

भार प्रशिक्षण : व्यायाम के साथ एक उत्तम खेल

सीताराम ताखर

शोधार्थी

ओपीजेएस विश्वविद्यालय, चुरू (राज.)

भार प्रशिक्षण, कंकालीय मांसपेशियों की शक्ति और आकार को विकसित करने के लिए एक आम तरह का शक्ति प्रशिक्षण है। संकेन्द्रक या उत्केन्द्रक संकुचन के माध्यम से पेशी द्वारा उत्पन्न बल का विरोध करने के लिए यह गुरुत्वाकर्षण बल का उपयोग करता है (भारित सलाखों, डम्बलों या वेट स्टैक के रूप में)। भार प्रशिक्षण, विशिष्ट मांसपेशी समूहों और हरकत के प्रकार को लक्षित करने के लिए कई किस्म के विशेष उपकरणों का उपयोग करता है।

भार प्रशिक्षण को शरीर सौष्ठव, ओलंपिक भारोत्तोलन, पावर लिफ्टिंग और स्ट्रोंगमैन से भिन्न समझा जाना चाहिए, जो व्यायाम के प्रकार के बजाय खेल हैं। हालांकि, भार प्रशिक्षण, अक्सर एक एथलीट के प्रशिक्षण सत्र का हिस्सा होता है।

भार प्रशिक्षण बनाम व्यायाम के अन्य प्रकार

शक्ति प्रशिक्षण एक समावेशी शब्द है जो उन सभी व्यायामों का वर्णन करता है जो शारीरिक शक्ति को बढ़ाने के प्रति समर्पित हैं। भार प्रशिक्षण एक प्रकार का बल प्रशिक्षण है जिसमें बल बढ़ाने के लिए लोचदार, एसेंट्रिक ट्रेनिंग या मांसपेशिय प्रतिरोध, के बजाये भार का उपयोग किया जाता है। क्षमता प्रशिक्षण, एरोबिक व्यायाम के साथ जुड़ा है जबकि लोच प्रशिक्षण, स्ट्रेचिंग व्यायाम के साथ जुड़ा है जैसे योग या पिलेट्स. भार प्रशिक्षण को प्रायः बल प्रशिक्षण के एक पर्याय के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन वास्तव में यह समावेशी वर्ग में एक विशिष्ट प्रकार है।

भार प्रशिक्षण का इतिहास

हिप्पोक्रेट्स ने भार प्रशिक्षण के पीछे के सिद्धांत को समझाते हुए लिखा कि प्जो इस्तेमाल होता है वह विकसित होता है और जो इस्तेमाल नहीं होता है वह खराब हो जाता है। भारोत्तोलन की

वंशावली का पता, दर्ज इतिहास की शुरुआत के समय से चलता है जहां शारीरिक क्षमताओं के प्रति पुरुषों का लगाव अनेक प्राचीन लेखों में पाया जा सकता है। प्रगतिशील प्रतिरोध प्रशिक्षण की शुरुआत कम से कम प्राचीन ग्रीस से हुई, जब किम्बदंती के अनुसार पहलवान माइलो ऑफ़ क्रोटन अपने प्रशिक्षण के लिए एक नवजात बछड़े को प्रत्येक दिन पीठ पर उठाते थे जबतक की वह पूरी तरह से वयस्क नहीं हो जाता था। एक अन्य ग्रीक व्यक्ति, चिकित्सक गैलेन ने द्वितीय शताब्दी में होलटरो (डम्बल का एक पूर्व रूप) के उपयोग से शक्ति प्रशिक्षण को वर्णित किया।

एक और पूर्व उपकरण था भारतीय क्लब, जो प्राचीन फारस से आया था जहां वह प्शील्स कहलाता था। यह १९वीं शताब्दी के दौरान आगे चल कर लोकप्रिय बन गया और हाल ही में इसने क्लबबेल के रूप में वापसी की।

