水中運動 ： 適合膝痛人士 － 第六節

接着是第十一式海底撈月

我們還是站在水池中

這次不需要游泳圈了

做的時候，雙腳分開至肩膊寬度

雙手相交放在胸前

我們慢慢微曲膝蓋

就像紮馬步一樣

做動作的時候

雙手慢慢向下，再向外提起

然後向下，再向內收回來

雙腳同時配合動作

向外提起手時，膝蓋慢慢伸直

收回來的時候，雙腿慢慢彎曲

保持紮馬步姿勢

如果能站穩可在提起手後

伸直雙腿

腳跟離地利用腳尖站立

接著把腳放下

站穩以後

收手再慢慢彎曲膝蓋

這個動作還可以配合深呼吸

向外提起手時用鼻子深吸一口氣

收手時用口呼氣

接著是第十二式盤龍探頂

做的時候就像大字跳一樣

但是，在張開手臂時

大家首先要右腳在前

左腳在後地分開

試一試

我們輕輕一跳

右腳前，左腳後

接著雙手向上合起來的時候

雙腳也合起來

手再放下來的時候

左腳前，右腳後

雙手雙腳一起合起來

再來一次

右腳前，左腳後

合起來

然後左腳前，右腳後

再合起來