



## मापित घटक : पेशीय शक्ति

“पेशीय की शक्ति प्रतिरोधक क्षमता के विरुद्ध क्रिया करने एवं उबरने की मांसपेशियाँ क्षमता है”।

### परीक्षण का नाम:

- अ) लड़कों के लिए पुल-अप, और
- ब) लड़कियों के लिए लचीले (फ्लेक्सिबल आर्म हैंग)

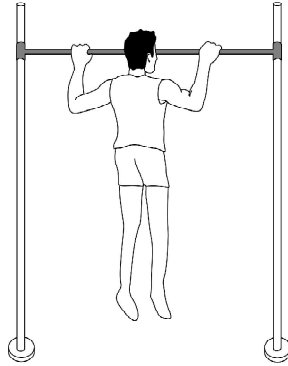
### लक्ष्य

पुल-अप और फ्लेक्सिबल आर्म हैंग परीक्षण का उद्देश्य शरीर की ऊपरी मांसपेशियों की शक्ति को मापना है।

**आवश्यक उपकरण :** इस प्रायोगिक अभ्यास के लिए एक समस्तरीय पट्टी, सीटी, स्टॉप वॉच और स्टूल/कुर्सी आवश्यक हैं।

- अ) पुल-अप की परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी कोसम-स्तरीय पट्टी को हाथों से पकड़कर लटकने को कहा जाता है, इस प्रक्रिया में शरीर को तब तक ऊपर खींचना होगा जब तक कि उसकी टोड़ी, पट्टी के ऊपर न हो। उसके बाद उसे देह को नीचे की ओर लाना होता है जब तक कि उसकी बाहें सीधी न हो जाएं (चित्र में दिखाया गया है)। पूरी प्रक्रिया अत्यंत सावधानी एवं धीरे से करनी होती है इसको झटके या फिर तेजी से करने की अनुमति नहीं है।

समंकन (स्कोरिंग) प्रक्रिया: सम्पूर्ण पुल-अप की संख्या समंकन में लाभ प्रदान करती है।



चित्र 1: लड़कों के लिए पुल-अप

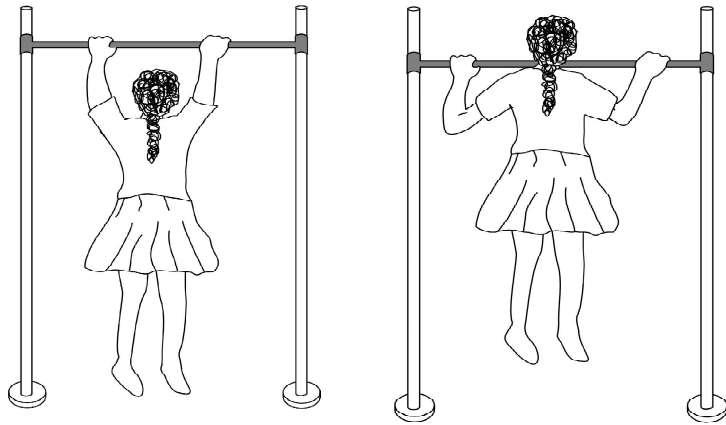


टिप्पणी



टिप्पणी

ब) **फलेक्सड आर्म हैंग की परीक्षण प्रक्रिया** : बांहें ऊपर उठाकर सम-स्तरीय पट्टी को कसकर पकड़ने के लिए कहा जाता है। शरीर को ज़मीन से उठाकर ऐसी स्थिति में ले जाया जाता है जहाँ ठोड़ी को स्टूल या कुर्सी की सहायता से पट्टी के स्पर्श किए बिना पट्टे के ऊपर रखा जाता है। उक्त स्थिति में पहुंचने के बाद स्टूल कुर्सी को हटा दिया जाता है। अंतिम स्थिति में दोनों कोहनियाँ लचीली होती हैं साथ ही छाती पट्टी के निकट आ जाती है। प्रतिभागी बिना किसी सहयोग के अधिकतम समय तक उसी स्थिति में रहेगा। जैसे ही स्थान में परिवर्तन होता है स्टॉपवॉच को रोक दिया जाएगा।



चित्र 2 : लड़कियों के लिए फलेक्सड आर्म हैंग

**समंकन प्रक्रिया:** प्रतिभागी फलेक्सड आर्म हैंग स्थिति में उचित ढंग से कुछ ही सेकेण्ड तक रह सकती है, यह अवधि ही परीक्षण का समंकन होता है।

### प्रभाव एवं अवलोकन

निरंतर आठ दिनों तक पुल-अप / फलेक्सड आर्म हैंग का अभ्यास करें एवं अपने स्कोर को निम्न तालिका में भरें।

|                             | दिन 1 | दिन 2 | दिन 3 | दिन 4 | दिन 5 | दिन 6 | दिन 7 | दिन 8 |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| पुल-अप (संख्या)             |       |       |       |       |       |       |       |       |
| अथवा                        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| फलेक्सड आर्म हैंग<br>(अवधि) |       |       |       |       |       |       |       |       |

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)