

ہیوی ڈیوٹی

بھرپور کوشش۔ درست کنٹرول۔ بامعنی پیش رفت۔

کم حجم طاقت کی تربیت کے لیے ZPHC® کی ایک جامع عملی رہنما: بنیادی خیال اور فزیالوجی سے لے کر تکنیک، پروگرام کے دو متبادل اور نتائج کے لاگ تک۔

بالغ افراد کے لیے تعلیمی مواد۔ یہ طبی مشورہ، انفرادی ورزش کا نسخہ، یا مثالوں میں دکھائے گئے وزن یا زیادہ سے زیادہ کوششوں کی نقل کرنے کی دعوت نہیں ہے۔ عملی مثالوں کو تربیتی حالت، صحت اور دستیاب آلات کے مطابق ڈھالنا ضروری ہے۔ اگر بیماری، علامات، چوٹ یا کسی قسم کی غیر یقینی کیفیت اس بات پر اثر انداز ہوتی ہو کہ شدید ورزش آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں، تو پہلے کسی اہل پیشہ ور سے جائزہ لیں۔ کتاب کے آخر میں تفصیلی نوٹس موجود ہے۔

01. وہ سیٹ جس کی ذمہ داری آپ پر ہے

جم میں مصروف رہنے کو مفید کام سمجھ لینا آسان ہے۔ آپ ڈیڑھ گھنٹہ مشینوں کے درمیان گزارتے ہوئے درجنوں سیٹ کر سکتے ہیں، تھک سکتے ہیں، اور پھر بھی یہ واضح نہ ہو کہ حقیقت میں کیا بہتر ہوا۔ آپ بڑا وزن درج کر سکتے ہیں لیکن یہ بھول سکتے ہیں کہ آخری ریپس میں حرکت کی حد کم ہو گئی تھی، ساتھی نے مدد شروع کر دی تھی، اور حرکت ایک مختلف ورزش بن گئی تھی۔ تھکن حقیقی رہتی ہے۔ پیش رفت کا ثبوت نہیں۔



ہیوی ڈیوٹی ایک مفید چیلنج پیش کرتی ہے: مقدار کے پیچھے چھپنا بند کریں۔ حرکت تیار کریں، واضح کام چنیں، مکمل توجہ کے ساتھ ایک مشکل ورکنگ سیٹ کریں، اور نتیجہ جانچنے کی صلاحیت برقرار رکھیں۔ ورزش کو محض کسی طرح جھیل لینے پر اکتفا نہ کریں۔ اسے معنی دیں۔ آخری منصوبہ بند ریپ کا تصور کریں۔ مزاحمت اب مانوس محسوس نہیں ہوتی۔ آپ رفتار بڑھانا، دھڑکی پوزیشن بدلنا یا حرکت کا راستہ چھوٹا کرنا چاہتے ہیں۔ یہی وہ مقام ہے جہاں انتخاب سامنے آتا ہے: حرکت محفوظ رکھیں، یا ہر قیمت پر متاثر کن نمبر حاصل کریں۔ سخت سیٹ کوشش مانگتا ہے، مگر ساتھ ہی خود کو دھوکا دینے سے انکار بھی مانگتا ہے۔ کبھی صحیح اختتام رک جانا ہوتا ہے، خواہ جذباتی طور پر آپ بہت زیادہ جاری رکھنا چاہتے ہوں۔

اس کتاب میں شدت کا مطلب کنٹرول کھونا نہیں ہے۔ ہم درد کو خوبی نہیں کہیں گے، ہر شخص کو ایک جیسی نشوونما کا وعدہ نہیں کریں گے، اور ایک سیٹ کو ہر ممکن تربیتی حجم کا عالمگیر تبادلہ نہیں بنائیں گے۔ ایک اچھے نظام کو ہر دوسرے نظام سے بحث جیتنے کی ضرورت نہیں۔ اسے ایک خاص شخص کو مستقل تربیت کرنے اور یہ جانچنے میں مدد دینی چاہیے کہ کیا ہو رہا ہے۔

کم حجم طریقے کی منطق خاص طور پر تب نمایاں ہوتی ہے جب وقت محدود ہو۔ کم ورکنگ سیٹس کا مطلب ہے کہ عدم توجہ کی تلافی مزید کام سے کرنے کے کم مواقع ہوں گے۔ اس لیے تیاری، ورزش کے انتخاب اور ریکارڈ رکھنے کے تقاضے بڑھ جاتے ہیں۔ وقت کی بچت تنظیم سے آتی ہے، وارم اپ ختم کرنے یا کم سے کم آرام کی کوشش سے نہیں۔

اس مواد کو ترتیب سے پڑھنا بہتر ہے۔ پہلے سمجھیں کہ یہاں ہیوی ڈیوٹی سے کیا مراد ہے اور اس کے فوائد کے بارے میں کتنے اعتماد سے بات کی جاسکتی ہے۔ پھر ریپس ان ریزرو اور سیٹ ختم کرنے کے اصول سیکھیں۔ اس کے بعد ہی تکنیک اور پروگراموں کی طرف جائیں۔ ان ابواب کے بغیر صرف ورزش کی جدول سادہ لگتی ہے، مگر اپنے معنی کا بڑا حصہ کھودیتی ہے۔

یہاں دو تبادلہ شدہ شیڈول ہیں، ایک بہت بڑے پروگرام کے دو حصے نہیں۔ تربیتی لاگ کی مثالیں ہیں، مگر ذاتی ریکارڈز کے وعدہ شدہ شیڈول نہیں۔ یہاں تصاویر اور بصری مثالیں بھی ہیں، لیکن وہ عضلے کے اندر بوجھ نہیں ناپتیں اور یہ ثابت نہیں کرتیں کہ جسم کی کوئی خاص پوزیشن ہر قاری کے لیے محفوظ ہے۔ ان کا مقصد متن سمجھنے میں مدد دینا ہے، حرکت سیکھنے کی جگہ لینا نہیں۔

سنجیدہ تربیت شروع کرنے کے لیے آپ کو سرورق پر موجود شخص جیسا نظر آنے کی ضرورت نہیں۔ نہ خاص شخصیت چاہیے، نہ کامل جسم، نہ دکھاوے کی تکلیف۔ آپ کو واضح اعمال دہرانے، غلطیوں کو غور سے دیکھنے اور اپنی محنت کے معیار کو بتدریج بلند کرنے کی آمادگی چاہیے۔ یہ فوری تبدیلی کے وعدے جتنا ڈرامائی نہیں۔ مگر یہی وہ کام ہے جسے آپ واقعی اپنا بنا سکتے ہیں۔

02. ہیوی ڈیوٹی کیا ہے۔ اور کیا نہیں ہے

ہیوی ڈیوٹی بلند شدت والی مزاحمتی تربیت کی روایت سے تعلق رکھتی ہے، جسے عموماً HIT یعنی High-Intensity Training کہا جاتا ہے۔ یہ روایت مشکل ورکنگ سیٹس، محدود حجم اور ریکوری پر توجہ پر زور دیتی ہے۔ نام خاص طور پر مائیک مینٹزر سے وابستہ ہے، اگرچہ مختلف مصنفانہ نسخے اور تاریخی تعبیرات ایک ہی غیر متغیر جدول تک محدود نہیں ہیں۔ [15,16]

HIT کو HIIT سے نہ ملائیں۔ یہ کتاب وقفہ دار اسپرنٹس، وقت کے خلاف سرکٹ ورک، یا بیس سیکنڈ کوشش اور دس سیکنڈ آرام کے بدلتے دوروں کے بارے میں نہیں ہے۔ ہم عضلاتی نشوونما کے لیے مزاحمتی تربیت کی بات کر رہے ہیں: الگ ورزشیں، ورکنگ سیٹس، آرام کے وقفے، تکنیک اور پیش رفت۔ صرف دل کی تیز دھڑکن کسی سیشن کو ہیوی ڈیوٹی نہیں بناتی۔

آلے کے بھاری ہونے اور سیٹ کے مشکل ہونے کو الگ سمجھنا بھی ضروری ہے۔ کھیلوں کی سائنس میں لوڈ انٹینسٹی اکثر one-repetition maximum کے فیصد کو کہتے ہیں۔ HIT کی گفتگو میں شدت اکثر اس بات کو کہتے ہیں کہ آپ دستیاب زیادہ سے زیادہ ریپس کے کتنے قریب پہنچے۔ یہ الگ مقداریں ہیں۔ درمیانہ وزن طویل سیٹ کے آخر میں انتہائی مشکل ہو سکتا ہے؛ نسبتاً بھاری وزن ایک بار خاصی ریزرو کے ساتھ اٹھایا جاسکتا ہے۔ [5,19]

عملی طور پر ہم چار الگ سوال استعمال کریں گے۔ کون سی مزاحمت منتخب کی گئی؟ کتنے ریپس مکمل ہوئے؟ ایک ہی تکنیک برقرار رکھتے ہوئے حد کے کتنے قریب پہنچے؟ ہفتے بھر میں ایسے کتنے ورکنگ سیٹس جمع ہوئے؟ یہ ایک ہی تربیت کے مختلف پہلو بیان کرتے ہیں۔ ”بہت سخت تھا“ ان میں سے کسی کا تبادل نہیں۔

کم حجم تربیت کا مطلب وارم اپ نہ ہونا نہیں۔ اس کا مطلب پورے جسم کے لیے صرف ایک سیٹ بھی نہیں۔ اور یہ بھی نہیں کہ ہر عضلہ ہفتے میں عین ایک سیٹ پاتا ہے۔ اگر سیشن میں دو پریسنگ ورزشیں ہیں تو سینہ دونوں میں حصہ لیتا ہے۔ اگر رویا پل ڈاؤن کے بعد کرلز ہوں تو بانسپس آئسولیشن سے پہلے ہی کام کر چکے ہیں۔ گنتی حقیقی پروگرام کی عکاسی کرے۔

ہم ہر مختصر روٹین کو مینٹزر کا اصل طریقہ بھی نہیں کہیں گے۔ کتاب میں آگے دیے گئے شیڈول مرتکز، کم حجم کام کے خیال سے متاثر جدید اداریاتی مثالیں ہیں۔ یہ ریپس ان ریزرو برقرار رکھتے ہیں، لازمی فورسڈ ریپس شامل نہیں کرتے، اور رکنے کے اصول پہلے سے طے کرتے ہیں۔ یہ دانستہ تطبیق ہے، کسی مصنف کے پروگرام کی بنیادی ماخذ سے تعمیر نو نہیں۔

اس طریقے کی ایک مفید تنظیمی منطق ہے: پہلے سے کافی کام طے کریں، اسے ایمانداری سے انجام دیں، اور صرف زیادہ تھکا ہوا محسوس کرنے کے لیے ورزشیں نہ جوڑیں۔ مگر کم سے کم کرنا مذہب بن جائے تو قدر کھو دیتا ہے۔ اگر نتائج ناکافی ہیں تو حجم بڑھانا اس سے زیادہ معقول ہو سکتا ہے کہ واحد سیٹ کو بقا کی آزمائش بنانے کی ایک اور کوشش کی جائے۔

ہیوی ڈیوٹی کو ایک آلے کے طور پر جانچیں۔ یہ شیڈول سادہ بنا سکتی ہے، ورکنگ سیٹس میں توجہ بڑھا سکتی ہے، اور لاگ بک میں دلچسپی واپس لا سکتی ہے۔ یہ انفرادی فرق، تکنیکی سیکھنے یا کافی تربیتی محرک کی ضرورت ختم نہیں کرتی۔ مضبوط خیال محدودیت برداشت کر سکتا ہے۔ اسے فطرت کا قانون بننے کا دکھاوا نہیں کرنا چاہیے۔

03. مینٹزر، میٹس، اور تاریخی مثال کی حدود

نمایاں ایتھلیٹس کی کہانیاں حوصلہ دے سکتی ہیں کیونکہ وہ کام کے لیے سنجیدہ رویہ دکھاتی ہیں۔ ان میں توجہ، سخت محنت کی آمادگی اور تیاری کا احترام ہوتا ہے۔ لیکن کسی ایتھلیٹ کی سوانح اور کسی پروگرام کا سائنسی ٹیسٹ مختلف سوالوں کے جواب دیتے ہیں۔ پہلی ہمیں بتاتی ہے کہ ایک خاص شخص نے کیا کیا۔ دوسرا یہ الگ کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ تربیتی متغیر کا اثر ارد گرد کے حالات سے کیا تھا۔

مائیک مینٹزر اور جان لٹل کی *High-Intensity Training the Mike Mentzer Way* میک گراہل کیٹلاگ میں موجود ہے: ناشر دسمبر 2002 کی اشاعت اور 2003 کا کاپی رائٹ درج کرتا ہے۔ یہ قابل تصدیق کتابی حوالہ ہے، مگر اس بنا پر ہر مقبول انٹرنیٹ قول یا شیڈول کو مینٹزر سے منسوب نہیں کیا جاسکتا۔ اس مواد میں مینٹزر کے گھڑے ہوئے اقتباسات نہیں اور نہ ہی صفحہ بہ صفحہ کتاب کی نقل کا دعویٰ ہے۔ [16]

ڈوریاں میٹس سے وابستہ برانڈ DY Nutrition ان کے HIT کو انفرادی طور پر ڈھلے طریقے کے طور پر بیان کرتا ہے، جس میں وارم اپ کا کام، چند بنیادی سخت سیٹس اور کئی تربیتی دن شامل ہیں۔ بیان میں مشکل بڑھانے کی جدید تکنیکیں بھی شامل ہیں۔ یہ ماخذیہ سمجھنے کے لیے مفید ہے کہ میٹس برانڈ طریقے کو کیسے پیش کرتا ہے، لیکن افادیت یا حفاظت کی آزاد تحقیق نہیں۔ [15]

تاریخی کہانیوں سے لینے کے قابل چیز کام کے لیے رویہ ہے، ہر آلہ خود کار طور پر نہیں۔ مانوس آلات استعمال کرنے والا، ساتھی کے ساتھ تربیت کرنے والا اور برسوں کی مشق رکھنے والا تجربہ کار پروفیشنل ایک چیز ہے۔ پہلی بار سخت سیٹ آزمانے والا قاری دوسری۔ ایک ہی فقرہ ”فیلر تک“ حرکت کو کنٹرول کرنے اور محفوظ طور پر ختم کرنے کی بہت مختلف صلاحیت چھپا سکتا ہے۔

مقابلے کی حالت کی جسمانی تصاویر بھی کسی خاص پروگرام کے حصے کو ثابت نہیں کر سکتیں۔ بہت سے عوامل نتیجے پر اثر انداز ہوتے ہیں، اور کچھ ناظر کو معلوم نہیں ہوتے۔ تجرباتی ڈیٹا دکھاتا ہے کہ ادویات کا استعمال عضلاتی حجم اور طاقت میں اضافے کو نمایاں طور پر بدل سکتا ہے۔ اسی لیے کسی مشہور ایتھلیٹ کی ظاہری شکل کو ہر قاری کے لیے قدرتی نتیجے کا وعدہ نہیں بنایا جاسکتا۔ یہاں ادویات کے استعمال کے طریقوں پر گفتگو نہیں کی جاتی۔ [13]

کسی تصویر سے کسی شخص کو ”نیچرل“ قرار دینے یا اس پر ادویات کا استعمال منسوب کرنے کی ضرورت نہیں۔ نہ اس کے کیے گئے کام کو گھٹانے کی ضرورت ہے۔ اتنا ماننا کافی ہے کہ دوسرے شخص کا جسم تربیتی طریقوں کا کنٹرولڈ موازنہ نہیں۔ آپ نظم و ضبط سے متاثر ہو سکتے ہیں، سوانح کو عالمگیر برتری کے ثبوت میں بدلے بغیر۔

تاریخ کے احترام کا عملی ورژن یوں ہے: تیاری کریں، توجہ مرکوز کریں، نتیجہ درج کریں، معمول کی فعالی حالت بحال کریں، اور اگلی ورزش کے لیے واپس آئیں۔ غیر مصدقہ ریکارڈ دہرانا، زیادہ سے زیادہ وزن نقل کرنا یا ”اصلیت“ کے نام پر کسی دوسرے کے پیشہ ورانہ ورک لوڈ کا پیچھا کرنا ضروری نہیں۔

اسی لیے اس کتاب کا چار روزہ شیڈول واضح طور پر میٹس کے طریقے سے متاثر ایک تطبیق ہے۔ اسے اصل Blood & Guts روٹین کے طور پر پیش نہیں کیا گیا۔ یہ درستی حوصلہ کم نہیں کرتی۔ یہ مضبوط تربیتی ثقافت کو پرکشش افسانے سے الگ کرتی ہے، تاکہ پہلی چیز اپنائی جا سکے بغیر دوسری پر یقین لازم کیے۔

04. عضلہ بوجھ کے جواب میں کیسے ڈھلتا ہے

عضلاتی بافت پروگرام کے نام نہیں پڑھتی۔ وہ میکاکی کام اور اس سے وابستہ حیاتیاتی سنگنز کا جواب دیتی ہے۔ بوجھ کے تحت عضلاتی ریشوں کے اندر ایسے عمل پیدا ہوتے ہیں جو پروٹین سنتھیس اور بافت کی دوبارہ ساخت کو منظم کرنے میں حصہ لیتے ہیں۔ طویل مدتی ہائپرٹرافی کسی ایک ڈرامائی آخری ریپ کے لمحے میں نہیں بنتی؛ یہ تربیت اور بعد کی ریکوری کا مجموعی نتیجہ ہے۔ یہ پیچیدہ تطبیق کی سادہ تشریح ہے، نشوونما کی ضمانت دینے والا فارمولا نہیں۔ [1,4]

بیرونی وزن صرف تصویر کا ایک حصہ ہے۔ جسم کی پوزیشن، لیور آرمز، مزاحمت کی سمت اور جوڑوں کی حرکت کام کے حالات بدلتے ہیں۔ اسی لیے دو مشینوں پر ایک ہی نمبر عضلے پر ایک جیسا بوجھ نہیں۔ نظر آنے والی پلیٹس کی تعداد سے بافت کے اندر میکاکی تناؤ بھی حساب نہیں کیا جاسکتا۔

عملی نتیجے کے لیے پیچیدہ بائیو کیمسٹری ضروری نہیں: ایسی حرکت چنیں جسے دہرایا جاسکے۔ اگر گہرائی، دھڑکی پوزیشن اور دوسرے عضلات کی مدد ہر ہفتے بدلتی رہے تو آپ مختلف کاموں کا موازنہ کر رہے ہیں۔ پیش رفت اس وقت زیادہ قابل یقین ہے جب کافی ملتے جلتے حالات میں تھوڑا زیادہ کام کیا جاسکے۔ یہ لیبارٹری پیمائش نہیں، مگر مفید تربیتی حوالہ ضرور ہے۔

بھرپور کوشش اہم ہے، مگر مشکل محسوس ہونا محرک کے معیار کے برابر نہیں۔ سیٹ عجیب گرفت، توازن کھونے، سانس پھولنے، یا آلہ پکڑے رکھنے کی مشکل سے ختم ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ خود کار طور پر فرض نہیں کیا جاسکتا کہ ہدف عضلے نے زیادہ سے زیادہ ممکن کام کیا۔ کبھی زیادہ سپورٹ والی ورزش پیچیدہ حرکت کے مقابلے میں مطلوبہ کام زیادہ صاف طور پر حل کرنے دیتی ہے۔

ایک عام خیال یہ ہے کہ نشوونما کے لیے عضلے کو "توڑنا" اور پھر بڑا بنا کر جوڑنا ضروری ہے۔ نقصان اور بعد کی ریموڈلنگ پر واقعی تحقیق ہوتی ہے، مگر اس سے یہ سادہ اصول نہیں بنتا کہ زیادہ دردی یعنی زیادہ عضلہ - Damas اور ساتھیوں کے کام میں کافی نقصان کے ساتھ ابتدائی عضلاتی پروٹین سنتھیس کی تبدیلیاں بعد کی ہائپرٹرافی سے اسی طرح وابستہ نہیں تھیں جیسے نقصان کم ہونے کے بعد کی تبدیلیاں تھیں۔ تحقیق ہر سیشن کے بعد پٹھوں کے درد کا پیچھا کرنے کی ضرورت ثابت نہیں کرتی۔ [2]

