

LNIFE Post Graduate Diploma Courses Fitness Mgmt

Topic:- Set1 all post graduate courses reasoning

1) A man is 24 years older than his son. In two years, his age will be twice the age of his son. What is the present age of his son?

एक व्यक्ति अपने पुत्र से 24 वर्ष बड़ा है दो वर्ष में उसकी आयु उसके पुत्र की आयु की दोगुनी हो जाएगी उसके पुत्र की वर्तमान आयु क्या है?

[Question ID = 213]

1. 21 years [Option ID = 849]
2. 20years [Option ID = 850]
3. 23 years [Option ID = 851]
4. 22 years [Option ID = 852]

Correct Answer :-

- 23 years [Option ID = 851]

2) There were 28 people at last week's boardmeeting. If the ratio of men to women was 4:3, how many women were at the meeting?

पिछले हफ्ते हुई बोर्ड मीटिंग में 28 लोग थे यदि पुरुषों का महिलाओं से अनुपात 4:3 था, तो बैठक में कितनी महिलाएं थीं?

[Question ID = 214]

1. 16 [Option ID = 853]
2. 12 [Option ID = 854]
3. 7 [Option ID = 855]
4. 4 [Option ID = 856]

Correct Answer :-

- 12 [Option ID = 854]

3) 81, 9, 64,____,49, 7

[Question ID = 215]

1. 8 [Option ID = 857]
2. 9 [Option ID = 858]
3. 10 [Option ID = 859]
4. 11 [Option ID = 860]

Correct Answer :-

- 9 [Option ID = 858]

4) A boat can travel with a speed of 13 km/hr in still water. If the speed of the stream is 4 km/hr, find the time taken by the boat to go 68 km downstream.

एक नाव शांत जल में 13 किमी/घंटा की गति से यात्रा कर सकती है यदि धारा की गति 4 किमी/घंटा है, तो नाव को धारा के अनुकूल 68 किमी जाने में लगने वाला समय ज्ञात कीजिए

[Question ID = 216]

1. 2 hours [Option ID = 861]
2. 3 hours [Option ID = 862]
3. 4 hours [Option ID = 863]
4. 5 hours [Option ID = 864]

Correct Answer :-

- 4 hours [Option ID = 863]

5) A clock when seen in a mirror shows 11:25. What is the correct time?

दर्पण में देखने पर घड़ी 11:25 दिखाती है सही समय क्या है?

[Question ID = 217]

1. 1:25 [Option ID = 865]
2. 12:35 [Option ID = 866]
3. 1:35 [Option ID = 867]
4. 12:25 [Option ID = 868]

Correct Answer :-

- 1:25 [Option ID = 865]

6) Read the following information carefully and answer the question below.

A man walks 10 km toward south and then turns to the right.

After walking 5 km he turns to the left and walks 10 km.

In which direction is he from the starting position?

निम्नलिखित जानकारी को ध्यानपूर्वक पढ़ें और नीचे दिए गए प्रश्न का उत्तर दें

एक व्यक्ति दक्षिण की ओर 10 किमी चलता है और फिर दायीं ओर मुड़ जाता है

5 किमी चलने के बाद वह बाईं ओर मुड़ता है और 10 किमी चलता है

वह आशुभिक स्थिति से किस दिशा में हैं?

[Question ID = 218]

- 1. South-East / दक्षिण-पूर्व [Option ID = 869]
- 2. South-West / दक्षिण - पश्चिम [Option ID = 870]
- 3. North-West / उत्तर - पश्चिम [Option ID = 871]
- 4. North-East / उत्तर - पूर्व [Option ID = 872]

Correct Answer :-

- North-West / उत्तर - पश्चिम [Option ID = 871]

7) 6 men can pack 12 boxes in 7 days by working for 7 hours a day. In how many days can 14 men pack 18 boxes if they work for 9 hours a day?

6 आदमी प्रतिदिन 7 घंटे काम करके 12 बक्सों को 7 दिनों में पैक कर सकते हैं यदि 14 व्यक्ति प्रतिदिन 9 घंटे कार्य करते हैं तो 14 व्यक्ति 18 बक्सों को कितने दिनों में पैक कर सकते हैं?

