



# FIT 5

## 健身卡



*Special  
Olympics*





# Special Olympics Health

---

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

该资源由美国 Golisano Foundation、美国疾病控制与预防中心、终点线和康宝莱资助创建。

该资源由美国疾病控制与预防中心资助的 U27 DD001156 号拨款或合作协议提供支持。其内容完全由作者负责，并不一定代表美国疾病控制与预防中心或卫生和人类服务部的官方观点。



# FIT 5

## 健身卡

### 1 级

Special  
Olympics



## 耐力

每个动作做 30 秒钟。每完成一个动作休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 力量

每个动作做 10 遍，然后做下一个动作。休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 柔韧性

做以下拉伸动作，持续 30 秒。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。

## 平衡

做每个动作的次数和时长应遵循指导。眼睛盯住一个地方，将双臂伸向两侧，或者轻轻地抓住椅背或墙壁，这样可以更好地支撑平衡。

## 太简单了？

## 试试这个！

### 耐力

慢慢增加训练时间或减少休息时间来加大训练难度，每次增加或减少 15 秒。当你做到每做 1 分钟动作只需休息 30 秒时，开始进行 2 级耐力训练。

### 力量

每次再多做一两遍每组动作，加大训练难度。当你可以将这些动作反复做 20 遍时，开始进行 2 级力量训练。

### 柔韧性

慢慢延长训练时间，提升拉伸效果。一旦能够保持 1 分钟的拉伸状态，便可开始进行 2 级柔韧性训练。

### 平衡

慢慢地延长每次做每组动作的时间，或者再多做一两遍，加大训练难度。一旦进行训练的时间能够达到 1 分钟/做动作遍数能够达到 15 遍，便可以开始进行 2 级平衡训练。进行平衡训练时，尽量不要抓任何支撑物！



## 开合跳

1. 向上跳起，双腿分开，同时向头顶挥动手臂。
2. 再次跳起来，将双臂摆回两侧，双腿合拢。



特殊奥林匹克运动会运动员 Matthew Whiteside 主演

## 踏步和摆臂

1. 原地踏步。尽可能抬高膝盖。保持稳定的节奏。
2. 抬起一侧的膝盖时，摆动另一侧的手臂。
3. 切换左右腿的同时切换手臂。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Benjamin Collins 主演



## 快速拳击

1. 双手握起拳头放置胸前。手肘朝下置于身体两侧。站立时双脚距离比肩膀稍宽。微微弯曲膝盖。
2. 身体向左转。朝这个方向打出右臂。
3. 转回身体，双手握起拳头放置胸前，手肘朝下置于身体两侧。
4. 现在，身体向右转。朝这个方向打出左臂。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Joe Wu 主演

## 直腿抬高

1. 站直。利用椅子或墙壁保持平衡。
2. 正面：慢慢地向前抬起你的一条腿，尽可能抬高。腿不要打弯。然后将腿放回原位。腿要绷直。不要摆腿。
3. 侧面：慢慢地将一条腿向一侧抬起，脚尖伸直。腿不要打弯。然后将腿放回原位。腿要绷直。不要摆腿。
4. 完成一侧的所有抬腿动作之后，换另一侧。

**请注意：**可以使用踝部加重袋来加大挑战。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Alisa Ogden 主演

## 靠墙俯卧撑

1. 面对墙站着。手掌贴在墙上与肩同高的位置，双臂伸直。脚应该在身体后方，以便你的重心靠墙。
2. 弯曲手臂，让胸口贴近墙面。双腿保持原地不动。身体拉直。
3. 将手臂伸直，回到原位。确保身体全程处于拉直的状态。



特殊奥林匹克运动会运动员 Garrett Barnes 主演

## 仰卧屈身

1. 平躺在地板上。弯曲臀部和膝盖，让脚平放在地板上。双臂伸向膝盖。
2. 抬高头，然后慢慢地抬起上背，直到手碰到膝盖为止。努力让双肩完全离开地面。
3. 保持片刻，然后慢慢地躺下来，头部也躺回地面。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Dan Tucholski 主演

