

1) Kraus - Weber Muscular Test বা অজীভা :

মেলোয়াডের লেখিত ক্রমসত্তা পরিমাপের জন্য অধ্যাপক ক্রাউস তার কিছু অজীভকে নিয়ে একটি অতিষ্ঠা প্রণয়ন করে, নাম দেয় 'ক্রাউস ওয়েবার অজীভা' অতিষ্ঠাটির মূল উদ্দেশ্য শরীরের মাসল পেশীর ক্রমসত্তা ইঙ্গিত করা ক্রাউস ওয়েবার অতিষ্ঠাটিকে মূলত ৬টির উপর অতিষ্ঠা পদে বিভক্ত করেন।

i) জিট-আপ (জোড়ের ব্যায়াম) বা সোজা রেখে,

উদ্দেশ্য:

কোমরে মাংসপেশীর ক্ষতি পরিমাপ করা,

বয়স:

10-18 বছর বয়স, ছাত্র-ছাত্রী উভয়ই,

উপকরণ: একটি টেবিল বা একটি স্ট্রাট, স্কোয়ার জিট, একটি স্ট্রিপ ওয়াচ,

পদ্ধতি:

প্রথমে দাঁত হয়ে মূয়ে মাড়ের নিহনে হাত দুটি রাখতে হবে, জিট আশের মাধ্যমে সোজা হয়ে বসতে হবে, হাঁটু মাটির সঙ্গে সমান্তরালভাবে লেগে থাকবে,

স্কোরিং:

যে ছাত্র-ছাত্রী শরীরের উচ্চতা ঠিক মতো তুলতে না পারলে ০ পাতে। কারো-আহায্য হাড়া না সামনের দিকে রেখে সোজা হয়ে বসতে পারলে 10 পয়েন্ট পাতে। আবার কাবুর আহায্য নিয়ে সোজা হয়ে বসতে পারলে 5 পয়েন্ট পাতে,

ii) জিট-আপ (না টাঁজ করে)

উদ্দেশ্য:

কোমরের মাংসপেশীর ক্ষতি পরিমাপ করা,

বয়স:

10-18 বছর বয়স, ছাত্র-ছাত্রী উভয়ই,

উপকরণ:

একটি টেবিল বা স্ট্রাট, স্কোয়ার জিট, একটি স্ট্রিপ ওয়াচ,

পদ্ধতি:

না হাঁটু টাঁজ করে দাঁত হয়ে মূয়ে মাড়ের নিহনে হাত রাখতে হবে, জিট আশের মাধ্যমে হাঁটু টাঁজ করে বসতে হবে,

স্কোরিং:

যে ছাত্র-ছাত্রী শরীরের উচ্চতা ঠিক মতো তুলতে না পারলে ০ পাতে। কারো আহায্য হাড়া না সামনের দিকে রেখে সোজা হয়ে

ସମ୍ଭବେ ନାଟକ 10 ମାସେ ନାଟ, ଆହାର କାରକ ଆହାସ୍ୟ ନିମ୍ନ
ଜୋଡ଼ା ହେବ ସମ୍ଭବେ ନାଟକ 5 ମାସେ ନାଟ।

iii) କୋମର ଏବଂ ଶରୀରେ ନିଚେର ଅଂଶର ବ୍ୟାଧି :

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

କୋମର ଓ କୋମରେ ନିଚେ ମାଂସଲୋଭୀର କ୍ଷମତା ପରିମାଣ
କଟା,

ବୟସ : 10-18 ବର୍ଷ ବୟସ ହାତ-ହାତୀ ଉପରେ,

ଉପକରଣ : 1ଟି ଟେବିଲ, ଷ୍ଟାଟ, ଏକ ଡ୍ରାଫ୍ଟ ଡ୍ରେଲ, ଡ୍ରୋର ଷ୍ଟିଟ,
ଏକଟି ଫିଲ ଓ ଷ୍ଟାଟ।

ପଦ୍ଧତି : ଫିଟ ହେବେ ଖୁବ୍ ଘାଡ଼େ ନିହେ ହାତ ସାଥେ ହେବେ, ନା
ଢାଡ଼େ ଅବସ୍ଥାୟ ଷ୍ଟାଟି ଥେକେ 10 ଇଞ୍ଚିଫିଟ ମତେ ନା ହୁଲେ ସାଥେ
ହେବେ, (40 ଡେକେଟୁ)

ସ୍ପୋରଟ୍ : ଏହି ଅବସ୍ଥାୟ ସେ 10 ଡେକେଟୁ ନା ହୁଲେ ସାଥେ ପାଟବେ
ସେ 10 ମାସେ ନାଟ, 10 ଡେକେଟୁ କମ ହଲେ କମ ମାସେ ନାଟ,

iv) ନିଚେର କୋର ଅଂଶର ବ୍ୟାଧି :

