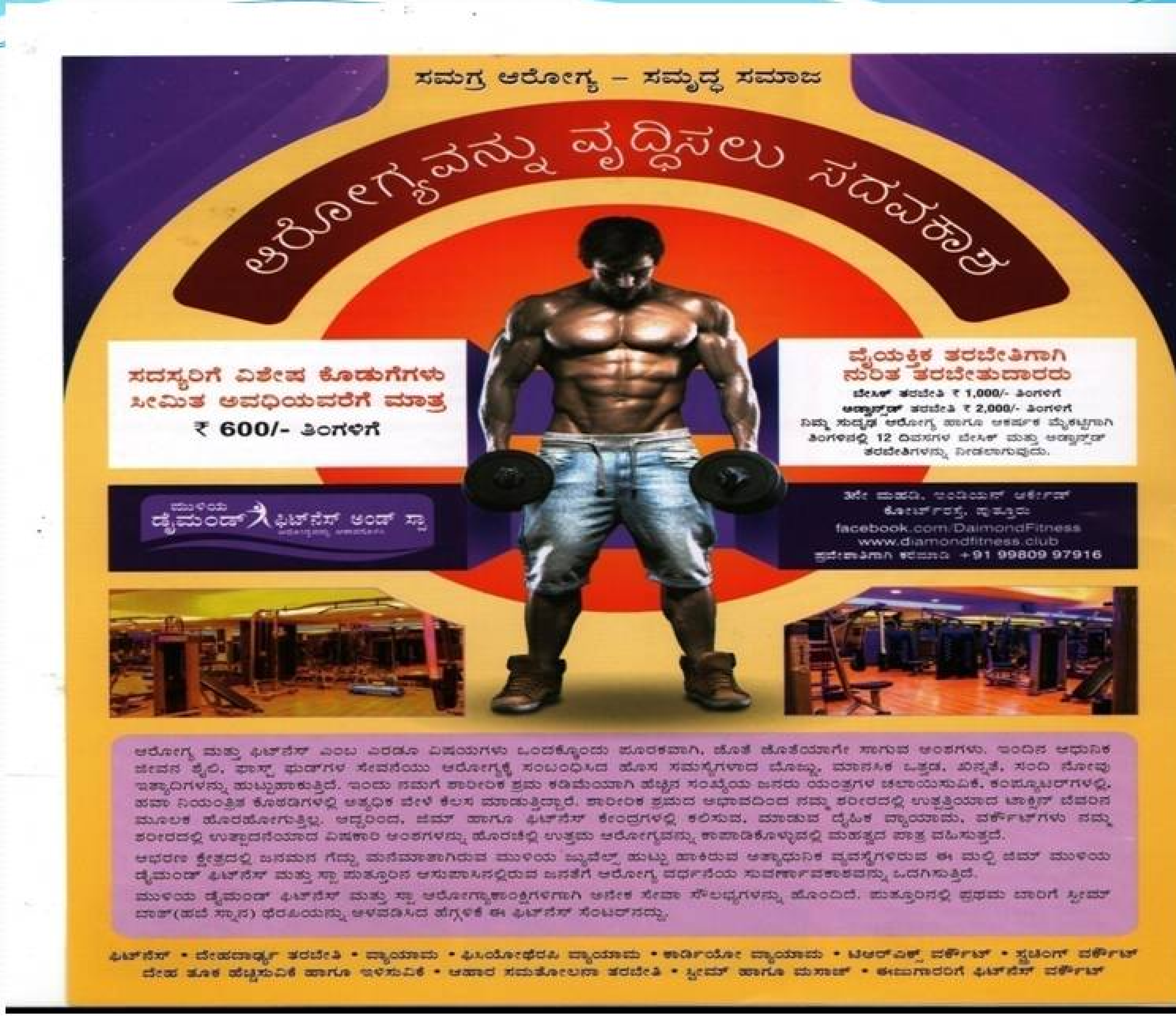
©.www.diamondfitness.club

VERTEX
VERTEX
©.www.diamondfitness.club

Massage

Massage

Steam



ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ – ಸಮೃದ್ಧ ಸಮಾಜ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸದವಕಾಶ
ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆಗಳು
ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ
₹ 600/- ತಿಂಗಳಿಗೆ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ
ನುರಿತ ತರಬೇತುದಾರರು
ಬೇಸಿಕ್ ತರಬೇತಿ ₹ 1,000/- ತಿಂಗಳಿಗೆ
ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ಡ್ ತರಬೇತಿ ₹ 2,000/- ತಿಂಗಳಿಗೆ
facebook.com/DaimondFitness
www.diamondfitness.club
+91 99809 97916

ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ, ಅಸಾಧಾರಣ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮುಳಿಯ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದೀಗ, ಮುಳಿಯ ಡೈಮಂಡ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪಾದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧಿತ ಸೇವೆಗಳೂ ಸಹ ಗ್ರಾಹಕ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧಿತ ಸೇವೆಗಳು :

- ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಜಿಮ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪಾ
- ವಿದೇಶಿ ನಿರ್ಮಿತ ಜಿಮ್ ಮೆಷೀನ್‌ಗಳು, ಸಲಕರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ, ಪುರುಷರಿಗೂ ಹೊಂದುವ ಯುನಿಸೆಕ್ಸ್ ಜಿಮ್.
- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬ್ಯಾಚುಗಳು.
- ಈಜುಗಾರರಿಗಾಗಿ ಸ್ವಿಮ್ಮರ್ಸ್ ವರ್ಕೌಟ್‌ಗಳು.
- ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಬರಲು ಲಿಫ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ

