水中运动 ： 适合膝痛人士 – 第五节

接着是第八式的连环出击

这个动作要站在水池中

双手各拿着一个小游泳圈

用一点力把游泳圈向下压

直到双手低于水面为止

做的时候双脚轮流

提起膝盖原地踏步

同时呢，手把游泳圈推出去

推出去以后再收回来

一定要保持双手刚刚低于水面

至于速度，你可以选择一个适合的速度

然后可以慢慢加快

量力而为

自己觉得舒服就行了

接下来是第九式双龙出海

大家同样站在水池中做

双手各拿着一个小游泳圈

轻轻的把游泳圈压下去

直到双手刚刚低于水面

做的时候，双脚一样轮流原地踏步

两只手一起向外推出

再收回来

速度可以慢一点

适应了以后

可以慢慢的因应个人能力而加快

接下来是第十式力争上游

和刚才一样

拿着小游泳圈

轻轻的压下水面

双脚轮流原地踏步

双手像蛙式一样

慢慢向外拨开

尽量大幅度的画圈

做的时候，速度可以因应个人能力而加快