水中运动 ： 适合膝痛人士 – 第四节

接下来，我教大家做一些浮在水上的动作

大家把游泳圈围在胸口的位置

大游泳圈呢

你只要把身体靠着它，躺在上面

下半身就正好在水面以下位置了

做动作的时候

如果你想扶着池边

可以单手侧身扶着池边

或者双手扶着池角

接下来我们要做第五式的单车脚

就像刚才提及

游泳圈围在胸口位置

向后靠过去

然后大家可以把两个膝盖

轮流弯曲再伸直

就像骑自行车一样

自己选择舒适的速度

要注意尽量弯曲和伸直膝盖

不要只活动大腿

现在介绍第六式水中游龙

大家同样用一个大游泳圈围住胸口

再加一个小的

小的用来套在双腿的脚踝上

浮在水上时

双腿要同时弯曲再伸直

要注意，膝盖一定要动

要尽量弯曲再伸直

不要只活动大腿

接下来我们做第七式剪刀脚

这个动作也是浮在水上做

每个脚踝用小游泳圈套着

大家浮在水上时

两条腿要伸直

然后再张开合上

就像剪刀一样