प्राचीन यूनानी मूर्तियां भी भारोत्तोलन करतब दर्शाती हैं। भार, आम तौर पर पत्थर होते थे, लेकिन बाद में डम्बलों का प्रयोग होने लगा. १९वीं सदी के उत्तरार्ध में इन डम्बलों के साथ बारबेल भी शामिल हो गए। प्रारम्भिक बारबेलों में खोखले ग्लोब होते थे जिन्हें रेत या लीड छरों से भरा जा सकता था, सदी के अंत तक इन्हें प्लेट लोड बारबेल द्वारा प्रतिस्थापित कर दिया गया जिसे आज सामान्यतः इस्तेमाल किया जाता है।

१९६० के दशक ने उस समय की तब-तक दुर्लभ शक्ति प्रशिक्षण जिमों में व्यायाम मशीनों की क्रमिक शुरुआत देखी. भार प्रशिक्षण १९७० के दशक में शरीर सौष्ठव फिल्म पम्पिंग आयरन की रिलीज़ और अर्नोल्ड श्वार्ज़नेगर की लोकप्रियता के बाद तेजी से लोकप्रिय हुआ। १९९० के दशक के उत्तरार्ध में बड़ी संख्या में महिलाओं ने बॉडी फॉर लाइफ जैसे कार्यक्रमों से प्रभावित होकर भार प्रशिक्षण को अपनाया; वर्तमान में तकरीबन प्रत्येक पांच में से एक

अमेरिकी महिला भार प्रशिक्षण के साथ नियमित रूप से जुड़ी हुई है।

बुनियादी सिद्धान्त

भार प्रशिक्षण के बुनियादी सिद्धान्त अनिवार्य रूप से शक्ति प्रशिक्षण के समान हैं और इसमें शामिल होता है दोहराव संख्या का हेरफेर (रेप्स), सेट, गति, व्यायाम प्रकार और शक्ति, क्षमता और आकार में वांछित वृद्धि के लिए भार परिवर्तन. रेप्स, सेट, व्यायाम और भार का विशिष्ट संयोजन, व्यायाम करने वाले व्यक्ति के उद्देश्य पर निर्भर करता है; कम दोहराव वाले सेटों को अधिक भार के साथ किया जा सकता है।

बल प्रशिक्षण के बुनियादी सिद्धान्तों के अलावा, भार प्रशिक्षण के द्वारा जोड़े गए नए प्रतिफल हैं उपकरणों के उपयोग. उपकरण के प्रकार में शामिल है भार मशीन के रूप में बारबेल, डम्बल, धिरनी और स्टैक और चिन-अप और पुश-अप के मामले में शरीर का अपना भार. विभिन्न प्रकार के भार विभिन्न प्रकार का प्रतिरोध देते हैं और अक्सर एक ही निरपेक्ष भार के अलग-अलग सापेक्ष भार हो सकते हैं जो इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरणों के प्रकार पर निर्भर करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि धिरनी की कोई विशेष व्यवस्था का उपयोग किया जाए तो डम्बल का उपयोग करके १० किलोग्राम भार उठाने में कभी-कभी एक भार स्टैक पर १० किलोग्राम भार उठाने से अधिक बल लग सकता है। अन्य मामलों में, भार स्टैक को बराबर डम्बल के भार के मुकाबले अधिक बल की आवश्यकता हो सकती है जिसका कारण है अतिरिक्त टोर्क या मशीन में प्रतिरोध।

भार प्रशिक्षण में बेहतर मुद्रा की भी आवश्यकता होती है जिससे हरकत को उचित मांसपेशी समूह द्वारा संपादित किया जाए और अधिक से अधिक भार उठाने के लिए शरीर के भिन्न अंगों में भार स्थानांतरित ना हो (जिसे धोखा कहते हैं). प्रशिक्षण सेट के दौरान एक सही मुद्रा अपनाने में विफलता से चोट लग सकती है या प्रशिक्षण लक्ष्यों को पूरा करने में मुश्किल हो सकती है; चूंकि वांछित पेशी समूह पर पर्याप्त जोर नहीं पड़ता, अधिभार की