[Question ID = 219]

- 1. 3.5 days [Option ID = 873]
- 2. 5 days [Option ID = 874]
- 3. 7.5 days [Option ID = 875]
- 4. 12 days [Option ID = 876]

Correct Answer :-

- 7.5 days [Option ID = 875]

8) If in a certain language KINDLE is coded as ELDNIK, how is EXOTIC coded in that code?

यदि एक निश्चित भाषा में KINDLE को ELDNIK के रूप में कोडित किया जाता है, तो उस कोड में EXOTIC को कैसे कोडित किया जाएगा?

[Question ID = 220]

- 1. EOXITC [Option ID = 877]
- 2. EXOTLC [Option ID = 878]
- 3. CITOXE [Option ID = 879]
- 4. COXITE [Option ID = 880]

Correct Answer :-

- EXOTLC [Option ID = 878]

9) A villager went to meet his uncle in another village situated 5 km away in the North-East direction of his own village. From there he came to meet his father-in-law living in a village situated 4 km in the south of his uncle’s village .How far away and in what direction is he now?

एक ग्रामीण अपने ही गाँव के उत्तर-पूर्व दिशा में 5 किमी दूर स्थित दूसरे गाँव में अपने चाचा से मिलने गया वहाँ से वह अपने चाचा के दक्षिण में 4 किमी स्थित गाँव में रहने वाले अपने ससुर से मिलने आया गाँव कितनी दूर है और अब वह किस दिशा में है?

[Question ID = 221]

- 1. 4 km in the East / 4 किलोमीटर पूर्व में [Option ID = 881]
- 2.) 3 km in the East / 3 किलोमीटर पूर्व में [Option ID = 882]
- 3.) 4 km in the west / 4 किलोमीटर पश्चिम में [Option ID = 883]
- 4.) 3 km in the North / 3 किलोमीटर उत्तर में [Option ID = 884]

Correct Answer :-

-) 3 km in the East / 3 किलोमीटर पूर्व में [Option ID = 882]

10) BC, FG, JK, _____, RS, VW

[Question ID = 222]

- 1. LM [Option ID = 885]
- 2. OP [Option ID = 886]
- 3. QR [Option ID = 887]
- 4. NO [Option ID = 888]

Correct Answer :-

- QR [Option ID = 887]

11) Rimmy pulse rate is 19 beats every 15 seconds. What is her rate in beats per minute?

रिमी पल्स रेट प्रत्येक 15 सेकंड में 19 बीट है बीट्स प्रति मिनट में उसकी दर क्या है?

[Question ID = 223]

- 1. 76 [Option ID = 889]
- 2. 60 [Option ID = 890]
- 3. 57 [Option ID = 891]
- 4. 45 [Option ID = 892]

Correct Answer :-

- 76 [Option ID = 889]

12) A, C, F, J, O,_____

[Question ID = 224]

- 1. U [Option ID = 893]
- 2. C [Option ID = 894]
- 3. D [Option ID = 895]
- 4. F [Option ID = 896]

Correct Answer :-

- D [Option ID = 895]

13) Lion: Meat :: Cow:?.....

शेर: मांस :: गाय:?

[Question ID = 226]

- 1. Snake / साँप [Option ID = 901]
- 2. Grass / घास [Option ID = 902]
- 3. Insect / कीट [Option ID = 903]
- 4. Animal / पशु [Option ID = 904]

Correct Answer :-

- Grass / घास [Option ID = 902]

14) A team can do a particular task in 10 days. Another team can do the same task in 20 days. In how many days will the job finished, if both the teams work together?

एक टीम किसी विशेष कार्य को 10 दिनों में कर सकती है | उसी कार्य को दूसरी टीम 20 दिनों में कर सकती है | अगर दोनों टीमों साथ में उस कार्य को करे तो कितने दिनों में कार्य समाप्त हो जायेगा ?