ایک درست ورکنگ حرکت سیکھنے کا تصور کریں۔ پہلی کوشش بہت سا غیر ضروری زور مانگ سکتی ہے: سیٹنگ معلوم نہیں، جسم تناؤ میں ہے، حرکت غیر موثر ہے۔ چند سیشن کے بعد کام زیادہ پر اعتماد ہو جاتا ہے۔ تکلیف کم ہونا لازماً یہ نہیں کہ مفید بوجھ غائب ہو گیا۔ شاید آپ نے غیر یقینی پر اتنی توانائی خرچ کرنا بند کر دی ہو۔

سانسی اصطلاحات کو ایک سیٹ کا اسکور نہ بنائیں۔ خاص طریقوں کے بغیر آپ جلن کے احساس سے پروٹین سنتھیس کی رفتار نہیں ناپ سکتے، نہ تھکن سے اندرون خلیہ راستوں کی حالت جان سکتے ہیں۔ معمول کی مشق کو کہیں زیادہ زمینی ڈیٹا چاہیے: تکنیک، دستیاب ریپس، وزن، باقاعدگی، اور کئی ہفتوں میں تبدیلیاں۔

طاقت اور عضلاتی حجم متعلق ہیں مگر ایک نہیں۔ حرکت سیکھنا اور قوت ظاہر کرنے میں بہتر ہونا بھی نتیجے پر اثر ڈالتا ہے۔ کارکردگی بڑھنا قیمتی ہے، لیکن اسے نئی بافت کے گراموں میں حسابی طور پر تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ تربیتی لاگ کسی خاص کام کی کارکردگی دکھاتا ہے؛ جسمانی ساخت کی پیمائش کی جگہ نہیں لیتا۔ [5,18]

قاری کے لیے سب سے مفید ماڈل سادہ ہے: واضح بوجھ – کنٹرول شدہ کوشش – ریکوری – اگلی قابل موازنہ کوشش۔ اس زنجیر میں یہ وعدہ کہیں نہیں کہ ایک خاص ڈرامائی سیٹ مہینوں کی بے قاعدگی درست کر دے گا۔ جگہ اس کام کے لیے ہے جو آہستہ آہستہ زیادہ درست اور زیادہ مشکل بنتا جائے۔

05. ”گھنا عضلہ“، پمپ، اور دوسرے آسان افسانے

ترہیتی گفتگو اکثر آپ کو ”حقیقی“ myofibrillar hypertrophy اور ”پانی بھری“ sarcoplasmic hypertrophy میں انتخاب کرنے کو کہتی ہے۔ دعویٰ ہوتا ہے کہ پہلی صرف بھاری وزن سے اور دوسری زیادہ ریپس سے بنتی ہے۔ یہ تقسیم بہت خام ہے۔ عضلاتی ریشہ contractile ساختوں اور دوسرے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے؛ ان اجزاء میں تبدیلی کی بحث عام ریپ ریجنز کو دو باہمی مخالف عضلاتی اقسام کے سوئچ میں نہیں بدلتی۔ [3,4]

پمپ کام کرنے والے حصے میں عارضی بھراؤ اور احساس کی تبدیلی ہے۔ یہ تربیت کے ساتھ آسکتا ہے، مگر بافت کی فوری نشوونما کی پیمائش نہیں۔ سیشن کے فوراً بعد متاثر کن عکس یہ ثابت نہیں کرتا کہ ایک پروگرام دوسرے سے بہتر ہے۔ نمایاں پمپ نہ ہونا بھی ورزش کو بے فائدہ نہیں بناتا۔

اسی قسم کی غلطی glycogen اور پانی کے ساتھ ہوتی ہے۔ خوراک، تربیت اور عضلاتی بھراؤ میں تیز تبدیلیاں ظاہری شکل اور جسمانی وزن بدل سکتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ عضلات ”جلی“ ہیں، نہ یہ کہ کاربوہائیڈریٹ contractile ساختیں بننے سے روکتا ہے۔ توانائی کے ذخائر اور پروٹین اجزاء مختلف کام کرتے ہیں؛ انہیں اچھائی اور برائی کے مقابلے میں رکھنے کی وجہ نہیں۔ [3,4]

زیادہ مفید سوال یہ ہے کہ کافی طویل مدت میں قابل موازنہ حالات کے تحت نتیجہ بدلایا نہیں۔ ورزش کے بعد نیچے سے سخت روشنی میں لی گئی تصویر کا صبح کی آرام دہ تصویر سے ایماندار موازنہ نہیں ہو سکتا۔ کبھی صرف زاویہ جسمانی تبدیلی سے زیادہ ڈرامائی کہانی سنا دیتا ہے۔ اپنی موازنہ تصاویر کے لیے سب سے خوبصورت فریم کے بجائے ایک ہی فاصلہ، پوز اور روشنی منتخب کریں۔

ایک اور افسانہ یہ ہے کہ کوئی خاص ریپ ریجن صرف طاقت، صرف جسامت یا صرف عضلات کی واضح بناوٹ (ڈیفینیشن) بناتی ہے۔ تحقیق دکھاتی ہے کہ مختلف لوڈز پر ہائپر ٹرائی ہو سکتی ہے، جبکہ زیادہ سے زیادہ طاقت کی ترقی بھاری کام کی specificity پر زیادہ منحصر ہے۔ اس سے ہر نظام یکساں آسان نہیں ہو جاتا: بہت لمبا سیٹ مطلوبہ عضلاتی کام اچھی طرح ہونے سے پہلے ہی عمومی تکلیف کی وجہ سے ختم ہو سکتا ہے۔ [5]

اسی لیے ہماری مثالیں درمیانی ریپ ریجنز استعمال کرتی ہیں۔ انہیں کنٹرول، کوشش اور ریکارڈنگ کی آسانی ملانے کے عملی طریقے کے طور پر چنا گیا ہے، خلیاتی فزیالوجی کے خفیہ سوئچ کے طور پر نہیں۔ چھ ریپس سات کے پاس آکر بے فائدہ نہیں ہوتے، اور بارہ ریپس عضلے کو کسی دوسری بافت میں نہیں بدلتے۔

پٹھوں کے درد کو جسم کا لازمی رپورٹ کارڈ نہ سمجھیں۔ نئی ورزش کے بعد واضح ہو سکتی ہے، مگر مستقبل کی نشوونما کو درست ناپنے نہیں دیتی۔ ہر بار نیا irritant تلاش کرنے سے احساس زیادہ شدید اور پیش رفت کے موازنے خراب ہوتے ہیں۔ اگر کامیابی کا واحد معیار یہ ہے کہ کل چلنا کتنا مشکل ہوگا تو حرکت کی تربیت کے بجائے soreness کی تربیت شروع کرنا آسان ہے۔ [2]

آخر میں، مختصر ورزش کو طویل ورزش پر کوئی خودکار ہارمونل فائدہ حاصل نہیں۔ ورزش کے بعد بعض markers کی عارضی تبدیلیاں اسٹاپ واپس کے مطابق طویل مدتی ہائپر ٹرائی کا وعدہ درست نہیں کرتیں۔ ہر دس منٹ بعدیہ ڈرنے کی ضرورت نہیں کہ سیشن ”catabolic“ ہو گیا۔ اس کتاب میں دورانیہ تنظیمی سوال ہے، جادوئی حد نہیں۔ [1,4]

یہ افسانے ہٹ جائیں تو حوصلہ زیادہ پُر سکون ہو جاتا ہے۔ اب پروگرام کی افادیت جلن، درد، فوری تصویر یا بلند نام سے ثابت کرنے کی ضرورت نہیں۔ باقی وہ کام رہتا ہے جسے دہرایا، بہتر کیا اور تماشے کے بغیر جانچا جاسکے۔

06. موجودہ سائنس حقیقت میں کیا کہتی ہے

کم حجم نتائج پیدا کر سکتا ہے۔ مگر یہ بیان ”کم ترین حجم نشوونما کو زیادہ سے زیادہ کرتا ہے“ سے کمزور ہے۔ فرق اہم ہے۔ Hermann اور ساتھیوں کی تحقیق میں 42 مزاحمتی تربیت یافتہ نوجوان مرد و خواتین نے آٹھ ہفتوں تک ہفتے میں دو بار نو ورزشوں کا ایک ایک سیٹ کیا۔ فیلیر تک تربیت اور دو ریپس ریزرو کے ساتھ رکنا دونوں نے کئی نتائج بہتر کیے۔ ہائپرٹرائفی کے بعض پیمانے فیلیر کے حق میں جھکے، مگر فرق عموماً معمولی تھے۔ یہ اس کتاب کے خاص پروگرام کا ٹرائل نہیں تھا۔ [7]

Refalo اور ساتھیوں کی تحقیق میں ہر شریک نے ایک ٹانگ کو لمحاتی عضلاتی فیلیر تک اور دوسری کو تقریباً 1-2 ریپس فیلیر سے پہلے، لیگ پریس اور لیگ ایکسٹینشن کے ساتھ تربیت دی۔ آٹھ ہفتوں میں ناپی گئی کوآڈر سیپس ہائپرٹرائفی میں حالات نے ملتی جلتی تبدیلیاں دیں، جبکہ فیلیر حالت میں رفتار کی کمی اور ریپٹیشن کی کمی زیادہ تھی، جو زیادہ فوری عصبی و عضلاتی تھکاوٹ کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ نتیجہ فیلیر کو لازمی سمجھنے پر سوال اٹھانے میں مدد دیتا ہے، مگر پروگرام، عضلے اور تربیتی حالت میں مساوات ثابت نہیں کرتا۔ [6]

Robinson اور ساتھیوں کی meta-regressions میں تجزیہ شدہ ڈیٹا کے مطابق فیلیر کے زیادہ قریب تربیت اوسطاً زیادہ عضلاتی اضافے سے وابستہ ہے۔ ساتھ ہی، فیلیر سے قربت کے اندازوں کی حدود ہیں، اور متعدد مطالعات کا تعلق کسی ایک فرد کے لیے عین بہترین حد نہیں دیتا۔ سائنس کافی کوشش کی اہمیت کی حمایت کرتی ہے، مگر مکمل فیلیر کی ہر کوشش کو نشوونما کی لازمی قیمت نہیں بناتی۔ [19]

2026 کے American College of Sports Medicine Position Stand نے systematic reviews کے جائزے سے ہم آہنگ نتیجہ دیا۔ مزاحمتی تربیت طاقت، ہائپرٹرائفی، پاور، برداشت اور جسمانی فعالیت بہتر کرتی ہے۔ ہائپرٹرائفی کے لیے زیادہ ہفتہ وار حجم زیادہ اضافے سے وابستہ متغیر تھا، جبکہ لمحاتی عضلاتی تھکن یا فیلیر تک تربیت نے مجموعی شواہد میں مسلسل بہتر نتائج نہیں دیے۔ آلات کی قسم نے بھی نتائج مستقل طور پر طے نہیں کیے۔ یہ صحت مند بالغوں کے لیے سفارشات ہیں، کسی مخصوص تربیتی برانڈ کا ٹرائل نہیں۔ Position Stand Medicine & Science in Sports & Exercise میں DOI 10.1249/MSS.0000000000003897 کے ساتھ شائع ہے۔ [18]

Pelland اور ساتھیوں کا تازہ تجزیہ بھی ہفتہ وار حجم اور ہائپرٹرائفی کے درمیان مثبت تعلق کی حمایت کرتا ہے، مگر زیادہ سیٹس کے ساتھ فوائد کم ہوتے جاتے ہیں۔ ایسے گراف کو براہ راست خود پر منتقل نہیں کیا جاسکتا: شرکا، ورزشیں، سیٹ گنتی کے طریقے اور حالات مختلف ہیں۔ مگر ”دوسرا سیٹ ہمیشہ غیر ضروری ہے“ کے نعرے کی خاطر اسے معقول طور پر نظر انداز بھی نہیں کیا جاسکتا۔ [8]

اس کے مطابق کتاب کے بعد والے دو روزہ شیڈول کو کم سے کم ابتدائی ماڈل (minimalist starting model) سمجھیں، زیادہ سے زیادہ عضلاتی نشوونما کے لیے بہترین حجم کی سفارش نہیں۔ بہت سے بڑے عضلاتی گروپس کے لیے اس میں ہفتے کے صرف تقریباً دو براہ راست ورکنگ سیٹس ہیں۔ بہت سے وزن اٹھانے والوں کو زیادہ سے زیادہ نشوونما کے لیے زیادہ کام درکار ہوگا۔ محدود وقت یا برداشت کو احتیاط سے جانچنے کا مقصد اس آغاز کو درست قرار دے سکتا ہے، مگر اسے ہر شخص کے لیے ثابت شدہ بہترین راستہ نہیں بیچنا چاہیے۔ اگر تکنیک مستحکم ہے، ریکوری مناسب ہے، پروگرام کی پابندی اچھی ہے، اور کافی قابل موازنہ سیشنز میں ہدف عضلہ آگے نہیں بڑھ رہا تو حجم طریقہ وار بڑھائیں۔ مثلاً ہفتے کے ایک سیشن میں اس حصے کے لیے ایک اضافی ورکنگ سیٹ، جبکہ باقی متغیر مستحکم رہیں۔

نتیجہ یہ نہیں کہ ہیوی ڈیوٹی ”رد“ ہو گئی۔ مفید کم حجم تربیت اور کچھ لوگوں کے لیے زیادہ نتیجہ خیز بڑا حجم دونوں ایک وقت درست ہو سکتے ہیں۔ نعروں کے بجائے کام کا موازنہ کریں: کم ترین وقت کی لاگت، باقاعدگی برقرار رکھنا، کارکردگی میں متعین بہتری، یا زیادہ سے زیادہ ہائپر ٹرافی کے قریب جانے کی کوشش۔

یہاں دی گئی کوئی تحقیق یہ ضمانت نہیں دیتی کہ آپ کا جسم کس رفتار سے بدلے گا۔ عملی دیانت کا مطلب ہے ابتدائی آپشن چننا، نتیجہ دیکھنا، اور اصلاح کی اجازت دینا۔ سنجیدہ تربیت معجزے کے وعدے سے نہیں، بلکہ اس آمادگی سے شروع ہوتی ہے کہ جمع شدہ ثبوت فیصلے کی حمایت نہ کریں تو فیصلہ بدلا جائے۔

07. ریپس ان ریزرو (RIR): سخت سیٹ کی زبان

ریپس ان ریزرو (RIR) کا مطلب ہے: ان اضافی ریپس کی تخمینی تعداد جو آپ اسی مزاحمت اور تسلیم شدہ تکنیک کے ساتھ مزید مکمل کر سکتے تھے۔ اگر دس ریپس کے بعد آپ کو اعتماد ہے کہ آپ دو اور قابل موازنہ ریپس کر سکتے تھے، تو اندراج ”10 ریپس، تقریباً RIR 2“ ہو سکتا ہے۔ یہ ایک اندازہ ہے، کسی آلے کی ریڈنگ نہیں۔

ہمارے مقاصد کے لیے، قابل موازنہ ہونا سب سے اہم ہے۔ حرکت کی نمایاں طور پر کم حد، جسم کے جھول، یا ساتھی کی مدد کے ساتھ کیا گیا ایک اضافی ریپ یہ ثابت نہیں کرتا کہ اسی معیار کا ایک اور ریپ دستیاب تھا۔ آپ سخت تکنیک کو ورزش کا حصہ قرار دے کر پھر زیادہ نتیجہ دکھانے کے لیے اسی شرط کو منسوخ نہیں کر سکتے۔

صفر ریپس ان ریزرو اور ناکام کوشش دونوں ایک چیز نہیں۔ آپ آخری مکمل ریپ ختم کر سکتے ہیں جس کے بارے میں آپ کو یقین ہو کہ یہی آخری دستیاب ہے، اور یہ توقع کر سکتے ہیں کہ اگلا ریپ مکمل نہیں ہوگا۔ عارضی عضلاتی ناکامی (momentary muscular failure) عموماً متعین حالات کے تحت اگلے کونسنٹرک مرحلے کو مکمل نہ کر سکنے کو کہتے ہیں۔ تکنیکی رکاوٹ اس سے پہلے آتی ہے جب مطلوبہ کنٹرول، پوزیشن یا ریجن کھو جائے۔ اس کتاب کے قاری کے لیے، تکنیکی رکاوٹ کو ترجیح حاصل ہے۔

RIR کے اندازے ہمیشہ درست نہیں ہوتے۔ ورزش سے مانوسیت، تجربہ، اور تکلیف کو جاری رکھنے کی حقیقی معذوری سے الگ کرنے کی صلاحیت، یہ سب اندازے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ سنگل سیٹ ٹریننگ کے مطالعے میں، مشق کے ساتھ اندازے کی درستگی بدلی اور مختلف ورزشوں میں اس کا معیار مختلف پایا گیا۔ اسی لیے لیبارٹری کے درجے کی درستگی کا پر اعتماد دعویٰ کرنے سے ”تقریباً دو“ کہنا اکثر زیادہ ایماندارانہ ہوتا ہے۔ [7]

مجوزہ پروگراموں میں زیادہ تر کام ایک سے دو ریپس کی ریزرو کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ وہ حرکات جو پورے جسم کے کنٹرول کا زیادہ تقاضا کرتی ہیں، ان میں بڑا ریزرو استعمال کیا جاتا ہے؛ مثال کے طور پر، روئینن ڈیڈ لفٹ کو دو سے تین پر رکھا جاتا ہے۔ یہ کوشش کو منظم کرنے کے اداریاتی اہداف ہیں، محفوظ اور غیر محفوظ تربیت کے درمیان ثابت شدہ سرحدیں نہیں۔ ایک ہلکی ورزش بھی غلط طریقے سے کی جاسکتی ہے، اور RIR کوئی طبی خطرے کا جائزہ نہیں ہے۔

کوشش کا اندازہ آہستہ آہستہ سیکھیں۔ پہلے دہرایا جاسکنے والا ٹیمپو، حرکت کی حد، اور سیٹ اپ قائم کریں۔ ایک سیٹ کے بعد، ایک مختصر سوال کا جواب دیں: اصل میں آپ کس وجہ سے رکے؟ کیا ہدف کا حصہ تھک گیا تھا، گرفت محدود ہو گئی تھی، توازن خراب ہوا تھا، یا جوڑ میں کوئی ناخوشگوار احساس پیدا ہوا؟ ہر بار کامل نظر آنے والا نمبر پیش کرنے کی کوشش سے یہ نوٹس زیادہ مفید ہیں۔

آپ کو ہر اندازے کی تصدیق فری ویٹ کی ناکام کوشش سے کرنے کی ضرورت نہیں۔ حدی کام کے حالات میں پہلے ہی محفوظ اختتام کا طریقہ شامل ہونا چاہیے، اور ایک بتدی آزادانہ طور پر ناکامی کے پیچھے بھاگنے کے بجائے کوچ کی رائے سے زیادہ فائدہ اٹھاتا ہے۔ اگر کوئی پیشہ ور کھلاڑی کوشش کا ٹیسٹ استعمال کرتا ہے، تو اس کے حالات الگ سے متعین ہونے چاہئیں؛ یہ ہر ورک آؤٹ کا لازمی حصہ نہیں بن جاتا۔

آخری ریپس اکثر سست ہو جاتے ہیں، چاہے آپ مزاحمت کو زور سے حرکت دینے کا ارادہ رکھتے ہوں۔ صرف سست ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ جھٹکا دینا شروع کر دیں۔ مگر رفتار پر نظر رکھنا جسمانی پوزیشن کے کنٹرول کا متبادل بھی نہیں۔ جیسے ہی حرکت بدل گئی، آپ وہی کام محفوظ نہیں رکھ رہے۔

