水中運動 ： 適合膝痛人士 － 第五節

接著是第八式的連環出擊

這個動作要站在水池中

雙手各拿着一個小游泳圈

用一點力把游泳圈向下壓

直到雙手低於水面為止

做的時候雙腳輪流

提起膝蓋原地踏步

同時呢，手把游泳圈推出去

推出去以後再收回來

一定要保持雙手剛剛低於水面

至於速度，你可以選擇一個適合的速度

然後可以慢慢加快

量力而為

自己覺得舒服就行了

接下來是第九式雙龍出海

大家同樣站在水池中做

雙手各拿着一個小游泳圈

輕輕的把游泳圈壓下去

直到雙手剛剛低於水面

做的時候，雙腳一樣輪流原地踏步

兩隻手一起向外推出

再收回來

速度可以慢一點

適應了以後

可以慢慢的因應個人能力而加快

接下來是第十式力爭上游

和剛才一樣

拿著小游泳圈

輕輕的壓下水面

雙腳輪流原地踏步

雙手像蛙式一樣

慢慢向外撥開

盡量大幅度的畫圈

做的時候，速度可以因應個人能力而加快