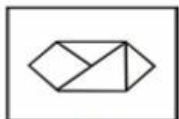
[Question ID = 227]

- 1. 6 3/2 days / 6 3/2 दिन
[Option ID = 905]
- 2. 6 1/3 days / 6 1/3 दिन
[Option ID = 906]
- 3. 6 2/3 days / 6 2/3 दिन
[Option ID = 907]
- 4. 6 4/3 days / 6 4/3 दिन
[Option ID = 908]

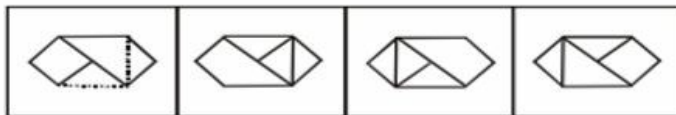
Correct Answer :-

- 6 1/3 days / 6 1/3 दिन
[Option ID = 906]

15)



(X)



A

B

C

D

[Question ID = 228]

- 1. A
[Option ID = 909]
- 2. B
[Option ID = 910]
- 3. C
[Option ID = 911]
- 4. D
[Option ID = 912]

Correct Answer :-

- C
[Option ID = 911]

Topic:- LNIPE PG Dip Fitness Mgmt DOMAIN

1) FITT stands for

FITT क्या दर्शाता है

[Question ID = 264]

- 1. Fit ,Intensity,Training,Type / फिट, तीव्रता, प्रशिक्षण, प्रकार

[Option ID = 1053] 2. Frequency ,Interval ,Training, Type / आवृत्ति, अंतराल, प्रशिक्षण, प्रकार [Option ID = 1054] 3. Frequency,Intensity,Time ,Type / आवृत्ति, तीव्रता, समय, प्रकार [Option ID = 1055] 4. Frequency,Intensity, Time, Trade / आवृत्ति, तीव्रता, समय, व्यापार [Option ID = 1056]
Correct Answer :- ● Frequency,Intensity,Time ,Type / आवृत्ति, तीव्रता, समय, प्रकार [Option ID = 1055]
2) Which one of the following is a suitable test for strength निम्नलिखित में से कौन शक्ति के लिए उपयुक्त परीक्षण है [Question ID = 265] 1. Tug of war / रस्साकशी [Option ID = 1057] 2. Sit and reach / बैठो और पहुंचो [Option ID = 1058] 3. Stork stand test / स्टोर्क परीक्षण [Option ID = 1059] 4. Grip dynamometer / ग्रीप डायनेमोमीटर [Option ID = 1060]
Correct Answer :- ● Sit and reach / बैठो और पहुंचो [Option ID = 1058]
3) The condition when the muscle contracts without the change in the length of the muscle is वह स्थिति जब मांसपेशी की लंबाई में परिवर्तन किए बिना पेशी सिकुड़ती है [Question ID = 266] 1. Isotonic Contraction / आइसोटोनिक संकुचन [Option ID = 1061] 2. Iso Kinetic / आइसो काइनेटिक [Option ID = 1062] 3. Isometric contraction / आइसोमेट्रिक संकुचन [Option ID = 1063] 4. E-Centric / ई - सेन्ट्रिक [Option ID = 1064]
Correct Answer :- ● Iso Kinetic / आइसो काइनेटिक [Option ID = 1062]
4) The number of events covered in Decathlon in Athletics are एथलेटिक्स में डेकाथलॉन में शामिल कार्यक्रमों की संख्या हैं [Question ID = 267] 1. Five / पांच [Option ID = 1065] 2. Eight / आठ [Option ID = 1066] 3. Ten / दस [Option ID = 1067] 4. Nine / नौ [Option ID = 1068]
Correct Answer :- ● Ten / दस [Option ID = 1067]
5) Cauliflower, Spinach comes under the category of फूलगोभी, पालक किस श्रेणी में आता है [Question ID = 268] 1. Protein Vegetables / प्रोटीन सब्जियां [Option ID = 1069] 2. Low Carb Vegetables / कम कार्ब वाली सब्जियां [Option ID = 1070]

