水中運動 ： 適合膝痛人士 － 第二節

第一式是側頸

大家做的時候要把頭向右傾側

直到左頸有拉緊的感覺

盡量把右邊的耳朵貼近肩膀

好了回復原位

現在試試左邊

慢慢傾側

記住臉要一直面向前方

肩膀不要縮起

盡量放鬆

回復原位

我們繼續做

接着右邊

好，回復原位

接着左邊

再做一次

傾向右邊

一、二、三、四、五

好，慢慢回復原位

再傾向左邊

一、二、三、四、五

再回復原位

這個動作大約可以做 5 到 10 次

第二式是轉頸

做這個動作的時候

大家慢慢的把臉轉向右邊

直到左頸有輕微拉緊的感覺

保持大約 5 到 10 秒

然後慢慢回復原位

現在試試左邊

記住做的時候頭不能仰起或者俯下

慢慢的轉向前面

轉向右邊

再轉向前面

向左邊

慢慢回到前面

再面向右邊

一、二、三、四、五

好，慢慢轉回前面

再面向左邊

一、二、三、四、五

轉回前面

這個動作也一樣可以做 5 到 10 次

第三式是推掌

大家做的時候雙手的手指相交

接著掌心向外翻出來

向前推，直到手肘完全伸直

保持大約 5 到 10 秒

然後雙手向天,伸直手臂

然後自然放下

我們再做一次

手指相交

手掌向外翻

向前推直手肘

保持 5 到 10 秒

接著手臂向上舉的時候

可以用鼻子深深的吸一口氣

放下的時候用口呼氣

再來做一次

手指相交

手掌向外翻

向前推直手肘

一、二、三、四、五

舉高的時候鼻子吸氣

口呼氣

第四式是推手肘

大家把右手放在左邊的肩膀上

接著左手把右手肘向後方慢慢推

直到右邊的肩膀外側有拉緊的感覺

同樣保持 5 到 10 秒

好，現在放下手

換成左手

左手放在右邊肩膀上

右手把左手肘向後慢慢推

手肘要與肩膀平行

不要向上或者向下

身體要保持向前

不要轉身

好，大家放下手

再試試右手放在左肩上

左手把右手肘向後方慢慢推

好，放鬆

換左手

左手放在右肩上

右手把左手肘向後推

好，現在把手放下

再來試試右手

右手放在左邊肩膀上

左手把右手肘向後慢慢推

一、二、三、四、五

好，放鬆

接著左手

左手放在右肩上

右手把左手肘向後推

一、二、三、四、五

好，放下雙手

第五式是轉肩

大家把雙手放在肩膀上

然後慢慢把手肘向後拉

接著向前轉圈

盡量把手臂以大幅度轉圈

第三下

四、五、六、七、八、九、十

然後向後轉

同樣做十下

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十

我們繼續做

再向前轉圈

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十

然後向後轉

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十

好，放下手

第六式側腰

我們雙腳站立寬度與肩膀平行

然後把左手叉在腰上

右手向上伸

接著向左側腰

直到右腰有拉緊感覺

保持大約 5 到 10 秒

現在回復原位

右手叉腰

左手向上伸

向右側腰

緊記要側腰

不要只是手臂傾側

身體要面向前

不能側向一邊

好，大家放下手

再做另一邊

左手叉腰

伸高右手

向左側腰

好，接著把手放下來

右手叉在右腰上

左手伸直

向右側腰

好，回復原位

左手叉腰

右手伸直

向左側腰

一、二、三、四、五

好，把手放下來

左手向上

向右側腰

一、二、三、四、五

好，把手放下

這個動作一樣可以做 5 到 10 次

在剛剛下水的時候

大家可以做一些踏步及活動腳掌的動作

用來幫助適應水裡的環境

那我們先來做踏步

先輪流抬起雙腿

兩條腿輪流抬起

踏步以後可以活動一下腳掌

首先提起右腳

稍微離地

腳掌向順時針方向轉 10 次

然後逆時針再轉 10 次

記住,不是活動小腿

而是活動腳掌

再來試試左腳

左腳同樣提起

稍微離地

腳掌順時針轉 10 次

再逆時針轉 10 次