## 小腿拉伸

1. 面对墙站着。将双手放在墙上与肩同高的位置。
2. 将一只脚放在另一只脚前。
3. 弯曲肘部，靠向墙壁。你会感觉到小腿拉伸了。
4. 膝盖不要打弯，臀部提起。确保脚跟不要离地。
5. 换脚，重复此拉伸动作。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Christa Bleull 主演

## 婴儿式

1. 跪在地上。
2. 弯腰。向前方地面伸出手，手臂放在头部两侧，手掌着地。
3. 坐在脚跟上。肩膀和背部下方应该会有拉伸感。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Dan Tucholski 主演

## 仰卧抱膝

1. 平躺下，将双腿伸直。
2. 将右膝盖提起靠近胸部。
3. 双手抱在右膝下方。将腿朝身体方向拉，直到你感觉到右大腿背面有拉伸感。
4. 换左腿，做同样的拉伸动作。



特殊奥林匹克运动会运动员领袖 Novie Craven 主演

## 双脚一前一后站立

1. 双脚并拢站立。
2. 将左脚放在右脚前面,使双脚在一条直线上。保持这个姿势 30 秒。
3. 重复此动作,这次改将右脚放在左脚前面。



特殊奥林匹克运动会运动员 Alonzo Johnson 主演

## 抬起脚跟

1. 站直, 双脚距离与臀部同宽。将身体重心转移到脚掌上。
2. 脚后跟离地, 用脚尖站立。保持这个姿势 3 秒钟。
3. 将脚后跟放回地面。将这个动作重复 10 次。

1



2



特殊奥林匹克运动会健康信使 Justin Hunsinger 主演

## 抬起脚尖

1. 站直, 双脚距离与臀部同宽。将身体重心向后移到脚后跟。
2. 脚尖离地。保持这个姿势 3 秒钟。
3. 脚尖落回地面。将这个动作重复 10 次。

1



2



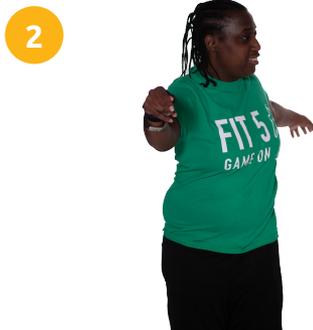
特殊奥林匹克运动会健康信使 Justin Hunsinger 主演

## 窄距伏地躯干转体 — 站姿或坐姿

1. 双脚并拢站直, 或坐下并将双脚平放在地面上。展开双臂, 向两侧伸直。
2. 慢慢地向左转动上半身和头部。
3. 换一侧, 慢慢地向右转动上半身和头部。
4. 每侧重复 10 次这个动作。



特殊奥林匹克运动会全球信使 David Godoy 主演



特殊奥林匹克运动会运动员领袖 Novie Craven 主演



# FIT 5

健身卡

2 级

*Special  
Olympics*



## 耐力

每个动作做 30 秒钟。每完成一个动作休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 力量

每个动作做 10 遍，然后做下一个动作。休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 柔韧性

做以下拉伸动作，持续 30 秒。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。继续进行其他级别的柔韧性训练。

## 平衡

做每个动作的次数和时长应遵循指导。眼睛盯住一个地方，将双臂伸向两侧，或者轻轻地抓住椅背或墙壁，这样可以更好地支撑平衡。

## 太简单了？

## 试试这个！

## 耐力

慢慢增加训练时间或减少休息时间来加大训练难度，每次增加或减少 15 秒。当你做到每做 1 分钟动作只需休息 30 秒时，开始进行 3 级耐力训练。

## 力量

每次再多做一两遍每组动作，加大训练难度。当你可以将这些动作反复做 20 遍时，开始进行 3 级力量训练。

## 柔韧性

慢慢延长训练时间，提升拉伸效果。一旦能够保持 1 分钟的拉伸状态，便可开始进行 3 级柔韧性训练。

## 平衡

慢慢地延长每次做每组动作的时间，或者再多做一两遍，加大训练难度。一旦进行训练的时间能够达到 1 分钟/做动作遍数能够达到 15 遍，便可以开始进行 3 级平衡训练。进行平衡训练时，尽量不要抓任何支撑物！

