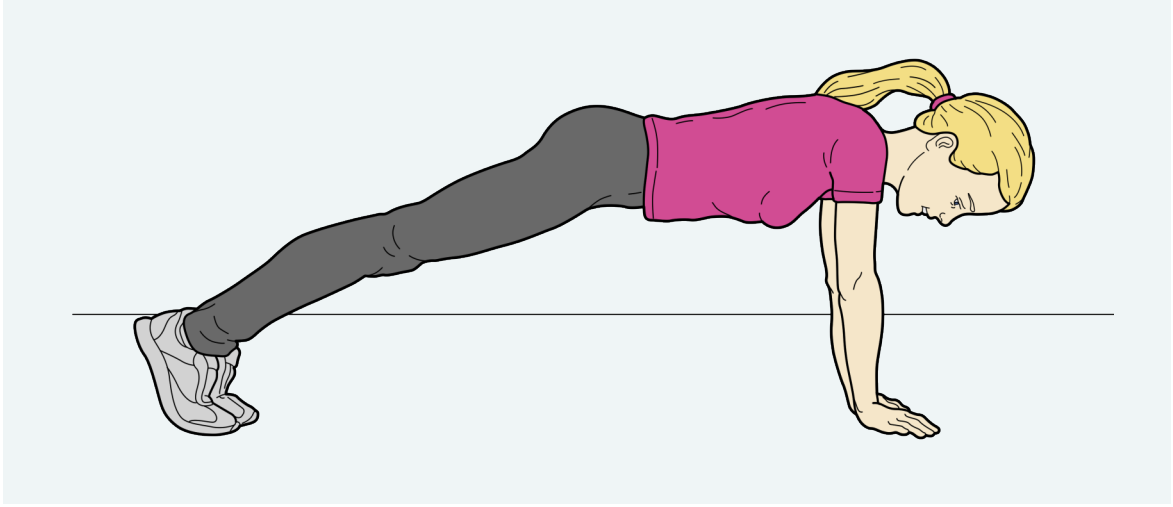
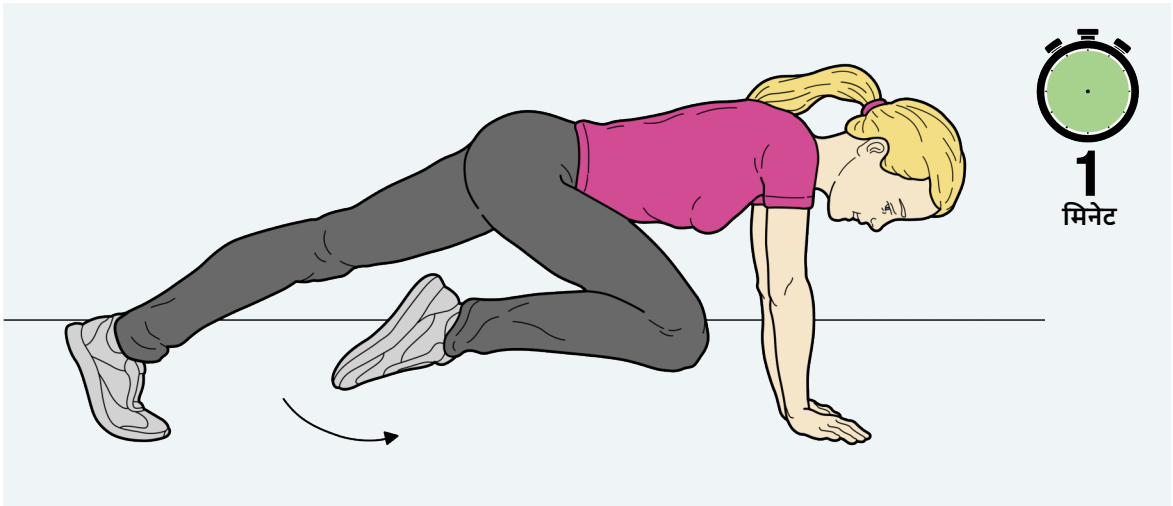


गतिविधि 36: पर्वत आरोही

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



2. भुइँमा हात र खुट्टा राखेर, र आफ्नो शरीरलाई सीधा राखेर प्लेन्क आसनमा तलतिर जानुहोस्।



3. आफ्नो घुँडालाई आफ्नो छातीमा तान्नुहोस्, प्लेन्क स्थितिमा रहँदा।
4. अब घुँडाहरू परिवर्तन गर्नुहोस्। 'दौड' को गति सिर्जना गर्न दायाँ, बायाँ, दायाँ, बायाँ घुँडा तान्नुहोस् पालैपालो। यसलाई 'पहाड आरोही' भनिन्छ। यो एक मिनेटको लागि गर्नुहोस्।
5. उठ्नुहोस् र आफ्नो घाँटी वा नाडीमा आफ्नो नाडी फेला पार्नुहोस्। एक मिनेटको लागि आफ्नो नाडी रेकर्ड गर्नुहोस्। (विश्वसनीय रूपमा गणना गर्न नसक्ने 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 पर्वतारोही गतिविधि पूरा गरेपछि तपाईंको नाडीमा उक्त गतिविधिअधिको तपाईंको नाडीको तुलनामा के पाउनुभयो? के नाडी फरक महसुस हुनुका साथै छिटो महसुस भयो?