



प्रयोग – 2

मापित घटक : मांसपेशियों की मजबूती



टिप्पणी

थकान की अवस्था में वांछनीय गति एवं गुणवत्ता के साथ शारीरिक क्रियाओं/ खेलों में प्रदर्शन करना मांसपेशियों की क्षमता है”।

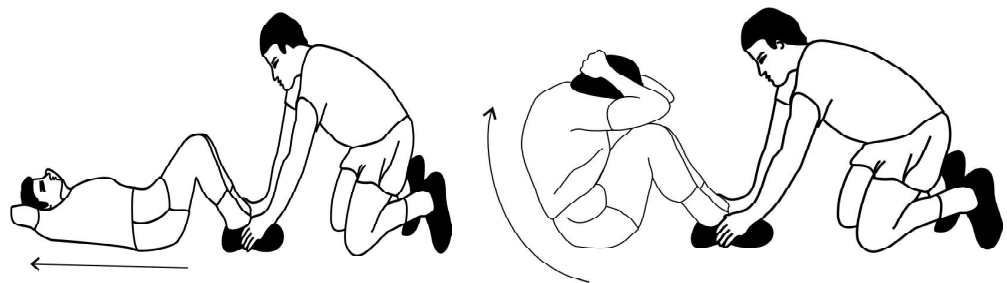
परीक्षण का नाम : घुटने मोड़कर किया जाने वाले सिट-अप (बैंट नी सिटअप)

लक्ष्य

घुटने मोड़कर सिट अप करने का उद्देश्य उदर के पेशी की मजबूती मापना है।

आवश्यक उपकरण: इस प्रक्रिया के लिए फर्शी चटाई अथवा योग चटाई की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया : प्रतिभागी को घुटने मोड़कर धरती पर पैर रखकर पीठ के बल लेटने को कहा जाएगा। एड़ियों को नितंबों से 12 इंच से अधिक दूर नहीं रखा जाना चाहिए। घुटनों की स्थिति 90° के कोण से कम होनी चाहिए। प्रतिभागी अपने हाथों को गर्दन के पीछे रखेगा/रखेगी, कुहनियाँ सीधी रहेंगी। पैर धरती से ऊपर ना उठें इसके लिए एक सहयोगी पैरों को पकड़ लेंगे। घुटने छूने के लिए सहभागी सिर और कोहनी को आगे लाएगा/लाएगी और फिर प्रारंभिक स्थिति में लौट आएगा/जाएगी। इस पूरी प्रक्रिया से एक सिट-अप बनता है और यह प्रतिशत 60 सेकंड पूरे होने तक चलती है।



चित्र 3: बैंट नी सिटअप

समंकन प्रक्रिया: व्यक्ति द्वारा उचित रूप से 60सेकंड में किए गए सिट-अप की गिनती की जाएगी। इससे परीक्षण के अंक निर्धारित होंगे।

प्रभाव एवं अवलोकन

निरंतर 8 दिनों तक सिट-अप करें और नीचे दी गई तालिका में अपने अंक भरें-

| | दिन 1 | दिन 2 | दिन 3 | दिन 4 | दिन 5 | दिन 6 | दिन 7 | दिन 8 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| सिट-अप (संख्या) | | | | | | | | |



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)