

एरोबिक्स के दौरान संगीत की आवश्यकता और लाभ क्या है? विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस घटकों और लक्षित हृदय सीमा के अनुसार संगीत के चयन का वर्णन करें।

8. What is the care that can be taken to prevent injuries in Aerobics? Explain in detail about multiple site injuries.

एरोबिक्स में चोटों को रोकने के लिए क्या सावधानी बरती जा सकती है? एकाधिक साइट चोटों के बारे में विस्तार से बताएं।

9. Write short notes on **any two** of the following :-

- (a) Floor Aerobics
- (b) Step Aerobics
- (c) Foot Injuries
- (d) Knee Injury

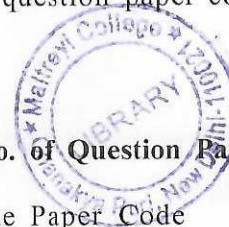
निम्नलिखित में से **किन्हीं** दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :-

- (क) तल एरोबिक्स
- (ख) स्टेप एरोबिक्स
- (ग) पैर की चोटें
- (घ) घुटने की चोट

Evening

31st Dec 2024

[This question paper contains 4 printed pages.]



Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4089

G

Unique Paper Code : 12555324

Name of the Paper : Aerobics Training

Name of the Course : **B.A.(H)/B.Com.(H)/B.Sc.
(H) Honours Courses (GE)
Physical Education**

Semester : III (December 2022)

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **five** questions.
3. **All** questions carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. **किन्हीं पाँच** प्रश्नों का उत्तर दें।

3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. What is the difference between Aerobic and Anaerobic activities? How did Aerobics originate and what is its status now?

एरोबिक और एनारोबिक गतिविधियों में क्या अंतर है? एरोबिक्स की उत्पत्ति कैसे हुई और अब इसकी स्थिति क्या है?

2. Enumerate the benefits of participation in Aerobics.

एरोबिक्स में भागीदारी के लाभों का वर्णन करें।

3. Compare the differences and benefits of participating in individualised training vs group training in aerobics.

एरोबिक्स में व्यक्तिगत प्रशिक्षण बनाम समूह प्रशिक्षण में भाग लेने के अंतर और लाभों की तुलना करें।

4. Write about the aerobic gear and required equipment for aerobics. What are the different kinds of flooring that are used during aerobics practice?

एरोबिक गियर और आवश्यक उपकरणों के बारे में विस्तार से लिखें। एरोबिक्स अभ्यास के दौरान उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के फर्शों का वर्णन करें।

5. An individual would like to strengthen the functioning of her heart, lungs and blood vessels. Devise two different and interesting aerobic fitness programmes of 30-minute duration for this person.

एक व्यक्ति अपने दिल, फेफड़े और रक्त वाहिकाओं के कामकाज को मजबूत करना चाहता है। इस व्यक्ति के लिए 30 मिनट की अवधि के दो अलग-अलग और दिलचस्प एरोबिक फिटनेस कार्यक्रम तैयार करें।

6. How can an aerobics group be trained effectively? Describe the various formations that can be used to enhance the training?

एरोबिक्स समूह को प्रभावी ढंग से कैसे प्रशिक्षित किया जा सकता है? विभिन्न संरचनाओं का वर्णन करें जिनका उपयोग प्रशिक्षण की वृद्धि के लिए लिया जा सकता है?

7. What is the need and benefit of music during aerobics? Describe the selection of music as per the different health-related fitness components and target heart range.