ایک سخت سیٹ انا کے حکم پر ختم نہیں ہوتا۔ وہ تب ختم ہوتا ہے جب پہلے سے متعین شرط پوری ہو جائے: ہدف کی ریزرو پہنچ گئی ہو، کنٹرول ٹوٹنا شروع ہو جائے، یا فوری رکنے کی کوئی وجہ پیدا ہو جائے۔ آپ شدت کو برقرار رکھتے ہیں جبکہ شدت کو اصولوں کی عدم موجودگی سے ملانا چھوڑ دیتے ہیں۔

08. اس قسم کی تربیت کس کے لیے مناسب ہے۔ اور کب رکنا ہے

کم حجم کا فارمیٹ اس بالغ کے لیے قابل غور ہے جو بہت زیادہ سیٹس کے بغیر باقاعدگی سے طاقت کی تربیت چاہتا ہے۔ لاگ بک رکھنے اور مانوس ورزشیں اتنی دیر دہرانے کی آمادگی کہ سیشنز کا موازنہ کیا جاسکے، خاص طور پر مفید ہے۔ یہ اس شخص کے لیے کم مناسب ہے جو ہر بار پورا ورک آؤٹ بدل دیتا ہے؛ قابل موازنہ حالات کے بغیر یہ بتانا مشکل ہے کہ منتخب پلان مدد کر رہا ہے یا نہیں۔

ایک بتدی کو تربیت کا حق کمانے کے لیے پہلے کئی مہینے پڑھنے کی ضرورت نہیں۔ مگر ایک بتدی کو ایک انتہائی سخت ورکنگ سیٹ کے خیال کے ساتھ آغاز نہیں کرنا چاہیے۔ پہلے کام آلات کو سیکھنا، حرکت کو ختم کرنا سیکھنا، اور اپنے ذاتی احساسات کو سمجھنا ہے۔ ابتدائی سیشنز میں آخری جدولوں کی نسبت زیادہ ریزرو اور نمایاں طور پر کم بوجھ استعمال ہو سکتا ہے۔ تیاری اس بات سے زیادہ اہم ہے کہ ایک سیشن کسی پرانی ٹریننگ ویڈیو سے کتنا ملتا ہے۔

چوٹ، سرجری یا طویل وقفے کے بعد، یا کسی طبی مسئلے کی موجودگی میں، ایک عمومی کتاب مناسب بوجھ کا تعین نہیں کر سکتی۔ یہی بات حمل، بچے کی پیدائش کے بعد کے عرصے، اور ان حالات پر لاگو ہوتی ہے جہاں پہلے سے مخصوص پابندیاں دی جا چکی ہوں۔ ان صورتوں میں نقل و حرکت پر مکمل پابندی یا سخت تربیت کی خودکار اجازت کے بجائے انفرادی فیصلوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کتاب کی بنیاد پر تجویز کردہ علاج تبدیل نہ کریں اور نہ ہی دی گئی پابندیاں ترک کریں۔

ایک ساتھ کئی عوامل کو بدلنے میں خاص احتیاط کریں۔ بیماری کے بعد جم واپسی، خوراک میں اچانک کمی کرنا، اور فوراً مانوس اور حدی سیٹس کی طرف جانا ایک معنی خیز تجربے کے لیے خراب حالات پیدا کرتا ہے۔ اگر کچھ غلط نہ بھی ہو، تب بھی نتیجے کی وجہ پہچاننا مشکل ہوگا۔ تبدیلیاں ترتیب وار متعارف کرائیں اور اگر کوئی طبی وجہ ہو تو پہلے کسی مناسب پیشے و ماہر سے ان پر تبادلہ خیال کریں۔

عضلاتی کوشش کو ان علامات سے الگ رکھیں جنہیں رومانوی شکل نہیں دینی چاہیے۔ تیز یا بڑھتا ہوا درد، اچانک کمزوری، احساس کا ختم ہونا، یا جوڑوں میں عدم استحکام کا احساس، ورزش روکنے اور صورتحال کا جائزہ لینے کی وجوہات ہیں۔ یہ آزمانے کی کوشش نہ کریں کہ کوئی پریشان کن حصہ زیادہ بوجھ کے تحت خود بخود "گرم" ہو جائے گا۔

سینے میں درد یا دباؤ، بے ہوشی، غیر معمولی حد تک سانس پھولنا، یا دوسری خطرناک علامات کے ساتھ چکر آنا ورزش کو فوراً روکنے کا تقاضا کرتا ہے۔ اگر یہ علامات دل کے دورے یا کسی دوسری سنگین اور فوری نوعیت کی بیماری کا اشارہ ہو سکتی ہیں، تو ان کے گزرنے کا انتظار کرنے کے بجائے فوراً مقامی ایمرجنسی سروس سے رابطہ کریں۔ یہ ٹریننگ لاگ کا مسئلہ نہیں اور نہ ہی یہ ایسی صورتحال ہے جس میں پہلے سیٹ مکمل کیا جائے۔ [21]

سخت ورزش کے بعد غیر معمولی طور پر شدید پٹھوں کا درد، نمایاں کمزوری، اور چائے یا کولا کے رنگ کا پیشاب آنا بھی فوری طبی توجہ کا تقاضا کرتا ہے۔ CDC ان کو ریڈ ومانلائسز (rhabdomyolysis) کی علامات میں شمار کرتا ہے؛ یہ فوراً ظاہر ہونے کے بجائے گھنٹوں یا دنوں بعد بھی نمودار ہو سکتی ہیں۔ آپ صرف احساسات سے اس بیماری کی تشخیص نہیں کر سکتے، اور کسی ایک علامت کا نہ ہونا باقی علامات کو محفوظ نہیں

بناتا۔ [20]

حفاظت کمرے اور آلات سے بھی شروع ہوتی ہے۔ لاکس، کیبل کی مضبوطی، بیچ کا استحکام، کھلی جگہ، اور مشین سے نکلنے کا مینوفیکچرر کا طے کردہ طریقہ چیک کریں۔ خراب آلات استعمال نہ کریں۔ یہ فرض نہ کریں کہ جم کا کوئی اجنبی ممبر خود بخود آپ کی مدد (spotting) کرنا جانتا ہے۔

جو شخص کسی معقول وجہ سے رک جاتا ہے اس نے اپنا ورک آؤٹ ضائع نہیں کیا۔ وہ مستقبل میں تربیت جاری رکھنے کی اپنی صلاحیت کو محفوظ کر رہا ہے۔ یہ نظریہ مواد کو کم حوصلہ افزا نہیں بناتا؛ طویل مدتی طاقت نہ صرف آج کی کوشش کا تقاضا کرتی ہے، بلکہ تب سمجھدار فیصلوں کی بھی مانگ کرتی ہے جب جاری رکھنے کی خواہش کنٹرول پر حاوی ہو جائے۔

09. تیاری: واحد ورکنگ سیٹ، سیٹ شروع ہونے سے پہلے شروع ہوتا ہے

وزن اٹھانے سے پہلے سیشن کو منظم کریں۔ پچھلا اندراج کھولیں، آلات کا معائنہ کریں، سیٹ یا پینج کو سیٹ کریں، اور یہ طے کریں کہ کام کو مکمل سمجھنے کا معیار کیا ہوگا۔ آپ کو ایک ہی وقت میں تکنیک کی دس ہدایات ذہن میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔ دو یا تین ترجیحات منتخب کریں: سہارے کی پوزیشن، مزاحمت کا راستہ، اور رکنے کی شرط۔

مختصر عمومی تیاری آپ کو روزمرہ کی عام سرگرمی سے تربیت میں منتقل ہونے میں مدد دیتی ہے۔ یہ چند آسان منٹ چلنے یا کسی دوسری مانوس سرگرمی پر مشتمل ہو سکتی ہے جو آپ کو تھکنے نہ دے۔ یہاں اس کا مقصد تنظیمی اور عملی ہے، نہ کہ کیلوریز کا کوئی خاص نمبر حاصل کرنا۔ طاقت کی تربیت کی تیاری کو الگ سے قوت برداشت (endurance) کا مقابلہ نہ بنائیں۔

پھر مخصوص ورزش کی تیاری کریں۔ ہلکے ریپس آپ کو سیٹ اپ، دستیاب حد، اور حرکت کے رد عمل کو جانچنے کا موقع دیتے ہیں۔ اس کے بعد آپ ریپس کم کرتے ہوئے مزاحمت کو بتدریج ورکنگ لوڈ کے قریب لاسکتے ہیں، تاکہ آپ اپنی کوشش پہلے ہی خرچ نہ کر دیں۔ تیاری کے سیشن کی تعداد کا انحصار ورزش، ورکنگ لوڈ، تجربے، اور سیشن میں پہلے کیے گئے کام پر ہوتا ہے۔

ایک فرضی مثال: کوئی شخص ایک مانوس مشین پر 80 کی سیٹنگ کے ساتھ کام کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ وہ پہلے 30 پر دس آسان ریپس کر سکتا ہے، پھر 50 پر پانچ، اور 65 پر دو یا تین، جس کے بعد وہ آرام کرے گا۔ یہ اعداد و شمار گھڑے ہوئے ہیں۔ یہ "ہلکا اور زیادہ" بھاری اور کم کی ترتیب کو ظاہر کرتے ہیں، نہ کہ کوئی ضروری وزن، فیصد، یا کافی وارم اپ کی ضمانت دیتے ہیں۔

اگر ورزش کی مخصوص تیاری ناکامی کے قریب تھکن پیدا کر دے، تو اسے محض "وارم اپ" کہنے سے اس کی تربیتی قیمت ختم نہیں ہوتی۔ لاگ بک میں اسے ورکنگ سیٹ سے الگ رکھیں، مگر نتائج کی وضاحت کرتے وقت اسے شمار کریں۔ بصورت دیگر، یہ غلط فیصلہ کرنا آسان ہو جاتا ہے کہ واحد ورکنگ سیٹ اچانک بہت مشکل ہو گیا، حالانکہ اس سے پہلے خاصی مقدار میں کام کیا جا چکا تھا۔

اگلی ورزش کے لیے تیاری ہمیشہ پوری طرح سے نہیں دہرائی جاتی۔ پریس کے بعد، سینہ اور بازو پہلے ہی کام کر چکے ہوتے ہیں، لیکن کوئی نامانوس راستہ یا مختلف پینج اب بھی جانچ کا تقاضا کرتا ہے۔ لیگ پریس کے بعد، روٹین ڈیڈ لفٹ خود بخود پریکٹس نہیں ہو جاتی کیونکہ حرکت کی نوعیت مختلف ہوتی ہے۔ رہنما اصول مخصوص کام کے لیے تیاری ہے، کوئی ایسا رسمی اصول نہیں کہ ایک وارم اپ پورے جسم کا احاطہ کر لے۔

مرکزی سیٹ سے پہلے، پرسکون توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بحال کریں۔ ہماری مثالوں میں، خاطر خواہ تیاری اور بھاری حرکات کے بعد یا اس سے پہلے تقریباً دو سے چار منٹ کا وقفہ دیا گیا ہے۔ یہ ایک عملی حد ہے، کوئی حیاتیاتی ٹائمز نہیں۔ اگر ضرورت ہو تو وقفے کو بڑھا دیں؛ عجیب علامات کا علاج یہ نہیں کہ بھاری کام جاری رکھنے کے لیے بس تھوڑا مزید انتظار کر لیا جائے۔

شروع کرنے سے پہلے یہ طے کریں کہ ورزش کیسے ختم ہوگی۔ ہینڈلز کیسے واپس جانیں گے؟ ڈمبلز کہاں رکھے جائیں گے؟ پلیٹ فارم کس پوزیشن میں محفوظ کیا جائے گا؟ اگر آخری طے شدہ ریپ مکمل نہ ہو سکے تو کیا ہوگا؟ ایک مختصر رہرسل اس اونچی موسیقی سے زیادہ مفید ہے جو آپ کو اپنے ساتھی کی بات سننے یا آلات پر توجہ دینے سے روکے۔

تیاری شدت نہیں چراتی۔ یہ اس کے لیے آپ کی توجہ کو آزاد کرتی ہے۔ جب سیٹ اپ واضح ہو اور باہر نکلنے کا منصوبہ تیار ہو، تو آپ کو ایک ہی وقت میں مزاحمت سے لڑنے، تکنیک کا اندازہ لگانے، اور وزن سے محفوظ طریقے سے آزاد ہونے کا طریقہ ایجاد کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔

10. ٹیمپو، حرکت کی حد اور آرام: ایماندار موازنے کی تین شرائط

ایک مفید ریپ کا آغاز، ایک کنٹرولڈ حرکت، اور ایک واضح اختتام ہوتا ہے۔ اسے ملی میٹر تک بالکل یکساں ہونے کی ضرورت نہیں، مگر طے شدہ کام کو محفوظ رہنا چاہیے۔ جب حرکت کی حد صرف ایک نیا نمبر حاصل کرنے کے لیے چھوٹی کر دی جائے، تو موازنے کی شرائط بدل چکی ہیں۔ اسے "پیش رفت" کے لفظ کے پیچھے چھپانے کے بجائے ایک تبدیلی کے طور پر درج کریں۔

ایک ایسی کنٹرولڈ حد استعمال کریں جو منتخب کی گئی ورزش، منتخب کردہ آلات، اور آپ کی انفرادی پابندیوں کے اندر آپ کے لیے دستیاب ہو۔ کسی دوسرے کے جسم یا حرکت سے مماثلت پیدا کرنے کے لیے گہرائی پر مجبور نہ کریں۔ اس کے ساتھ ہی، محض زیادہ وزن اٹھانے کے لیے بغیر کسی وجہ کے حرکت کو مختصر نہ کریں۔ کنٹرول اور دہرائے جانے کی صلاحیت اس عالمگیر ہدایت سے زیادہ اہم ہے کہ مزاحمت کو ہر ممکن حد تک نیچے لے جایا جائے۔

شروع کرنے کا ایک عملی ردھم یہ ہے کہ آسانی سے نیچے لائیں، بغیر اچھالے سمت بدلیں، اور مزاحمت کو کنٹرول کے ساتھ اوپر لے کر جائیں۔ نیچے لانے والے مرحلے کے لیے تقریباً دو سے تین سیکنڈ کا سوچنا ایک مفید ہدایت ہو سکتی ہے، مگر یہ کوئی اسٹاپ واپس کا تقاضا نہیں۔ محض "ٹائم انڈر ٹینشن" (time under tension) کی خاطر جان بوجھ کر ہر ریپ کو تھکا دینے والے سلو موشن ایونٹ میں پھنسنے کی ضرورت نہیں۔

ریپ کے دورانیے کے ایک جائزے نے مطالعہ کی گئی شرائط میں ریپ کے اوقات کی کافی وسیع رینج کے دوران یکساں ہائپرٹرافی (hypertrophy) پائی۔ شواہد کسی ایک بہترین دورانیے کا تعین نہیں کرتے۔ اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ مزاحمت کو بے قابو ہو کر گرانا ایک کنٹرولڈ نیچے لانے والے مرحلے کے برابر ہے۔ عملی طور پر، غیر معمولی احساسات پیدا کرنے کے لیے بار بار ٹیمپو بدلنے سے زیادہ بہتر یہ ہے کہ منتخب کردہ حرکت کی نوعیت کو برقرار رکھا جائے۔ [17]

سیٹس کے درمیان آرام بھی ان شرائط کا حصہ ہے۔ آرام کے وقفوں پر تحقیق مختلف دورانیوں کے ساتھ عضلات کی نشوونما کی اجازت دیتی ہے اور تجویز کرتی ہے کہ بہت مختصر آرام کے مقابلے میں طویل آرام کا تھوڑا سا فائدہ ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی، نوے سیکنڈ سے زیادہ کے ہر وقفے کو خود بخود نشوونما کا ایک اضافی ذریعہ قرار دینے کی کوئی بنیاد نہیں۔ [9]

ہمارے شیڈولز میں، اگلی بھاری کوشش سے پہلے دو سے چار منٹ اور ایسے کام کے لیے جو جسمانی طور پر کم بوجھل ہو، ڈیڑھ سے تین منٹ کے وقفے تنظیمی رہنما اصول ہیں۔ اگر کسی ورزش کا صرف ایک ورکنگ سیٹ ہے، تو لکھے گئے وقفے کا مطلب کوئی چھپا ہوا دوسرا سیٹ نہیں ہے۔ یہ تیاری کے بعد یا اگلے ورکنگ ٹاسک سے پہلے کا آرام ہے۔ جب دو سیٹس تجویز کیے گئے ہوں، تو یہ وقفہ ان کے درمیان بھی لاگو ہوتا ہے۔

مزاحمتی تربیت کو مشینوں کے درمیان دوڑ نہ بنائیں۔ چھوٹے وقفے سیشن کو زیادہ سخت محسوس کروا سکتے ہیں، مگر ساتھ ہی وہ بوجھ اور آپ کے مکمل کیے جانے والے ریپس کی تعداد کو بھی بدل دیتے ہیں۔ اس کتاب میں ہیروی ڈیوٹی کا مقصد ہر قیمت پر زیادہ سے زیادہ کام سمیٹنا نہیں، بلکہ پہلے سے منتخب کردہ حجم کے اندر اعلیٰ معیار کا کام ہے۔

سانس کو کنٹرولڈ حرکت میں مدد کرنی چاہیے نہ کہ یہ سانس روکنے کا مقابلہ بن جائے۔ بہت سی ورزشوں کے لیے کوشش کے دوران سکون سے سانس باہر نکالنا درست کام کرتا ہے۔ زور لگا کر سانس روکنا ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری یا حمل کی صورت میں خطرناک ہو سکتا ہے؛ ان حالات میں سخت تربیت اور کسی بھی خاص بریسنگ (bracing) یا سانس لینے کی حکمت عملی پر کسی معالج سے متفق ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو بوجھ کے تحت استحکام اور سانس لینے کے لیے مخصوص کوچنگ کی ضرورت ہے، تو طبی پابندیوں کو ترجیح دیتے ہوئے اسے ذاتی طور پر سیکھیں۔ اچانک چکر آنا روکنے کی وجہ ہے، اس بات کا ثبوت نہیں کہ شدت درست تھی۔

11. سینہ: کوشش کے ساتھ کنٹرول برقرار رکھتے ہوئے پریس

مشین چیسٹ پریس

آلات بنانے والے کی ہدایات سے شروع کریں، نہ کہ کسی دوسری مشین سے ظاہری مماثلت سے۔ سیٹ اس طرح ایڈجسٹ کریں کہ ہینڈل کی پوزیشن آپ کو کندھے کو دردناک حد تک پیچھے دھکیلے یا کلائی کو کسی عجیب زاویے پر موڑے بغیر پریس کرنے دے۔ پاؤں مستحکم سہارا فراہم کریں، اور کوہلے اور کمر سیٹ کے ساتھ اپنی منتخب پوزیشن برقرار رکھیں۔ کسی دوسرے شخص کا سیٹ نمبر نقل نہ کریں: یہ جسم کے تناسب اور مشین کے ڈیزائن پر منحصر ہے۔

ہلکی مزاحمت کے ساتھ، حرکت کا مکمل راستہ جانیں۔ عموماً کلائی کو بازو کی سیدھ میں رکھنا مفید ہوتا ہے، بجائے اس کے کہ ہینڈل اسے پیچھے کی طرف موڑ دے۔ کہنیاں ایک آرام دہ راستے پر حرکت کرتی ہیں؛ ان کا کندھوں کی سطح پر بالکل برابر رہنا ضروری نہیں۔ ہینڈلز کو آخری پوزیشن سے جھٹکا دے کر نہ نکالیں۔

ورکنگ سیٹ میں، ہینڈلز پر دباؤ ہمواری سے بڑھتا ہے۔ ایسی ریپٹیشن (repetition) مکمل کرنے کے لیے دھڑ کو سہارے سے نہ اٹھائیں جو اب قابل قبول پوزیشن میں پوری نہیں ہو سکتی۔ واپسی کو کنٹرول کریں اور ہر ریپٹیشن کے بعد وزن کو زور سے گرنے نہ دیں۔ مشین حرکت کے راستے کا ایک حصہ فراہم کرتی ہے، مگر یہ آپ کے جسم کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ختم نہیں کرتی۔

