水中運動 ： 適合膝痛人士 － 第四節

接下來，我教大家做一些浮在水上的動作

大家把游泳圈圍在胸口的位置

大游泳圈呢

你只要把身體靠着它，躺在上面

下半身就正好在水面以下位置了

做動作的時候

如果你想扶着池邊

可以單手側身扶着池邊

或者雙手扶着池角

接下來我們要做第五式的單車腳

就像剛才提及

游泳圈圍在胸口位置

向後靠過去

然後大家可以把兩個膝蓋

輪流彎曲再伸直

就像騎自行車一樣

自己選擇舒適的速度

要注意盡量彎曲和伸直膝蓋

不要只活動大腿

現在介紹第六式水中游龍

大家同樣用一個大游泳圈圍住胸口

再加一個小的

小的用來套在雙腿的腳踝上

浮在水上時

雙腿要同時彎曲再伸直

要注意，膝蓋一定要動

要盡量彎曲再伸直

不要只活動大腿

接下來我們做第七式剪刀腳

這個動作也是浮在水上做

每個腳踝用小游泳圈套着

大家浮在水上時

兩條腿要伸直

然後再張開合上

就像剪刀一樣