



Special Olympics

TRAIN
with

TRAIN
@
HOME

家庭健身指导手册





TRAIN
@



家庭健身指导手册

1 概述
P.1

2 健身纲要
P.2

3 伸展运动
P.3

4 速度和灵敏
P.5-6

5 爆发力
P.7-8

6 力量
P.9-10

7 协调性
P.11-12

8 平衡能力
P.13-14

9 柔韧性
P.15-16

10 耐力
P.17-18

11 健身计划
P.19

12 健身日志
P.20

13 资源
P.21

1

概述

生命在于运动。每天至少保持30分钟的运动很重要，同时要注意在医生的指导下参与运动。运动的形式最好是适合家庭成员的共同参与并具有娱乐性。运动的方式多种多样。

• 健身的方式多种多样

1. 适度的运动— 保证你的心率逐步加快，但仍需保证你能和同伴聊天。

运动项目：

- 垒球
- 保龄球
- 瑜伽

2. 较剧烈的运动—心率的增加达到较高的水平。保持有节奏的呼吸，当然无法再和人聊天。

运动项目：

- 跑步
- 骑自行车
- 足球

• 运动带来的益处

- 提升自信心
- 控制体重并提高身体素质水平
- 降低得心脏病、结肠癌和2型糖尿病的机率
- 帮助控制血压
- 提高灵活性，校正身体姿态
- 增强肌肉和骨骼
- 预防损伤
- 使你保持身心健康减少忧虑

2

遵循常规

很 多时候遵循常规有利于预防损伤并提升效果。
为了防止肌肉受伤、疲劳和疼痛，最重要的是运动前的准备活动和运动后的放松运动。

1. 准备活动

运动前的准备活动对于防止肌肉疲劳和损伤十分关键。

- 首先，进行短时间的有氧运动。如5分钟慢跑、自行车或快走。
- 然后，进行动力性伸展练习（详见第三章）。

2. 主要运动

时刻牢记每天至少30分钟。

- 运动时要穿着适宜的服装和鞋。
- 运动时和运动后注意补水。

3. 放松运动

运动后的放松对减缓肌肉紧张和疼痛及逐步降低心率十分重要。

- 5分钟慢跑、自行车或快走。
- 最后，静力性伸展运动可以减缓肌肉酸痛（详见第三章）。

3

伸展练习很重要

伸展练习可以预防损伤。通过伸展练习可以使肌肉适应运动，并防止肌肉疲劳。运动前后都应该进行伸展练习。

- 运动前进行动力性伸展练习有助于降低运动中受伤的机率。
 - 每个练习持续4-5 秒，重复4次；
 - 动力性伸展练习可以增加肌肉的运动幅度以更好地完成动作。
- 运动后进行静力性伸展练习有助于增强肌肉柔韧性并减缓肌肉酸痛。
 - 每个练习持续20秒，只做1次；
 - 静力性伸展练习可以增加动作的幅度。

