

**SUBJECT : GYM MANAGEMENT**

Day :- Monday  
Date : 29/10/2018

**W-2018-0603**

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

---

**N. B. :**

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

**Q. 1** Explain in detail concept of nutrition and health. **(12)**

**OR**

Discuss the “eating right pyramid” and its role in the selection of foods for the diet.

**Q. 2** Explain the various forms of Aerobics. **(12)**

**OR**

Write FITT principle to improve Aerobic fitness of common people.

**Q. 3** Elaborate the organization structure of commercial Gym. **(12)**

**OR**

Suggest the marketing strategies to increase the clients of Gym.

**Q. 4** Explain in detail the procedure to conduct sit and reach and one-mile run test. **(12)**

**OR**

Explain the method of measurement for BMI test.

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

- a) Importance of water in diet
- b) Benefits of Aerobic fitness
- c) Qualities of Gym Instructor
- d) Personal health and well-being

\* \* \* \* \*

## मराठी रूपांतर

### सूचना:

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

प्र.१ पोषक आहार आणि आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा. (१२)

### किंवा

योग्य आहाराच्या पिरॅमिडची चर्चा करून त्याची आहाराची निवड करतानाची भूमिका लिहा.

प्र.२ अॅरोबिकसचे विविध प्रकार स्पष्ट करा. (१२)

### किंवा

सामान्य लोकांसाठी अॅरोबिक फिटनेस वाढविण्यासाठी एफ.आय.टी.टी. तत्वे स्पष्ट करा.

प्र.३ व्यवसायिक व्यायाम शाळेसाठी संघटन आराखडा तयार करा. (१२)

### किंवा

व्यायामशाळेतील ग्राहक वाढविण्यासाठी मार्केटिंग निती सुचवा.

प्र.४ सिट अँड रिच आणि एक मैल पळणे कसोटी व्यवस्थापन पध्दती सविस्तर (१२)  
स्पष्ट करा.

### किंवा

बी.एम्.आय. मापन करण्याची पध्दती सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.५ टीपा लिहा (कोणतेही तीन) (१२)

- अ) आहारामध्ये पाण्याचे महत्त्व
- ब) अॅरोबिक फिटनेसचे फायदे
- क) व्यायामशाळा शिक्षकाची गुणवैशिष्ट्ये
- ड) वैयक्तिक आरोग्य आणि चांगले व्यक्तिमत्त्व