

जिम के उपकरण

GYM EQUIPMENT

ट्रीडमिल

ट्रीडमिल एक व्यायाम मशीन है जिसका एक स्थान पर रहते हुए भागते या चलते हुए इस्तेमाल किया जाता है। इस मशीन में बड़ी कन्वेयर बेल्ट और इलैक्ट्रिक मोटर या फ्लाइंग वील के साथ मूविंग प्लेटफार्म की व्यवस्था है। बेल्ट पृष्ठभाग में संचालित होती है जिससे व्यक्ति तेजी से समान रूप से चलता या भागता है। बेल्ट के संचालन की गति चलने या दौड़ने की गति के समान होती है। हालांकि दौड़ने की गति को नियंत्रित व संयत किया जा सकता है। अधिक कीमत के भारी ड्यूटी वाले यह उपकरण मोटर से संचालित होते हैं। साधारण, हल्के और कम कीमत के यह उपकरण केवल तभी गति में आते हैं जब चलने वाला बेल्ट को पैरों से धकेलता है।

ट्रीडमिल के प्रयोग से लाभ

कोर्डियो-संग्रहणी (Cardio-vascular) व्यायाम के रूप में:

ट्रीडमिल प्रशिक्षण से क्षमता में सुधार होता है और स्वास्थ्य को दुरुस्त बनाने में सहायक होता है। इससे कम दबाव का फायदा होता है चूंकि सभी ट्रीडमिल कुछ शॉक एब्सावर्स (धक्का सहने) का ऑफर देते हैं ट्रीडमिल पर व्यायाम करने से टखने, घुटने और पीछे के भाग के निचले हिस्से पर दबाव कम होता है जिसपर सामान्य तौर पर भागते समय दबाव रहता है।

घर के अंदर (इन्डोर) कार्यकलाप के रूप में

वे लोग, जो बाहर दौड़/चल नहीं सकते (अर्थात मौसम ठीक नहीं है, ऊबड़खाबड़ रास्ता, आसपास की जगह सुरक्षित नहीं है और अधिक ध्यान न देने से व्यक्ति गिर सकता है या चोट लग सकती है) वे इन्डोर ट्रीडमिल का प्रयोग कर सकते हैं। इसका प्रयोग करने वाले वे लोग जो जिम नहीं जाना चाहते वे घर पर इन्डोर ट्रीडमिल का प्रयोग कर सकते हैं, इसका करने वाले व्यायाम करते समय टेलीविजन देखना या पढ़ने जैसे कार्य भी कर सकते हैं।

मशीन के रूप में

इससे चढ़ाई और गति के तालमेल की सही गणना की जा सकती है जिससे खर्च की गई ऊर्जा का भी पता लगाया जा सकता है। कुछ ट्रीडमिल्स ये कदमों की गिनती, हृदय गति मॉनिटर तथा लगी ऊर्जा का पता लगाने की भी विशेषताएं हैं।

क्रास ट्रेनर

क्रास ट्रेनर (दीर्घवृत्ताकार ट्रेनर या सामान्य दीर्घवृत्ताकार थी) एक ऐसी स्थिर व्यायाम मशीन है जिसका जोड़ों पर अधिक दबाव डाले बिना चलने या भागने के लिए प्रयोग किया जाता है जिससे संघातिक या चोट के जोखिम को कम किया जा सकता है ।

दीर्घवृत्ताकार अभ्यास कराने वाले ट्रेनर (Elliptical trainers) में कार्डियो वेस्कुलर पर असर न डालने की विशेषता है जो प्रयोग करने वाले द्वारा तय की गई सहन शक्ति के हिसाब से कम या अधिक किया जा सकता है। अधिकांश दीर्घवृत्ताकार अभ्यास करवाने वाले प्रयोग करने वालों के शरीर के ऊपरी तथा निचले भाग का कार्य करते हैं (यद्यपि कुछ मॉडलों में शरीर के ऊपरी अंगों के संचालन की व्यवस्था नहीं है) । दीर्घवृत्ताकार अभ्यास करवाने वाले ट्रेनर के प्रयोग से मांसपेशियों के निर्माण की अपेक्षा हृदय की गति को उठाने के लिए डिजायन किया गया है ।

क्रास ट्रेनर का प्रयोग करने के लाभ

अन्य फिटनेस उपकरण की तुलना में क्रासट्रेनर के लाभ निम्नानुसार हैं -

1. व्यायाम का भार सहने वाला रूप जिससे हड्डी की सघनता को बनाए रखने में मदद मिलती है
2. लगातार दीर्घवृत्ताकार गति से कम असर होता है ।
3. दीर्घवृत्ताकार गति चलने के समान है और इसे सीखना आसान है और उसे बनाए रखा जा सकता है ।
4. इसके हैंडलों से इसे प्रयोग करने वाले को आसानी होती है और उसकी ऊपरी शारीरिक मांसपेशियां मजबूत होती हैं जिससे सारे शरीर का परीक्षण किया जा सकता है ।
5. दीर्घवृत्ताकार क्रासट्रेनर कार्डियो वेसकुलर प्रशिक्षण का एक उत्तम रूप है जिसपर ऑनबोर्ड कंप्यूटरों से कार्डियो परीक्षण की योजना बनाने और मॉनिटर करने में मदद मिलती है ।
6. यह उपकरण अपेक्षाकृत सरल है इसलिए इसके बहुत कम पुर्जों को बदलने या मैकेनिकल खराबी की संभावना रहती है ।

