

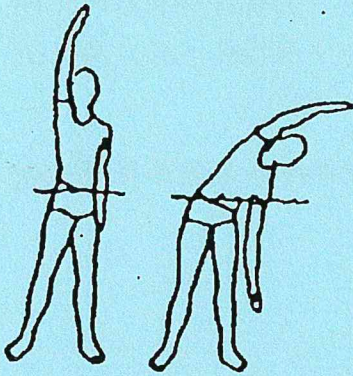
★非游泳水中漫步運動★

1. 水中漫步運動是在水裡漫步為基礎的體能活動模式，不需要游泳，能在身心放鬆的狀態下逐漸恢復、維持並增進平常不使用而衰退的肌力。它可以增加心肺適能、肌力及肌耐力、柔軟度、平衡感及自律神經調節，並兼具身心休閒效果。
2. 因為水中漫步運動對身體及關節的衝擊性低，所以適合那些過重肥胖、有關節問題、體力衰退、肌力較弱、肩膀腰背酸痛的人、還有高齡者及孕婦。
3. 水的特性：
 - **水有浮力**
水中體重是在陸地上的十分之一，即使水到腰部也可減輕到原來的五分之一，可以減輕關節負荷避免進一步受傷，因此適合孕婦、肥胖者或關節有問題的人在水中運動。
 - **水有水壓**
在水中身體就會承受水壓，水壓與深度成正比，當然腳部承受最大水壓，在水中漫步，幫助壓縮腳部，使改善腳部的靜脈血液及淋巴液回流，可幫助消除腳部浮腫，避免下肢靜脈曲張，此外藉著水壓可以下意識中進行腹式呼吸，強化腹肌與呼吸肌。
 - **水有阻力**
水的密度是空氣的 830 倍，光在水中漫步就會承受很大的阻力，消耗很多熱量，藉著水的阻力，擺盪手臂或抬腿就可提升肌力。水中活動摩擦阻力大，肢體運動速度變慢較易控制可減少拉傷，此外在水中即使滑跤也不會摔傷。
 - **水的散熱**
運動會使體溫上升，孕婦本身代謝較高，稍運動就會體溫上升，肥胖者更是一動就滿身大汗，在適當水溫中(25~30°C)活動體溫不會過高感到不適。
 - **水的刺激**
皮膚感受到水的刺激，可以幫助體內自律神經功能的調整與平衡，人在水中會有「鬆一口氣」的解放感覺。
4. 以下是一個計畫範例：
 - A. **暖身運動**：5 分鐘在游泳池邊或水中的伸展活動
 - B. **訓練階段**(含有氧活動及肌力強化)：30-45 分鐘
 1. 橫抬腿：橫著抬起外側的腿至臀部然後放下，每條腿進行 15 到 30 秒。
 2. 後抬腿：向後抬一條腿然後放下，每條腿進行 10 到 20 秒。
 3. 交叉抬腿：將一條腿交叉橫舉身體之前方並放下，每條腿進行 15 到 30 秒。
 4. 跨步跳：在水深至腰部的深度，手置於臀部，躍起、左腿向前右腿向後成前弓後箭姿勢，交換腿重複動作，進行 2 到 4 分鐘。
 5. 自然慢步、倒退慢步、橫行側面慢步、抬膝慢步、大跨步動力慢步、前踢慢步、後踢慢步、側踢慢步、雙腳跳躍、單腳跳躍等。
 6. 隨著體力肌力心肺耐力進步，可以增加動作的幅度及速度，甚至其他趣味活動。
 - C. **緩和運動**：5 分鐘將身體恢復成運動前的狀況。