## 左右跳

1. 稍微弯曲膝盖, 尽可能高地向一侧跳, 然后再向另一侧跳。

**请注意:**你也可以向前跳、向后跳或原地跳。



特殊奥林匹克运动会运动员领袖 Novie Craven 主演

## 原地慢跑

1. 原地慢跑。
2. 整个过程中需要一直摆臂。



特殊奥林匹克运动会运动员 Alicia Gogue 主演



## 上阶

你需要借助楼梯台阶或凳子来进行这项训练。

1. 一只脚踏上台阶或凳子, 然后另一只脚跟上来。
2. 然后一只脚走下台阶或凳子, 另一只脚再跟着下来。
3. 通过挥动手臂或抓住墙壁或楼梯栏杆来保持平衡
4. 保持这种状态, 尽可能快地上下。

1



2



3



4



特殊奥林匹克运动会全球信使 Munir Vohra 主演

## 椅子深蹲

你需要用一把椅子来进行这项训练。为了安全起见,可能需要将椅子靠墙放。

1. 站在椅子前面,双臂向正前方伸直。双脚之间的距离应该与肩膀同宽。
2. 弯曲膝盖,臀部下沉。身体下移,直到坐在椅子上。不要用手。
3. 现在站起来。过程中尽可能只依靠腿部力量,而不要用手臂。



特殊奥林匹克运动会首席执行官 Mary Davis 主演

## 耸肩

1. 站直, 双臂垂在身体两侧。手拿重量较轻的哑铃\*。
2. 肩膀朝着耳朵的方向移动(耸起)。
3. 保持这个姿势一秒钟。慢慢让肩膀回复到原位。

\*一开始先拿 2-5 磅的哑铃, 如果感觉很容易, 再增重。如果没有哑铃, 可以拿装满水的瓶子。



特殊奥林匹克运动会运动员 Robbie Albano 主演

## 过头举

1. 手持哑铃\*站立, 手肘弯曲。双手与肩膀齐高, 手掌朝前。
2. 慢慢地将哑铃举过头顶, 直到双臂伸直。腹肌绷紧, 后背挺直。
3. 将哑铃降低到起始位置。

\*一开始先拿 2-5 磅的哑铃, 如果感觉很容易, 再增重。如果没有哑铃, 可以拿装满水的瓶子。



1

2

3

特殊奥林匹克运动会全球信使 David Godoy 主演

## 跪式平板支撑

1. 手和膝盖触地。
2. 双手向前移动。臀部下沉，直到身体从肩膀到膝盖成一条直线。小腿和脚腾空。
3. 保持这个姿势 20 秒。注意紧绷腹肌，后背挺直。

**请注意:**这是一项保持姿势的训练，不是反复进行的训练。要增加训练难度，可以每次训练多保持 10 秒钟。继续延长保持时间，直到可以保持 1 分钟。



特殊奥林匹克运动会运动员 Solomon Burke 主演

### 股四头肌拉伸

1. 身体朝右侧躺。
2. 弯曲左膝。用左手握住右脚。
3. 将脚向后拉向臀部方向。你应该会感觉到大腿前侧有拉伸感。
4. 现在换另一侧，朝左侧躺，右腿弯曲。

**请注意:**如果够不到脚,可以用毛巾将脚包住,这样就可以抓住毛巾,而不是脚了。



特殊奥林匹克运动会运动员 Danilo Benitez 主演

### 改进的跨栏式拉伸

1. 左腿向前伸直坐在地上。
2. 弯曲右腿。将右腿往里弯, 让右脚能靠着左膝盖内侧。右膝盖落在地上。
3. 背部保持挺直。身子向前弯曲, 去够左脚。你应该会感到左腿后侧以及右侧臀部的内侧有拉伸感。
4. 重复此拉伸运作, 这次是右腿伸直, 左腿弯曲。



特殊奥林匹克运动会运动员 James Black 主演

### 扩胸

1. 在墙旁边站直。
2. 左胳膊抬起来, 让肘部与肩膀同高。
3. 弯曲肘部, 将前臂贴到墙上。
4. 身体向右转。你应该会感到胸肌拉伸。
5. 重复此拉伸运作, 这次是右前臂放在墙上, 身体向左转。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Dan Tucholski 主演

