水中运动 ： 适合膝痛人士 – 第六节

接着是第十一式海底捞月

我们还是站在水池中

这次不需要游泳圈了

做的时候，双脚分开至肩膊宽度

双手相交放在胸前

我们慢慢微曲膝盖

就像扎马步一样

做动作的时候

双手慢慢向下，再向外提起

然后向下，再向内收回来

双脚同时配合动作

向外提起手时，膝盖慢慢伸直

收回来的时候，双腿慢慢弯曲

保持扎马步姿势

如果能站稳可在提起手后

伸直双腿

脚跟离地利用脚尖站立

接着把脚放下

站稳以后

收手再慢慢弯曲膝盖

这个动作还可以配合深呼吸

向外提起手时用鼻子深吸一口气

收手时用口呼气

接着是第十二式盘龙探顶

做的时候就像大字跳一样

但是，在张开手臂时

大家首先要右脚在前

左脚在后地分开

试一试

我们轻轻一跳

右脚前，左脚后

接着双手向上合起来的时候

双脚也合起来

手再放下来的时候

左脚前，右脚后

双手双脚一起合起来

再来一次

右脚前，左脚后

合起来

然后左脚前，右脚后

再合起来