

**B.A. (Physical Education) Sem – V (CBCS - 2015 Course) : SUMMER - 2019**  
**SUBJECT : GYM MANAGEMENT**

Day : Thursday  
Date : 07/03/2019

Time : 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.  
Max. Marks : 60

**S-2019-0706**

**N. B. :**

- 1) All questions are **COMPULSORY.**
- 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.

---

**Q. 1** Explain the concept of ‘Balance diet’. **(12)**

**OR**

Explain in detail Dietary aids and health related problems.

**Q. 2** Define Aerobics. Explain floor aerobics and aqua aerobics. **(12)**

**OR**

Write training effects of aerobic fitness on circulatory system.

**Q. 3** Basic concept of financial management in Gym management. Discuss. **(12)**

**OR**

Write qualification and qualities of Gym Instructor.

**Q. 4** How can measurement of the waist to hip circumference ratio and body-mass index be used to assess body composition? **(12)**

**OR**

Explain in detail the procedure to conduct Harward Step test.

**Q. 5** Write short notes on **ANY THREE** of the following **(12)**

- a) Role of protein in diet
- b) FITT for Aerobic fitness
- c) Maintenance of Gym
- d) Fitness and weight management

\* \* \* \* \*

---

## मराठी खपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न आवश्यक आहेत.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्र. १ 'समतोल आहार' संकल्पा स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

आहाराविषयी आणि आरोग्याच्या संबंधित समरच्याबद्दल सविरत्तर स्पष्ट करा.

प्र. २ अँरोबिक्स व्याख्या देऊन जमिनीवरील अँरोबिक्स आणि अँक्षा अँरोबिक्स (१२) स्पष्ट करा.

किंवा

रक्ताभिसरण संस्थेवर अँरोबिक फिटनेस प्रशिक्षणाचा परिणाम लिहा.

प्र. ३ व्यायामशाळा आयोजनात आर्थिक व्यवरथापनाची मुलभुत संकल्पना स्पष्ट (१२) करा.

किंवा

व्यायामशाळा शिक्षकाची पात्रता आणि गुणवैशिष्ट्ये लिहा.

प्र. ४ कंबर नितंबाचे मापन कसे करावयाचे आणि बॉडीमास इंडेक्स चा उपयोग (१२) शरीरसंघटनाच्या मापनासाठी कसा करायचा ते लिहा.

किंवा

हारवर्ड रेप कसोटी व्यवरथापनाची पद्धत सविरत्तर स्पष्ट करा.

प्र. ५ टीपा लिहा (कोणतेही तीन) (१२)

- अ) प्रथिनांची आहारातील भूमिका
- ब) अँरोबिक सुदृढतेसाठी एफ.आय.टी.टी. तत्वे
- क) व्यायामशाळेची देखभाल
- ड) सदृढता आणि वजन व्यवरथापन