3. Fat Containing Vegetables / वसा युक्त सब्जियां [Option ID = 1071] 4. High Carb Vegetables / ज्यादा कार्ब वाली सब्जियां [Option ID = 1072]	
Correct Answer :- Protein Vegetables / प्रोटीन सब्जियां [Option ID = 1069]	
6) A person, who is obese, has uncontrolled high blood pressure, uncontrolled diabetes and the flu, wants to lose weight and get fit. What should he do? एक व्यक्ति, जो मोटापे से ग्रस्त है, और उसे अनियंत्रित उच्च रक्तचाप, अनियंत्रित मधुमेह और फ्लू है, वह व्यक्ति अपना वजन कम करना चाहता और फिट होना चाहता है उसे क्या करना चाहिए?	
[Question ID = 269] 1. Swim a few laps of the pool slowly. / पूल के कुछ अंतराल धीरे-धीरे तैरें [Option ID = 1073] 2. Wait till the flu has gone and starts his exercise program / जब तक फ्लू चला ना जाये तब तक प्रतीक्षा करें और अपना व्यायाम कार्यक्रम शुरू करें [Option ID = 1074] 3. Consult a physician first / पहले एक चिकित्सक से परामर्श करें [Option ID = 1075] 4. Start exercise immediately / तुरंत व्यायाम शुरू करें [Option ID = 1076]	
Correct Answer :- Consult a physician first / पहले एक चिकित्सक से परामर्श करें [Option ID = 1075]	
7) What is the instrument used for the estimation of body fat. शरीर में वसा के आकलन के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला उपकरण क्या है	
[Question ID = 270] 1. Flexometer / फ्लेक्सोमीटर [Option ID = 1077] 2. Goniometer / गोनियोमीटर [Option ID = 1078] 3. Skin fold Caliper / स्किन फोल्ड कैलिपर [Option ID = 1079] 4. Dynamoeter / दायनामोइटर [Option ID = 1080]	
Correct Answer :- Skin fold Caliper / स्किन फोल्ड कैलिपर [Option ID = 1079]	
8) Dynamic strength is also known as इनमें से गतिशील शक्ति के रूप में भी जाना जाता है	
[Question ID = 271] 1. Static Strength / स्टैटिक शक्ति [Option ID = 1081] 2. Isotonic training / आइसोटोनिक प्रशिक्षण [Option ID = 1082] 3. Isometric training / आइसोमेट्रिक प्रशिक्षण [Option ID = 1083] 4. Power Training / पावर ट्रेनिंग [Option ID = 1084]	
Correct Answer :- Isotonic training / आइसोटोनिक प्रशिक्षण [Option ID = 1082]	
9) The easiest and best way to determine fluid loss during exercise in hot weather is to गर्म मौसम में व्यायाम के दौरान द्रव के नुकसान का निर्धारण करने का सबसे आसान और सर्वोत्तम तरीका है:	

[Question ID = 272]

1. Monitor your urine output / अपने मूत्र उत्पादन की निगरानी करें

[Option ID = 1085]

2. Monitor the color of your urine / अपने मूत्र के रंग की निगरानी करें

[Option ID = 1086]

3. Drink 1-2 Liters of Gatorade per hour / प्रति घंटे 1-2 लीटर गेटोरेड पीते रहे

[Option ID = 1087]

4. Check the ambient temperature and humidity regularly / नियमित रूप से परिवेश के तापमान और आर्द्रता की जांच करें

[Option ID = 1088]

Correct Answer :-

- Monitor the color of your urine / अपने मूत्र के रंग की निगरानी करें

[Option ID = 1086]

10) “SMART” goals of weight training stands

वेट ट्रेनिंग के लक्ष्य में “SMART” है

[Question ID = 273]

1. Specific measure about Real Time / स्पेसिफिक मासुरबले अबॉट रियल टाइम

[Option ID = 1089]

2. Specific measurement attainable realistic time / स्पेसिफिक मासुरबले अटीनाबले रीयलिस्टिक टाइम

[Option ID = 1090]

3. Specific measurable attainable realistic and Time Bound / स्पेसिफिक मासुरबले अतिनाबले रीयलिस्टिक एंड टाइम बाउंड

[Option ID = 1091]

4. Specific measurable around realistic time / स्पेसिफिक मासुरबले अराउंड रीयलिस्टिक टाइम

[Option ID = 1092]

Correct Answer :-

- Specific measurable attainable realistic and Time Bound / स्पेसिफिक मासुरबले अतिनाबले रीयलिस्टिक एंड टाइम बाउंड

[Option ID = 1091]

