

SUBJECT: FITNESS INSTRUCTOR

Day: Friday
Date: 05/04/2019

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

S-2019-0701

N.B:

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) All question carry **EQUAL** marks.
-

Q.1 Explain physical fitness components and its significance. **(12)**

OR

Discuss the aspects to be considered while creating a strength training programme.

Q.2 How much physical activity is enough for health benefits, Discuss. **(12)**

OR

Explain the term of muscular strength and its types.

Q.3 Write the different problems of overweight people and suggest the guidelines for weight lose. **(12)**

OR

Illustrate the application of FIIT principle in strength training programme.

Q.4 What are the basic things while prescribing weight management programme? **(12)**

OR

Describe any two test for assessing muscular strength and muscular endurance.

Q.5 Write short note on **(ANY THREE)**: **(12)**

- a) Benefits of strength training
- b) Physical activity
- c) Importance of flexibility
- d) Over training

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

प्र.१ शारीरिक सुदृढता घटक स्पष्ट करा व त्यांचे महत्त्व लिहा. (१२)

किंवा

ताकद प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करताना आवश्यक घटकांची चर्चा करा.

प्र.२ आरोग्याच्या हितासाठी किती प्रमाणात शारीरिक हालचाल आवश्यक असते, याबाबत चर्चा करा. (१२)

किंवा

स्नायु व ताकद ही संकल्पना स्पष्ट करा. व त्याचे प्रकार लिहा.

प्र.३ ताकद प्रशिक्षण कार्यक्रमात एफ्. आय्. टी. टी. या तत्वाचे उपयोजन स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

अतिवजनाच्या लोकांच्या समस्या लिहा व त्यांच्यासाठी वजन कमी करण्यासाठीच्या मार्गदर्शक सुचना लिहा.

प्र.४ वजन नियोजन कार्यक्रम सुचविताना प्रामुख्याने लक्षात घ्यावयाच्या गोष्टी कोणत्या ? (१२)

किंवा

स्नायु, ताकद व स्नायु दमदारपणा मापनासाठीच्या कोणत्याही दोन कसोट्यांचे वर्णन करा.

प्र.५ खालीलपैकी कोणत्याही तीन टीपा लिहा. (१२)

- अ) ताकद प्रशिक्षणाचे फायदे
- ब) शारीरिक हालचाल
- क) लवचिकतेचे महत्त्व
- ड) अति प्रशिक्षण

* * * * *