动力性和静力性伸展的部位应保持一致。伸展中一旦发现问题，立即停止。下面是一组简单的伸展练习。

缝匠肌

1. 右腿屈膝
2. 左腿侧展脚跟支撑
3. 然后右腿逐渐屈膝
4. 左右腿交换



腓肠肌

1. 右腿在前扶墙站立
2. 如图，保持两腿屈膝，逐渐前倾身体直至脚跟几乎要离开地面
3. 左右腿交换



肱三头肌

1. 右臂上举过头
2. 曲肘前臂下垂手放背后
3. 左手越过头抓住右臂肘关节
4. 左右臂交换



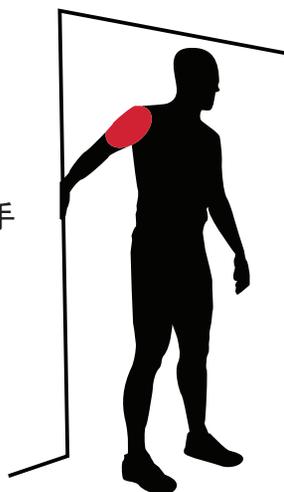
股四头肌

1. 右腿单腿支撑站立
2. 曲左腿向臀部折叠
3. 左手抓左踝关节
4. 左右腿交换



三角肌

1. 背对墙平行站立，右臂后展手扣墙
2. 脚不动身体转向左侧
3. 左右臂交换



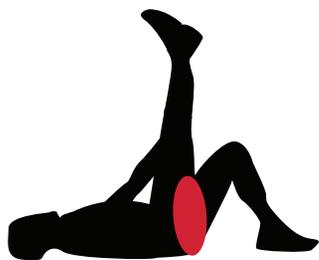
大腿外侧肌

1. 左腿在前交叉站立
2. 躯干向左侧倾斜
3. 交换方向再做



股二头肌

1. 仰卧
2. 双手抱腿直腿靠向胸部
3. 慢慢靠近胸部
4. 左右腿交换



腰部肌群

1. 坐姿躯干正直
2. 左腿屈膝折叠并与伸直的右腿交叉
3. 身体转向左侧，右臂顶在左腿外侧，左臂在体后支撑
4. 交换方向再做



4

速度和灵敏

在 保持控制和平衡的前提下，速度和灵敏体现了快速移动和变化方向的能力。

• 挑战赛

跑楼梯比赛

与你的家人比赛看谁最先跑完台阶。记下本次最好成绩下次打破它。

• 与家人和朋友一起玩的的游戏

红灯/绿灯

场地：较大的安全空地

组织：各标志出一条起跑线和终点线，两线距离至少15米。挑选一人当“发令员”。发令员必须面向终点线背对起点线，其他人排列在起跑线后。

方法：

- 1.当发令员发出“绿灯”口令时，游戏者以最快速度跑向终点线。
- 2.当发令员发出“红灯”口令时，所有人必须立刻停止跑动。如不停就将被判罚返回起跑线。
- 3.当发令员再次发出“绿灯”口令时，继续跑向终点线。
- 4.游戏过程中，发令员应多次交替发出“红灯”“绿灯”的口令。
- 5.谁最先抵达终点线则成为新的发令员。



足球

器材：足球、两个球门

组织：将参加者分为两组或设置距离15米的两个标志。

方法：

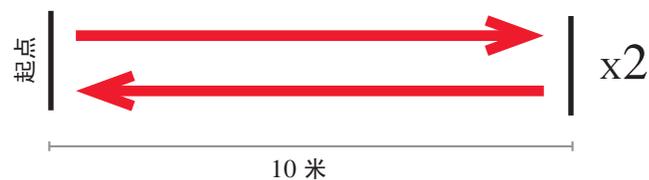
1. 尽可能快的带球跑向对面，至少跑15米。
2. 分两队进行足球比赛或与其他队比赛。
3. 看谁带球跑快，同时转向迅速。



自我锻炼

折返跑

1. 如图，两线距离至少10米，进行折返跑。
2. 往返两趟，记取跑的时间。
3. 下次争取突破前次的成绩。



5

爆发力

爆

爆发力是指最短时间内所能爆发出的最大力量。

· 挑战赛

抛实心球

和你的家人一起比赛，看谁将实心球抛得最远。一个月后可以增加实心球的重量。

· 与家人和朋友一起玩的的游戏

分腿腾跃

场地：较大的空地

组织：所有人排成一路纵队，背向前进方向。屈膝跪地，双手支撑在前状如板凳。

方法：

1. 最后一个人双手撑在他人的背上，分腿腾跃，一个接一个的过。
2. 当最后一人跨越最前面的人以后，紧接着同他人一样跪地支撑在最前面。
3. 然后这时的最后一人开始做同样的腾跃，顺序进行，直到最后一人完成腾跃。
4. 游戏持续时间要根据参与者的能力，可以反复多次。