सीमा को प्राप्त नहीं किया जाता और मांसपेशी की ताकत बढ़ती नहीं है।

अन्य प्रकार के शक्ति प्रशिक्षण के साथ तुलना

भार प्रशिक्षण का समग्र लाभ, बल प्रशिक्षण के अधिकांश अन्य प्रकारों के साथ तुलनीय है; वे वर्धित मांसपेशी, पुट्टा और लिगामेंट शक्ति, अस्थि घनत्व, लचीलापन, टोन, चयापचय दर और मुद्रात्मक समर्थन करते हैं। बल प्रशिक्षण के अन्य प्रकार की तुलना में भार प्रशिक्षण में लाभ और सीमाएं होती हैं।

भार प्रशिक्षण बनाम प्रतिरोध प्रशिक्षण

प्रतिरोध प्रशिक्षण में गुरुत्वाकर्षण के बजाय लोच या हाइड्रोलिक प्रतिरोध से लेकर मांसपेशीय संकुचन का प्रयोग शामिल है। भार प्रशिक्षण प्रतिरोध का अधिकांश हिस्सा आरम्भ में ही प्रदान करता है, हरकत के संयुक्त कोण शुरुआत में, जब मांसपेशी को भार राशि की जड़ता से बाहर निकलना होता है। इस बिंदु के बाद, कुल प्रतिरोध जोड़ के कोण के आधार पर बदलता है। इसकी तुलना में, हाइड्रोलिक प्रतिरोध, हरकत की पूरी सीमा में प्रतिरोध की एक निश्चित राशि प्रदान करता है, जो हरकत की गति पर निर्भर करता है। लोच प्रतिरोध, हरकत के अंत में सबसे बड़ा प्रतिरोध प्रदान करता है जब लोच तत्व को सर्वाधिक सीमा तक खींचा जाता है।

भार प्रशिक्षण बनाम सममितीय प्रशिक्षण

सममितीय व्यायाम, मांसपेशी के बल उत्पादन के आधार पर प्रतिरोध निश्चित राशि प्रदान करता है। इससे मांसपेशी का विशिष्ट जोड़ कोण मजबूत होता है जहां सममितीय व्यायाम घटित होता है, जिसके तहत बल का अल्प लाभ निकटवर्ती जोड़ कोण पर घटित होता है। इसकी तुलना में, भार प्रशिक्षण, हरकत की उस पूरी सीमा में जिसमें जोड़ का व्यायाम होता है मांसपेशी को मजबूत करता है, जिसके फलस्वरूप जोड़ कोण की शुरुआत से समाप्ति तक शारीरिक बल में वृद्धि होती है।

भार प्रशिक्षण और शरीर सौष्ठव

हालांकि भार प्रशिक्षण, शरीर सौष्ठव के समान है, उनके उद्देश्य भिन्न हैं। शरीर शिल्पी, वजन प्रशिक्षण का उपयोग अपनी मांसपेशियों का आकार, स्वरूप और समरूपता बढ़ाने के लिए करते

हैं, चाहे शरीर सौष्ठव प्रतियोगिता में प्रतिस्पर्धा के लिए शक्ति में वृद्धि हो या ना हो; वे अपनी मांसपेशियों के आकार को अधिकतम और शारीरिक वसा का अत्यंत निम्न स्तर विकसित करने के लिए प्रशिक्षण करते हैं। इसके विपरीत, कई भार प्रशिक्षु अपनी ताकत और एनारोबिक (अवायुजीव-विषयक) क्षमता में सुधार करने के लिए प्रशिक्षण करते हैं जबकि वे शारीरिक वसा को सामान्य स्तर से कम करने के लिए विशेष ध्यान नहीं देते हैं।

