

प्रयोग – 4



मापित घटक – सशक्त हृदयवाहियाँ

“यह हृदय एवं पेशीय तंत्र की वह क्षमता है जिसके अंतर्गत थकान की स्थिति में वह वांछित गुणवत्ता के साथ अपना कार्य कर सके”।

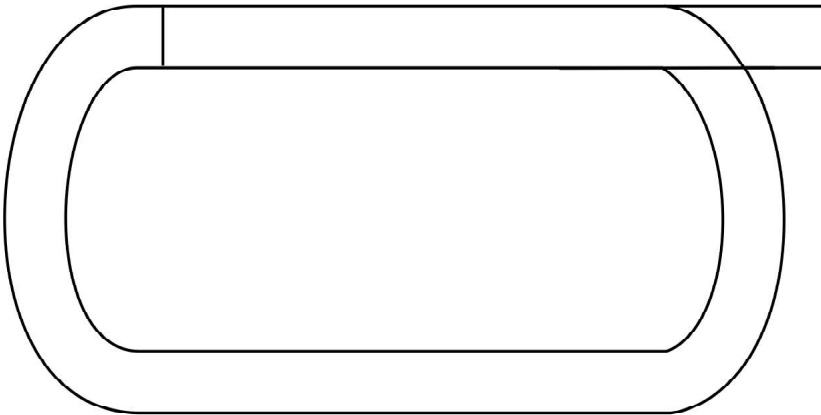
परीक्षण का नाम : 12 मिनट दौड़ना/टहलना

लक्ष्य :

इस परीक्षण का उद्देश्य 12 मिनट की दौड़ अथवा टहलने के परीक्षण के माध्यम से हृदय एवं रक्तवाहनियों की क्षमता को मापना है।

आवश्यक उपकरण : इस परीक्षण के लिए 400 अथवा 200 मीटर का ट्रैक, स्टॉपवॉच और शंकु आवश्यक हैं।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी संकेत के बाद दौड़ना अथवा चलना आरम्भ कर देगा/देगी, और 12 मिनट में जितनी संभव हो उतनी दूरी तय करेगा/करेगी। ट्रैक में प्रत्येक 100 मीटर का निशान होना चाहिए ताकि परीक्षक पूर्ण किये गए लैप्स को गिन सके और साथ ही क्रमशः 12 मिनट के अन्तराल में अपूर्ण लैप्स की दूरी को गिन सके। इस बीच परीक्षक को सभी प्रतिभागियों को 12 मिनट तक पूरी अवधि तक दौड़ने के लिए प्रोत्साहित करना है, लेकिन इस बीच में आवश्यकता अनुसार चलने की अनुमति है।



चित्र 5 : 12 मिनट की दौड़/चलने के लिए 400 मीटर ट्रैक

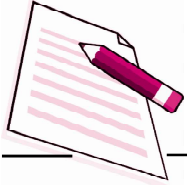
समंकन प्रक्रिया: 12 मिनट में पूरी की गई कुल दूरी प्रतिभागी के प्राप्तांक के रूप में दर्ज की जाती है।



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 2 महीने तक दौड़ें अथवा टहलें और नीचे की तालिका में अपने प्राप्तांक भरें:



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
12 मिनट में तय की गई दूरी –								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)