保龄球

场地器材：保龄球，保龄球瓶，球道。

组织：在家找空地划出块场地，或者找离家近的场馆。

方法：

1. 尽可能撞倒更多的球瓶。
2. 尽可能使用更大重量的球。



自我锻炼

无负重练习

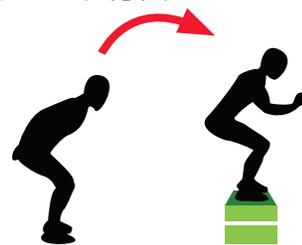
1. 半蹲跳

分腿站立，两脚分开与肩同宽，两手张开贴颈后。从站立开始下蹲至半蹲（大小腿夹角为90度），然后蹬地向上跳起，越高越好。



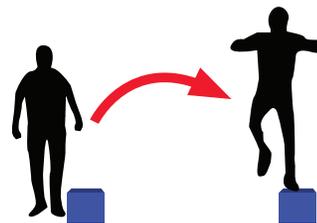
2. 立定跳高

面对跳箱站立，两脚分开与肩同宽。先下蹲后摆臂，紧接下肢蹬伸同时双臂向前上摆，跳上跳箱（或高台），注意跳箱（或高台）必须稳固。



3. 侧跳上箱

侧站在跳箱边上，两脚分开与肩同宽。双脚起跳单腿落在跳箱（或高台上），注意跳箱（或高台）必须稳固。



6

力量

力量素质是指抵抗阻力的能力。

· 挑战赛

抛实心球

和你的家人一起比赛，看谁将实心球抛得最远。一个月后可以增加实心球的重量。

· 与家人和朋友一起玩游戏

拔河

场地器材：足够结实的绳子，在地面上划条中线。

组织：绳子与中线垂直放置，在绳子的中间部位做一个标志，与中线对齐，同时在中间标志两侧各做一个标志，作为各组的标志，间距可根据参与者的能力设置，1米、2米或3米。参与者分两组分别站在中线两侧，抓住绳子两端，第一个人须握在标志后面。

方法：

1. 如图，两组参与者听口令同时尽最大力量向后一起拔绳子，尽力将对方拉近中线。
2. 当任何一方被牵拉，使其标志到达中线上方的时候，另一方即获得胜利。



Simon Says

场地器材：足够大的室内空地

组织：确定一人作为“司号员”

方法：

1. 司号员先告知需要做的特定动作，比如俯卧撑、曲腿仰卧起坐、立卧撑等等。然后开始发口令，一种口令为“Simon Says”+动作名称，听口令后，要立即按口令做动作。
2. 如果在口令前没有“Simon Says”，就原地站立，不做动作。
3. 没有按照口令完成就出局。
4. 剩最后一个即为胜利者，胜利者作为下一个司号员，再开始游戏。



自我锻炼

力量练习

1. 在不负重的情况下完成以下练习，每个练习共做3组，每组重复12次。
2. 引体向上、立卧撑、曲腿仰卧起坐、俯卧撑、半蹲跳、弓步交换跳。



立卧撑



曲腿仰卧起坐



俯卧撑



协调性

协

调性是身体两个或两个以上部位协同一致，熟练有效的运动能力。

· 挑战赛

杂耍抛球

看谁坚持的时间长。可以使用不同材质的球进行。

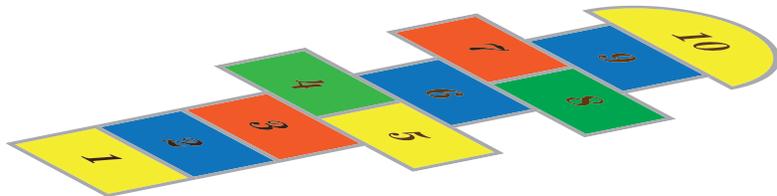
· 与家人和朋友一起玩的游戏

跳格子

场地器材：粉笔，室外空地，小物件（硬币或小石子）
组织：如图，单足跳格子。游戏方式有很多种。传统的跳格子为10格，场地画法见图，单足跳入格子1、2、3，然后分腿同时落在格子4、5中，接着单足跳入格子，分腿落格子7、8，单足跳入格子9、10。你也可以自己设计场地，来提高游戏难度。