11) Changing one’s lifestyle requires

किसी की जीवनशैली बदलने की आवश्यकता है

[Question ID = 274]

1. Moving more / अधिक चलना [Option ID = 1093]

2. Manage your stress and move more / अधिक चलना और तनाव का प्रबंध [Option ID = 1094]

3. Moving more and manage stress and sleep / अधिक चलना और तनाव और नींद को प्रबंधन करना [Option ID = 1095]

4. Awareness of behavior modification / व्यवहार में बदलाव की जानकारी होना [Option ID = 1096]

Correct Answer :-

- Moving more / अधिक चलना [Option ID = 1093]

12) A sprain occurs in a :

एक मोच में होता है

[Question ID = 275]

1. Muscle / मांसपेशी [Option ID = 1097]

2. Tendon / पट्टा [Option ID = 1098]

3. Ligament / बंधन [Option ID = 1099]

4. Bone / हड्डी [Option ID = 1100]

Correct Answer :-

- Ligament / बंधन [Option ID = 1099]

13) PRICE stand for : -

PRICE का मतलब है

[Question ID = 276]

1. Protection, rest, Ice, Compress, Evaluation / प्रोटेक्शन, रेस्ट, आइस, कंप्रेस, इवैल्यूएशन [Option ID = 1101]

2. Protection, rest, ice, compression and elevation / प्रोटेक्शन, रेस्ट, आइस, कम्प्रेसन एंड एलिवेशन [Option ID = 1102]

3. Prevention, rest, Ice, compression and elevation / प्रिवेंशन, रेस्ट, आइस, कम्प्रेसन एंड एलिवेशन [Option ID = 1103]

4. Rest, Ice, compression and elevation / रेस्ट, आइस, कम्प्रेसन एंड एलिवेशन [Option ID = 1104]

Correct Answer :-

- Prevention, rest, Ice, compression and elevation / प्रिवेंशन, रेस्ट, आइस, कम्प्रेसन एंड एलिवेशन [Option ID = 1103]

14) The new concept of Wellness denotes integration of:

वेलनेस की नई अवधारणा के एकीकरण को दर्शाता है

[Question ID = 277]

1. Body, Mind and Spirit / शरीर मन और आत्मा
- [Option ID = 1105]
2. Healthy habits and lifestyle / स्वस्थ आदतें और जीवन शैली
- [Option ID = 1106]
3. All parts of health and fitness / स्वास्थ्य और फिटनेस के सभी भाग
- [Option ID = 1107]
4. Individual self with ecology / पारिस्थितिकि के साथ व्यक्तिगत
- [Option ID = 1108]

Correct Answer :-

- Healthy habits and lifestyle / स्वस्थ आदतें और जीवन शैली
- [Option ID = 1106]

15) Stretching the muscle for the longer duration leads to greater लंबी अवधि के लिए मांसपेशियों को खींचना अधिक होता है

[Question ID = 278]

1. Elasticity / लोच
- [Option ID = 1109]
2. Plasticity / प्लास्टिसिटी
- [Option ID = 1110]
3. Agility / चपलता
- [Option ID = 1111]
4. Flexibility / लचीलापन
- [Option ID = 1112]

Correct Answer :-

- Plasticity / प्लास्टिसिटी
- [Option ID = 1110]

16) Protective food are- रक्षात्मक भोजन किसे कहा जाता है

[Question ID = 279]

1. Carbohydrates and fat / कार्बोहाइड्रेट और वसा
- [Option ID = 1113]
2. Protein, Mineral and Vitamins / प्रोटीन, मिनिरल्स और विटामिन
- [Option ID = 1114]
3. Vitamins and Fat / विटामिन और वसा
- [Option ID = 1115]
4. Vitamins / विटामिन
- [Option ID = 1116]

Correct Answer :-

- Vitamins and Fat / विटामिन और वसा
- [Option ID = 1115]

17) Muscular Endurance is the ability मांसपेशीया सहनशक्ति क्षमता है

[Question ID = 280]

