水中运动 ： 适合膝痛人士 – 第三节

好，接下来我们做一些伸展的动作

第一式弓箭步

大家先把右脚放在前方

左脚放在后方

前膝微曲

直到后边小腿有拉紧的感觉

这个动作会拉紧小腿的肌肉

让它伸展一下

要留意

腰部要挺直

不要提起臀部

前面膝盖不要越过脚尖

最重要是后脚跟不要离地

两只脚的脚尖要保持向前

大约 5 到 10 秒

回复原位

然后左脚在前面

右腿向后退一步

如果小腿没有拉紧的感觉

右腿可以再向后退一步

直到小腿有拉紧的感觉

同样保持约 5 到 10 秒

接着是第二式的蹬腿

这个动作可以伸展大腿后方的肌肉

做的时候手扶着池边

脚蹬着泳池边的墙

开始的时候膝盖微曲

背部挺直

做的时候要慢慢伸直膝盖

如果已经尽力，膝盖还是不能伸直没关系

只要大腿后方有拉紧的感觉便可

我们维持大约 5 到 10 秒

如果没有拉紧的感觉

你可以把脚，再放高一点

然后慢慢把膝盖伸直

换另一条腿试试

左脚蹬着墙

然后慢慢把膝盖伸直

接着是第三式的左右马步

做的时候双腿并排左右分开

将重心放在右腿

慢慢弯曲右膝

直到左边大腿内侧有拉紧的感觉

如果没有拉紧的感觉两条腿可以再分开一些

然后慢慢站直

接着弯曲左膝

注意啊，膝盖不能超过脚尖

同样这个时候大腿的内侧会有拉紧的感觉

我们保持 5 到 10 秒

接着是第四式的神龙现尾

这个动作可以伸展大腿前面的肌肉

大家做的时候用右手抓着左脚

注意不要只是弯曲膝盖

要把大腿向后拉，大腿前方要有拉紧的感觉

保持 5 到 10 秒

再来试试右腿

左手抓着右脚

向后拉

保持 5 到 10 秒

如果这样抓到不到脚

可以试试用左手，抓左脚

同样不要只是弯曲膝盖

要向后拉直到大腿前方有被拉紧的感觉

还有大腿不能分开

接着右脚

右手抓右脚

再向后拉大腿

如果根本抓不到脚

可以先用毛巾绕着脚踝

然后抓着毛巾做这个动作