शरीर सौष्ठव समुदाय, भार प्रशिक्षण के कई सिद्धांतों, तकनीक, शब्दावली और प्रथाओं का स्रोत रहा है। भार प्रशिक्षण, व्यायाम और भार में जबरदस्त लचीलेपन की अनुमति देता है, जो शरीर शिल्पियों को विशिष्ट मांसपेशियों और मांसपेशी समूहों को लक्षित करने की अनुमति देता है और इसके अलावा विशिष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद भी करता है।

बेशक, सभी शरीर सौष्ठव को शरीर सौष्ठव प्रतियोगिता में प्रतिस्पर्धा के लिए शुरू नहीं किया जाता और वास्तव में शरीर शिल्पियों का अधिकांश हिस्सा प्रतिस्पर्धा करता ही नहीं, बल्कि वह अपने स्वयं के व्यक्तिगत कारणों के लिए शरीर बनाता है, जो खुद को छोड़कर किसी भी अन्य निर्णायक पैनाल को ध्यान नहीं रखता।

उपकरण

भार प्रशिक्षण के लिए आमतौर पर विभिन्न प्रकार के उपकरण की आवश्यकता होती है, सबसे आम हैं डम्बल, बार्बल और भार मशीन। मशीनों, डम्बल और बार्बल के विभिन्न संयोजनों का विशेष व्यायाम, भार प्रशिक्षकों को शरीर के हिस्सों कई तरीके से व्यायाम करने की अनुमति देता है। कुछ व्यायाम तरीकों में सिर्फ शारीरिक भार व्यायाम का इस्तेमाल किया जाता है जैसे कि पुश-अप्स, जिसमें उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती है, जबकि दूसरों में, जैसे कि पुल-अप में किसी भार की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन एक पुल-अप बार की आवश्यकता होती है जो इतना मजबूत होना चाहिए कि प्रशिक्षु का भार सह सके।

उपकरण के अन्य प्रकार में शामिल हैं

- लिफ्टिंग पट्टियां, जो वजन को कलाई पर स्थानांतरित करते हुए अधिक भार उठाने की अनुमति देती हैं और हथेली की मांसपेशियों और पकड़ शक्ति की सीमाओं को टाल देती हैं।
- भारोत्तोलन बेल्ट, जिनका कार्य पीठ को समर्थन देना है (हालांकि इन उपकरणों की सुरक्षा के संबंध में विवाद है)
- भारित कपड़े, बालू की थैलियां, सीसा छर्रे, या अन्य सामग्री जिसे कलाई, एड़ियों, घड़ या मांसपेशियों पर बांधा जाता है ताकि पेशियों से अधिक कार्य किया जा सके।

References

- 1- Delavier, Frederic (2001). Strength Training Anatomy. Human Kinetics Publishers. ISBN 0-7360-4185-0.
- 2- DeLee, MD, J; D. Drez, MD (2003). DeLee & Drez's Orthopaedic Sports Medicine; Principles and Practice. Philadelphia, Pa: Saunders. ISBN : 0-7216-8845-4.
- 3- Hatfield, Frederick (1993). Hardcore Bodybuilding: A Scientific Approach. McGraw-Hill. ISBN: 0-8092-3728-8.
- 4- Kennedy, Robert; Dennis Weis (1986). Mass!, New Scientific Bodybuilding Secrets. Contemporary Books. ISBN: 0-8092-4940-5.
- 5- Lombardi, V. Patteson (1989). Beginning Weight Training. Wm. C. Brown Publishers. ISBN: 0-697-10696-9.
- 6- Powers, Scott; Edward Howley (2003). Exercise Physiology. McGraw Hill. ISBN: 0-07-255728-1.
- 7- Schoenfeld, Brad (2002). Sculpting Her Body Perfect. Human Kinetics Publishers. ISBN: 0-7360-4469-8.