1. Of heart, blood vessels, to supply fuel / दिल की, रक्त वाहिकाओं, ईंधन की आपूर्ति करने के लिए
- [Option ID = 1117]
2. Of muscle to attain highest range / मांसपेशियों की उत्तम सीमा प्राप्त करने के लिए
- [Option ID = 1118]
3. Of muscle to exert an external force / बाहरी बल लगाने के लिए पेशी का
- [Option ID = 1119]
4. Of muscle to repeatedly exert themselves / मांसपेशीया का बार-बार खुद को परिश्रम करने के लिए
- [Option ID = 1120]

Correct Answer :-

- Of heart, blood vessels, to supply fuel / दिल की, रक्त वाहिकाओं, ईंधन की आपूर्ति करने के लिए
- [Option ID = 1117]

18) The amount of blood pumped by the heart in one beat is

हृदय द्वारा एक धड़कन में पंप किए गए रक्त की मात्रा है

[Question ID = 281]

1. Heart rate / हृदय दर

[Option ID = 1121]

2. Cardiac output / हृदयी निर्गम

[Option ID = 1122]

3. Pulse volume / पल्स वॉल्यूम

[Option ID = 1123]

4. Stroke volume / आघात की मात्रा

[Option ID = 1124]

Correct Answer :-

- Pulse volume / पल्स वॉल्यूम

[Option ID = 1123]

19) The State of mind body response to a situation is

किसी स्थिति के लिए मन की शारीरिक प्रतिक्रिया की स्थिति है

[Question ID = 282]

1. Stressor / स्ट्रेसर

[Option ID = 1125]

2. Stress / तनाव

[Option ID = 1126]

3. Anxiety / चिंता

[Option ID = 1127]

4. Stimulus / स्तीमुलस

[Option ID = 1128]

Correct Answer :-

- Anxiety / चिंता

[Option ID = 1127]

20) Which of these statements are true

The Body weight can be reduced by

इनमें से कौन सा कथन सत्य है जिसके द्वारा शरीर के वजन को कम किया जा सकता है

[Question ID = 283]

1. by visiting Dietician / डायटीशियन के पास जाकर

[Option ID = 1129]

2. By doing exercise / व्यायाम करने से

[Option ID = 1130]

3. By taking Protein supplements / प्रोटीन सप्लीमेंट लेने से

[Option ID = 1131]

4. By systematic planning of exercise and diet / व्यायाम और आहार की व्यवस्थित योजना बनाकर

[Option ID = 1132]

Correct Answer :-

- By doing exercise / व्यायाम करने से

[Option ID = 1130]

21) Which one of the following is an example of a performance enhancing drug?

निम्नलिखित में से कौन सा एक प्रदर्शन बढ़ाने वाली दवा का एक उदाहरण है?

[Question ID = 284]

1. Steroid / स्टेरॉयड [Option ID = 1133]

2. Alcohol / शराब [Option ID = 1134]

3. Carbohydrate / कार्बोहाइड्रेट [Option ID = 1135]

4. Paracetamol / पैरासिटामोल [Option ID = 1136]

Correct Answer :-

- Alcohol / शराब [Option ID = 1134]

22) Why is warming up before exercise important?

व्यायाम से पहले वार्मअप करना क्यों महत्वपूर्ण है?

[Question ID = 285]

1. It improves flexibility / यह लचीलेपन में सुधार करता है [Option ID = 1137]
2. It improves heart rate / यह हृदय गति में सुधार करता है [Option ID = 1138]
3. It decreases the removal of lactic acid / यह लैक्टिक एसिड के निष्कासन को कम करता है [Option ID = 1139]
4. It slows adrenaline release / यह एड्रेनालाईन रिलीज को धीमा कर देता है [Option ID = 1140]

Correct Answer :-

- It decreases the removal of lactic acid / यह लैक्टिक एसिड के निष्कासन को कम करता है [Option ID = 1139]

23) Which of the following is an example of positive mental health?

निम्नलिखित में से कौन सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का उदाहरण है?