پروگرام اے میں چھ سے دس ریپس کا ایک ورکنگ سیٹ استعمال ہوتا ہے، جس میں تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش (RIR) رکھی جاتی ہے۔ مزاحمت کو ان شرائط کے مطابق منتخب کریں، نہ کہ اس کے برعکس۔ اگر منتخب کردہ وزن صرف تین مشکل ریپس کی اجازت دے اور پھر پوزیشن خراب ہو جائے، تو ہیوی ڈیوٹی کا نام اسے اس کام کے مطابق نہیں بناتا۔

انکلائن ڈمبل پریس

ہینچ کا ایک درمیانہ اور آرام دہ زاویہ منتخب کریں۔ تقریباً پندرہ سے تیس ڈگری ایک مثال ہو سکتی ہے، مگر یہ ہر کندھے کے لیے ضروری ترتیب نہیں۔ زاویہ جتنا زیادہ بدلے گا، پچھلے ریکارڈ کے ساتھ براہ راست موازنہ کرنے کی وجہ اتنی ہی کم ہوگی۔ لاگ بک میں ہینچ کی ترتیب درج کریں۔

ورکنگ سیٹ سے پہلے، ہلکے بوجھ کے ساتھ پوزیشن میں آنا اور ڈمبلز واپس رکھنا سیکھیں۔ پاؤں مستحکم رہتے ہیں، دھڑ نہیں پھسلتا، اور بازو ایک کنٹرول شدہ پوزیشن سے حرکت شروع کرتے ہیں۔ اوپر جا کر ڈمبلز کو آپس میں ٹکرانے یا تکلیف کی قیمت پر کسی دوسرے شخص کی دیکھا دکھی انہیں زیادہ نیچے لانے کی ضرورت نہیں۔

کلائنوں اور بازوؤں کو کنٹرول میں رکھتے ہوئے ڈمبلز کو ایک قابل تکرار راستے پر نیچے لائیں۔ کندھے کی پوزیشن کو اچانک بدلے بغیر یا دھڑکے خم (arch) میں مبالغہ کیے بغیر پریس کریں۔ بھاری کام کے ساتھ یہ جاننا خاص طور پر اہم ہے کہ ورزش کیسے ختم ہوگی؛ اپنے ارد گرد ڈمبلز پھینکنا ہی باہر نکلنے کا واحد منصوبہ نہیں ہونا چاہیے۔

پروگرام بی میں آٹھ سے بارہ ریپس استعمال ہوتے ہیں، جس میں تقریباً دو ریپس کی گنجائش چھوڑی جاتی ہے۔ یہ جان بوجھ کر ڈمبل کی ناکام ریپیشن کی کوشش کرنے کی نسبت ایک زیادہ محتاط انتخاب ہے۔ ایک ساتھی صرف اسی وقت مفید ہوتا ہے جب آپ پہلے سے طے کر لیں کہ وہ کیا کرے گا۔ غیر متوقع مدد نتیجہ بھی بدل سکتی ہے اور وزن کو کنٹرول کرنے میں رکاوٹ بھی بن سکتی ہے۔

کسی بھی پریس کے بعد، یہ نہ پوچھیں کہ "یہ کتنا ڈرامائی لگا؟" بلکہ یہ پوچھیں کہ "کیا سہارے اور حرکت کا راستہ برقرار رہے؟" ایک بھاری سیٹ کا زیادہ شور مچانے والا ہونا ضروری نہیں۔ کبھی کبھار اس کی خاص پہچان عین اس لمحے مستحکم کارکردگی ہوتی ہے جب اصولوں کو چھوڑ دینا زیادہ آسان ہوتا۔

12. کمر: جسم جھولانے کے بجائے مزاحمت کھینچیں

فرنٹ لیٹ پل ڈاؤن

ران کے کیڈز اس طرح ایڈجسٹ کریں کہ وہ آپ کو بغیر کسی تکلیف دہ دباؤ کے روکے رکھیں۔ ایسی گرفت (grip) منتخب کریں جس سے کلائیاں، کہنیاں اور کندھے پورے اعتماد کے ساتھ حرکت کر سکیں۔ ایک اچھی کمر کی ورزش کے لیے ممکنہ حد تک چوڑی گرفت ضروری نہیں۔ بلکہ مزاحمت کے ساتھ، حرکت کے راستے اور دھڑکی پوزیشن کو یکساں رکھنے کی اپنی صلاحیت کو جانچیں۔

اس کتاب میں، پینڈل سر کے سامنے حرکت کرتا ہے۔ کھنچاؤ کا آغاز پورے جسم کو اچانک پیچھے جھکائے بغیر کریں۔ کہنیوں کو دستیاب راستے سے نیچے کی طرف لائیں جبکہ دھڑ مناسب حد تک مستحکم رہے۔ تھوڑا سا منتخب شدہ جھکاؤ سیٹ کے مشکل ہونے پر بڑھتے ہوئے جھولنے میں تبدیل نہیں ہونا چاہیے۔

کسی بھی قیمت پر پینڈل کو سینے کے کسی ایک لازمی مقام تک کھینچنے کی کوشش نہ کریں۔ جسمانی تناسب اور مشینیں مختلف ہوتی ہیں۔ مزاحمت کے بے قابو کھنچاؤ کا شکار ہونے کے بجائے ایک قابل تکرار، درد سے پاک راستہ برقرار رکھنا اور واپسی کو کنٹرول کرنا زیادہ اہم ہے۔ ورزش کو زیادہ مشکل بنانے کے لیے پینڈل کا سر کے پیچھے جانا ضروری نہیں۔

اس مثال میں آٹھ سے بارہ ریپس استعمال ہوتے ہیں، جن میں تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ اگر گرفت پہلے سیٹ کو ختم کر دے، تو اس حقیقت کو درج کریں۔ اسے خود بخود ٹیسٹس کا فلیئر نہ قرار دیں۔ گرفت کی مطابقت یا اضافی آلات سے متعلق سوالات کو، آلات کو سنجیدہ تربیت کا لازمی ٹکٹ سمجھنے کے بجائے، کام اور مہارت کے مطابق حل کرنا بہتر ہے۔

چیسٹ سپورٹڈ رو

یہاں سہارا صرف ورزش کے نام کو سجانے کے لیے نہیں ہے۔ مشین یا بینچ کو اس طرح سیٹ کریں کہ سینے کو مستحکم سہارا ملے، سانس لینا ممکن رہے، اور بازو اپنے مطلوبہ راستے پر چل سکیں۔ جانچیں کہ مزاحمت بینچ میں نہ اٹکے اور ابتدائی پوزیشن کی طرف واپسی کنٹرول میں ہو۔

سینے کو بار بار سہارے سے اٹھائے بغیر کھینچیں۔ اگر ہر اگلی ریپیشن میں کمر کو زیادہ موڑنے (trunk extension) کی ضرورت پڑے، تو آپ ورزش کو بدل رہے ہیں۔ شولڈر بلیڈز (shoulder blades) منتخب کردہ تکنیک کے اندر قدرتی طور پر حرکت کر سکتے ہیں؛ انہیں پوری حرکت کے دوران بالکل ساکت رکھنے کی ضرورت نہیں۔

جسم کے پیچھے کہنی کی ممکنہ حد تک دور پوزیشن کے پیچھے نہ بھاگیں۔ بہت زیادہ پیچھے تک جانے کے ساتھ کندھے کی تکلیف دہ پوزیشن اور سہارے کا نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ ایسی حدیں منتخب کریں جن میں مزاحمت ایک قابل تکرار راستے پر چلے اور جسم کو مدد کے نئے طریقے ایجاد کرنے پر مجبور نہ ہونا پڑے۔

پل ڈاؤن کی طرح، اس میں بھی آٹھ سے بارہ ریپس کا استعمال کریں اور تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش رکھیں۔ لیکن یہ حرکات ایک جیسی نہیں ہیں: کھینچنے کی سمت اور کام کی تقسیم مختلف ہے۔ انہیں صرف اس لیے ایک دوسرے کا متبادل نہیں سمجھنا چاہیے کہ دونوں کو کمر کی ورزش قرار دیا گیا ہے۔

"رو 60" جیسی انٹری سیاق و سباق کے بغیر تقریباً بے کار ہے۔ مشین کا ماڈل، ہینڈل، سہارے کی ترتیب اور بوجھ کی اکائیاں درج کریں۔ جب آلات تبدیل ہو جائیں تو موازنے کا ایک نیا سلسلہ شروع کریں۔ مختلف مشینوں کی پلیٹوں پر لکھے نمبر طاقت کی کوئی مشترکہ کرنسی نہیں ہیں۔

روننگ (rowing) میں توجہ اکثر غیر ضروری حرکت سے انکار کرنے جیسی محسوس ہوتی ہے۔ ہر نظر آنے والا عمل مطلوبہ ہدف میں مفید کام کا اضافہ نہیں کرتا۔ بعض اوقات ایک واقعی مشکل سیٹ زیادہ پرسکون نظر آتا ہے کیونکہ تربیت کرنے والا عین اس وقت دھڑ کو ساکت رکھتا ہے جب جھولنا ایک آسان فرار بن سکتا تھا۔

13. ٹانگیں: لیگ پریس اور عام اسپلٹ اسکواٹ

لیگ پریس

لیگ پریس مفید ہے کیونکہ آلات سہارے اور حرکت کے راستے کا کچھ حصہ فراہم کرتے ہیں۔ لیکن پلیٹ فارم ہر بوجھ یا ہر گہرائی کو محفوظ نہیں بناتا۔ پہلے لاکس، اسٹاپس، اور مشین کو اس کی ابتدائی پوزیشن میں واپس لانے کا طریقہ سیکھیں۔ کسی نامانوس ڈیزائن پر، مزاحمت شامل کرنے سے پہلے جم کے عملے سے کہیں کہ وہ آپ کو اسے استعمال کرنے کا طریقہ بتائیں۔

پاؤں کو اس طرح رکھیں کہ وہ پلیٹ فارم سے مضبوطی سے جڑے رہیں اور گھٹنوں کو ایک آرام دہ سمت میں حرکت کرنے دیں۔ یہ کتاب ہر ایک کے لیے پاؤں کے درمیانی فاصلے (stance width) کی ایک ہی حد تجویز نہیں کرتی۔ زبردستی کی پوزیشنز سے بچیں، کنٹرول برقرار رکھیں، اور پلیٹ فارم کے ساتھ قابل اعتماد رابطہ رکھیں۔ پاؤں کی پوزیشن میں تبدیلی کو ورزش کے حالات میں تبدیلی کے طور پر درج کیا جانا چاہیے۔

پلیٹ فارم کو اتنی گہرائی تک نیچے لائیں جس پر آپ کو لمبے اور کمر کی منتخب پوزیشن کو محفوظ رکھ سکیں، سہارے کے ساتھ ٹک کر رہیں، اور کسی بھی تشویشناک احساس سے بچ سکیں۔ اگر ایسا کرنے سے کو لمبے گھوم جائیں اور کنٹرول ختم ہو جائے تو آپ کو گھٹنوں کو سینے کی طرف دھکیلنے کی ضرورت نہیں۔ گہرائی کا تعین اس بات سے نہیں ہونا چاہیے کہ آپ کتنی ریپٹیشنز لکھنا چاہتے ہیں۔

اوپر جاتے ہوئے، پلیٹ فارم کو مت پھینکیں۔ گھٹنوں کو اچانک جھٹکے کے ساتھ سیدھا نہ کریں یا بوجھ کے نیچے انہیں "لاک" نہ کریں؛ اوپری پوزیشن کو کنٹرول میں رکھیں اور مشین کے ڈیزائن اور اپنی دستیاب حرکت کے مطابق یکساں رکھیں۔ مقصد ہر ریپٹیشن کے اختتام کو جوڑوں پر ایک جھٹکا بنانا نہیں ہے۔

پروگرام میں آٹھ سے بارہ ریپس کا ایک سیٹ استعمال ہوتا ہے، جس میں تقریباً دو ریپس کی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ ناقص کنٹرول کی تلافی کے لیے اپنے ہاتھوں سے گھٹنوں پر دباؤ ڈال کر زبردستی ایک اور ریپٹیشن نکالنے کی کوشش نہ کریں۔ اگر مدد درکار تھی، تو یہ اصل سیٹ کے غیر مرئی تسلسل کے بجائے کارکردگی کی ایک مختلف شرط ہے۔

عام اسپلٹ اسکواٹ

پچھلا پاؤں فرش پر رہتا ہے، پیر کے اگلے حصے پر ٹکا ہوتا ہے اور ایڑی آزادانہ اوپر اٹھ سکتی ہے۔ یہ بلگیرین اسپلٹ اسکواٹ (Bulgarian splitsquat) نہیں ہے جس میں پچھلا پاؤں نیچے پر رکھا جاتا ہے۔ ایک کو دوسرے سے بدلنا حرکت کے تقاضوں کو تبدیل کر دیتا ہے اور پروگرام کی تفصیل یا لاگ کو غلط بنا دیتا ہے۔



پاؤں کو ایک تنگ لکیر کے بجائے دو فرضی متوازی پٹریوں پر رکھیں۔ دونوں قدموں کے درمیان اتنا فاصلہ چھینیں جو آپ کو جلدی کیے بغیر نیچے جانے اور اوپر آنے میں مدد دے۔ ہاتھ کا ہلکا سہارا سیکھنے میں ایک مفید تبدیلی ہو سکتا ہے، لیکن اگر آپ اسے استعمال کرتے ہیں، تو طریقہ کار کو یکساں رکھیں اور نتائج کا موازنہ کرتے وقت اسے نوٹ کریں۔

بھاری ڈمبلز شامل کرنے سے پہلے حرکت سیکھیں۔ کنٹرول کے ساتھ نیچے جائیں، اگلے پاؤں کو مستحکم رکھیں، اور دھڑکی منتخب پوزیشن کو برقرار رکھیں۔ اگلا گھٹنا دستیاب حد کے اندر آگے کی طرف جاسکتا ہے؛ "گھٹنا کبھی پیر کی انگلیوں سے آگے نہیں جانا چاہیے" ہر جسم کے لیے کوئی آفاقی ہدایت نہیں ہے۔ محض کسی دوسرے کی پوزیشن کی برابری کے لیے زبردستی گہرائی میں نہ جائیں۔

پورا کام اچانک پچھلی ٹانگ پر منتقل کیے بغیر یا دھڑکو گھمائے بغیر اوپر اٹھیں۔ جب توازن ہی بنیادی رکاوٹ بن جائے، تو بھاری ڈمبلز ضروری نہیں کہ ٹانگوں کی تربیت کو بہتر بنائیں۔ فیلیر کے قریب پہنچنے سے پہلے حرکت کے استحکام کو یقینی بنائیں۔

ہر طرف ایک سیٹ کا مطلب دو الگ الگ کوششیں ہیں، ہر ٹانگ کے لیے دو سیٹ نہیں۔ مثال کے طور پر، بائیں طرف آٹھ سے دس ریپس کریں اور پھر دائیں طرف بھی ایسی ہی کوشش کریں۔ آپ کم پر اعتماد سائیڈ سے شروعات کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ تکنیک کی قیمت پر اسے مضبوط سائیڈ کے برابر کرنے پر مجبور کریں۔ دونوں اطراف کے درمیان کنٹرول شدہ کام کے لیے جتنی دیر آرام کی ضرورت ہو، کریں۔

اس مثال میں ہر سائیڈ کے لیے آٹھ سے بارہ ریپس کی ہدایت کی گئی ہے، جس میں تقریباً دو ریپس کی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ درست طریقہ سے کیا گیا اسپلٹ اسکواٹ ریکارڈ بنانے والے ڈمبلز کے بغیر بھی بہت مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ اس لیے کم سنجیدہ نہیں ہو جاتا کہ آپ نے اپنا سہارا برقرار رکھا اور طے شدہ مقام پر رک گئے۔

14. ہیم اسٹرنگز: دو مختلف حرکات

روینین ڈیڈ لفٹ

روینین ڈیڈ لفٹ کھڑے ہونے کی حالت سے شروع ہوتی ہے اور یہ کولہے کے جوڑوں کے موڑنے (flexion) اور سیدھا کرنے (extension) کے گرد ترتیب دی گئی ہے۔ یہ ایک روایتی ڈیڈ لفٹ نہیں ہے جس میں ہر ریپٹیشن لازمی طور پر فرش سے شروع ہو۔ وزن کو جتنا ممکن ہو سکے نیچے لے جانا خود کوئی مقصد نہیں ہے۔

ایک ہلکے ورژن اور مستحکم پاؤں کی پوزیشن (stance) کے ساتھ شروع کریں۔ گھٹنے درمیانی حد تک مڑے رہ سکتے ہیں، لیکن یہ حرکت گہرے اسکواٹس (deep squats) کے سلسلے میں تبدیل نہیں ہونی چاہیے۔ مزاحمت کو جسم کے قریب رکھتے ہوئے اور دھڑکی کنٹرول شدہ پوزیشن برقرار رکھتے ہوئے کولہوں کو پیچھے کی طرف دھکیلیں۔ کسی بھی قیمت پر کھنچاؤ کے احساس کے پیچھے نہ بھاگیں۔

نچلی پوزیشن کا تعین اس دستیاب حرکت سے ہوتا ہے جس میں کنٹرول برقرار رہے۔ یہ ایک شخص کے لیے زیادہ اوپر اور دوسرے کے لیے زیادہ نیچے ہوگی۔ اس اصول کی کوئی ضرورت نہیں کہ وزن لازمی فرش کو چھوئے۔ اگر زیادہ گہرائی کے لیے کمر کی پوزیشن میں نمایاں تبدیلی لانی پڑے یا سہارا کھو جائے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ موجودہ مفید حد سے آگے نکل گئے ہیں۔

کنٹرول شدہ ہیپ ایکسٹینشن (hip extension) کے ذریعے دوبارہ کھڑے ہونے کی حالت میں آئیں۔ سب سے اوپر، جھٹکے سے پیچھے کی طرف جانے اور نچلی کمر کو حد سے زیادہ پیچھے موڑنے (hyperextend) کی ضرورت نہیں ہے۔ ریپٹیشن ختم کرنے پر آپ کو ایک مستحکم پوزیشن میں واپس آنا چاہیے، نہ کہ ایک ڈرامائی "لاک آؤٹ" کی خاطر کسی نئی حرکت کا اضافہ کرنا چاہیے۔

اس شیڈول کے لیے، آٹھ سے بارہ ریپس کا استعمال کریں، جن میں دو سے تین ریپس کی گنجائش رکھیں اور کنٹرول کھونے سے پہلے رک جائیں۔ زیادہ گنجائش کا یہ مطلب نہیں کہ ہیم اسٹرنگز (hamstrings) کو غیر سنجیدگی سے ٹرین کیا جا رہا ہے۔ یہ ایک ایسی ورزش کے لیے عملی انتخاب کی عکاسی کرتا ہے جس میں تھکاوٹ کے ساتھ پورے جسم کی پوزیشن میں تبدیلیاں آسکتی ہیں۔

کبھی کبھار گرفت ہدف والے حصے سے پہلے ہی محدود کرنے والی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ یہ ہیم اسٹرنگز کی مکمل تھکاوٹ ثابت نہیں کرتا۔ سیٹ کے ختم ہونے کی وجہ درج کریں اور تکنیک اور ورزش کی ترتیب پر توجہ دیں بجائے اس کے کہ جھٹکے کے ساتھ مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔ درد یا اعصابی احساسات تربیت روکنے کی وجوہات ہیں؛ یہ تحریر خود تشخیص کے لیے نہیں ہے۔

سیٹڈ لیگ کرل

یہاں کام مختلف ہے: گھٹنے کو موڑنا۔ اسی وجہ سے، یہ حرکت روینین ڈیڈ لفٹ کی نقل نہیں ہے حالانکہ یہ دونوں ہیم اسٹرنگز کی تربیت میں شامل ہیں۔ اس مثال میں ان کا ملاپ مختلف حرکتی کاموں کی عکاسی کرتا ہے، یہ کوئی وعدہ نہیں کہ پٹھوں کا ہر ممکنہ ریشہ (muscle fiber) شامل کر لیا گیا ہے۔

