

BC208

Roll No. : .....

2018

**BODY PERFECTION & YOGA-II (Pr.)**

निर्धारित समय : तीन घंटे]

Time allowed : Three Hours]

[अधिकतम अंक : 50

[Maximum Marks : 50

1. निम्न आसन करके दिखाइए :

Perform following Asans :

(i) भुजंगासन

Bhujangasan

(ii) मर्कटासन

Markatasan

(iii) त्रिकोणासन

Trikonasan

(iv) विपरीतकरणी आसन

Vipritkarni Asan

(v) सेतु बंधासन

SetuBandhasan

(10)

2. सूर्य नमस्कार करके दिखाइए ।

Perform Sun greeting exercises.

(10)

3. जिम के विभिन्न उपकरणों पर व्यायाम करके दिखाइए ।

Perform different exercises on available gym equipments.

(10)

4. निम्न अंगों की सुडौलता के लिए व्यायाम करके दिखाइए :

Perform different exercises for following body parts :

(i) कमर के लिए

For waistline

(ii) जांघों की सुडौलता के लिए

For Thighs

(iii) चेहरे के व्यायाम

Facial exercises

(iv) पेट के लिए

For stomach

(v) सुडौल गर्दन के लिए

For Neck

(10)

5. मौखिक-प्रश्न

Viva-voce

(10)

---