થાપા ની કસરત

* પગના પંજા આગળ પાછળ કરવા.
* પગનાં પંજા ગોળ ફેરવો. ક્લોકવાયઝ અને એન્ટી કલોકવાયઝ.
* એક પડખે સૂઈ ને ઘૂંટણ વાળીયા વગર પગ ઉપર કરવો.
* સીધા સુઈ ને ઘૂંટણ વાળીયા વગર પગ ને બાજુ ની તરફ કરો.
* ઉભા રહીને ઘુંટણ વાળીયા વગર પગ બાજુમાં હવા માં ઉંચો કરવો.
* ઉભા રહીને પગ પાછળ લઇ જાવ.
* પેટ પર સૂઈ ને જમણા તથા ડાબા પગ ને સીધો રાખી, ઘુંટણ વાળીયા વગર થાપાથી ઉંચો કરો.
* રૂમાલ વાળી ને વાળી ને ઘૂંટણ નીચે રાખી ને ઘૂંટણ ને ૧૦ સેકંડ દબાવી રાખીને છોડી દેવું.દસ વખત કરવું.
* પડખું ફેરવીને બંને પગ ઘૂંટણ માંથી વાળીને ઉપરની તરફ નો ઘુંટણ ઉપર કરો.
* બંને પગ ઘૂંટણ માંથી વાળી ને અથવા પગ સીધા રાખી ને થાપાના સનાયું ને ભેગા ૫ સેકન્ડ માટે રાખી મૂકો.
* સીધા સુઈ ને પગ ને ધીમેથી એડી અડકાવી ને ઘુંટણ માંથી વાળો અને સીધો કરો. ૧૦ વખત.
* જમીન પર સૂઈ ઘુંટણ વાળીયા વગર થાપાથી પગ ૪૫ ડિગ્રી ૫ સેકન્ડ ઉંચો રાખવો.