مخصوص مشین کی ہدایات کے مطابق سیٹ، مشین کے محور، اور بیڈز کو سیٹ کریں۔ رانوں کو تکلیف دہ دباؤ کے بغیر روکا جانا چاہیے؛ نچلابیڈ ایڑی کے پچھلے حصے (Achilles region) میں غیر آرام دہ دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے۔ ہلکے بوجھ کے ساتھ، جانچیں کہ آپ کے جوڑا اور مشین ایک دوسرے سے مطابقت رکھنے والے راستوں پر حرکت کرتے ہیں۔

ریٹینشن مکمل کرنے کے لیے کوہلے کو سیٹ سے اٹھائے بغیر یا دھڑ کو تیزی سے آگے کی طرف جھکائے بغیر گھٹنوں کو موڑیں۔ واپسی کو بھی کنٹرول کریں۔ مزاحمت کو ابتدائی پوزیشن کی طرف مت پھینکیں اور گھٹنے موڑنا مشکل ہونے پر پورے جسم سے رفتار پیدا کرنے کی کوشش نہ کریں۔

پروگرام میں دس سے پندرہ ریپس کی ہدایت دی گئی ہے، جن میں تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ لیگ کرل اور لیگ ایکسٹینشن (leg extension) کے درمیان فرق یاد رکھیں: مشینیں بظاہر ایک جیسی لگ سکتی ہیں، لیکن حرکت کی سمت اور کام ایک دوسرے کے متضاد ہیں۔ متبادل کا انتخاب کرتے وقت، آلات کی ظاہری شکل کے بجائے حرکت کے کام سے مطابقت دیکھیں۔

ان ورزشوں کے بعد کام کے احساس، کنٹرول کے معیار اور رکنے کی وجہ کو الگ الگ درج کرنا مفید ہے۔ یہ مبہم جملہ کہ "پوسٹیئر چین تباہ ہو گئی" جذباتی لگ سکتا ہے، لیکن اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد نہیں ملتی کہ اگلی بار کیا تبدیل کرنا ہے۔ یہاں درستگی زیادہ حوصلہ افزا ہے کیونکہ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ حقیقت میں کس چیز کی تربیت کرنے میں کامیاب ہوئے۔

15. کندھے اور بازو: آخری ریپس کو مومینٹم (momentum) کے حوالے نہ کریں

لیٹرل ریز

ایک مستحکم پوزیشن چنیں اور حرکت کو جانچنے کے لیے ہلکی مزاحمت (resistance) کا استعمال کریں۔ بازو جسم کے سامنے والے رخ سے تھوڑا آگے ہو سکتے ہیں، اور اگر کنٹرول کرنا آسان ہو تو کہنیوں کو ہلکا سا موڑا جاسکتا ہے۔ کسی دوسرے شخص کے انداز یا جسمانی ساخت کی بنیاد پر ایک آفاقی زاویہ تلاش کرنے کی ضرورت نہیں۔

کوہلوں سے اچانک جھٹکا دیے بغیر بازوؤں کو اوپر اٹھائیں۔ اگر ہر ریپ کے لیے زیادہ جھولنے یا کانوں کی طرف کندھے اچکانے کی ضرورت پڑ رہی ہے، تو بوجھ آپ کا کام بدل رہا ہے۔ بلندی کا تعین دستیاب کنٹرول شدہ حرکت سے ہوتا ہے، نہ کہ ہر قیمت پر ڈمبلز کو جتنا ممکن ہو اونچا اٹھانے کی مجبوری سے۔

"جگ انڈیلنے" والے اشارے کو لازمی اصول نہ بنائیں۔ جان بوجھ کر ہاتھوں اور کندھوں کو اندر کی طرف موڑنا ہر شخص کے لیے ضروری نہیں۔ ایسی پوزیشن چنیں جس میں حرکت آرام دہ ہو اور اسے اسی طرح دہرایا جاسکے۔ اگر کچھ غلط محسوس ہو، تو قوت ارادی کے زور پر حرکت کی حد کو زبردستی نہ بڑھائیں۔

یہاں بارہ سے بیس ریپس کی حد مفید ہے، جس میں تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش (reserve) باقی ہو۔ چھوٹے ڈمبلز ورزش کی اہمیت کم نہیں کرتے۔ ان کا کام مطلوبہ حرکت کے لیے مزاحمت فراہم کرنا ہے، نہ کہ اگلا ریک استعمال کرنے والے شخص کو متاثر کرنا۔

بائنسپس کرل

کندھے اور کہنی کی ایک آرام دہ پوزیشن قائم کریں اور ایسی گرفت چنیں جو منتخب کردہ ویری ایشن کے مطابق ہو۔ ہر ریپ کو کوہلوں سے شروع کرنے کے بجائے کہنیوں کو موڑ کر مزاحمت کو اٹھائیں۔ تھوڑی بہت قدرتی حرکت خود بخود غلطی نہیں ہوتی، مگر جاری رکھنے کے لیے جسم کا جھولنا بڑھانے سے حالات بدل جاتے ہیں۔

نیچے لانے کے مرحلے کو کنٹرول کریں۔ اگر ڈمبل پہلے سے بہت تیزی سے نیچے گرے اور اوپر لانے کا مرحلہ جسم کے جھٹکے سے شروع ہو، تو درج کی گئی ریپس کی گنتی اب اسی کام کو اچھی طرح بیان نہیں کرتی۔ ضرورت سے زیادہ مزاحمت کی تلافی کلائی کو موڑ کر یا کہنی کو زبردستی کسی غیر آرام دہ پوزیشن میں لا کر نہ کریں۔

اس پروگرام میں آٹھ سے بارہ ریپس استعمال کیے گئے ہیں اور تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش رکھی گئی ہے۔ ڈمبلز کے ساتھ، دونوں کے مجموعی وزن کے بجائے ایک ڈمبل کا وزن درج کریں، یا واضح کریں کہ آپ کون سا طریقہ استعمال کرتے ہیں۔ یک طرفہ (unilateral) کام کے لیے، ہر بازو کا الگ الگ ریکارڈ رکھیں اور موازنہ کرنے کا طریقہ یکساں رکھیں۔

کیبل پریس ڈاؤن

ایسا پینڈل چنیں جو کلائیوں کو آرام دہ رکھے اور کہنیوں کو اعتماد کے ساتھ سیدھا کرنے دے۔ قدموں کو مضبوطی سے جمائیں، دھڑکی ایسی پوزیشن اپنائیں جسے بار بار دہرایا جاسکے، اور پہلے ہلکی مزاحمت کے ساتھ حرکت کے راستے کو جانچیں۔ یہ ضروری نہیں کہ رسی، سیدھی بار، اور زاویہ دار پینڈل ہر شخص کے لیے یکساں طور پر مناسب ہوں۔

اپنے جسم کا وزن مسلسل پینڈل پر منتقل کیے بغیر کہنیوں کو سیدھا کریں۔ دھڑکی ایک درمیانی پوزیشن برقرار رکھی جاتی ہے اور اسے ہر ریپ کے ساتھ بدلا نہیں جاتا۔ اگر حرکت مکمل کرنے کے لیے پورے جسم کو اٹھمنٹ پر جھکانا پڑے، تو یہ اب وہی پریس ڈاؤن نہیں رہا۔

نچلی پوزیشن کو ایک تصادم نہ بننے دیں۔ وزن کے اسٹیک کو اپنے بازوؤں کو جھٹکے سے اوپر کھینچنے دیے بغیر، کنٹرول کے ساتھ واپس آئیں۔ ریپس کا اندازہ ایک جیسی حرکت سے لگایا جاتا ہے، اس بات سے نہیں کہ آپ نے کتنی بار وزن کو بظاہر حرکت دی۔

اس مثال میں دس سے پندرہ ریپس استعمال کیے گئے ہیں، جن میں تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش باقی رکھی گئی ہے۔ پریسز میں ٹرانسپس پہلے ہی شامل ہوتے ہیں، اور روز (rows) اور پل ڈاؤنز میں کہنی موڑنے والے عضلات حصہ لیتے ہیں، اس لیے آئسولیشن کا کام کسی خلا میں نہیں ہوتا۔ کئی غیر متعلقہ "بازو" کی ورزشیں شامل کر کے یہ نہ کہیں کہ ہفتہ وار حجم تبدیل نہیں ہوا۔

ان حرکات میں ایک خاص جال ہوتا ہے: آلہ جتنا چھوٹا ہو، کنٹرول کھونے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز کرنا اتنا ہی آسان ہوتا ہے۔ ایماندارانہ موازنے کے معیارات وہی رہتے ہیں۔ کسی چھوٹی ورزش کا احترام کرنا، ایک بڑے ہدف کو سنجیدگی سے لینے کا ہی حصہ ہے۔

16. پنڈلیاں، سپورٹس اور مفید متبادل

کاف ریز (calfraise) سادہ لگتی ہے، اور یہی ایک وجہ ہے کہ اکثر اس میں جلدی کی جاتی ہے۔ ایک ایسی ویری ایشن چنیں جس میں مستحکم سہارا (support) اور پاؤں کی واضح پوزیشن ہو۔ اگر آپ کوئی اونچی سطح استعمال کرتے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ وہ پھسلے نہیں اور بوجھ برداشت کرنے کے لیے بنائی گئی ہو۔ کوئی بھی عام چیز صرف اس لیے استعمال نہ کریں کہ وہ اتفاق سے قریب ہی پڑی تھی۔

اچھلے بغیر دستیاب حد تک نیچے جائیں، اور پھر کنٹرول کے ساتھ اوپر اٹھیں۔ یہ حرکت پورے جسم کے اسپرنگ جیسے اچھلنے کا سلسلہ نہیں بننی چاہیے۔ اگر پاؤں، نچلی ٹانگ، یا ایڑی کے پٹھے (Achilles) کے حصے میں درد ہو، تو وزن کے ساتھ کھنچاؤ کو مزید سخت بنانے کی کوشش نہ کریں۔

منتخب کردہ پروگرام میں دس سے پندرہ ریپس استعمال کیے گئے ہیں، جن میں تقریباً ایک سے دو ریپس کی گنجائش (reserve) رکھی گئی ہے۔ کھڑے ہو کر اور بیٹھ کر کی جانے والی ویری ایشنز میں کھٹنے کی پوزیشن مختلف ہوتی ہے، اور انہیں ریکارڈز کے ایک ہی سلسلے میں پوشیدہ طور پر ملانا نہیں چاہیے۔ ایک مخصوص ورزش چنیں، اسے نام دیں، اور اس کا موازنہ اسی کے ساتھ کریں۔

جب سامان دستیاب نہ ہو یا کوئی حرکت کام اور انفرادی حالات کے مطابق نہ ہو، تو متبادل مفید ہوتے ہیں۔ مگر ایک متبادل پروگرام کی نئی ترتیب ہوتا ہے، اس بات کا ثبوت نہیں کہ ایک ہی جسمانی حصے کی کوئی بھی دو ورزشیں بالکل یکساں ہیں۔ یونہی کوئی "ملتی جلتی مشین" تلاش کرنے کے بجائے، پہلے اس کے فعل کا نام دیں: پریس، عمودی کھنچاؤ (vertical pull)، سہارے کے ساتھ رو (supported row)، کھٹنے پر زور دینے والی حرکت، یا ہپ ہنج (hip hinge)۔

مشین کو ترجیح دینے کا مطلب کمزوری نہیں۔ کسی خاص صورتحال میں، اضافی سہارا کنٹرول کو آسان بنا سکتا ہے۔ فری ویٹس کو ترجیح دینا بھی خود بخود تربیت کو بہتر نہیں بناتا۔ موجودہ شواہد کے خلاصے اس بات کی اجازت نہیں دیتے کہ کسی ایک قسم کے سامان کو ہر نتیجے کے لیے آفاقی فاتح قرار دے دیا جائے۔ [18]

کسی متبادل کے لیے یہ بھی ضروری نہیں کہ وہ بغیر کسی شرط کے وہی وزن یا ریپس کی حد برقرار رکھے۔ ایک ریز سٹنس بینڈ، کیبل، اور ڈمبل مختلف حالات پیدا کرتے ہیں۔ تبدیلی کے بعد، نئی حرکت سیکھنے کے لیے خود کو وقت دیں اور ایک نئی بنیاد (baseline) درج کریں۔ محض اپنے گراف کو مسلسل رکھنے کے لیے پہلے ہی سیشن میں پرانا نمبر دہرانے کی کوشش نہ کریں۔

یہ پروگرام کھیلوں، بحالی (rehabilitation)، یا ہر انفرادی ہدف کے لیے حرکات کی مکمل فہرست نہیں ہے۔ دھڑکے کے لیے اضافی کام، مخصوص کمزور پہلوؤں، یا خاص مہارتوں کی مشق مناسب ہو سکتی ہے، لیکن یہ پورے منصوبے کو بدل دیتی ہے۔ اسے کم حجم پر خاموشی سے شامل نہیں کیا جانا چاہیے تاکہ بعد میں یہ سوچنا نہ پڑے کہ اب ورزش مختصر کیوں نہیں رہی۔

17.A/B پروگرام: ایک کم سے کم ابتدائی ماڈل

یہ بحث اور موافقت (adaptation) کے لیے ایک تعلیمی مثال ہے، کوئی ایسا ZPHC نظام نہیں جسے ٹرائل میں ایک مکمل پروگرام کے طور پر پرکھا گیا ہو۔ یہ فرض کرتا ہے کہ حرکات پہلے ہی سیکھی جا چکی ہیں، سامان بالکل موزوں ہے، اور شخص کو صحت کے حوالے سے کوئی حل طلب مسائل (contraindications) نہیں۔ ایک نئے آغاز کرنے والے کو پہلے زیادہ گنجائش کے ساتھ ابتدائی کام کی ضرورت ہوتی ہے، جیسا کہ ابتدائی ہفتوں کے باب میں بیان کیا گیا ہے۔

بنیادی کیلنڈر بیر A اور جمعات B ہے۔ اگر دونوں سیشن دن کے ایک ہی وقت شروع ہوں، تو بیر اور جمعات کے درمیان 72 گھنٹے، اور جمعات سے اگلے بیر تک 96 گھنٹے ہوتے ہیں۔ یہ کیلنڈر کا حساب ہے۔ یہ اس بات کا دعویٰ نہیں کرتا کہ ہر شخص کے پٹھے بالکل اتنے ہی وقت میں ریکور ہوتے ہیں یا مطلوبہ نشوونما کسی خاص گھنٹے پر ہوتی ہے۔

وارم اپ سیشن جدول میں شامل نہیں ہیں۔ ایک ورکنگ سیٹ کا مطلب تیاری کے بغیر تربیت کرنا نہیں ہے۔

ورک آؤٹ A

ورزش	ورکنگ سیٹس	ریپس	ریزرو ہدف	اگلے ورکنگ کام سے پہلے آرام
لیگ پریس	1	12-8	RIR 2	4-2 منٹ
مشین چیسٹ پریس	1	10-6	RIR 2-1	4-2 منٹ
فرنٹ لیٹ پل ڈاؤن	1	12-8	RIR 2-1	4-2 منٹ
روٹین ڈیڈ لفٹ	1	12-8	RIR 3-2	4-2 منٹ
لیٹرل ریز	1	20-12	RIR 2-1	3-1.5 منٹ
بائنس کرل	1	12-8	RIR 2-1	3-1.5 منٹ
کاف ریز	1	15-10	RIR 2-1	3-1.5 منٹ

پہلے ورکنگ سیٹ سے قبل کی جانے والی بھرپور تیاری بھی کافی آرام کے ساتھ ختم ہوتی ہے، جو ان مثالوں میں تقریباً دو سے چار منٹ ہے۔ آخری ورزش کے بعد، جدول محض تکلف کے لیے انتظار کرنے کا تقاضا نہیں کرتی: دی گئی مدتیں آرام کے عمومی اصول کو ظاہر کرتی ہیں، کسی لازمی رسم کو نہیں۔

ورک آؤٹ B

ورزش	ورکنگ سیٹس	ریپس	ریزرو ہدف	اگلے ورکنگ کام سے پہلے آرام
عام اسپلٹ اسکواٹ، ہچھلا پاؤں فرش پر	ہر جانب 1	ہر جانب 8-12	RIR 2	4-2 منٹ؛ جانبوں کے درمیان حسب ضرورت
انکلائن ڈمبل پریس	1	12-8	RIR 2	4-2 منٹ
چیسٹ سپورٹڈ رو	1	12-8	RIR 2-1	4-2 منٹ
سینڈ لیگ کرل	1	15-10	RIR 2-1	3-1.5 منٹ
لیٹرل ریز	1	20-12	RIR 2-1	3-1.5 منٹ
کیبل پریس ڈاؤن	1	15-10	RIR 2-1	3-1.5 منٹ
کاف ریز	1	15-10	RIR 2-1	3-1.5 منٹ

ہفتے بھر میں اس کا نتیجہ کیا نکلتا ہے

منتخب کردہ گنتی کے طریقے کے مطابق جدولوں میں چودہ ورکنگ سیٹس شامل ہیں؛ چونکہ اسپلٹ اسکواٹ دائیں اور بائیں طرف الگ الگ کیا جاتا ہے، اس لیے پندرہ اصل کاوشیں ہوتی ہیں۔ ہر ٹانگ کے لیے اسپلٹ اسکواٹ ایک ہی سیٹ رہتا ہے، دو نہیں۔ دوہرا بیان صرف وضاحت کے لیے ہے اور اس کا مطلب اضافی تیزی حجم ہرگز نہیں۔

سینہ، کمر بطور ایک وسیع حصہ، ہر جانب کے کوآڈریسیپس، ہیمسٹرنگز، درمیانی ڈیلتائیڈ کا حصہ، اور پنڈلیاں ہر ایک، ہفتے میں تقریباً دو براہ راست ورکنگ سیٹس حاصل کرتے ہیں۔ کہنی کو موڑنے اور سیدھا کرنے کا براہ راست آئسولیشن کام تقریباً ایک سیٹ حاصل کرتا ہے۔ بازو بالواسطہ طور پر پریز اور پلزیں بھی حصہ لیتے ہیں، مگر ہم اس شمولیت کو آفاقی "آدھے سیٹس" میں تبدیل نہیں کرتے۔

یہ بہت کم حجم ہے۔ اسے ایک کم از کم ابتدائی تجربے کے طور پر چنا گیا ہے، اور زیادہ سے زیادہ ہائپرٹروفی (hypertrophy) کے لیے بہترین قرار نہیں دیا گیا۔ جب تکنیک مستحکم ہو، وقت دستیاب ہو، ریکوری تسلی بخش ہو، اور مطلوبہ نتیجہ نہ مل رہا ہو، تو واحد سیٹ کو مسلسل مزید سخت بنانے کے بجائے کام بڑھانے پر غور کرنا مناسب ہے۔

ترتیب کو اتنا مستقل رکھیں کہ موازنہ بامعنی رہے۔ ایک کوچ ضرورت پڑنے پر ورزش کی ترجیح بدل سکتا ہے، مگر لاگ (log) میں اس تبدیلی کی عکاسی ہونی چاہیے۔ کئی حرکات کے بعد کی جانے والی روینین ڈیڈ لفٹ اس وقت سے مختلف محسوس ہو سکتی ہے جب وہی ورزش پہلے کی جائے؛ ان حالات کا موازنہ ایسے نہ کریں جیسے وہ بالکل ایک جیسے ہوں۔

18. چار روزہ اسپلٹ: ایک مختلف تنظیم، کوئی لازمی اگلی سطح نہیں

اگلا آپشن Yates سے منسوب منقسم کم حجم والی تربیت (distributed low-volume training) کے خیال سے متاثر ہے۔ یہ ایک ادارتی موافقت ہے، اصل Blood & Guts روٹین نہیں، اور یہ کوئی اضافی بلاک نہیں جسے A/B پروگرام کے اوپر لادا جائے۔ ایک آپشن چینی۔ دونوں کو ایک وقت کرنے سے ایک بہت مختلف ورک لوڈ پیدا ہوتا ہے۔