[Question ID = 286]

1. I become jealous of other people who are good at sport / मुझे अन्य लोगों से जलन होती है जो खेल में अच्छे हैं [Option ID = 1141]
2. I am often angry when I play football / जब मैं फुटबॉल खेलता हूँ तो मुझे अक्सर गुस्सा आता है [Option ID = 1142]
3. I am happy when I exercise / जब मैं व्यायाम करता हूँ तो मुझे खुशी होती है [Option ID = 1143]
4. I enjoy upsetting other players / मुझे दूसरे खिलाड़ियों को परेशान करने में मज़ा आता है [Option ID = 1144]

Correct Answer :-

- I become jealous of other people who are good at sport / मुझे अन्य लोगों से जलन होती है जो खेल में अच्छे हैं [Option ID = 1141]

24) Which one of the following is an example of a food high in carbohydrates

निम्नलिखित में से कौन-सा एक उच्च कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन का उदाहरण है

[Question ID = 287]

1. Fish / मछली [Option ID = 1145]
2. Sweet Potato / मीठे आलू [Option ID = 1146]
3. Meat / मांस [Option ID = 1147]
4. Eggs / अंडे [Option ID = 1148]

Correct Answer :-

- Meat / मांस [Option ID = 1147]

25) Which one of the following best indicates a balanced diet

निम्नलिखित में से कौन सा संतुलित आहार का सर्वोत्तम संकेत देता है

[Question ID = 288]

1. A balance between what is eaten and energy expended / क्या खाया जाता है और ऊर्जा खर्च के बीच संतुलन
[Option ID = 1149]
2. A balance of different types of protein / विभिन्न प्रकार के प्रोटीन का संतुलन
[Option ID = 1150]
3. A balance between what is eaten and what is drunk / क्या खाया जाता है और क्या पिया जाता है के बीच संतुलन
[Option ID = 1151]
4. A balance between fruit and vegetables / फल और सब्जियों के बीच संतुलन
[Option ID = 1152]

Correct Answer :-

- A balance between what is eaten and what is drunk / क्या खाया जाता है और क्या पिया जाता है के बीच संतुलन
[Option ID = 1151]

26) Which one of the following is a function of proteins as part of a balanced diet?

निम्नलिखित में से कौन सा प्रोटीन का कार्य है जो की संतुलित आहार के भाग के रूप में है?

[Question ID = 289]

1. Helps to repair tissues in the body / शरीर में ऊतकों की मरम्मत में मदद करता है
[Option ID = 1153]
2. Helps to rehydrate the body / शरीर को फिर से बहाल करने में मदद करता है
[Option ID = 1154]
3. Helps to supply fibre to the body / शरीर को फाइबर की आपूर्ति करने में मदद करता है
[Option ID = 1155]
4. Helps to break down carbohydrates / कार्बोहाइड्रेट को तोड़ने में मदद करता है
[Option ID = 1156]

Correct Answer :-

- Helps to rehydrate the body / शरीर को फिर से बहाल करने में मदद करता है
[Option ID = 1154]

27) Which one of the following shows the effects of gender on participation in a physical activity?

निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक गतिविधि में भाग लेने पर लिंग के प्रभाव को दर्शाता है?

[Question ID = 290]

- 1. Females have lower levels of concentration than males in physical activities / शारीरिक गतिविधियों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं की एकाग्रता का स्तर कम है [Option ID = 1157]
- 2. Males feel more pain than females in physical activities / शारीरिक गतिविधियों में पुरुषों को महिलाओं की तुलना में अधिक दर्द महसूस होता है [Option ID = 1158]
- 3. Males are less likely to participate in traditionally female activities / पारंपरिक रूप से महिला गतिविधियों में पुरुषों के भाग लेने की संभावना कम है [Option ID = 1159]
- 4. Females are less likely to show high skill levels in physical activities / शारीरिक गतिविधियों में महिलाओं के उच्च कौशल स्तर दिखाने की संभावना कम है [Option ID = 1160]

Correct Answer :-

- Males feel more pain than females in physical activities / शारीरिक गतिविधियों में पुरुषों को महिलाओं की तुलना में अधिक दर्द महसूस होता है [Option ID = 1158]

28) Marathon runners and other endurance athletes often use a technique called

मैराथन धावक और अन्य एनएडुरेंस ऐथलीट अक्सर एक तकनीक का उपयोग करते हैं जिसे कहा जाता है

[Question ID = 291]

