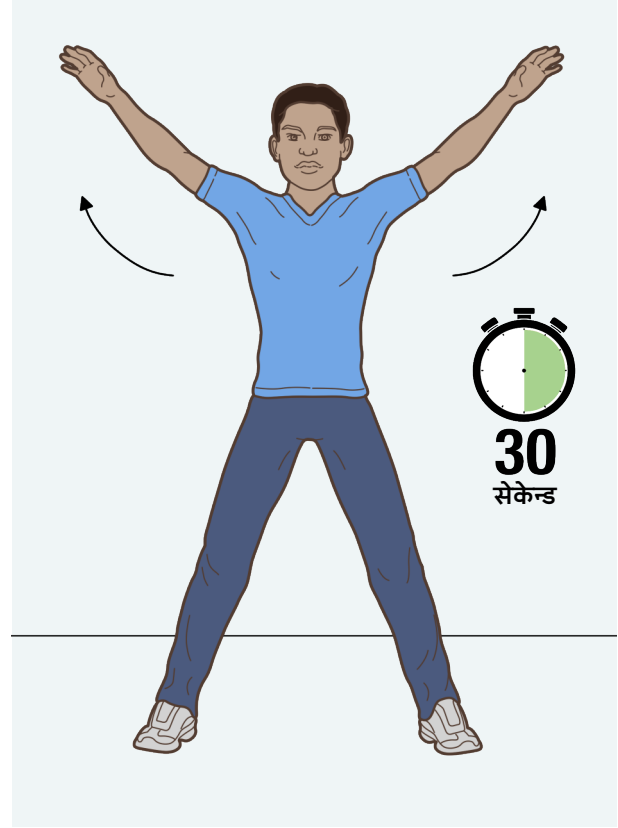
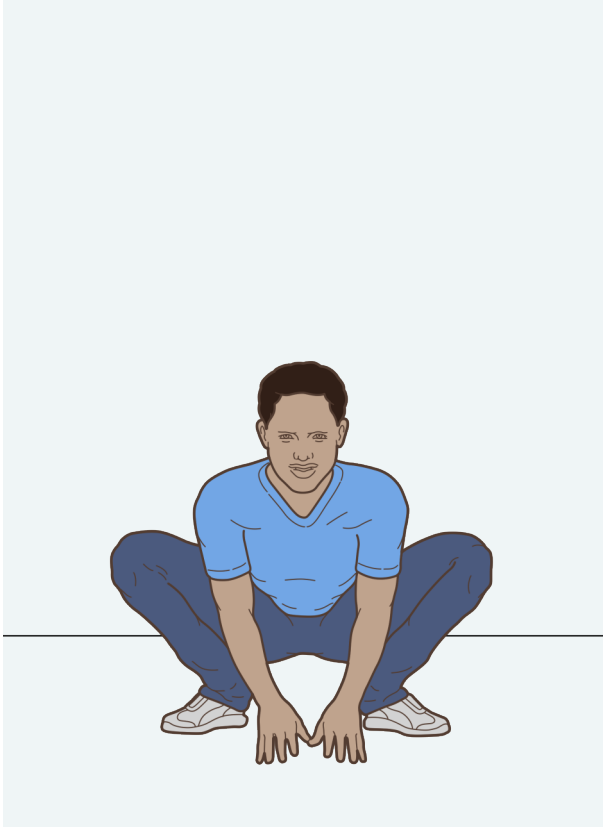


गतिविधि 37: फ्रग स्क्वाट जम्प

1. खडा भएको वा बसेको आसनमा, आफ्नो घाँटी वा हातको नाडी फेला पार्नुहोस्। एक मिनेटको लागि आफ्नो नाडी रेकर्ड गर्नुहोस्।



2. आफ्नो खुट्टालाई हिपभन्दा अलिक बढी फराकिलो र थोरै बाहिर गरेर उभिनुहोस्। भ्यागुताको आसनमा तल स्क्वाट गर्नुहोस् र आफ्नो खुट्टाको बीचमा भुइँमा हात राख्नुहोस्।

3. आफ्नो दोब्रिएका खुट्टाहरूलाई उठाउनुहोस्, आफ्नो हात हावामा फ्याँक्नुहोस्। यो स्क्वाट र जम्प कार्य ३० सेकेन्डको लागि दोहोर्याउनुहोस्।

4. उठ्नुहोस् र आफ्नो घाँटी वा हातको नाडीमा आफ्नो नाडी फेला पार्नुहोस्। एक मिनेटको लागि आफ्नो नाडी रेकर्ड गर्नुहोस्। (विश्वसनीय रूपमा गणना गर्न नसके युवा विद्यार्थीहरूले यस गतिविधिको लागि स्मार्ट घडीहरू वा पल्स ओक्सिमिटरहरू प्रयोग गर्न सक्छन् वा उनीहरूलाई उनीहरूको पल्सको गुणस्तर, जस्तै कडा/नरम, छिटो/ढिलो इत्यादि थाहा पाउनका लागि मार्गदर्शन गर्न सकिन्छ।)

तपाईंले भ्यागुता स्क्वाट गतिविधि पूरा गरेपछि तपाईंको नाडीमा उक्त गतिविधिअधिको तपाईंको नाडीको तुलनामा के पाउनुभयो? के नाडी फरक हुनुका साथै छिटो महसुस भयो?