

## SET-B

Name of the paper: **Optional Paper – (B) Exercise Prescription**

Unique Paper code: 42553602

Paper no.: **SEC-4**

Semester: VI May/June2021

Time: Time: **(3hr + 1hr \*)**

**\* For Downloading QP, Scanning Answer Sheet and Uploading it.**

Max. Marks: 75

### Instructions for students

1. The student is required to attempt any four questions.
2. All questions carry equal marks.

### छात्रों के लिए निर्देश

1. छात्र को छह में से किसी भी चार प्रश्नों का प्रयास करना आवश्यक है
2. सभी प्रश्नों में अंक हैं।

Q1 what are the Health Benefits of Exercise?

Q2 What are the basis and background for Exercise Prescription?

Q3 How exercise helps in prevention of Diabetes?

Q4 What are the stages of behaviour change for exercise regularity?

Q5 Explain PAR-Q in detail.

Q6 How to prescribe Exercise for obesity population?

Q1 व्यायाम के स्वास्थ्य लाभ क्या हैं?

Q2 व्यायाम प्रेस्क्रिप्शन के लिए आधार और पृष्ठभूमिक्या हैं?

Q3 मधुमेह से बचाव में व्यायाम कैसे मदद करता है?

Q4 व्यायाम नियमितता के लिए व्यवहार परिवर्तन के चरण क्या हैं?

Q5 PAR-Q के बारे में विस्तार से बताएं।

Q6 मोटापे की आबादी के लिए व्यायाम कैसे करें?