- 1. Protein system / प्रोटीन प्रणाली
[Option ID = 1161]
- 2. Carbohydrate Loading / कार्बोहाइड्रेट लोडिंग
[Option ID = 1162]
- 3. Protein Loading / प्रोटीन लोडिंग
[Option ID = 1163]
- 4. Fat Dissimination / वसा फूँसा
[Option ID = 1164]

Correct Answer :-

- Protein Loading / प्रोटीन लोडिंग
[Option ID = 1163]

29) Bench Press exercise is done to improve your Muscles of

बेंच प्रेस व्यायाम आपकी किन मांसपेशियों को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है

[Question ID = 292]

- 1. back / ब्रेक
[Option ID = 1165]
- 2. Shoulder / कंधा
[Option ID = 1166]
- 3. Thighs / जांघें
[Option ID = 1167]
- 4. Chest / छाती
[Option ID = 1168]

Correct Answer :-

- back / ब्रेक
[Option ID = 1165]

30) Which Vitamin is known as Immunity Booster?

कौन सा विटामिन इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में जाना जाता है?

[Question ID = 293]

- 1. Vitamin A / विटामिन ए [Option ID = 1169]
- 2. Vitamin K / विटामिन के [Option ID = 1170]
- 3. Vitamin C / विटामिन सी [Option ID = 1171]
- 4. Vitamin D / विटामिन डी [Option ID = 1172]

Correct Answer :-

- Vitamin C / विटामिन सी [Option ID = 1171]

31) Which of the following training method is required for the motor component “Strength”?

"तकत" मोटर घटक के लिए निम्नलिखित में से कौन सी प्रशिक्षण विधि आवश्यक है ?

[Question ID = 294]

- 1. Plyometric / प्लियोमेट्रिक
[Option ID = 1173]
- 2. Fartlek / फार्टलेक
[Option ID = 1174]
- 3. Post-Isometric / बाद सममितीय
[Option ID = 1175]
- 4. Circuit Training / सर्किट प्रशिक्षण

[Option ID = 1176]

Correct Answer :-

- Post-Isometric / बाद सममितीय

[Option ID = 1175]

32) A is an injury in a joint caused by the ligament being stretched beyond its own capacity.
..... एक जोड़ में लगी चोट है जो लिगामेंट के अपनी क्षमता से अधिक खिंच जाने के कारण होती है

[Question ID = 295]

1. Fracture / फ्रैक्चर

[Option ID = 1177]

2. Strain / स्ट्रेन

[Option ID = 1178]

3. Cramp / ऐंठन

[Option ID = 1179]

4. Sprain / मोच

[Option ID = 1180]

Correct Answer :-

- Strain / स्ट्रेन

[Option ID = 1178]

33) How many times heart beat in 1 minute.
1 मिनट में कितनी बार दिल धड़कता है

[Question ID = 296]

1. 60-70 times/min / 60-70 बार/मिनट

[Option ID = 1181]

2. 72-75 times/min / 72-75 बार/मिनट

[Option ID = 1182]

3. 80-90 times/min / 80-90 बार/मिनट times

[Option ID = 1183]

4. above 100 / 100 से ऊपर

[Option ID = 1184]

Correct Answer :-

- 72-75 times/min / 72-75 बार/मिनट

[Option ID = 1182]

34) BMR stands for
बीएमआर का मतलब है

[Question ID = 297]

1. Body Mass Rate / बॉडी मास रेट

[Option ID = 1185]

2. Basal Metabolic Rate / बसल मेटाबोलिक रेट

[Option ID = 1186]

3. Body Muscular Rate / बॉडी मस्क्युलर रेट

[Option ID = 1187]

4. Body Metabolic Rate / बॉडी मेटाबोलिक रेट

[Option ID = 1188]

Correct Answer :-

- Body Muscular Rate / बॉडी मस्क्युलर रेट

[Option ID = 1187]

35) Stadiometer is used to measure
स्टैडोमीटर का उपयोग क्या मापने के लिए किया जाता है

[Question ID = 298]

1. Body weight / शरीर का वजन

[Option ID = 1189]

2. Height / ऊंचाई

[Option ID = 1190]

3. Strength / शक्ति

[Option ID = 1191]

4. Flexibility / लचीलापन

[Option ID = 1192]

Correct Answer :-

- Height / ऊंचाई

[Option ID = 1190]