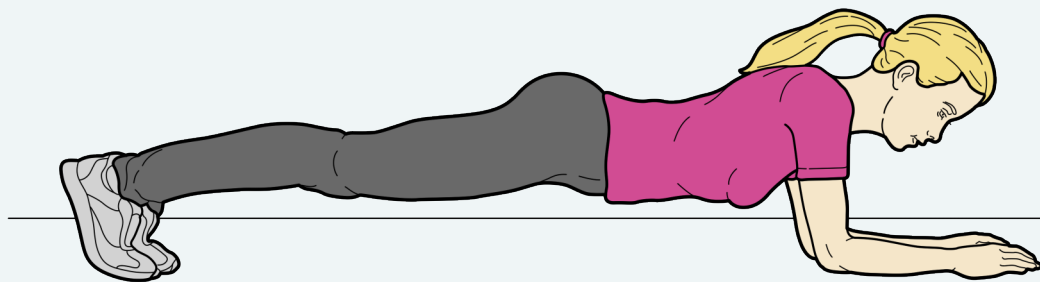


## गतिविधि 23: प्लेङ्क



1. आफ्नो पेट तल पारी समतल पल्टेर सुरु गर्नुहोस्। आफ्नो काँध मुनि आफ्नो हात राख्नुहोस्। भुइँमा आफ्नो खुट्टाका औंलाहरू थिच्नुहोस्।
2. आफ्नो शरीरलाई भुइँबाट माथि धकेल्नुहोस् र 30 सेकेन्डको लागि त्यो आसन होल्ड गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो शरीरलाई 30 सेकेन्डसम्म होल्ड गर्न सक्नुहुन्न भने, त्यो ठीक छ, जति सक्दो लामो समयसम्म गर्नुहोस्।

तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो? यदि कतै दुख्यो भने, ध्यान दिनुहोस् कि अब तपाईं प्लेन्क स्थितिमा नहुँदा दुखाइ वा चोट कसरी रोकिएको छ।

3. अब प्लेन्क दोहोर्याउनुहोस् तर यस पटक तपाईंले चरण 2 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा फोकस गर्नुहोस्।

यसपटक तपाईंको शरीरमा प्ल्यान्क पोजिसनमा कहाँ महसुस भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसुस गर्नुभयो? यदि तपाईंले प्लेन्क अभ्यास गरिरहनुभयो भने, तपाईंको शरीर समयसंगै बलियो हुनेछ र यो सजिलो हुनेछ। कुनै पनि दुखाइ वा चोट पनि कम हुनेछ।

फलो-अन गतिविधि:

अर्को पटक, के तपाईं 45 सेकेन्डको लागि प्लेन्क होल्ड गर्न सक्नुहुन्छ? त्यसपछि 1 मिनेट?