ورکنگ سیٹ کا مواد	دن
مشین چیسٹ پریس 10-6×1؛ انکلائن ڈمبل پریس 12-8×1؛ بانسپس کرل 12-8×1	پیر
لیگ پریس 12-8×1؛ عام اسپلٹ اسکواٹ 12-8×1 ہر جانب؛ روٹین ڈیڈ لفٹ 12-8×1؛ سیٹڈ لیگ کرل 15-10×1؛ کاف ریز 15-10×2	بدھ
فرنٹ لیٹ پل ڈاؤن 12-8×1؛ چیسٹ سپورٹڈ رو 12-8×1	جمعہ
لیٹرل ریز 20-12×2؛ کیبل پریس ڈاؤن 15-10×2	ہفتہ

منگل، جمعرات اور اتوار کو اس شیڈول کا کوئی اسٹریٹھ سیشن (strength session) نہیں ہوتا۔ ہر ورزش کے لیے وہی RIR اور آرام کے اہداف استعمال کریں جو A/B پروگرام میں ہیں۔ جہاں دو سیٹس تجویز کیے گئے ہوں، وہاں ان کے درمیان بھی آرام کا وقفہ برقرار رکھیں۔ یہاں کوئی لازمی فورسڈ ریپس، فیلیر کے بعد کے نیگیٹوز (negatives)، یا ڈراپ سیٹس (drop sets) نہیں ہیں۔

لکھی گئی گنتی کے مطابق مجموعی طور پر پندرہ ورکنگ سیٹس ہیں، اور جب اسپلٹ اسکواٹ کے دونوں اطراف کو گنا جائے تو سولہ الگ کاوشیں بنتی ہیں۔ روزانہ کے سیٹس کی تعداد تین، چھ، دو، اور چار ہے۔ ورکنگ سیٹ کی فہرست مختصر ہونے کے باوجود وارم اپ، ایک سے دوسری ورزش پر منتقلی، اور سامان کی تیاری اب بھی موجود ہوتی ہے۔

A/B سے فرق صرف جم جانے کی تعداد کا نہیں ہے۔ بہت سے حصوں کا کام ایک دن میں مرتکز کر دیا گیا ہے، جبکہ دو روزہ شیڈول اسے مختلف انداز میں تقسیم کرتا ہے۔ فریکوئنسی (frequency) اور حجم ایک جیسی چیزیں نہیں ہیں: اگر ہفتہ وار حجم برابر ہو، تو زیر جائزہ مطالعہ کسی ایک فریکوئنسی کے لیے ہائپر ٹرائی کا کوئی مستقل آفاقی فائدہ نہیں دکھاتے۔ پھر بھی، کام کی تقسیم انفرادی سیشنز کی سہولت اور معیار پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ [10]

ٹانگوں کا دن خاص طور پر باقی دنوں سے زیادہ کثیف ہے۔ یہ اسے ہر قیمت پر زبردستی مکمل کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ اگر پہلی حرکات کے بعد روٹین ڈیڈ لفٹ کا معیار گر جاتا ہے، تو اسپلٹ کے نام سے وفاداری ثابت کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے بوجھ، آرام، یا تنظیم پر دوبارہ غور کریں۔

چار دن جم جانا ہر شیڈول میں فٹ نہیں بیٹھتا۔ یہاں تک کہ جمعہ کی مختصر فہرست بھی سفر اور تیاری کا تقاضا کرتی ہے۔ اگر A/B منصوبہ آپ کے ہفتے کے مطابق ہے اور آپ کو مطلوبہ نتیجہ دے رہا ہے، تو محض زیادہ ایڈوانسڈ (advanced) محسوس کرنے کے لیے چار دن پر منتقل ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔

شیڈول کا انتخاب اپنے کام اور اس پر عمل کرنے کی صلاحیت کے مطابق کریں، نہ کہ دکھاوے کی بنیاد پر۔ کسی دن کا نام پٹھے نہیں بناتا۔ اہم متغیرات (variables) وہ کام ہے جو حقیقت میں انجام دیا گیا، اسے برداشت کرنے کی حد، اور پروگرام کو اتنی مستقل مزاجی سے دہرانے کی آپ کی صلاحیت ہے کہ اس سے نتائج اخذ کیے جا سکیں۔

19. تربیتی لاگ: کوشش کو قابل تصدیق نتیجے میں بدلنا

لاگ خود کو مبارکباد دینے کی وجوہات کی فہرست نہیں ہے۔ یہ موازنہ کرنے کا ایک آلہ ہے۔ ایک مفید اندراج میں تاریخ، ورزش، آلات کی ترتیبات، بوجھ، ریپس، تخمینہ شدہ ریزرو، اور تکنیک کا ایک مختصر نوٹ شامل ہوتا ہے۔ کبھی کبھی آرام کا وقفہ یا رکنے کی وجہ شامل کرنا بھی پورے پروگرام کے بارے میں غلط نتیجے سے بچانے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

“پریس 9×70” بہت کم بتاتا ہے۔ “وہی مشین، سیٹ 4، 9×70، تقریباً 2 آر آئی آر (RIR)، وہی ریج، کوئی مدد نہیں، معمول کی تیاری کے بعد” ایک مخصوص کوشش کو بیان کرتا ہے۔ بوجھ یہاں فرضی ہے؛ یہ نمبر کسی دوسرے شخص کی نقل کرنے کے لیے نہیں ہے۔

ڈبل پروگریشن میں، منتخب کردہ ریج کے اندر پہلے ریپس بڑھتے ہیں، اور اس کے بعد مزاحمت میں تھوڑا سا اضافہ کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، چھ سے دس ریپ کی ریج کے لیے، ہدف کے ریزرو اور تکنیک کو برقرار رکھتے ہوئے اوپری حد تک پہنچنا سمجھ میں آتا ہے۔ بوجھ میں اضافے پر تب ہی غور کریں جب وہ شرائط پوری ہو جائیں، محض اس لیے نہیں کہ پیر کا دن آگیا ہے۔

فرضی سیشن	بوجھ	ریپس	حالات	ممکنہ فیصلہ
1	70 یونٹس	8	تقریباً 2 آر آئی آر، مستحکم تکنیک	بوجھ برقرار رکھیں
2	70 یونٹس	9	وہی سیٹ اپ اور ریج	مشاہدہ جاری رکھیں
3	70 یونٹس	9	آرام نمایاں طور پر کم تھا	پلیٹو قرار نہ دیں
4	70 یونٹس	10	تقریباً 2 آر آئی آر، حالات محفوظ	چھوٹے دستیاب اضافے پر غور کریں
5	72.5 یونٹس	8	تقریباً 2 آر آئی آر، مستحکم تکنیک	نیا ریپ سائیکل شروع کریں

یہ مکمل طور پر فرضی ڈیٹا ہے، کسی تحقیقی شریک کا نتیجہ نہیں اور نہ ہی ہر ورزش میں بہتری کا وعدہ ہے۔ حقیقی تربیت میں، ریپس کئی ہفتوں تک غیر تبدیل شدہ رہ سکتے ہیں، عارضی طور پر کم ہو سکتے ہیں، یا تکنیک بہتر ہونے کے ساتھ بڑھ سکتے ہیں۔ اپنے تجربے کو زبردستی کسی تمثیلی جدول کے مطابق ڈھالنے کی کوشش نہ کریں۔

بوجھ میں اضافے کی مقدار آلات پر منحصر ہے۔ اگر ویٹ اسٹیک پر اگلا قدم بہت بڑا ہو، تو صرف بھاری وزن اٹھانے کے لیے حرکت کی چھوٹی ریج کو قبول نہ کریں۔ آپ موجودہ مزاحمت کو زیادہ دیر تک برقرار رکھ سکتے ہیں، مینوفیکچر کے منظور شدہ چھوٹے اضافے کا استعمال کر سکتے ہیں، یا ترقی کے کسی اور طریقے پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ عارضی اور غیر محفوظ طریقے سے بوجھ لٹکانا اس طریقہ کار کا لازمی حصہ نہیں ہے۔

دو ورکنگ سیشن کے ساتھ، اصول پہلے سے طے کریں۔ آپ بوجھ میں صرف تب اضافہ کر سکتے ہیں جب ہدف کے ریزرو کو برقرار رکھتے ہوئے دونوں سیشن میں ریج کی اوپری حد تک پہنچ جائیں۔ بعد میں معیار تبدیل نہ کریں، ورنہ وہی اندراج آپ کے مزاج کے مطابق کامیابی یا ناکامی بن جائے گا۔

بہتری کی کئی اقسام میں فرق کرنا مفید ہے۔ ایک جیسی تکنیک کے ساتھ ایک اضافی ریپ ایک نتیجہ ہے۔ وہی کام زیادہ پر اعتماد کنٹرول کے ساتھ دوسرا نتیجہ ہے۔ تھوڑے زیادہ ریزرو کے ساتھ ویسا ہی کام تیسرا ہے۔ سب اہم ہو سکتے ہیں، لیکن انہیں ہمیشہ بڑھتے ہوئے بوجھ کی ایک پرکشش لکیر میں نہیں ملانا چاہیے۔

انحرافات کو بھی درج کریں: ایک مختلف پینڈل، ایک نئی مشین، سفر، ناکافی نیند، یا کسی ساتھی کی مدد۔ یہ بہانے تلاش کرنا نہیں ہے۔ یہ حالات کا بیان ہے۔ ایک ایماندارانہ لاگ آپ کو ہر خراب کوشش کو "اوور ٹریننگ" قرار دینے اور ایک غیر معمولی طور پر اچھے دن کو بہترین پروگرام کا ثبوت سمجھنے سے روکتا ہے۔

سب سے اہم اصول یہ ہے کہ ریکارڈ آپ کو کبھی بھی خراب حرکت جاری رکھنے پر مجبور نہ کرے۔ اگر آپ آج کم کر سکتے ہیں لیکن اسے اچھی طرح کرتے ہیں، تو بالکل وہی درج کریں۔ درست ڈیٹا ان شرائط کو منسوخ کر کے حاصل کیے گئے ریکارڈ سے زیادہ قیمتی ہے جو آپ نے خود طے کی تھیں۔

20. پہلے آٹھ ہفتے: سنجیدہ کام میں پُر سکون داخلہ

آٹھ ہفتے یہاں مشاہدے کی ایک آسان مدت ہیں، تبدیلی کی وعدہ شدہ آخری تاریخ نہیں۔ یہ کوئی عالمگیر مطابقت کا وقت نہیں اور اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر شخص کو ایک جیسے مراحل سے گزرنا چاہیے۔ ذیل کی ترتیب ایک ابتدائی خاکہ ہے جسے حالات کے تقاضے پر سست یا تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

پہلے مرحلے میں، طے کریں کہ آیا شدید مزاحمتی تربیت آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں اور ورزشیں منتخب کریں۔ جب طبی معائنے کی کوئی وجہ ہو، تو پہلے وہ کروائیں۔ پھر آلات چیک کریں اور جانیں کہ ہر حرکت کو کیسے ختم کرنا ہے۔ کسی غیر مانوس ورزش کے لیے، ابتدائی بوجھ ایسا ہونا چاہیے جو آپ کو آخری ریپ کے لیے لڑنے کے بجائے تکنیک پر توجہ دینے دے۔

پہلے ایک یا دو ہفتوں کے دوران، اگر حرکتیں پہلے سے ہی پر اعتماد طریقے سے انجام دی جا رہی ہیں، تو جان بوجھ کر زیادہ ریزرو چھوڑنا قابل قبول ہے، مثال کے طور پر تقریباً تین سے چار ریپس۔ یہ ایک تعارفی تبدیلی ہے، فوری طور پر حتمی جدول کی اقدار سے شروع کرنے کی شرط نہیں۔ اگر مہارت ابھی غیر مستحکم ہے، تو کیلنڈر کی تاریخ آپ کو سیٹس کو مشکل بنانے پر مجبور نہیں کرتی۔

اگلا مرحلہ تکنیک بدلے بغیر منصوبہ بند کوشش کے قریب جانا ہے۔ ورزشیں، سیٹ اپ، اور لاگنگ کا طریقہ مستحکم رکھیں۔ ڈراپ سیٹس، ایک نیا کھیل، اور ایک ہی وقت میں خوراک میں ڈرامائی تبدیلی شامل نہ کریں۔ پس منظر جتنا پُر سکون ہوگا، یہ دیکھنا اتنا ہی آسان ہوگا کہ منتخب کردہ پروگرام کو کیسے برداشت کیا جا رہا ہے۔

مشاہدے کی مدت کے وسط میں، لاگ کا جائزہ لیں۔ کیا آپ نے شیڈول پر عمل کیا؟ کیا رکنے کی وجوہات واضح تھیں؟ کیا بوجھ بڑھنے کے ساتھ حرکت کی ریج کم ہوئی؟ کیا تشویشناک احساسات ظاہر ہوئے؟ جسمانی تصاویر کا موازنہ کرنے سے پہلے ان سوالات کے جواب دیں۔

دوسرے نصف حصے کے دوران، جہاں واقعی دستیاب ہو وہاں چھوٹی ترقیاں جاری رکھیں۔ اگر کارکردگی رک جائے، تو خود بخود فیلیر (failure) کے ساتھ اس کی تلافی نہ کریں۔ پہلے حالات چیک کریں۔ بعض اوقات واحد مفید تبدیلی مشین کا زیادہ مستقل سیٹ اپ یا تیاری کے بعد کافی آرام ہوتا ہے۔

آخر میں، بغیر کسی ڈرامے کے اس مدت کا جائزہ لیں۔ مختصر فارمیٹ آسان ہو سکتا ہے اور آپ کے ہدف کے لیے کافی پیش رفت فراہم کر سکتا ہے۔ آپ کو زیادہ حجم کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ یہ پاسکتے ہیں کہ کوئی ایک ورزش نامناسب ہے۔ ہر نتیجہ خود بخود ایک نیا "خفیہ" طریقہ غریب نے سے زیادہ مفید ہے۔

کامیابی کو صرف جسمانی کمیت میں ہونے والی تبدیلیوں سے نہ ماپیں۔ حرکت کے معیار، تسلسل، برداشت، اور قابل موازنہ کارکردگی پر بھی غور کریں۔ وزن کرنے والے پیمانے پر تبدیلی اس تبدیلی کی ساخت کی وضاحت نہیں کرتی، اور ایک مختصر مدت ہمیشہ ایک عام تصویر میں عضلاتی تبدیلی کو واضح طور پر ظاہر نہیں کرتی۔

ایک اچھی طرح سے چلائی گئی تعارفی مدت آپ کو محض ایک نتیجے سے زیادہ دیتی ہے۔ آپ سیکھتے ہیں کہ آپ کی عام تکنیک کیسی لگتی ہے، غلطیاں کہاں ظاہر ہوتی ہیں، اور کون سے حالات آپ کو پوری توجہ کے ساتھ کام کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ علم آپ کے پروگرام تبدیل کرنے کے بعد بھی مفید رہتا ہے۔

21. ریکوری: جادوئی گھنٹے نہیں، حقیقی زندگی

سخت محنت کے بعد، ایک قطعی جواب مانگنا پرکشش ہوتا ہے: دوبارہ تربیت کرنے تک کتنے گھنٹے؟ یہ کتاب ہر ورزش، فرد، اور حالات کے لیے ایک عالمگیر وقفے کا وعدہ نہیں کرتی۔ کیلنڈر ہفتے کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، لیکن کوئی ایک نمبر عضلات، جوڑوں، مہارت، اور مجموعی تندرستی کی تیاری کو نہیں ناپتا۔

ہمارے شیڈول سیشنز کو اتنا الگ کرتے ہیں کہ ہر دن اسی سخت محنت کو دہرانے کی کوشش نہ ہو۔ لیکن نیند کی کمی، غیر مانوس جسمانی مشقت، یا ورزش کے درمیان ایک سخت کھیل کا سیشن مجموعی سیاق و سباق کو بدل دیتا ہے۔ جم کے دو مختصر دورے ہفتے کو آسان نہیں بناتے اگر آپ کے باقی وقت میں بھاری دستی کام یا کسی اور کھیل میں شدید تربیت شامل ہو۔

نیند عام صحت کی دیکھ بھال کا حصہ ہے۔ AASM اور SRS کا مشترکہ متفقہ بیان تجویز کرتا ہے کہ بالغ افراد باقاعدگی سے سات یا اس سے زیادہ گھنٹے کی نیند لیں۔ یہ کوئی ایسا ٹرائل نہیں جو ثابت کرے کہ بالکل سات گھنٹے ہر شخص کے لیے ہائپر ٹرائی کو زیادہ سے زیادہ بڑھاتے ہیں۔ ضروریات مختلف ہوتی ہیں؛ مسلسل نیند کا غلبہ اور نیند کے مشتبہ امراض الگ تشخیص کے متقاضی ہیں۔ [12]

عملی طور پر، نیند کے وقت کی اسی طرح حفاظت کریں جیسے آپ تربیت کے وقت کی حفاظت کرتے ہیں۔ اسے اس طرح نہ چھوڑیں کہ دن کے اختتام پر جو بھی وقت بچے وہ نیند کا ہے۔ شفٹ کے کام اور سفر کے ساتھ، معمول کی تبدیلی کو ریکارڈ کریں۔ بظاہر ایک جیسی دو ورزشوں کے درمیان موازنہ کم واضح ہوتا ہے جب ایک عام آرام کے بعد ہو اور دوسری پرواز اور بے خواب رات کے بعد ہو۔

ریکوری کا مطلب مکمل بے حرکت ہونا نہیں ہے۔ عام چہل قدمی اور روزمرہ کی سرگرمی جاری رہ سکتی ہے جب وہ فرد کی حالت کے مطابق ہوں۔ لیکن ایک اور تھکا دینے والی ورزش کو صرف اس لیے "فعال ریکوری" (active recovery) کا نام نہ دیں کہ یہ طاقت کے سیشن سے مختلف ہے۔ اصل بوجھ ایک آسان نام سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

جم کے سیشنز کے درمیان چند عام دنوں پر اعضاء کو بے حرکت رکھنے اور استعمال نہ کرنے کے مطالعات کا براہ راست اطلاق نہیں کرنا چاہیے۔ بے حرکت رہنا مختلف حالات کے ساتھ ایک مختلف صورتحال ہے۔ اس لیے استعمال نہ ہونے کے دوران پٹھوں کے نقصان کے ثبوت یہ ثابت نہیں کرتے کہ ایک منصوبہ بند آرام کا دن پیش رفت کو تباہ کر دیتا ہے۔ [14]

خود کی تشخیص کرنے کی کوشش کیے بغیر اپنی تیاری کو جانچیں۔ معمول کی تیاری کیسی محسوس ہوتی ہے؟ کیا غیر معمولی احساسات ہیں؟ کیا روزمرہ کے کاموں کے لیے معمول کی صلاحیت واپس آگئی ہے؟ اگر تشویش طبی ہے، تو جواب کسی آر آئی آر نمبر میں نہیں چھپا۔ اگر مسئلہ تنظیمی ہے، تو دن بدلنا یا بوجھ کم کرنا ہی "ریکوری" کی ضرورت کے باوجود زبردستی کرنے کی کوشش کیے بغیر کافی ہو سکتا ہے۔

"میرا مرکزی اعصابی نظام تھک گیا ہے" کے جملے کا ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ بدتر نتیجے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں، اور ایک لاگ بک کا نمبر انہیں الگ نہیں کر سکتا۔ یہ لیبل آپ کی توجہ زیادہ واضح حالات جیسے کم آرام، بدلی ہوئی تکنیک، ناکافی خوراک، یا غیر معمولی طور پر تھکا دینے والے ہفتے سے ہٹا سکتا ہے۔

ریکوری اس وقت ایک نظم و ضبط بن جاتی ہے جب آپ اسے کام کی عدم موجودگی سمجھنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگلا اعلیٰ معیار کا ورکنگ سیٹ تیار کرنا بھی منصوبے کا حصہ ہے۔ کبھی کبھی سب سے زیادہ مستقل فیصلہ آج ایک اور سیٹ لگانا نہیں ہوتا، بلکہ ان حالات کو محفوظ رکھنا ہوتا ہے جن میں اگلی ورزش بامعنی ہو سکے۔

