水中运动 ： 适合膝痛人士 – 第二节

第一式是侧颈

大家做的时候要把头向右倾侧

直到左颈有拉紧的感觉

尽量把右边的耳朵贴近肩膀

好了回复原位

现在试试左边

慢慢倾侧

记住脸要一直面向前方

肩膀不要缩起

尽量放松

回复原位

我们继续做

接着右边

好，回复原位

接着左边

再做一次

倾向右边

一、二、三、四、五

好，慢慢回复原位

再倾向左边

一、二、三、四、五

再回复原位

这个动作大约可以做 5 到 10 次

第二式是转颈

做这个动作的时候

大家慢慢的把脸转向右边

直到左颈有轻微拉紧的感觉

保持大约 5 到 10 秒

然后慢慢回复原位

现在试试左边

记住做的时候头不能仰起或者俯下

慢慢的转向前面

转向右边

再转向前面

向左边

慢慢回到前面

再面向右边

一、二、三、四、五

好，慢慢转回前面

再面向左边

一、二、三、四、五

转回前面

这个动作也一样可以做 5 到 10 次

第三式是推掌

大家做的时候双手的手指相交

接着掌心向外翻出来

向前推，直到手肘完全伸直

保持大约 5 到 10 秒

然后双手向天,伸直手臂

然后自然放下

我们再做一次

手指相交

手掌向外翻

向前推直手肘

保持 5 到 10 秒

接着手臂向上举的时候

可以用鼻子深深的吸一口气

放下的时候用口呼气

再来做一次

手指相交

手掌向外翻

向前推直手肘

一、二、三、四、五

举高的时候鼻子吸气

口呼气

第四式是推手肘

大家把右手放在左边的肩膀上

接着左手把右手肘向后方慢慢推

直到右边的肩膀外侧有拉紧的感觉

同样保持 5 到 10 秒

好，现在放下手

换成左手

左手放在右边肩膀上

右手把左手肘向后慢慢推

手肘要与肩膀平行

不要向上或者向下

身体要保持向前

不要转身

好，大家放下手

再试试右手放在左肩上

左手把右手肘向后方慢慢推

好，放松

换左手

左手放在右肩上

右手把左手肘向后推

好，现在把手放下

再来试试右手

右手放在左边肩膀上

左手把右手肘向后慢慢推

一、二、三、四、五

好，放松

接着左手

左手放在右肩上

右手把左手肘向后推

一、二、三、四、五

好，放下双手

第五式是转肩

大家把双手放在肩膀上

然后慢慢把手肘向后拉

接着向前转圈

尽量把手臂以大幅度转圈

第三下

四、五、六、七、八、九、十

然后向后转

同样做十下

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十

我们继续做

再向前转圈

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十

然后向后转

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十

好，放下手

第六式侧腰

我们双脚站立宽度与肩膀平行

然后把左手叉在腰上

右手向上伸

接着向左侧腰

直到右腰有拉紧感觉

保持大约 5 到 10 秒

现在回复原位

右手叉腰

左手向上伸

向右侧腰

紧记要侧腰

不要只是手臂倾侧

身体要面向前

不能侧向一边

好，大家放下手

再做另一边

左手叉腰

伸高右手

向左侧腰

好，接着把手放下来

右手叉在右腰上

左手伸直

向右侧腰

好，回复原位

左手叉腰

右手伸直

向左侧腰

一、二、三、四、五

好，把手放下来

左手向上

向右侧腰

一、二、三、四、五

好，把手放下

这个动作一样可以做 5 到 10 次

在刚刚下水的时候

大家可以做一些踏步及活动脚掌的动作

用来帮助适应水里的环境

那我们先来做踏步

先轮流抬起双腿

两条腿轮流抬起

踏步以后可以活动一下脚掌

首先提起右脚

稍微离地

脚掌向顺时针方向转 10 次

然后逆时针再转 10 次

记住,不是活动小腿

而是活动脚掌

再来试试左脚

左脚同样提起

稍微离地

脚掌顺时针转 10 次

再逆时针转 10 次