

fitness conditioning

Item Text	Option Text 1	Option Text 2	Option Text 3	Option Text 4
it is not example of Physical activity. खालीलपैकी शारीरिक सक्रियतेचे हे उदाहरण नाही	ride on electric cycle. विद्युत चलीत सायकल चालवणे	walking with dog. कुत्र्याला घेऊन फेरफटका मारणे	house cleaning घर स्वच्छ करणे	walking through market for shopping बाजारात खरेदीकरिता चालत जाणे
moderate physical activity MET value is..... मध्यम तीव्रतेच्या शारीरिक सक्रियतेचा एम ए टी स्तर हा.... असतो.	1 to 4 .	3 to 6	6 to 9	5 to 8
vigorous physical activity MET value is... जोमदार तीव्रतेच्या शारीरिक सक्रियता	1 to 4	3 to 6	6 to 9	5 to 8

fitness conditioning

एम ए टीहा असतो.				
it is not a Health Related Physical fitness Factor. सदर सुदढता घटक हा आरोग्यधिष्ठी त शारीरिक सुदढता घटकाशी संबंधित नाही	flexibility. लवचिकता	explosive strength . स्फोटक ताकद	cardiovascular endurance रुधिराभिसरण दमदारपणा	muscular endurance. स्नायूंचा दमदारपणा
it is fitness factor of Skill related physical fitness . सदर सुदढता घटक हा कौशल्याधि ष्ठित शारीरिक सुदढता	flexibility. लवचिकता	agility. चपळता	Maximum strength. जास्तीत जास्त ताकद	body composition. शरीर घटक रचना

fitness conditioning

घटकाशी संबंधित आहे				
a concentric and eccentric action of muscle called as , स्रायुंची आकुंचन आणि पुनःवर्त होण्याच्या एका क्रियेस	repetition. आवर्तन	Set संच	volume आकारमान	intensity. तीव्रता
it is good example of vigorous physical activity. जोमदार शारीरिक सक्रियता त्याचे उत्तम उदाहरण आहे	tracking ट्रेकिंग	squatting. स्काँट करणे	push ups पुश अप्स	burpees बर्पीस
which girth is indicator of health risk factor.	hip नितंब	chest छाती	waist. कंबर	thighs. पाय

fitness conditioning

कोणता शरीराचा घेर हा आरोग्यास धोकादायक घटकांचा इशारा देतो				
normal blood pressure level isसर्वसा मान्य रक्तदाबाची पातळीही आहे	110/78	120 /82	120/95	123/88
which test use to evaluate aerobic fitness , खालीलपैकी कोणती कसोटी एरोबिक फिटनेस चे मापन करते	shuttle run शटल रन	50 meter dash 50 मीटर डॅश	1 min skipping एक मिनिट दोरीच्या उड्या	1 mile run & walk test. एक मैल धावणे किंवा चालणे
which test se to measure	sit and reach सीट अंड रीच	v sit	back scratch test बॅक स्कॅच टेस्ट	chair sit and reach खुर्चीवर बसून सीट अंड रीच

fitness conditioning

Shoulder flexibility. खांद्याच्या लवचिकता मापन करण्यासाठी कोणती कसोटी वापरली जाते.				
Rate of Percieved Exertion for moderate intensity workout is. मध्यम तीव्रतेच्या व्यायामासाठी रेट ऑफ पर्सिवेड एक्सर्शन दर सांगा	10 to 15	7 to 12	12 to 16	11 to 16
it is the first fitness component in HRPF आरोग्य दृष्टीत शारीरिक	flexibility लवचिकता	explosive strength स्फोटक ताकद	cardiovascular endurance रुधिराभिसरण दमदारपणा	muscular endurance स्नायूंचा दमदारपणा

fitness conditioning

सुदृढता घटकांमध्ये आद्यस्थान कोणत्या शारीरिक सुदृढता घटकास दिलेले आहे				
agonist and antagonist muscle train simultaneo usly in which set विरुद्ध स्नायूंचा व्यायाम लागोपाठ करण्याच्या व्यायाम पद्धतीस काय संबोधतात	compound set कंपाउंड सेट	super set सुपर संच	giant set जॉईंट संच	pyramid set पिरामिड संच
ideal tool to measure body compositio n शरीर	waist hip ratio कंबर नितंब गुणोत्तर	body mass index. बॉडी मास इंडेक्स	body circumference शरीराचा घेर	bodyFat impidace analyser शरीर चरबी प्रतिबाधा विश्लेषक

fitness conditioning

घटक रचना मापन करण्यासाठी आदर्श साधन				
which is cheaper , independent mode of resistance training can do it any where. रोज आत्मक व्यायाम प्रकार कोणता की जो स्वतंत्रपणे आणि सर्वात स्वस्त व्यायाम पद्धतीचा , कोठेही, कधीही ही करू शकतो.	suspended belt सस्पेंडेड बेल्ट	Bodyweight शरीरभार	resistant band रजिस्टन्स बँड	dumbell डंबेल्स
agility drills for beginners should be.	in any shape कोणत्याही आकारात	in line एक रेषीय	with partner सवंगड्यांच्या दिशेने	opposite to partner , सवंगड्यांच्या विरुद्ध दिशेला

fitness conditioning

नवख्या व्यक्तीसाठी चपळता व्यायाम प्रकाराची सुरुवात अशा ढ़िल ने करावी				
muscle fiber size gaining is called स्नायू तंतू चा आकार वाढण्याच्या स्थितीस काय म्हणतात	hypertrophy हायपर ट्रॉफी	atrophy अट्रॉफी	hypotrophy हायपो ट्रॉफी	hyperplasia हायपर प्ले सिया
example of explosive strength exercise स्फोटक ताकद व्यायाम प्रकाराचे हे उत्तम उदाहरण आहे	barbell bench बारबेल बेंच प्रेस	power lunges . पॉवर लंजेस	barbell squat बार सोबत कोटिंग	pull ups with weight वजन घेऊन पुलप्स मारणे

fitness conditioning

zumba ,Step Aerobics , spinning develop primarily which fitness componen t झुंबा स्टेप एरोबिक्स स्पिनिंग यांच्याद्वारे प्राथमिक कोणता शारीरिक सुदृढता घटक विकसित होतो	coordination समन्वय	muscular endurance स्नायूंचा दमदारपणा	reaction time क्रिया-प्रतिक्रिया काळ	cardiovascular endurance रुधिराभिसरण दमदारपणा