方法：

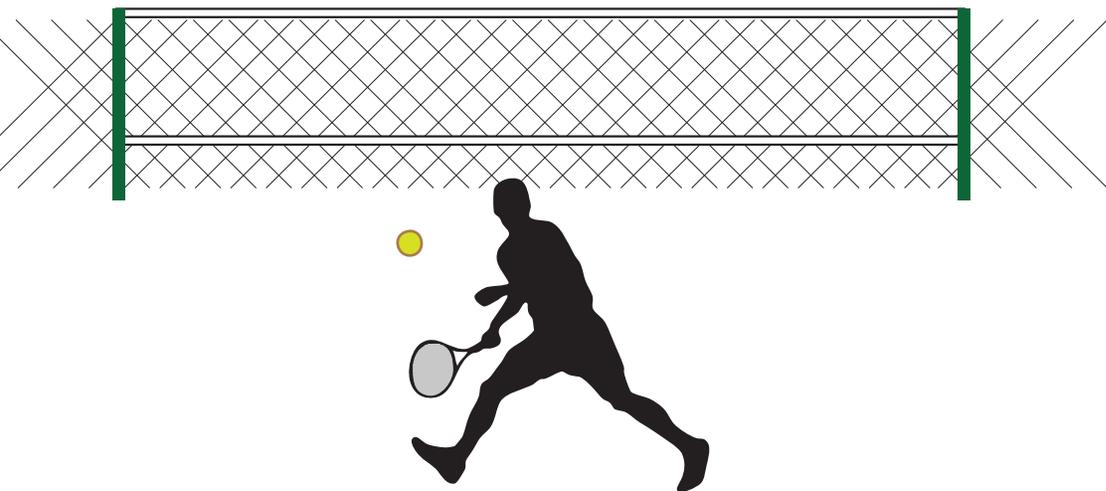
1. 将小物件抛入格子，然后开始跳格子。
2. 遇到有小物件的格子必须越过。
3. 在跳的过程中，如果踩线或者落在有小物件的格子里，算失败，从头开始。
4. 尽可能提高难度，如将格子缩小，变换号码顺序等等。