22. غذائیت: انتہائی اقدامات سے تلافی کے بجائے کام کو سہارا دیں

ایک سخت سیٹ خود بخود کسی بہت بڑے کھانے یا اسپورٹس سپلیمنٹس کے مجموعے کی ضرورت پیدا نہیں کرتا۔ عام خوراک سے شروعات کریں: باقاعدگی سے کھانا، پروٹین کے ذرائع، مجموعی طور پر خوراک کی دستیابی، اور وہ پابندیاں جو فرد سے متعلق ہیں۔ یہ کتاب کوئی ذاتی غذا نہیں بناتی اور نہ ہی غذائی علاج تجویز کرتی ہے۔

صحت مند بالغ افراد جو مزاحمتی تربیت کرتے ہیں، ان کے لیے اکثر جسمانی کمیت کے فی کلوگرام تقریباً 1.6 گرام یومیہ پروٹین کے استعمال پر بات کی جاتی ہے؛ بعض اوقات غیر یقینی صورتحال کے عملی مارجن کے طور پر تقریباً 2.2 گرام فی کلوگرام تک کی رینج استعمال کی جاتی ہے۔ Morton اور ساتھیوں کے میٹا تجزیے میں، چربی کے بغیر کمیت کے لیے اوسط اضافی فائدہ 1.6 کے قریب تخمینہ شدہ بریک پوائنٹ سے اوپر واضح طور پر بڑھنا بند ہو گیا۔ یہ کوئی لازمی ذاتی نسخہ نہیں ہے اور یہ ثابت نہیں کرتا کہ ہر کسی کو اوپری حد کی ضرورت ہے۔ [11]

ایک فرضی شخص جس کا وزن 80 کلوگرام ہے، اس کے لیے 1.6×80 کے حساب سے روزانہ 128 گرام پروٹین بنتا ہے۔ یہ مثال صرف حساب کتاب دکھاتی ہے، کوئی نسخہ نہیں۔ نمایاں طور پر تبدیل شدہ جسمانی ساخت، طبی حالات، اور دیگر خاص حالات کے ساتھ، اصل جسمانی کمیت سے ایک سادہ حساب کتاب نامناسب ہو سکتا ہے؛ ایک انفرادی ہدف الگ سے مقرر کیا جانا چاہیے۔

دیکھیں کہ دن میں پہلے سے کیا موجود ہے۔ مناسب ذرائع میں مچھلی، گوشت، انڈے، دودھ سے بنی غذائیں، پھلیاں، اور ترچج، برداشت، اور پابندیوں کے مطابق دیگر غذائیں شامل ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر رات کے وقت ایک بہت بڑے شیک سے سب کچھ پورا کرنے کی بہادری دکھانے کے بجائے عام کھانوں کو حقیقی شیڈول میں تقسیم کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

پروٹین باقی غذائیت کو ترک کرنے کا تقاضا نہیں کرتا۔ کاربوہائیڈریٹس اس غذا کا حصہ ہو سکتے ہیں جو تربیتی کام میں معاون ہو؛ ان کی موجودگی کا مطلب یہ نہیں کہ آپ صرف "پانی" بنا رہے ہیں۔ باڈی بلڈنگ کی خوراک کی دقیانوسی تصویر کی نقل کرنے کے لیے چربی کو بھی خود بخود نہیں ہٹایا جانا چاہیے۔ یہ کتاب ہر قاری پر ایک ہی میکرو نیوٹریئنٹ تناسب مسلط نہیں کرتی۔

توانائی کی ضروریات انفرادی ہوتی ہیں۔ خوراک کی مقدار میں محض اس لیے ڈرامائی طور پر اضافہ نہ کریں کہ پروگرام کا نام ہیوی ڈیوٹی ہے۔ تیزی سے وزن کا بڑھنا یہ نہیں بتاتا کہ اس میں عضلاتی بافتوں کا تناسب کتنا ہے۔ زیادہ کھانے کے بڑے ادوار اور سخت پابندی کو باری باری اپنانے سے زیادہ بہتر یہ ہے کہ نسبتاً مستحکم عادات کے ساتھ کئی تسلسل والے ہفتے مشاہدے کے لیے گزارے جائیں۔

سیشن کے دوران پانی دستیاب ہونا چاہیے، لیکن یہاں لیٹر میں تربیت کے دوران پانی کی مقدار کا کوئی عالمگیر لازمی نسخہ نہیں ہے۔ ضروریات حالات، دورانے، پسینے، اور صحت پر منحصر ہیں۔ زیادہ ڈرامائی شکل پیدا کرنے کے لیے جسم میں پانی کی کمی (dehydration) کا استعمال نہ کریں، اور ورزش کے بعد ظاہر ہونے والی تشویشناک علامات کا علاج صرف مائع سے کرنے کی کوشش نہ کریں۔

سپلیمنٹس کسی بھی پروگرام کی لازمی شرط نہیں ہیں۔ سپلیمنٹس کی بحث کو نیند، خوراک، تکنیک، اور تسلسل کی جگہ نہیں لیننی چاہیے۔ سخت تربیت برداشت کرنے کے لیے محرکات، ہارمونز، یا دیگر ادویات کا استعمال نہ کریں؛ ادویات کے بارے میں فیصلے اس کتاب کے دائرہ کار سے باہر ہیں۔

گردے کی بیماری، کھانے کی خرابیوں (eating disorders)، غذائی پابندیوں، یا تجویز کردہ علاج پر مبنی غذا کی صورت میں، ایک عام کتاب کی عددی مثالیں انفرادی سفارشات کی جگہ نہیں لیتیں۔ اور صرف ایک تصویر سے کسی پلیٹ کے غذائی معیار کا اندازہ نہ لگائیں: خوراک کی مقدار اور ساخت کے ڈیٹا کے بغیر، اس کی غذائی قدر کا قابل اعتماد طریقے سے تعین نہیں کیا جاسکتا۔

اس مقصد کے لیے اچھی غذائیت کا دکھاوے والا ہونا ضروری نہیں۔ اسے قابل عمل، مناسب، اور اس قدر مستقل ہونا چاہیے کہ تربیت زندگی کے باقی حصوں سے الگ تھلگ موجود نہ ہو۔

23. جب پیش رفت رک جائے: موڈ نہیں، وجہ بدلیں

ایک مایوس کن ورزش کا مطلب ابھی سطح مرتفع (plateau) نہیں ہے۔ پہلے یہ طے کریں کہ کس چیز میں بہتری رک گئی ہے اور کن حالات میں۔ ایک ورزش میں ریپس کا نہ بڑھنا جبکہ دیگر میں بہتری آرہی ہو، تقریباً پورے پروگرام میں مسلسل تنزلی کے برابر نہیں ہے۔ کئی چھوٹی ہوئی ورزشیں بھی اس بات کا کافی ثبوت نہیں دیتیں کہ منصوبے کو ایک مکمل تجربے کے طور پر جانچا جائے۔

ڈیٹا چیک کرنے سے آغاز کریں۔ کیا مشین، سیٹ کی پوزیشن، گرپ، حرکت کی حد (range of motion)، رفتار (tempo) اور آرام کا وقفہ ابھی بھی وہی ہیں؟ کیا ساتھی نے پہلے مدد کرنا شروع کر دی؟ کیا ورزش کی ترتیب بدل گئی ہے؟ اگر حالات مختلف ہوں تو کوئی نتیجہ اخذ کرنے سے پہلے موازنہ بحال کریں۔ ایک اور مشکل کوشش کا اضافہ کسی پیمائشی غلطی کو ٹھیک نہیں کرتا۔

پھر دیکھیں کہ آیا حقیقی تربیت منصوبے سے مطابقت رکھتی ہے یا نہیں۔ کبھی کبھار ایک شخص کہتا ہے کہ وہ دو ریپس ان ریزرو (RIR) پر کام کر رہا ہے مگر وہ بہت پہلے رک جاتا ہے کیونکہ غیر مانوس تکلیف خوفناک لگتی ہے۔ کبھی تقریباً ہر سیٹ مکمل طور پر کنٹرول کھونے پر ختم ہوتا ہے۔ دونوں صورتوں میں، اصل پروگرام کا غدر لکھے پروگرام سے مختلف ہوتا ہے۔ یہاں حرکت اور کوشش پر کسی کی براہ راست رائے مفید ہو سکتی ہے۔

پھر مجموعی بوجھ اور عام زندگی پر غور کریں۔ کیا کام مشکل ہو گیا ہے، کیا کوئی اور کھیل زیادہ سخت ہو گیا ہے، یا مجموعی طور پر ہفتہ زیادہ تھکا دینے والا ہو گیا ہے؟ کیا نیند اور غذائیت معقول حد تک مستحکم رہی ہیں؟ کیا ایسی علامات ہیں جن کے لیے طبی معائنے کی ضرورت ہے؟ آپ ان تمام سوالات کو خود بخود آرام کے دن یا سیٹس شامل کر کے حل نہیں کر سکتے۔

اگر تکنیک مستحکم ہے، ریکوری اطمینان بخش ہے، تربیت باقاعدہ ہے، اور محرک ناکافی لگتا ہے، تو حجم میں معمولی اضافے پر غور کریں۔ اس کی ایک مثال یہ ہے کہ دیگر حالات کو مستحکم رکھتے ہوئے، ایک ہفتہ وار سیشن میں منتخب حصے کے لیے ایک ورکنگ سیٹ کا اضافہ کیا جائے۔ یہ بتدریج تبدیلی کی ایک ادارتی مثال ہے، کوئی آفاقی نسخہ نہیں۔ بہت کم شروعاتی حجم کے بعد، ایک اضافی سیٹ کو آزمانا اس اصول کو اپنانے سے زیادہ معقول ہے کہ دوسرا سیٹ ممنوع ہے۔ [8,18]

ایک وقت میں ایک بامعنی متغیر تبدیل کریں اور کئی قابل موازنہ سیشنز کا مشاہدہ کریں۔ اگر آپ بیک وقت سیٹس شامل کرتے ہیں، آرام کا وقفہ کم کرتے ہیں، ورزشیں بدلتے ہیں، اور فیلیر تک جاتے ہیں، تو کسی بھی نئے نتیجے کی وجہ نامعلوم رہے گی۔ یہاں تک کہ ایک مثبت تبدیلی بھی آپ کو یہ نہیں بتائے گی کہ کس ایڈجسٹمنٹ نے مدد کی۔

جب تھکن جمع ہو جائے اور معیار گرنے لگے تو عارضی ریلیف مناسب ہو سکتا ہے: کم ورکنگ سیٹس، کم بوجھ، یا اچھی مشق والی حرکات میں مزید ریپس ان ریزرو۔ درست انتخاب کا انحصار وجہ اور حالت پر ہے۔ ہلکا ہفتہ کوئی لازمی کیلنڈر کی رسم نہیں اور نہ ہی یہ کسی نامعلوم بیماری کا علاج ہے۔

ہر چھوٹ جانے والے ذاتی ریکارڈ کے بعد آرام کا وقفہ خود بخود نہ بڑھائیں۔ بہت کم تربیت کرنا اصل مسئلے کو حل کیے بغیر مجموعی مشق اور ہفتہ وار کام کو کم کر سکتا ہے۔ اسی کے ساتھ شیڈول کی خاطر بدتر ہوتے سیشنز کو بار بار زبردستی کرنا بھی زیادہ معنی نہیں رکھتا۔ پہلے مسئلے کا تعین کریں، پھر تبدیلی کا انتخاب کریں۔

ایک اچھے فیصلے کی وضاحت کی جا سکتی ہے۔ ”میں سینے کا ایک سیٹ شامل کر رہا ہوں کیونکہ تکنیک مستحکم ہے، برداشت اچھی ہے، اور دونوں پریسز میں پیش رفت کافی قابل موازنہ سیشنز سے رکی ہوئی ہے“ یہ اس بات سے زیادہ واضح ہے کہ ”طریقے نے میرے پٹھوں کو حیران کرنا چھوڑ دیا ہے، اس لیے اب میں ہر چیز کو فیلیر تک لے جاؤں گا۔“ ایک سوچی سمجھی ایڈجسٹمنٹ نظم و ضبط کو منسوخ کرنے کے بجائے اسے برقرار رکھتی ہے۔

24. وہ سوالات جو آغاز میں سب سے زیادہ رکاوٹ بنتے ہیں

اگر میں فیلیر تک تربیت نہ کروں، تو کیا یہ پھر بھی ہیوی ڈیوٹی ہے؟

تاریخی تعریفات اور جدید ترمیم مختلف ہیں۔ اس کتاب میں، لیبل کی ملکیت پر بحث کرنے کے بجائے قسم کا ایمانداری سے نام لینا زیادہ مفید ہے۔ یہ پروگرام کم حجم، HIT سے متاثر ہے، اور اس میں طے شدہ ریزرو کا استعمال کیا گیا ہے۔ اسے مینٹنر کے وضع کردہ عین نظام کے طور پر پیش نہیں کیا گیا۔ یہ ثبوت کہ نتائج لازمی فیلیر کے بغیر بھی حاصل ہو سکتے ہیں، اس کا مطلب یہ نہیں کہ کم کوشش والا کوئی بھی کام کافی ہے۔ [6,7]

اگر عضلاتی نشوونما کے لیے زیادہ حجم پر اکثر بات ہوتی ہے تو یہاں اتنے کم سیٹس کیوں ہیں؟

کیونکہ یہ کتاب کم از کم انتخاب کو ایک بہترین عمل قرار دینے کے بجائے اسے ایک آلے کے طور پر پیش کرتی ہے۔ ایک کام کرنے کے قابل کم از کم پروگرام اور ممکنہ حد تک بلند ترین ہائپر ٹرائی کے حصول کا پروگرام مختلف ہو سکتے ہیں۔ اگر بنیادی ہدف زیادہ سے زیادہ نشوونما کے قریب پہنچنا ہے، تو بہت کم حجم کو بڑھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس حد کو معجزات کے وعدے کے پیچھے چھپانے کے بجائے براہ راست بیان کیا گیا ہے۔

کیا میں ہر ورزش کے بعد "صرف ایک" ڈراپ سیٹ شامل کر سکتا ہوں؟

آپ پروگرام تبدیل کر سکتے ہیں، مگر پھر یہ وہ پروگرام نہیں رہے گا جو یہاں بیان کیا گیا ہے۔ ڈراپ سیٹ مرکزی سیٹ کے بعد مزید کام کا اضافہ کرتا ہے اور اصل بوجھ کو بدل دیتا ہے۔ "یہ سب ایک ہی سیٹ ہے" کہنا اضافی ریپس کو ختم نہیں کرتا۔ اگر آپ کم حجم والے شیڈول کا جائزہ لینا چاہتے ہیں تو پہلے اس شیڈول کو بغیر کسی پوشیدہ اضافے کے انجام دیں۔

فورسڈ ریپس اور نیگیٹوز کا کیا؟

وہ تربیتی عمل اور تاریخی وضاحتوں میں موجود ہیں، مگر وہ اس کتاب کے شروعاتی شیڈولز کا حصہ نہیں ہیں۔ ایک عام سخت سیٹ سیکھنے کے بعد انہیں لازمی اگلا مرحلہ بننے کی ضرورت نہیں۔ عام تعلیمی مواد کے لیے، واضح کام، رکنے کا کنٹرول شدہ طریقہ، اور حجم کو باقاعدگی سے منظم کرنے کی صلاحیت کسی براہ راست نگرانی کے بغیر انتہائی تکنیک سکھانے سے زیادہ اہم ہے۔

کیا یہ پروگرام ایک عورت یا چالیس سال سے زیادہ عمر کے شخص کے لیے مناسب ہے؟

جنس یا عمر کے زمرے کی بنیاد پر ہر شخص کے لیے ایک جیسی مشکل تجویز نہیں کی جاسکتی۔ تیاری، صحت، تجربہ، اور برداشت انفرادی سوالات رہتے ہیں۔ صرف عمر ہی ریکوری کے دنوں کی صحیح تعداد کا تعین نہیں کرتی، اور کسی نوجوان ماڈل کی تصویر یہ طے نہیں کرتی کہ مزاحمتی تربیت سے کون فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ خاص حالات میں مناسب تبدیلیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ [18]

کیا مجھے کارڈیو کرنا چھوڑ دینا چاہیے؟

کم حجم والی مزاحمتی تربیت کو دیگر سرگرمیوں پر پابندی میں بدلنے کی کوئی بنیاد نہیں ہے۔ لیکن ہفتے کو منظم کرتے وقت دیگر سرگرمیوں کو شامل کرنے کی ضرورت ہے۔ جامع جسمانی سرگرمی کی رہنمائی میں ایروبک کام کے ساتھ ساتھ پٹھوں کو مضبوط کرنا بھی شامل ہے۔ یہ کتاب طاقت کی تربیت کے حصے پر توجہ دیتی ہے اور یہ دعویٰ نہیں کرتی کہ دو مختصر سیشنز صحت کے لیے حرکت کے پورے طرز کی جگہ لے لیتے ہیں۔ [22]

اگر میں ریپ ریج کی اوپری حد سے آگے نکل جاؤں تو کیا ہوگا؟

پہلے ریزرو اور تکنیک کو جانچیں۔ اگر ریپس واقعی قابل موازنہ تھے اور کوشش کام کے مطابق تھی، تو اگلے سیشن میں مزاحمت میں تھوڑا سا اضافہ کرنے پر غور کریں۔ آپ کو زیادہ وزن کے ساتھ فوراً سیٹ دہرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس سے غیر منصوبہ بند کام کا اضافہ ہوگا اور اصل حجم تبدیل ہو جائے گا۔

اگر میں ریپ ریج کی نچلی حد سے کم رہ جاؤں تو کیا ہوگا؟

حرکت تبدیل کر کے نمبر زبردستی حاصل نہ کریں۔ بوجھ، تیاری، آرام، اور ورزش سے واقفیت کو چیک کریں۔ اگلی کوشش میں کم مزاحمت کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر وجہ میں درد، غیر معمولی کمزوری، یا دیگر علامات شامل ہوں، تو یہ سوال عام پیش رفت سے آگے بڑھ چکا ہے۔

کیا پسینے اور چہرے کے تاثرات سے افادیت جانچی جاسکتی ہے؟

نہیں۔ ایک تصویر توجہ اور ایک مشکل ماحول کو بیان کر سکتی ہے، لیکن یہ RIR، پٹھوں کے اندرونی تناؤ، حرکت کی مکمل حد، یا کئی مہینوں کے نتیجے کا تعین نہیں کرتی۔ پسینہ آنا بھی حالات پر منحصر ہے۔ ظاہری ڈراما تربیت کی افادیت ماپنے کی اکائی نہیں ہے۔

مجھے پروگرام کتنی دیر جاری رکھنا چاہیے؟

اسے تب تک جاری رکھیں جب تک یہ ہدف سے مطابقت رکھتا ہو، عملی اور قابل برداشت رہے، اور اسے جاری رکھنے کی کافی وجہ فراہم کرے۔ "پٹھوں کو الجھانے" کے لیے پہلے سے طے شدہ ہفتوں کے بعد اسے تبدیل کرنے کی کوئی پابندی نہیں ہے۔ کسی غیر آرام دہ یا بے کار منصوبے کو محض اس کے نام کی وفاداری میں جاری رکھنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ باقاعدہ جائزہ کسی بھی اتہا سے زیادہ مفید ہے۔

ورک آؤٹ چھوٹ جانے کے بعد مجھے کیا کرنا چاہیے؟

حجم کو دگنا کر کے واپسی کو سزا نہ بنائیں۔ وقفے کی طوالت اور اپنی موجودہ حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے چنی گئی ترتیب جاری رکھیں۔ بیماری یا کسی طویل وقفے کے بعد، محتاط واپسی زیادہ مناسب ہو سکتی ہے۔ ایک چھوٹی ہوئی ورزش صرف ایک شیڈولنگ کا واقعہ ہے، باریٹل کا واجب الادا کوئی اخلاقی قرض نہیں۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میں سنجیدگی سے تربیت کر رہا ہوں؟

