

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS (B.P.E.S.)
B.P.E.S.Sem-V : WINTER :- 2021
SUBJECT: GYM MANAGEMENT

Day : Thursday
Date 24-02-2022

W-20961-2021

Time : 10:00 AM-01:00 PM
Max. Marks: 60

N.B. :

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

Q.1. Explain the guidelines for healthy diet with example. **(12)**

OR

How can maintain a healthy body weight? Discuss.

Q.2 What is aerobics? Explain various forms of aerobics. **(12)**

OR

Write effects of aerobic fitness training on circulatory and respiratory system.

Q.3. Explain the factors considered for gym management. **(12)**

OR

Discuss the qualities of gym instructor.

Q.4. Discuss the following techniques to assess body composition: BMI and WHR. **(12)**

OR

Describe any one standardized test each for assessing muscular strength and cardio respiratory endurance?

Q.5. Write short notes on: **(12)**

- a) Role of protein in diet
- b) Concept of 'Aerobic fitness'
- c) Maintenance of gym
- d) Sit and reach test

* * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

प्र.१ निरोगी आहारासाठी मार्गदर्शन उदाहरणासह स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

निरोगी शरीराचे वजन कसे राखावे याबद्दल चर्चा करा.

प्र.२ अॅरोबिक्स म्हणजे काय? अॅरोबिक्सचे विविध प्रकार स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

अॅरोबिक्स फिटनेस ट्रेनिंगचा रक्ताभिसरण आणि श्वसन संस्थेवर होणारा परिणाम लिहा.

प्र.३ व्यायामशाळा व्यवस्थापनासाठी लक्षात घ्यावयाचे घटक स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

व्यायामशाळा मार्गदर्शकाची गुणवैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

प्र.४ शरीरसंघटन मुल्यमापनासाठी खालील तंत्र चर्चा करा. बी.एम.आय. आणि डब्ल्यू.एच.आर. (१२)

किंवा

स्नायूंची ताकद आणि हृदयनाडी दमदारपणा मोजण्यासाठी कोणतीही प्रमाणित कसोटी प्रत्येकी एक वर्णन करा.

प्र.५ खालील टीपा लिहा. (१२)

अ) आहारातील प्रथिनांची भूमिका

ब) अॅरोबिक फिटनेस संकल्पना

क) व्यायामशाळा देखभाल

ड) सिट अॅण्ड रिच कसोटी

* * *