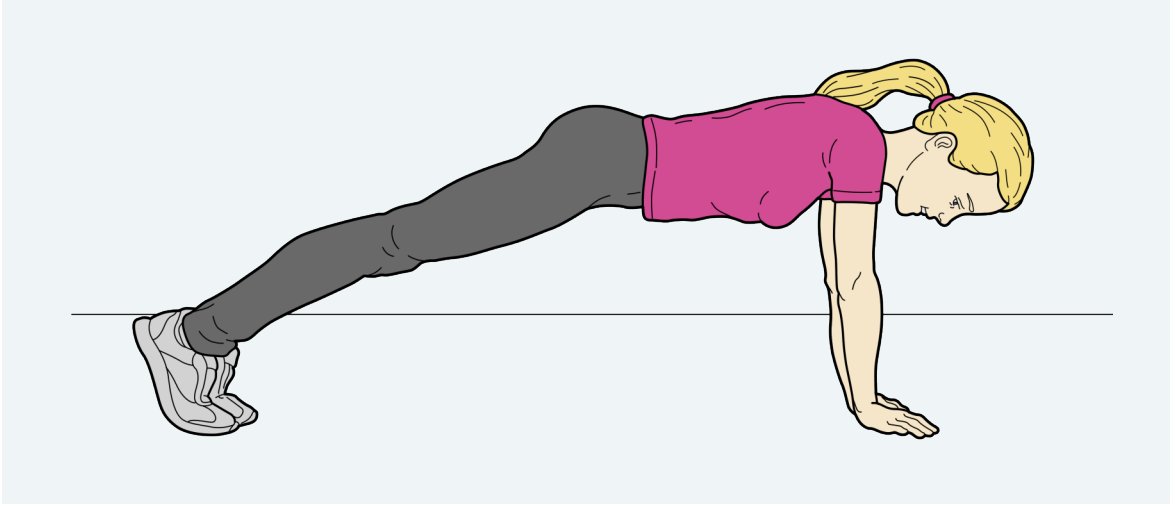
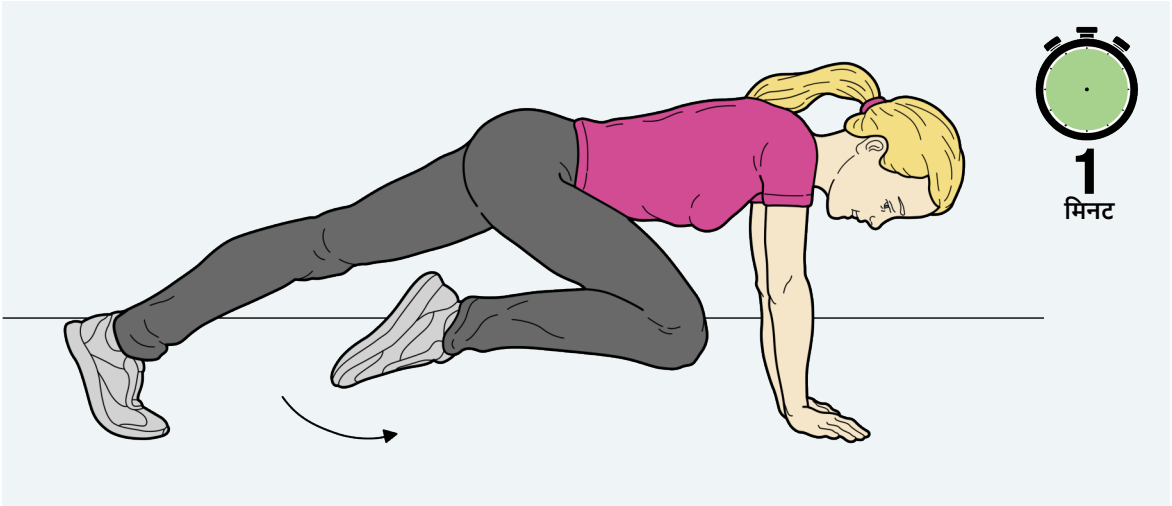


## गतिविधि 36: माउंटेन क्लाइंबर (पर्वतारोही)

1. खड़े होकर या बैठकर, अपनी नब्ज को अपनी गर्दन या कलाई पर महसूस करें। एक मिनट के लिए अपनी नब्ज रिकॉर्ड करें।



2. हाथों और पैरों को फर्श पर रखते हुए और अपने शरीर को सीधा रखते हुए प्लैंक मुद्रा में आएं।



3. प्लैंक मुद्रा में रहते हुए अपने घुटने को अपनी छाती की तरफ खींचें।
4. अब दूसरे घुटने के साथ करें। बारी-बारी से घुटनों को दाएँ, बाएँ, दाएँ, बाएँ खींचकर एक 'भागने वाली' प्रक्रिया बनाएँ। इसे 'माउंटेन क्लाइंबर' कहा जाता है। इसे एक मिनट तक करें।
5. खड़े हो जाएं और अपनी नब्ज को अपनी गर्दन या कलाई पर महसूस करें। एक मिनट के लिए अपनी नब्ज को रिकॉर्ड करें। (कम आयु के छात्र जो ठीक से गिनती नहीं कर सकते हैं, वे इस गतिविधि के लिए स्मार्ट घड़ियों या पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग कर सकते हैं या उन्हें अपनी नब्ज की गुणवत्ता उदाहरण के लिए सख्त/मुलायम, तेज/धीमी आदि पर ध्यान देने के लिए निर्देशित किया जा सकता है।)

माउंटेन क्लाइंबर गतिविधि करने से पहले और बाद में आपने अपनी नब्ज में क्या परिवर्तन महसूस किया? क्या नब्ज तेज होने के साथ-साथ कुछ अलग भी महसूस हुई?