网球

场地器材：网球、网球拍、网球网或场地组织：

1. 和对手一起对打。
2. 与2-4人打比赛。
3. 尽可能将球击回到场地中间区域。

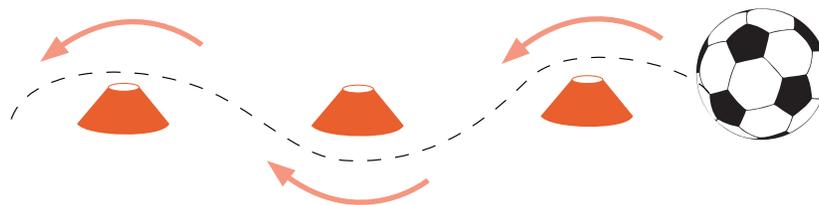


自我锻炼

运球

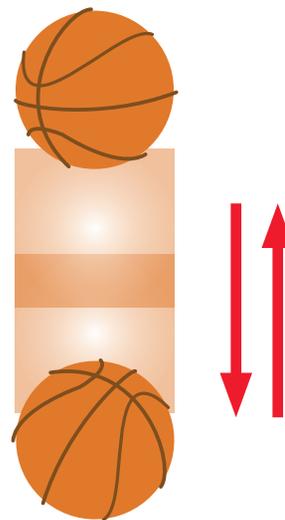
1. 足球

如图，带球绕障碍，距离为10米。



2. 篮球

如图，10米往返运球。





平衡

平 衡能力是指保持直立和控制身体的能力。

· 挑战赛

金鸡独立

与其他人比赛，看谁单脚站立时间长。金鸡独立是指以单脚支撑站立，另一只脚放在支撑腿膝关节上，双臂侧平举像鸟张开翅膀。

· 与家人和朋友一起玩的游戏

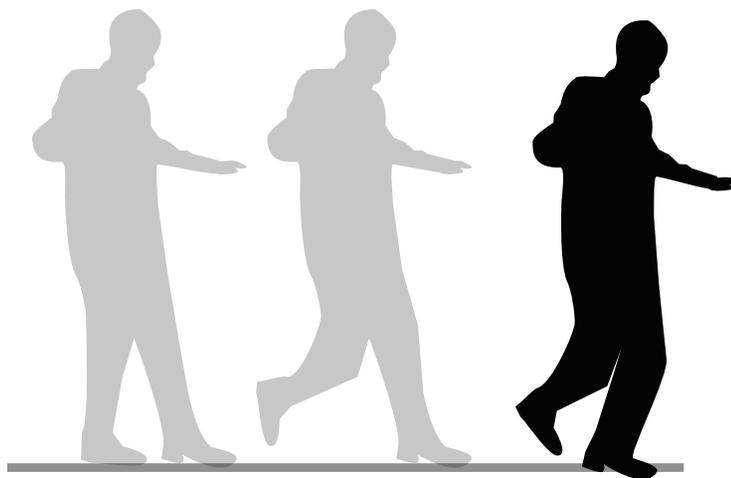
走钢丝

场地器材：皮尺一个

组织：用皮尺在地面上画出一条直线，宽度适中。

方法：

保持平衡沿着直线走。经过训练能使平衡能力得到提高。



冰冻人

场地器材：一块较大的空地

组织：先指定某人为“捕手”，在空地上划出一个区域为活动区域，不得出界。

方法：

1. 捕手说“开始”以后，所有人为“自由人”在区域内自由活动，躲开捕手，捕手用手触其他人。
2. 当某人被捕手碰到后，必须单脚原地站立不动，变为“冰冻人”。
3. 如果其他没有被捕手碰触的任何一人，即活动人用同样单脚原地站立的方式与“冰冻人”站在一起超过5秒，可以将该冰冻人解冻，再次变为自由人。
4. 游戏可以按时间进行或者是等所有人被冰冻才结束。



自我锻炼

平衡训练

1. 用右脚单脚站立保持30秒。
2. 换左脚单脚站立保持30秒。
3. 为增加平衡时间，可以张开双臂。
4. 如上述组织感觉简单，可以闭上双眼进行。



30秒后换脚



柔韧性

柔

韧性是指各环节完全弯曲时能达到的幅度。

·挑战赛

坐拉

每周测一次柔韧性，看谁更好。柔韧性测试组织：两腿伸直，躯干和地面垂直坐在地上，两手水平向前伸直，然后弯腰两手伸向脚部。看谁往前伸的距离远。

·与家人和朋友一起玩游戏

钻杆

场地器材：一对支架，一根横杆（或其他可替代的东西，或可以由两人持杆）

组织：将横杆放在支架上。

方法：

1. 身体后仰从横杆下钻过。
2. 任意一只手撑地或身体任何部分碰横杆即为失败。
3. 逐渐降低横杆高度。
4. 能通过最低高度横杆的为胜者。



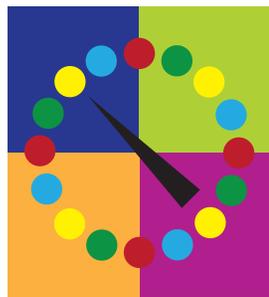
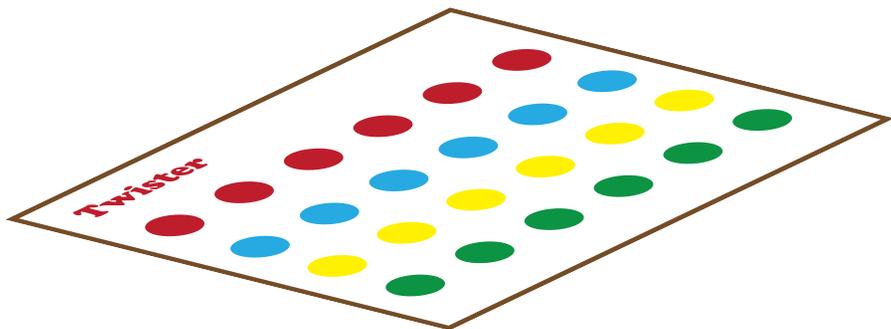
扭扭乐