آپ کام کی وضاحت کر سکتے ہیں، قابل موازنہ ریکارڈ دکھا سکتے ہیں، اور رکنے کی شرط بتا سکتے ہیں۔ آپ محض احساسِ جرم کی وجہ سے اضافی کام شامل نہیں کرتے، اور آپ ساتھی کی مدد کو چھپاتے نہیں ہیں۔ آپ منصوبہ بند کام کو اچھے طریقے سے انجام دینے کی کوشش کرتے ہیں اور پھر اس سے نتائج اخذ کرتے ہیں۔ چیخنے، کیمرے، یا کسی ریکارڈ بوجھ کے بغیر بھی، یہی سنجیدہ تربیت ہے۔

25. آپ کا اگلا ورک آؤٹ: توجہ کا مختصر منصوبہ

جم میں داخل ہونے سے پہلے پوری کتاب زبانی یاد کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے منتخب کردہ شیڈول، آلات کی سیٹنگز، اور نتیجہ درج کرنے کی جگہ کے ساتھ ایک صفحہ تیار کریں۔ اس صفحہ پر ورزش، ریپ کی حد، ریزرو کا ہدف، اور رکنے کا اصول واضح ہونا چاہیے۔ باقی سب کچھ ان فیصلوں سے مقابلہ کرنے کے بجائے ان کی حمایت کرتا ہے۔

پہلے ورکنگ سیٹ سے پہلے، جانچیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور جگہ کا جائزہ لیں۔ آلات کو مطلوبہ پوزیشن میں رکھیں، تیاری کریں، اور یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہیں کہ حرکت کیسے ختم ہوگی۔ اگر آج کے حالات مختلف ہیں، تو اسے پہلے سے نوٹ کر لیں۔ آپ کو یہ تسلیم کرنے سے پہلے کسی ناکام کوشش کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں کہ مشین مختلف ہے یا ہچکھلی رات غیر معمولی تھی۔

حرکت کے دوران، چند اہم اشاروں پر توجہ مرکوز کریں۔ کیا پوزیشن مستحکم ہے؟ کیا راستہ برقرار ہے؟ کیا اضافی مدد مطلوبہ کام کی جگہ لینا شروع کر رہی ہے؟ آپ کو ایک ہی وقت میں ہر پٹے کا تجزیہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بس ان شرائط کو برقرار رکھنا کافی ہے جو ایک ریپ کو آپ کی منتخب کردہ ورزش کا حصہ بناتی ہیں۔

سیٹ کے فوراً بعد نتیجہ درج کریں۔ اسے شام کی یادداشت پر نہ چھوڑیں؛ یادداشت آسانی سے اعتماد کا اضافہ کرتی ہے اور تکلیف دہ تفصیلات کو مٹا دیتی ہے۔ ایک مختصر اور ایماندار اندراج ایک طویل جذباتی رپورٹ سے زیادہ مفید ہے۔ جب سیٹ محض ہدف والے ریزرو کے عام حصول پر ختم نہ ہو، تو اس کے ختم ہونے کی وجہ درج کریں۔

پھر درکار وقفے کے بعد اگلے کام کی طرف بڑھیں۔ کسی بے ترتیب اضافی سیٹ سے اپنی سنجیدگی کا امتحان نہ لیں۔ اگر واقعی کسی تبدیلی کی ضرورت ہے، تو اسے ایک سوچی سمجھی وجوہات والے فیصلے کا حصہ بنائیں اور اسے درج کریں۔ پروگرام کو خواہشات میں تحلیل ہونے کے بجائے واضح رہنا چاہیے۔

سیشن کے اختتام پر، آپ کو یہ ثابت کرنے کی ضرورت نہیں کہ آپ مکمل طور پر تھک چکے ہیں۔ خود سے پوچھیں کہ کیا آپ نے چنا ہوا حجم مکمل کیا، کنٹرول برقرار رکھا، اور مفید ڈیٹا حاصل کیا؟ یہ پہلے سے ہی ایک بامعنی نتیجہ ہے۔ عام زندگی، خوراک، نیند، اور کام کو قدرے بہتر انداز میں دہرانے کا ایک اور موقع سب اس کے بعد آتے ہیں۔

26. وہ طاقت جسے آپ جاری رکھ سکیں

ایک سخت سیٹ میں ایک خاص قسم کی خاموشی ہوتی ہے۔ جو باقی بچتا ہے وہ مزاحمت ہے، چنی گئی حرکت ہے، اور محض ایک ڈرامائی اختتام پیدا کرنے کے لیے اسے بدترنہ بنانے کا آپ کا فیصلہ ہے۔ اس قسم کی کوشش احترام کی مستحق ہے؛ مشکل طلب مگر بے قابو نہیں؛ ایماندار مگر دکھاوے کی نہیں۔

آپ ریزرو میں رہیں چھوڑتے ہوئے بھی بہت سخت تربیت کر سکتے ہیں۔ آپ یہ تسلیم کرتے ہوئے تربیتی حجم کم کر سکتے ہیں کہ بعد میں مزید کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ عظیم ایتھلیٹس کی زندگی کے ہر پہلو کی نقل کیے بغیر ان کا احترام کر سکتے ہیں۔ یہ خیالات ایک دوسرے سے متصادم نہیں ہیں۔ یہ تربیت کو مزید پختہ بناتے ہیں۔

تسلسل کو کسی بہترین دور تک کے لیے ملتوی نہ کریں۔ مگر ہر صورت حال میں خود سے ایک جیسے نتائج کا مطالبہ بھی نہ کریں۔ ایک قابل عمل منصوبہ چنیں، حالات تیار کریں، اور اس سطح سے شروع کریں جسے آپ واقعی کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد جو آتا ہے وہ کوئی ایک بہادری کا دن نہیں، بلکہ سمجھدار فیصلوں کا ایک سلسلہ ہے۔

کئی ہفتوں کے بعد، سب سے قیمتی تبدیلی شاید صرف آلے پر موجود نمبر نہ ہو۔ شاید پہلی بار آپ کوشش کو ہنگامے سے الگ کر سکیں گے، ہر ناکام ریپ کے ساتھ بحث کرنا چھوڑ دیں گے، اور یہ واضح کر سکیں گے کہ آپ پروگرام کیوں تبدیل کر رہے ہیں۔ یہ نتائج سے توجہ ہٹانا نہیں ہے۔ یہ قسمت پر انحصار ختم کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

اپنی بہترین عملی تشریح میں، ہیوی ڈیوٹی کم وقت میں خود کو تباہ کرنے کا حکم نہیں ہے۔ یہ اس بات کی دعوت ہے کہ غیر ضروری چیزوں کو ہٹا دیں اور جو باقی بچے اسے سنجیدگی سے لیں۔ تیاری۔ حرکت۔ ریکارڈ۔ ریکوری۔ اگلی کوشش۔

تربیت کو ہر ممکن حد تک وحشیانہ بنانے کی کوشش نہ کریں۔ اسے اتنا درست اور مشکل بنائیں کہ اگلا قدم کمایا جاسکے۔ اور دہرایا جاسکے۔

مقصد اور حدود کے بارے میں نوٹس

یہ مواد بالغ قارئین کی مزاحمتی تربیت کے بارے میں عمومی تعلیم کے لیے ہے۔ اس میں وضاحتیں اور ادارتی مثالیں شامل ہیں، یہ کوئی ذاتی صحت کا جائزہ، طبی مشورہ، تشخیص، علاج، بحالی کا نسخہ، یا سخت ورزش شروع یا تبدیل کرنے کی انفرادی ہدایت نہیں ہے۔

جدولیں، ریپ کی حدیں، RIR کے اہداف، آرام کے وقفے، مشاہدے کے ادوار، اور غذائیت کے حسابات کو تیاری، صحت، ادویات، پابندیوں، اور آلات کی خصوصیات پر غور کیے بغیر خود بخود لاگو نہیں کیا جانا چاہیے۔ طبی سوالات ایک مناسب لائسنس یافتہ پیشہ ور سے متعلق ہیں؛ عملی حرکت کی کوچنگ دائرہ کار میں کام کرنے والے ایک مستند ٹرینر سے متعلق ہے۔ آلات بنانے والے کی ہدایات اور انفرادی طبی پابندیوں کو ترجیح حاصل ہے۔

یہاں جو کچھ آپ پڑھتے ہیں اس کی وجہ سے دیکھ بھال حاصل کرنے میں تاخیر نہ کریں یا علاج ترک نہ کریں۔ خطرناک علامات کی صورت میں، ورزش روک دیں اور طبی مدد حاصل کریں، بشمول ضرورت پڑنے پر ہنگامی دیکھ بھال کے۔ یہ مواد پٹھوں، طاقت، ظاہری شکل، یا چوٹ سے محفوظ رہنے میں کسی خاص اضافے کا وعدہ نہیں کرتا۔

حوالہ دی گئی تحقیقات میں خاص شرکاء، ورزشیں، اور حالات شامل ہیں۔ وہ اس کتاب کے دو پروگراموں کو ایک واحد پروڈکٹ کے طور پر نہیں جانتیں۔ عملی اشارے اور الگورتھم ادارتی ترامیم ہیں۔ تاریخی معلومات کا مطلب یہ نہیں کہ کوئی بھی مذکورہ اتھلیٹ، مصنف، تنظیم، یا ناشر اس مواد کی توثیق کرتا ہے۔

تصاویر انفرادی لمحات دکھاتی ہیں اور مکمل حرکت کے مظاہرے کی جگہ نہیں لیتیں۔ وہ استعمال ہونے والے پروگرام، ورکنگ لوڈ، ریپس ان ریزرو (RIR)، حفاظت، یا دکھائے گئے لوگوں کے نتائج کو ثابت نہیں کرتیں۔ تصاویر میں موجود افراد کو مطالعے کے شرکاء، ZPHC® کے نمائندوں، یا کسی پروڈکٹ کی توثیق کرنے والے افراد کے طور پر پیش نہیں کیا گیا ہے۔

یہ نوٹس قارئین کے ان حقوق یا ذمہ داریوں کو خارج کرنے کے لیے نہیں ہے جنہیں قابل اطلاق قانون کے تحت محدود نہیں کیا جاسکتا۔ یہ ذمہ داری کی قطعی معافی پیدا نہیں کرتا۔

ذرائع اور شواہد کی نوعیت

ذیل میں دیے گئے سائنسی مقالے مخصوص بیانات کی تائید کرتے ہیں؛ یہ اس بات کی سند نہیں ہیں کہ اس کتاب کے پروگرام ہر قاری کے لیے کارگر ہوں گے۔ تاریخی حوالوں [15-16] کو تحقیقی شواہد سے الگ رکھا گیا ہے۔ عام حفاظتی معلومات [20-21] اور جسمانی سرگرمیوں سے متعلق رہنمائی [22] کسی ماہر کے انفرادی مشورے کا متبادل نہیں ہیں۔

Lim C, et al. An Evidence-Based Narrative Review of Mechanisms of Resistance Exercise-Induced [1]

Human Skeletal Muscle Hypertrophy. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2022;54(9):1546–1559. DOI:

10.1249/MSS.0000000000002929. **ماخذ:** یہ عوامل کا جائزہ ہے، اس کتاب کے پروگراموں کی طبی آزمائش نہیں۔

Damas F, et al. Resistance training-induced changes in integrated myofibrillar protein synthesis are [2]

related to hypertrophy only after attenuation of muscle damage. *The Journal of Physiology*.

2016;594(18):5209–5222. DOI: 10.1113/JP272472. **ماخذ:** یہ تربیت کے مطابق ڈھلنے کا مطالعہ ہے؛ پٹھوں کا درد عضلاتی

نشوونما کا پیمانہ نہیں۔

Roberts MD, et al. Sarcoplasmic Hypertrophy in Skeletal Muscle: A Scientific “Unicorn” or Resistance [3]

Training Adaptation? *Frontiers in Physiology*. 2020;11:816. DOI: 10.3389/fphys.2020.00816. **ماخذ:** یہ بحث اور

طریقہ کار کی خامیوں کا جائزہ ہے؛ اسے [4] کے ساتھ ملا کر پڑھیں۔

Van Every DW, et al. Load-induced human skeletal muscle hypertrophy: Mechanisms, myths, and [4] misconceptions. *Journal of Sport and Health Science*. 2026;15:101104. DOI: 10.1016/j.jshs.2025.101104
ماخذ: یہ عوامل، پمپ، ہارمونل اور سارکوپلازمک توجیہات کا تنقیدی جائزہ ہے۔

Schoenfeld BJ, et al. Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance [5] Training: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017;31(12):3508–3523. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002200
ماخذ: شامل کیے گئے موازنوں میں وقتی عضلاتی ناکامی تک تربیت کا استعمال کیا گیا تھا؛ اس کا یہ مطلب نہیں کہ تمام ہلکے اور بھاری سیٹ برابر ہوتے ہیں۔

Refalo MC, Helms ER, Robinson ZP, Hamilton DL, Fyfe JJ. Similar muscle hypertrophy following [6] eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Sciences*. 2024;42(1):85–101. DOI: 10.1080/02640414.2024.2321021
ماخذ: اٹھارہ تربیت یافتہ شرکاء؛ لیگ پریس اور لیگ ایکسٹینشن کے ذریعے ایک ہی شخص کے اندر کا موازنہ؛ نتائج صرف زیر مطالعہ حالات تک محدود ہیں۔

Hermann T, et al. Without Fail: Muscular Adaptations in Single-Set Resistance Training Performed to [7] Failure or with Repetitions-in-Reserve. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2025;57(9):2021–2031. DOI: 10.1249/MSS.00000000000003728
ماخذ: مزاحمتی تربیت یافتہ بیالیس نوجوانوں نے آٹھ ہفتوں تک ہفتے میں دو بار نو ورزشوں کا ایک سیٹ کیا؛ یہ اس کتاب کا اے/بی (A/B) پروگرام نہیں تھا۔

Pelland JC, Remmert JF, Robinson ZP, Hinson SR, Zourdos MC. The Resistance Training Dose [8] Response: Meta-Regressions Exploring the Effects of Weekly Volume and Frequency on Muscle Hypertrophy and Strength Gains. *Sports Medicine*. 2026;56:481–505. DOI: 10.1007/s40279-025-02344-w
ماخذ: میٹا ریگریشنز؛ اوسط مقدار اور اثر کا تعلق کسی فرد کی بہترین مقدار کا تعین نہیں کرتا۔

Singer A, et al. Give it a rest: a systematic review with Bayesian meta-analysis on the effect of inter-set [9] rest interval duration on muscle hypertrophy. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024;6:1429789. DOI: 10.3389/fspor.2024.1429789
ماخذ: سیٹس کے درمیانی آرام کے وقفوں کے بارے میں شواہد، ہر قاری کے لیے آرام کے ایک بالکل درست اور لازمی دورانیے کا ثبوت نہیں۔

Schoenfeld BJ, Grgic J, Krieger J. How many times per week should a muscle be trained to maximize [10] muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis of studies examining the effects of resistance training frequency. *Journal of Sports Sciences*. 2019;37(11):1286–1295. DOI:

10.1080/02640414.2018.1555906. **ماخذ.** ایسے موازنوں کو جن میں ہفتہ وار حجم برابر رکھا گیا ہو، ان موازنوں سے الگ سمجھنا ضروری ہے جن میں ہفتہ وار حجم مختلف ہوتا ہے۔

Morton RW, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein [11] supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52(6):376–384. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097608. **ماخذ.** توانائی کی پابندی کے بغیر صحت مند بالغ افراد؛ 1.6 گرام فی کلوگرام کا تخمینہ کوئی انفرادی نسخہ نہیں۔ 2020 میں ایک تصحیح شائع کی گئی تھی۔ تصحیح۔

Watson NF, et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of [12] the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2015;11(6):591–592. DOI: 10.5664/jcsm.4758. **ماخذ.** صحت کے لیے نیند کے بارے میں متفقہ بیان، یہ عضلاتی نشوونما کے لیے بہترین نیند کے دورانیے کی آزمائش نہیں ہے۔

Bhasin S, et al. The Effects of Supraphysiologic Doses of Testosterone on Muscle Size and Strength in [13] Normal Men. *New England Journal of Medicine*. 1996;335(1):1–7. DOI: 10.1056/NEJM199607043350101. **ماخذ.** اسے صرف یہ سمجھانے کے لیے استعمال کیا گیا ہے کہ دوسرے شخص کا نتیجہ آپ پر براہ راست کیوں لاگو نہیں ہو سکتا؛ یہ ادویات استعمال کرنے کی سفارش نہیں ہے۔

Wall BT, et al. Short-term muscle disuse lowers myofibrillar protein synthesis rates and induces [14] anabolic resistance to protein ingestion. *American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism*. 2016;310(2):E137–E147. DOI: 10.1152/ajpendo.00227.2015. **ماخذ.** پانچ دن تک ٹانگ کو بے حرکت رکھنا؛ یہ ورزشوں کے درمیان عام آرام کے دن نہیں ہیں۔

DY Nutrition. Dorian Yates High Intensity Training Method. 2023 [15] **ماخذ.** ایک متعلقہ برانڈ کی جانب سے تاریخی پس منظر، افادیت کا آزادانہ ٹیسٹ نہیں۔

Mentzer M, Little JR. High-Intensity Training the Mike Mentzer Way. McGraw Hill; ©2003. Publisher [16] publication date: December 13, 2002. eISBN 9780071610957. **ماخذ.** پس منظر کے لیے استعمال کی گئی ایک تاریخی کتاب، کوئی تحقیقی مطالعہ نہیں۔

Schoenfeld BJ, Ogborn DI, Krieger JW. Effect of repetition duration during resistance training on [17] muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2015;45(4):577–585. DOI: 10.1007/s40279-015-0304-0. **ماخذ.** ریپٹیشن کی رفتار کا جائزہ؛ یہ کسی ایک لازمی ریپ کی گنتی یا رفتار کا تعین نہیں کرتا۔

Currier BS, D'Souza AC, Fiatarone Singh MA, et al. American College of Sports Medicine Position [18]

Stand. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in

Healthy Adults: An Overview of Reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2026;58(4):851–872.

ماخذ. یہ پوزیشن اسٹینڈ صحت مند بالغ افراد کے لیے شواہد کا خلاصہ پیش کرتا ہے؛ یہ اس کتاب کے انتہائی کم حجم والے پروگراموں کو زیادہ سے زیادہ عضلاتی نشوونما کے لیے بہترین ثابت نہیں کرتا۔ DOI: 10.1249/MSS.00000000000003897

Robinson ZP, et al. Exploring the Dose-Response Relationship Between Estimated Resistance [19]

Training Proximity to Failure, Strength Gain, and Muscle Hypertrophy: A Series of Meta-Regressions. *Sports*

ماخذ. تخمینے پر مبنی ریپس ان ریزرو (RIR) اور میٹا رگریشن کے طریقوں کی حدود ہیں؛ یہ تجزیہ کسی فرد کے لیے ایک بالکل درست اور بہترین حد تجویز نہیں کرتا۔ *Medicine*. 2024;54(9):2209–2231. DOI: 10.1007/s40279-024-02069-2

CDC / NIOSH. Signs and Symptoms of Rhabdomyolysis. 2025 [20] ماخذ. ان علامات پر حفاظتی معلومات جو فوری طبی امداد کا تقاضا کرتی ہیں۔

American Heart Association; Mayo Clinic. Warning Signs of a Heart Attack; dizziness information [21]

بنیادی ماخذ. یہ مواد قاری کی تشخیص نہیں کرتا؛ ہنگامی خطرے کی علامات مقامی ایمرجنسی سروس سے رابطہ کرنے کا تقاضا کرتی ہیں۔ اضافی ماخذ.

World Health Organization. Physical activity. 2024 [22] ماخذ. پروگرام کا طاقت کی تربیت والا حصہ عام جسمانی سرگرمیوں سے متعلق رہنمائی کے تمام اجزاء کا متبادل نہیں ہے۔