水中运动 ： 适合膝痛人士 – 第七节

如果你和几个朋友一起做

不妨试试以下的这些集体动作

大家可以手牵手围一个圈

然后侧身向顺时针方向行走

当适应了步伐以后

可以慢慢加速

然后停下来

再侧身向逆时针方向行走

另外还可以牵着手走向中间

然后再退回去拉一个大圆圈

整套水中保健运动大约需要 1 个小时

离开泳池前要再做第一到四式的伸展动作

让身体慢慢适应缓和下来

还记得下水三法吗?

离开泳池的时候

也要用同样方法上岸

上楼梯的时候好腿先上

两腿同级后再上一级

上岸以后

要用大毛巾裹着身体

好让身体快点回暖

不然就会着凉啦

如果有需要

可以喝杯热饮

好了，要记住继续练习啊!

每个星期要做 2 到 3 次

刚才介绍的水中保健运动

一定要在水深至胸口位置的泳池中练习

另外，如果想知道设有上落水升降台

或无阻信道的公共泳池数据

可以到康乐及文化事务署的网页查询最新数据

如果因个别健康情况

想参与由物理治疗师带领的水中运动

大家可以向各大医疗机构查询

希望大家享受水中运动的乐趣和益处!

再见!