水中運動 ： 適合膝痛人士 － 第七節

如果你和幾個朋友一起做

不妨試試以下的這些集體動作

大家可以手牽手圍一個圈

然後側身向順時針方向行走

當適應了步伐以後

可以慢慢加速

然後停下來

再側身向逆時針方向行走

另外還可以牽著手走向中間

然後再退回去拉一個大圓圈

整套水中保健運動大約需要 1 個小時

離開泳池前要再做第一到四式的伸展動作

讓身體慢慢適應緩和下來

還記得下水三法嗎?

離開泳池的時候

也要用同樣方法上岸

上樓梯的時候好腿先上

兩腿同級後再上一級

上岸以後

要用大毛巾裹着身體

好讓身體快點回暖

不然就會著涼啦

如果有需要

可以喝杯熱飲

好了，要記住繼續練習啊!

每個星期要做 2 到 3 次

剛才介紹的水中保健運動

一定要在水深至胸口位置的泳池中練習

另外，如果想知道設有上落水升降台

或無阻通道的公共泳池資料

可以到康樂及文化事務署的網頁查詢最新資料

如果因個別健康情況

想參與由物理治療師帶領的水中運動

大家可以向各大醫療機構查詢

希望大家享受水中運動的樂趣和益處!

再見!