## 单腿站立

1. 双脚并拢站立，双臂展开向两侧伸直。
2. 将左脚向身后高抬，同时腿尽可能伸直。保持这个姿势 30 秒。
3. 重复此拉伸运作，这次是抬右脚。



特殊奥林匹克运动会运动员 Chris Dooley 主演

### 双脚前后站在不稳定平面上

1. 将枕头、毛巾或垫子平放在地板上。双脚并拢站在上面。
2. 将左脚放在右脚前面，使双脚在一条直线上。保持这个姿势 30 秒。
3. 重复此动作，这次改将右脚放在左脚前面。



1



2

特殊奥林匹克运动会运动员 Alonzo Johnson 主演

### 走直线

1. 在地上找到或画出一条直线。
2. 将一只脚放在另一只脚前。沿这条直线走 20 步。
3. 如果直线不够长, 达不到 20 步, 请改变方向继续走。



1



2



特殊奥林匹克运动会运动员领袖 Novie Craven 主演



# FIT 5

## 健身卡

### 3 级

Special  
Olympics



## 耐力

每个动作做 30 秒钟。每完成一个动作休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 力量

每个动作做 10 遍, 然后做下一个动作。休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 柔韧性

做以下拉伸动作, 持续 30 秒。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧, 则需对身体两侧都进行拉伸。继续进行其他级别的柔韧性训练。

## 平衡

做每个动作的次数和时长应遵循指导。眼睛盯住一个地方, 将双臂伸向两侧, 或者轻轻地抓住椅背或墙壁, 这样可以更好地支撑平衡。

## 太简单了?

## 试试这个!

## 耐力

慢慢增加训练时间或减少休息时间来加大训练难度, 每次增加或减少 15 秒。当你做到每做 1 分钟动作只需休息 30 秒时, 开始进行 4 级耐力训练。

## 力量

每次再多做一两遍每组动作, 加大训练难度。当你可以将这些动作反复做 20 遍时, 开始进行 4 级力量训练。

## 柔韧性

慢慢延长训练时间, 提升拉伸效果。一旦能够保持 1 分钟的拉伸状态, 便可开始进行 4 级柔韧性训练。

## 平衡

慢慢地延长每次做每组动作的时间, 或者再多做一两遍, 加大训练难度。一旦进行训练的时间能够达到 1 分钟/做动作遍数能够达到 15 遍, 便可以开始进行 4 级平衡训练。进行平衡训练时, 尽量不要抓任何支撑物!

## 双腿前后交替跳

1. 双脚前后站立，双臂放在身体两侧。
2. 向上跳起，落地时交换前后脚的位置。双臂侧向摆动至高于头顶。
3. 再次跳起，将双臂放回身侧，双腿回到原位。



特殊奥林匹克运动会首席励志官 Loretta Claiborne 主演

## 登山者运动

1. 首先摆好俯卧撑姿势，将左腿放在身前，这样，左脚便位于胸口下方。
2. 双手保持放在地面的姿势。用跳跃或者踏步的方式切换双腿，将右腿移动到身前。
3. 再次用跳跃或者踏步的方式切换双腿，将右腿移动到身前。继续尽可能快地跳跃和换腿。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Alisa Ogden 主演

## 蛙跳

1. 首先双脚分开站立。
2. 弯曲膝盖和臀部，身体下蹲。双手触地。
3. 向上跳起，手臂上扬。
4. 落地后下蹲，双手触地。



特殊奥林匹克运动会运动员 Danilo Benitez 主演

## 深蹲

1. 双脚之间的距离与肩膀同宽。
2. 弯曲膝盖和臀部，直到仿佛坐在不存在的椅子上。胸挺直。双脚平放在地板上。
3. 使用腿部力量站起身。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Dan Tucholski 主演

## 侧平举

1. 站直, 双臂垂在身体两侧。手拿重量较轻的哑铃\*。
2. 慢慢地将双臂伸向两侧, 直到双手与肩膀平齐。整个过程中保持双臂伸直。
3. 保持一秒钟, 然后慢慢放低双臂, 直到放回身体两侧。

\*一开始先举 1-2 磅的哑铃。如果你不觉得累, 慢慢增加 1-2 磅的重量。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Joe Wu 主演