场地器材：游戏垫

组织：垫子上画有四列彩色圆圈，每列颜色各不相同：
红色、黄色、蓝色和绿色。

方法：

1. 根据扭扭乐的游戏规则做游戏。
2. 当需要触及不同颜色圆圈时，尽量展示身体的柔韧性。



自我锻炼

瑜伽

按图姿势练习提高柔韧性。如果练习中感觉任何疼痛立即停止。所有练习均需坚持1分钟。

- 站立展体

两脚开立，与肩同宽。两手叠在一起，两臂伸直向上伸展，然后向后仰至如图位置。



- 俯卧支撑后仰

俯卧，两手支撑躯干后仰至如图位置。



- 弓步伸展

前腿曲膝大腿与地面平行，后腿伸直尽力向后伸展，然后双臂侧平举。



- 仰卧伸腿

仰卧，单腿支腿抬起，同侧臂慢慢抓紧抬起的腿。



10

有氧耐力

有

氧耐力是指持续长时间运动的能力。

· 挑战赛

跳绳

与你的家人比赛，看谁跳的时间长。记录下每天跳的最长时间。

· 与家人和朋友一起玩的游戏

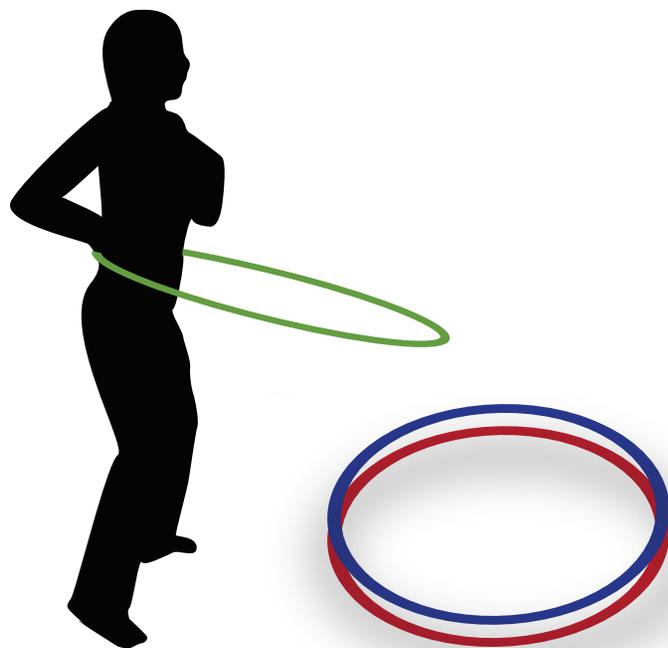
呼啦圈

场地器材：呼啦圈

组织：参加者需要足够的空间才能玩这个游戏。

方法：

1. 用腰部转动带动呼啦圈旋转。
2. 时间越长越好。
3. 谁的时间长谁获胜。



自行车

与家人一起骑自行车20-30分钟。
注意带上安全头盔及遵守道路条例。



自我锻炼

跑步

在小区或者场地内进行慢跑。每天至少跑30分钟。





健身计划

1. 制定计划每天坚持锻炼至少30分钟（儿童和青少年每天至少坚持1小时）。
2. 每周3-5次有氧耐力或速度灵敏练习。
3. 每周安排2-3次协调性、柔韧性、力量和爆发力练习。
4. 每天记训练日志以保证全面性。
5. 尽可能多安排游戏和练习，减少静坐的时间，比如看电视、玩电子游戏等、打电脑或长时间静坐。
6. 开始运动吧！

健身方案（简）

星期日	速度和灵敏
星期一	有氧耐力
星期二	力量/爆发力
星期三	协调性和柔韧性
星期四	力量/爆发力
星期五	速度和灵敏， 协调性和柔韧性
星期六	休息

13

参考资料

如果需要了解更详细信息，请查阅下列参考资料。自我训练、运动生理、健康咨询等可以为您提供很多的支持。

国际特奥会

www.specialolympics.org

该网站提供了特殊奥林匹克运动项目的所有资讯。所有体育项目都提供了针对家庭而设计的训练。

My Pyramid.gov

www.mypyramid.gov

该网站将提供了如何使你更运动、更健康的方法。

美国心脏协会

www.heart.org

为您提供健康来自运动的资讯。

美国运动医学学院（ACSM）

www.acsm.org

关于运动医疗的阅读材料和研讨会资料。

国家公路交通安全管理局

www.nhtsa.dot.gov

可以查阅公路交通安全条例。

参考文献

1. (2007) 2010年6月检索，美国运动医学学院； www.acsm.org
2. (2010) 2010年6月检索，美国心脏协会； www.heart.org
3. 金字塔内。(2009,4月)，2010年6月检索，我的金字塔； www.mypyramid.gov

成功之路

今天做了什么?

所有的选择都建立在健康的基础上
用填表法保证你的选择的合理性

1. 增加活动量
每天至少30分钟的锻炼
少看电视多运动



2. 摄取更多的水果和蔬菜
每天至少5种
把水果蔬菜当点心替换垃圾食品



3. 摄入更多水分
随手带着水瓶
少喝饮料多喝水



如需深入了解查阅营养与健身手册

今天我选择

SUN

MON

TUES

WED

THUR

FRI

SAT

多运动

摄取更多的水果和蔬菜

摄入更多的水分



Special Olympics

TRAIN



1133 19TH STREET NW
WASHINGTON, DC 20036 - 3604
USA