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

ନିଚେର ମାଂସଲୋଭୀର କ୍ଷମତା ଓ ନୟନୀୟତା ପରିମାଣେ
ଅଭିମାନ,

ବୟସ : 10-18 ବର୍ଷ ବୟସ, ହାତ-ହାତୀ ଉପରେ,

ଉପକରଣ : 1ଟି ଟେବିଲ, ଷ୍ଟାଟ, ଡ୍ରୋର ଷ୍ଟିଟ, ବାଲିସ,

ପଦ୍ଧତି : ପ୍ରଥମେ ଉଠୁ ହେବେ ଖୁବ୍ ହେବେ, କୋରେ ନିଚେ ଏକଟି ବାଲିସ
ସାଥେ ହେବେ, ନାଟି ଥେକେ କୋମରେ କୋରେ ଅଂଶଟି କୋମରେ
ଢାଡ଼େ କୋରେ ଦିନେ ହୁଲେ ହେବେ, ଏହି ଅବସ୍ଥାୟ 10 ଡେକେଟୁ
ସାଥେ ହେବେ,

ସ୍ପୋରଟ୍ : 10 ଡେକେଟୁ ଶରୀରେ କୋରେ ଅଂଶ ହୁଲେ ସାଥେ ପାଟବେ
10 ମାସେ, ସେ ସତ ଡେକେଟୁ ଶରୀର ବିଟେ ସାଥେ ପାଟବେ ସେ
ତତ ମାସେ ନାଟ। ଏକଜଣ ଗତିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦ୍ଵାରା ଆହାସ୍ୟ କଟା
ସେବେ ନାଟେ।

ଲିଫ୍ଟିଂ ନିମ୍ନାଂଶୋର ବ୍ୟାୟାମ :

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ଶରୀରର ଲିଫ୍ଟିଂ ଦିଗେ ନିମ୍ନାଂଶୋର ଆଂଶଲେଖୀର ଅସ୍ଥ୍ୟମତା ପରିମାଣ ।

ବୟସ : 10-18 ବର୍ଷର ବୟସ୍କ ଶାସ - ହାସୀ ଉଭୟ,

ଉପକରଣ : 1ଟି ଟେବିଲ, ଗ୍ରାଟ, ବାଲିସ, ଫ୍ଲୋର ମାଟ, ଫ୍ଲୋ ଓହ୍ଲାଟ ।

ପଦ୍ଧତି : ପ୍ରଥମେ ଉଭୟ ହାତେ ଖୁଣ୍ଟେ ହେବ, ଗୋଟିଏ ଗୋଟି ବାଲିସ ରେଖେ ପା ୫ଟି ଡ଼ୋରା ଅବସ୍ଥାୟ ଉପରେ ଦିଗେ ଢୁଲତେ ହେବ । 10 ସେକେନ୍ସ ଓହ୍ ଅବସ୍ଥାୟ ଢୁଲେ ରାହତେ ହେବ ।

ସ୍ଥୋତି : 10 ସେକେନ୍ସ ଶରୀରର ଉପରେ ଅଂଶ ଢୁଲେ ରାହତେ ଧାରଣେ 10 ମିନିଟ୍, ଯେ ଯତ ୧୦ ସେକେନ୍ସ ଶରୀର ସ୍ଥିରେ ରାହତେ ଧାରଣେ ସେ ତତ୍ତ୍ୱ ପାସେବେ ଧାରଣେ, ଏକଜଣ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଯୁକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆହ୍ୱାନ କରା ଯେତେ ଧାରଣେ ।

୧) ଲିଫ୍ଟିଂ ଏବଂ ପାସେର ଲିଫ୍ଟିଂର ଆଂଶଲେଖୀର ବ୍ୟାୟାମ :

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ପାସେର ଲିଫ୍ଟିଂର ଏବଂ ଲିଫ୍ଟିଂର ଆଂଶଲେଖୀର ଅସ୍ଥ୍ୟମତା ପରିମାଣ କରା ।

ବୟସ : 10-18 ବର୍ଷର ବୟସ୍କ, ଶାସ - ହାସୀ ଉଭୟ,

ଉପକରଣ : 1ଟି ଟେବିଲ ବା ଗ୍ରାଟ, ଫ୍ଲୋର ମାଟ, 1ଟି ଥାଡି ବା ଟକ ।

ପଦ୍ଧତି : ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାୟ ଧାଡିରେ ଢୁଟି ଥାଡି ଗୋଟିଏ ରେଖେ କୋମରର ଉପରେ ଅଂଶକୁ ସ୍ଥିରେ ସ୍ଥିରେ ଧାରଣେ ଦିଗେ ନାମାତେ ହେବ । ଏବଂ ଢୁଟି ହାତ ଦିଗେ ଗୋଟିଏ ବା ଗୋଟିଏ ଧାଡି ଧାରଣେ ହେବ । ଏହିଭାବେ 3 ସେକେନ୍ସ ଧାରଣେ ହେବ ଏବଂ ଟକ ଦିଗେ ଧାରଣେ ହେବ ।