## 跪姿俯卧撑

1. 首先摆出 2 级力量卡中跪式平板支撑的姿势。双手之间的距离比肩膀略宽。
2. 弯曲肘部, 让身体向地面下沉。努力让胸部贴到地面。
3. 向上推起, 让身体回到起始位置。在整个动作期间, 让身体从膝盖到肩膀保持在一条直线上。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Christa Bleull 主演

## 抬高手臂和腿

1. 手和膝盖触地。
2. 慢慢地抬起你的右腿和左臂, 让脚后跟和手指尖处于一条直线上。
3. 将手臂和腿部放回起始位置。
4. 保持左右侧不变, 重复所有动作。然后, 使用左腿和右臂重复相同的运动。进行此训练时速度要慢, 以帮助身体保持平衡。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Alisa Ogden 主演

## 跪姿臀部拉伸

1. 跪在地上。
2. 向前跨一大步。弯曲前腿。
3. 将臀部向前推，并将双手放在臀部上。你应该会感觉到后腿侧的臀部区域有拉伸感。
4. 重复此拉伸动作，这次请将另一条腿放在前面。



特殊奥林匹克运动会运动员 Solomon Burke 主演

## 蝴蝶式拉伸

1. 坐在地上，双脚靠在一起。膝盖向两侧地面移动。
2. 此时双脚应靠近身体。
3. 坐直，身体向双脚方向倾斜。
4. 你应该会感觉到腹股沟有拉伸感。



特殊奥林匹克运动会运动员 Robbie Albano 主演

## 肱三头肌拉伸

1. 坐直或站直，并将左手臂放在耳朵旁。弯曲你的肘部，让手触及背部。
2. 将右臂从头顶上方伸过。用右手握住左肘。将左臂向更靠近耳朵的位置拉。你应该会感到左上臂有拉伸感。
3. 重复此拉伸动作，这次请将右臂放到耳朵旁，用左手抓住右肘。



特殊奥林匹克运动会全球信使 David Godoy 主演

## 摆腿

1. 用左脚站立。
2. 保持平衡,同时从前向后摆动你的右脚。将这个动作重复 10 次。
3. 用右脚站立,切换左右脚重复此动作。



特殊奥林匹克运动会运动员 Garrett Barnes 主演

## 侧向下阶

1. 站在一个凸起的表面上，比如小凳子或楼梯台阶。
2. 用左脚站立。调整站立方式，使右脚悬在边缘，不接触平面。
3. 弯曲左腿并保持右腿伸直，直到右脚落回平面上。
4. 伸直左腿，恢复站立姿势。将这个动作重复 10 次。
5. 重复这项训练，这次请用右脚站立。



特殊奥林匹克运动会健康信使 Justin Hunsinger 主演

## 单腿站立并转身

1. 站直, 或双脚平放在地上坐下。
2. 如果呈站姿, 请将左脚抬高并弯曲膝盖。
3. 慢慢将上半身和头部转向右侧, 再转向左侧。将这个动作重复 10 次。
4. 重复这项训练, 这次请抬起你的右脚。



1



2

特殊奥林匹克运动会运动员 Alonzo Johnson 主演



# FIT 5

健身卡

4 级

Special  
Olympics



## 耐力

每个动作做 30 秒钟。每完成一个动作休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 力量

每个动作做 10 遍，然后做下一个动作。休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 柔韧性

做以下拉伸动作，持续 30 秒。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。继续进行其他级别的柔韧性训练。

## 平衡

做每个动作的次数和时长应遵循指导。眼睛盯住一个地方，将双臂伸向两侧，或者轻轻地抓住椅背或墙壁，这样可以更好地支撑平衡。

## 太简单了？

## 试试这个！

## 耐力

慢慢增加训练时间或减少休息时间来加大训练难度，每次增加或减少 15 秒。当你做到每做 1 分钟动作只需休息 30 秒时，开始进行 4 级耐力训练。

## 力量

每次再多做一两遍每组动作，加大训练难度。当你可以将这些动作反复做 20 遍时，开始进行 4 级力量训练。

## 柔韧性

慢慢延长训练时间，提升拉伸效果。一旦能够保持 1 分钟的拉伸状态，便可开始进行 4 级柔韧性训练。

## 平衡

慢慢地延长每次做每组动作的时间，或者再多做一两遍，加大训练难度。一旦进行训练的时间能够达到 1 分钟/做动作遍数能够达到 15 遍，便可以开始进行 5 级平衡训练。进行平衡训练时，尽量不要抓任何支撑物！