- ಮಾಸಿಕ, ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ, ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ಯಾಕೇಜನ್ನು ಪಡೆದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕವು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ದಿನದ, ಒಂದು ವಾರದ, ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ಕೊನೆಗೊಂಡ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಮರಳಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಪುನಃ ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಪಾವತಿಸಬೇಕು.
- ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯತ್ವವು ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. (ಮಕ್ಕಳು ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದು 25 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನವರಾಗಿರಬೇಕು)

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕೊಡುಗೆ

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಶುಲ್ಕ ₹ 600/-

ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ₹ 25,000/-

ಕುಟುಂಬ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ₹ 50,000/-

(ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ 25 ಜನರಿಗೆ ಈ ಕೊಡುಗೆ ಲಭ್ಯ)

ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿ

ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ 12 ದಿವಸಗಳು

ಬೇಸಿಕ್ ತರಬೇತಿ ₹ 1,000/- (ತಿಂಗಳಿಗೆ)

ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ಡ್ ತರಬೇತಿ ₹ 2,000/- (ತಿಂಗಳಿಗೆ)

ವಿ.ಸೂ.

- ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್‌ಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸ್ಟೀಮ್ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇವಲ ರೂಪಾಯಿ ₹ 100/-
- ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ದೇಹಮರ್ದನ ಅಥವಾ ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಕೇವಲ ₹ 800/- ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ಗಳು

ದೇಹ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು : ಪ್ರತೀ ದಿನ 2 ಗಂಟೆಗಳು (ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನಗಳು) + ಅನ್‌ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಸ್ಟೀಮ್ ₹ 4,500/- ತಿಂಗಳಿಗೆ (ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ 4 ಕಿಲೋಗಳ ವರೆಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.)

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕಾಗಿ : ತಿಂಗಳಿಗೆ ₹ 3,000/- (ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ 4-6 ಕಿಲೋಗಳವರೆಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು)

ಸದಸ್ಯತ್ವದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು : ವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 15 ಸ್ಟೀಮ್ ಮತ್ತು 1 ಮಸಾಜ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ • ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಒಟ್ಟು 7 ಸ್ಟೀಮ್ ದೊರಕುತ್ತದೆ • ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 4 ಮಸಾಜ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್‌ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಸ್ಟೀಮ್ ಲಭಿಸುವುದು • ಕುಟುಂಬ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 12 ಮಸಾಜ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್‌ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಸ್ಟೀಮ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್

ಪುರುಷರಿಗೆ ಪುರುಷರಿಂದ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಹಿಳಾ ಮಸಾಜುಗಾರರಿಂದಲೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಮಸಾಜ್ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಟೀಮ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ 15 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ದರ ಪಟ್ಟಿ (ಟ್ಯಾರಿಫ್ ಪ್ಲಾನ್)

ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ₹ 1,000/- ([illegible])	ತಿಂಗಳ ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ₹ 800/- ಆರಂಭಿಕ ಕೊಡುಗೆ ₹ 600/-*	ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ₹ 100/- ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ₹ 500/- ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ₹ 1,200/- ([illegible])

ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ₹ 30,000/- (ತಿಂಗಳಿಗೆ ₹ 300/-ರಂತೆ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶುಲ್ಕ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ) ಆರಂಭಿಕ ರಿಯಾಯಿತಿ ₹ 25,000/-*	ಕುಟುಂಬ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರು ₹ 60,000/- (₹ 300/-ರಂತೆ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶುಲ್ಕ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ) ಆರಂಭಿಕ ರಿಯಾಯಿತಿ ₹ 50,000/-*

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಶುಲ್ಕ 6 ತಿಂಗಳು + 1 ತಿಂಗಳು ಉಚಿತ	ವಾರ್ಷಿಕ ಶುಲ್ಕ 12 ತಿಂಗಳು + 2 ತಿಂಗಳು ಉಚಿತ	ಮಸಾಜ್ ₹ 800/- ಸ್ಟೀಮ್ ₹ 100/-

ಏಳು ದಿವಸಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ : ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೇ ತೂಕ ಕರಗಿಸಲು ಮಸಾಜ್ ಏಳು ದಿನಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ₹ 3500/-, ಒಂದು ದಿನದ ಸೆಷನ್‌ಗೆ ಕೇವಲ ₹ 800/- ಮಾತ್ರ. [illegible]

ಲಾಕರ್ ಸೌಲಭ್ಯ	ತಿಂಗಳಿಗೆ	ವರ್ಷಕ್ಕೆ
ಪ್ರತಿದಿನದ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಉಚಿತ)	₹ 100/-	₹ 1,000/-
ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ (ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ 25% ರಿಯಾಯಿತಿ)	₹ 200/-	₹ 2,000/-

* ಆರಂಭಿಕ ಕೊಡುಗೆಯು 31 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2014ರಂದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

Contact

Muliya Diamond Fitness and spa.

3rd Floor Indian Arcade, Court Road Puttur D.K. – 574201

Email: admin@diamondfitness.club website:

cont no: 9980997916

www.diamondfitness.club