**水中運動 ： 適合膝痛人士 － 第三節**

好，接下來我們做一些伸展的動作

第一式弓箭步

大家先把右腳放在前方

左腳放在後方

前膝微曲

直到後邊小腿有拉緊的感覺

這個動作會拉緊小腿的肌肉

讓它伸展一下

要留意

腰部要挺直

不要提起臀部

前面膝蓋不要越過腳尖

最重要是後腳跟不要離地

兩隻腳的腳尖要保持向前

大約 5 到 10 秒

回復原位

然後左腳在前面

右腿向後退一步

如果小腿沒有拉緊的感覺

右腿可以再向後退一步

直到小腿有拉緊的感覺

同樣保持約 5 到 10 秒

接著是第二式的蹬腿

這個動作可以伸展大腿後方的肌肉

做的時候手扶著池邊

腳蹬着泳池邊的牆

開始的時候膝蓋微曲

背部挺直

做的時候要慢慢伸直膝蓋

如果已經盡力，膝蓋還是不能伸直沒關係

只要大腿後方有拉緊的感覺便可

我們維持大約 5 到 10 秒

如果沒有拉緊的感覺

你可以把腳，再放高一點

然後慢慢把膝蓋伸直

換另一條腿試試

左腳蹬着牆

然後慢慢把膝蓋伸直

接著是第三式的左右馬步

做的時候雙腿並排左右分開

將重心放在右腿

慢慢彎曲右膝

直到左邊大腿內側有拉緊的感覺

如果沒有拉緊的感覺兩條腿可以再分開一些

然後慢慢站直

接著彎曲左膝

注意啊，膝蓋不能超過腳尖

同樣這個時候大腿的內側會有拉緊的感覺

我們保持 5 到 10 秒

接著是第四式的神龍現尾

這個動作可以伸展大腿前面的肌肉

大家做的時候用右手抓着左腳

注意不要只是彎曲膝蓋

要把大腿向後拉，大腿前方要有拉緊的感覺

保持 5 到 10 秒

再來試試右腿

左手抓着右腳

向後拉

保持 5 到 10 秒

如果這樣抓到不到腳

可以試試用左手，抓左腳

同樣不要只是彎曲膝蓋

要向後拉直到大腿前方有被拉緊的感覺

還有大腿不能分開

接著右腳

右手抓右腳

再向後拉大腿

如果根本抓不到腳

可以先用毛巾繞着腳踝

然後抓着毛巾做這個動作