## 深蹲开合跳

1. 双脚并拢站立，双臂放在身体两侧。
2. 向上跳起，双腿分开，同时向头顶挥动手臂。
3. 落地时双腿分开，弯曲膝盖，做宽距深蹲的姿势。
4. 再次跳跃，将双臂放回身体两侧，双腿并在一起。



1



2



3



4

特殊奥林匹克运动会首席执行官 Mary Davis 主演

## 高抬腿

1. 原地慢跑。每次都应将膝盖尽可能抬高。
2. 整个过程都摆动手臂。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Bryce Cole 主演

## 左右弹跳

1. 首先右膝弯曲，用右脚站立。
2. 左腿尽力往左跳。用左脚着地，同时膝盖稍弯曲。
3. 保持平衡。接下来右腿尽力往右跳。用右脚着地，同时膝盖稍弯曲。
4. 继续交换双脚进行训练。



特殊奥林匹克运动会运动员 Matthew Whiteside 主演

## 后弓步

1. 站直。需要时利用椅子或墙壁来保持平衡。
2. 右腿往后大跨一步。只让脚掌着地。
3. 身体平衡后,同时弯曲前后腿,直到后膝几乎接触到地面。
4. 向前起身,两腿同时用力。整个过程中保持身体挺直。
5. 以右腿向后跨步的方式重复所有动作。然后换为将左腿向后跨步。



特殊奥林匹克运动会运动员 Danilo Benitez 主演

## 臀桥

1. 平躺, 双臂放在身体两侧。
2. 弯曲膝盖, 以便双脚可以平放在地面上。
3. 保持腹部肌肉绷紧。将臀部朝天花板抬高。尽可能抬高。保持住。然后慢慢下降到起始位置。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Munir Vohra 主演

## 反式飞鸟

1. 弯腰，保持背部平直。微微弯曲膝盖。用手握住哑铃\*，贴近膝盖。
2. 双臂向身体两侧展开，直到与肩膀齐平。
3. 保持一秒钟。然后慢慢将双臂移动回起始位置。在整个过程中，保持背部挺直，并目视前方。

\*一开始先举 1-2 磅的哑铃，如果你不觉得累，慢慢增加 1-2 磅的重量。



1



2



侧面图

特殊奥林匹克运动会主席 Tim Shriver 主演

## 背椅仰卧撑

你需要用一把椅子来进行这项训练。为了提高安全性，你可能需要将椅子靠墙放。

1. 坐在稳固放置的椅子或板凳边缘，并且手抓住边缘。将双脚平放在身前约 2 英尺或 1/2 米的地面上。
2. 支撑臀部离开椅子边缘。用胳膊和脚支撑自己。将你的大部分重量落在双臂上。
3. 后背保持在靠近椅子的位置。弯曲肘部，让臀部落到地上。
4. 伸直双臂，然后恢复原姿势。



特殊奥林匹克运动会运动员 James Black 主演

## 平板支撑

1. 手和膝盖触地。
2. 一次拉直一条腿，脚掌着地。你的身体应该从肩膀到脚后跟是一条直线上。腹肌绷紧，后背挺直。
3. 保持这个姿势 20 秒。

**请注意:**这是一项保持姿势的训练，不是反复进行的训练。要增加训练难度，可以每次训练多保持 10 秒钟。继续延长保持时间，直到可以保持 1 分钟。



特殊奥林匹克运动会运动员 Terrel Limerick 主演

## 跪姿腓绳肌拉伸

1. 跪在地上，一条腿在身前伸直。前腿脚跟接触地面。脚尖向上伸直。
2. 前腿保持伸直，弯腰，身体向前靠向前腿。将双手放在前腿膝盖两侧的地面上。你应该会感觉到前腿后侧有拉伸感。
3. 重复这个拉伸动作，这次请将另一条腿放在前面。