स्मिथ मशीन

स्मिथ मशीन वजन प्रशिक्षण में प्रयोग किया जाने वाला एक उपकरण है । इसमें एक बारबेल होता है जो स्टील रोल्ल्स के अंदर लगा होता है जिसमें केवल सीधे खड़े होकर संचालन किया जा सकता है । इसके नए उपकरणों में थोड़े बहुत आगे और पीछे संचालन की अनुमति है । स्मिथ मशीन में इसे स्थिर रखने में मदद के लिए प्रायः बेस में वजन रैक होता है । कुछ स्मिथ मशीनों में बारबेल प्रतिभार (काउंटर बैलेंस) भी होता है । इन दिनों एड ऑन के साथ कई उपकरणों को शरीर की अन्य मांसपेशियों के लिए स्मिथ मशीन पर देखा जा सकता है ।

स्मिथ मशीन के प्रयोग से लाभ

स्मिथ मशीन के लाभ नीचे दिए गए हैं -

1. प्रत्येक के पीछे वर्टिकल पोस्ट (रनर) स्टाट की शृंखला है जिसपर बारकेल को फंसाया(हुक) जा सकता है। इसका अर्थ है कि सामान्य बारबेल से अलग स्मिथ मशीन में पुनरावृत्तियों के सेट करने के बाद दोबारा फंसाने की आवश्यकता नहीं है और इसे किसी भी प्वाइंट पर सुरक्षित किया जा सकता है। यह उनके लिए सुरक्षित है जो बिना स्पाटर के वजन परीक्षण करते हैं चूंकि इन्हें अत्यधिक वजन होने की स्थिति में उस स्थान पर बारबेल को लॉक करने के उद्देश्य से अपनी कलाई को घुमाने की आवश्यकता होती है।
2. अधिकांश मॉडलों में ब्लॉकों, पैगों या अन्य उपकरण भी शामिल होते हैं जिन्हें पहले से निम्नलिखित कम से कम ऊंचाई पर बारबेल को अपने आप रोकने के लिए समायोजित किया जा सकता है। इससे सुरक्षा में बढ़ाव होती है।
3. चूंकि ये आगे-पीछे या दाएं-बाएं नहीं हो सकती इसलिए स्मिथ मशीन साधारण बारबेल की अपेक्षा प्रयोग के लिए सुरक्षित मानी जाती है।
4. चूंकि वजन को स्थिर रखने की आवश्यकता नहीं होती इसलिए इससे अधिक वजन उठाने के लिए अस्थिर भार उठाने वालों को इसकी अनुमति है।

स्थिर (stationary) साइकिल

व्यायाम साइकिल या बाइक या स्थिर साइकिल या एक्सर साइकिल में सैंडल, पेडल और साइकिल पर व्यवस्थित कुछ हैडल बार होते हैं लेकिन इसे वाहन के लिए नहीं बल्कि व्यायाम उपकरण के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। एक व्यायाम साइकिल सामान्यतया एक विशेष प्रयोजन की व्यायाम मशीन है जो साइकिल के समान होती है। लेकिन स्थिर व्यायाम के लिए सामान्य साइकिल के प्रयोग से तब भी यह संभव है भले ही इसे रोलरों या ट्रेनर पर रखा जाए। रोलरों और ट्रेनरों को प्रायः दौड़ प्रतियोगिताओं के पूर्व ऊर्जा प्राप्ति के लिए दौड़ में भाग लेने वाले साइकिलिस्ट द्वारा प्रयोग किया जाता है या प्रशिक्षण विकल्प के लिए तब प्रयोग किया जाता है जब शायद मौसम इतना खराब हो कि घर के बाहर प्रशिक्षित न किया जा सके।

स्थिर साइकिल के प्रयोग से लाभ

स्थिर साइकिल के लाभ नीचे दिए गए हैं -

1. व्यायाम बाइकों को सामान्य फिटनेस को बढ़ाने और साइकिल कार्यक्रमों के लिए प्रशिक्षण के लिए प्रयोग किया जाता है ।
2. व्यायाम बाइक को काफी समय से शारीरिक चिकित्सा (थैरेपी) के लिए इसके द्वारा उपलब्ध कम प्रभाव, सुरक्षित और प्रभावी कार्डियो बेस्कुलर प्रभाव के कारण प्रयोग किया जाता रहा है।
3. व्यायाम बाइक के प्रयोग में कम असर के अंग संचालन से जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और तेज गति की जरूरत नहीं होती जिसकी कुछ दूसरे फिटनेस उपकरण में इसकी जरूरत पड़ती है ।
4. जब आप स्थिर बाइक पर बैठते हैं तो आप पांव और जंघों की मांसपेशियों को मजबूत कर रहे होते हैं और इसमें जंघा के पीछे स्थित घुटने के पीछे की नस भी शामिल होती है । जब आप स्टेशनरी बाइक को दबाते हैं तो आपको घुटने की नस के पीछे को गति देते समय हिदायतों का प्रयोग करना होता है । इसलिए स्टेशनरी (स्थिर) बाइक व्यायाम का लाभ है कि यह पैर तथा जंघा, दोनों की मांसपेशियों तथा घुटनों के पीछे की नसों के लिए यह बहुत कारगर साबित होता है ।