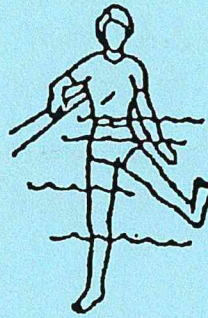


◆非游泳水中漫步運動參考圖例◆

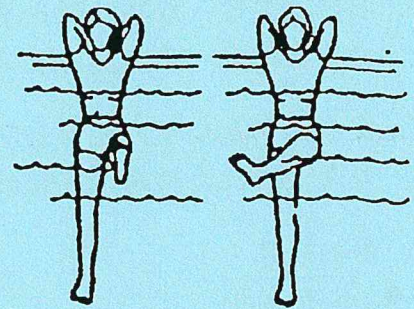
水中伸展運動



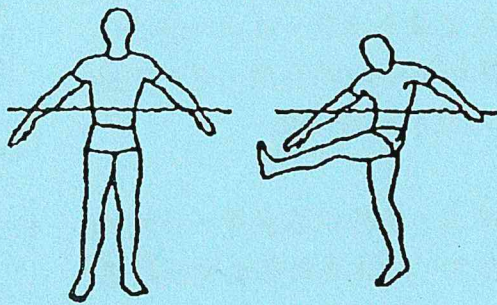
側面抬腿



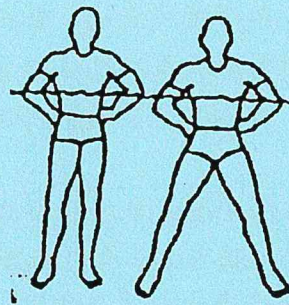
前抬腿交叉抬腿



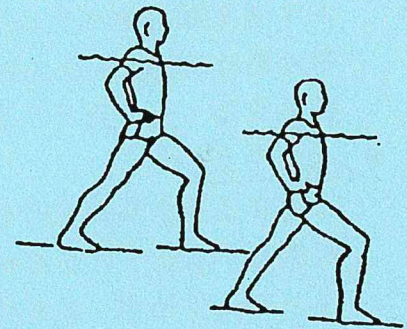
往前抬腿手摸腳



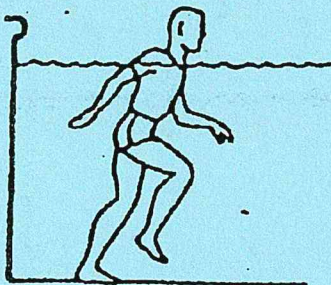
螃蟹橫行漫步



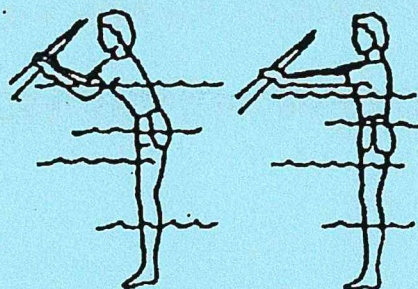
交互跨步



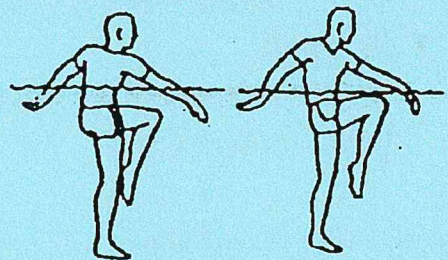
大步往前跨步走



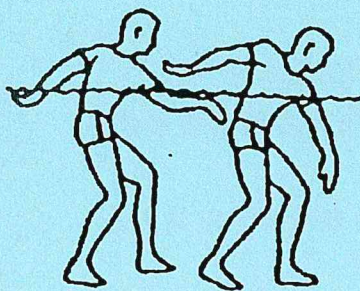
推泳池壁



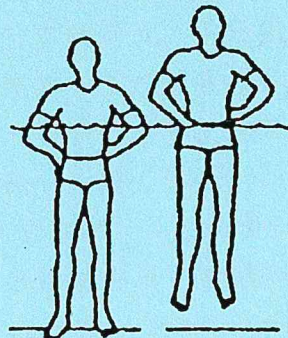
抬膝漫步



手划水前進



雙腳跳躍



單腳跳躍