**请注意:**如果你用该姿势无法保持平衡，可以扶着墙壁或椅子。



特殊奥林匹克运动会运动员 Alicia Gogue 主演

## 侧向拉伸

1. 站直, 双脚之间的距离比臀部略宽。
2. 将左臂抬起, 靠近耳朵。
3. 向右侧弯腰。整个过程中将手臂放在耳朵旁边。你应该会感觉到左侧躯干有拉伸感。
4. 重复这个动作, 这次抬起右臂, 向左侧弯腰。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Benjamin Collins 主演

### 手腕屈伸

1. 坐直或站直, 双臂向前伸直。
2. **伸展**: 将掌心朝向地面。用另一只手将这只手拉向地面。
3. **屈曲**: 将掌心转向天花板方向。用另一只手朝地面方向下拉这只手的手指。
4. 切换手臂, 并重复这两个拉伸动作。



伸展



屈曲

特殊奥林匹克运动会运动员 Robbie Albano 主演

## 单腿抛球

1. 站直, 或双脚平放在地上坐下。双手握球。
2. 如果呈站姿, 请将左脚抬高并弯曲膝盖。
3. 将球抛向空中并接住, 同时要保持身体平衡。如果坐着, 请在抛球时前后移动上半身。将这个动作重复 10 次。
4. 重复这项训练, 这次请抬起你的右脚。



1



2

特殊奥林匹克运动会运动员领袖 Novie Craven  
和特殊奥林匹克运动会全球信使 David Godoy 主演

## 跪姿转身

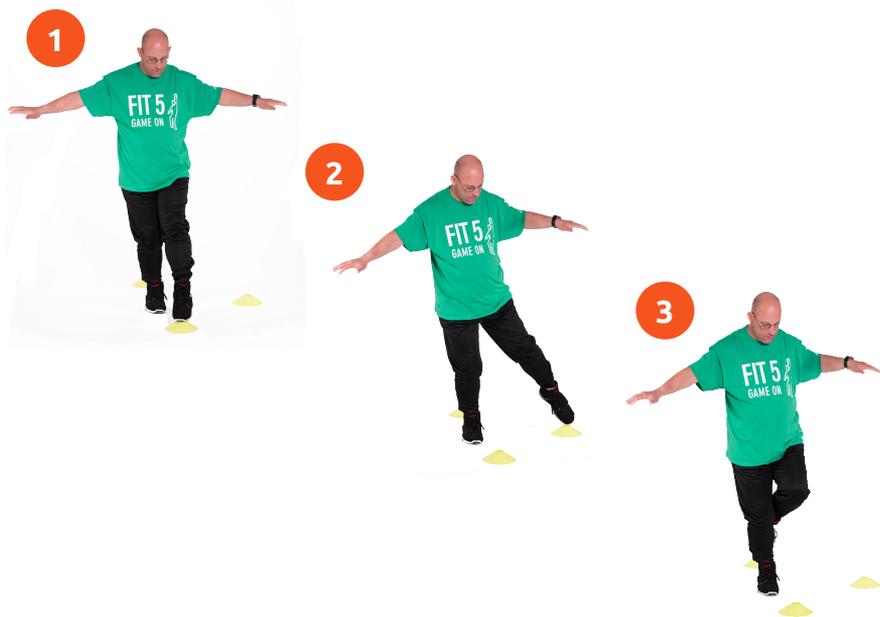
1. 首先摆好半跪姿, 右膝在身体前方, 左膝在身体下方。双臂向身体前方伸直, 双手握球。
2. 保持伸直手臂握球的姿势, 同时将上半身和头部慢慢转向右侧, 然后再转向左侧。将这个动作重复 10 次。
3. 重复这项训练, 这次请左膝在身体前方, 右膝在身体下方。



特殊奥林匹克运动会运动员 Alonzo Johnson 主演

## 循序敲击

1. 在你周围的地面上放置或想象三个标记：一个在前面，一个在侧面，一个在后面。
2. 用左脚站立。伸出你的右腿，用脚轻敲你面前的标记。
3. 收回右腿，然后伸出，用右脚轻敲侧面的标记。
4. 收回右腿，然后伸出，用右脚轻敲后面的标记。
5. 按照该顺序/模式重复动作，每个标记完成 5 次敲击
6. 完成后，用右脚站立，重复此动作。



特殊奥林匹克运动会运动员 Chris Dooley 主演



# FIT 5

## 健身卡

### 5 级

Special  
Olympics



## 耐力

每个动作做 30 秒钟。每完成一个动作休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 力量

每个动作做 10 遍，然后做下一个动作。休息 1 分钟。反复做 3 次。

## 柔韧性

做以下拉伸动作，持续 30 秒。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。继续进行其他级别的柔韧性训练。

## 平衡

做每个动作的次数和时长应遵循指导。眼睛盯住一个地方，将双臂伸向两侧，或者轻轻地抓住椅背或墙壁，这样可以更好地支撑平衡。

## 太简单了？

## 试试这个！

太棒了!!你已经完成了健身卡里最高级别的训练!如果要加大挑战,你可以继续增加每个活动的持续时间或重复次数,减少活动之间的休息时间或重复先前卡中的活动。

## 耐力

慢慢增加训练时间或减少休息时间来加大训练难度,每次增加或减少 15 秒。然后开始添加其他级别的训练,以延长锻炼时间。

## 力量

每次每组动作再多做一两遍,加大训练难度。然后开始添加其他级别的训练,以延长锻炼时间。

## 柔韧性

延长训练时间,以便提高拉伸效果。继续练习每个级别中的所有动作,确保全身肌肉都得到拉伸。

## 平衡

慢慢地延长每次做每组动作的时间,或者再多做一两遍,加大训练难度。然后开始添加其他级别的训练,以延长锻炼时间。

## 立卧撑跳

1. 蹲下。双手触碰双脚两侧的地板。
2. 利用跳跃或者抬步方式将腿移到身体后方，形成俯卧撑姿势。
3. 利用跳跃或者抬步方式将脚移回身体前方，恢复蹲姿。
4. 向上高高跳起，双臂挥到头顶。落地时稍微弯曲膝盖。



特殊奥林匹克运动会主席 Tim Shriver 主演

## 跳跃和换腿上阶

你需要用一个楼梯台阶或凳子来进行这项训练。

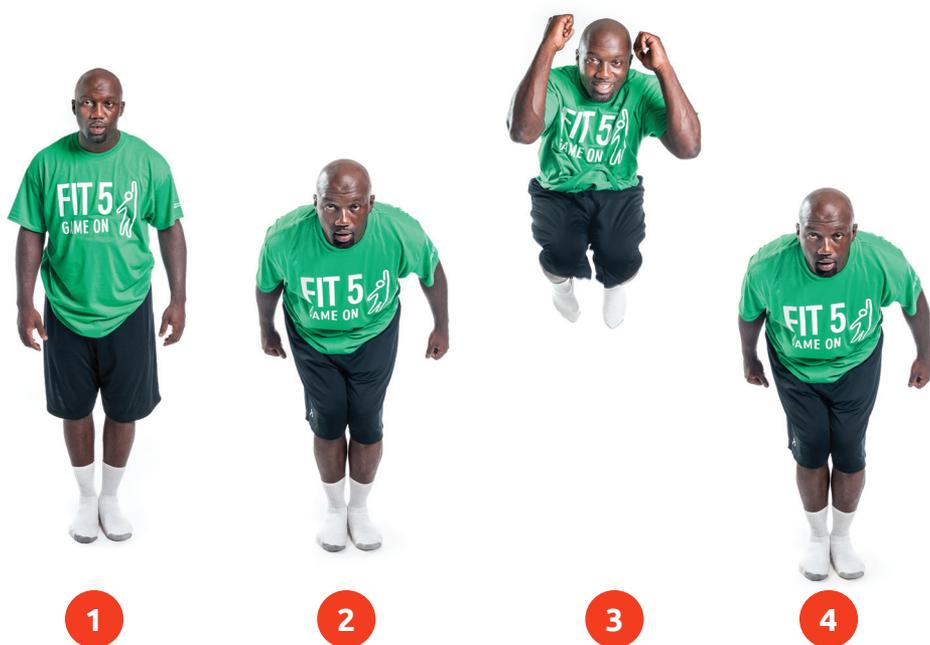
1. 先将右脚放在台阶或者凳子上。
2. 双脚用力跳起，并切换双脚位置。你的左脚现在位于台阶上，而右脚在地板上。
3. 一旦平衡住，再次跳跃和切换双脚。你的右脚现在位于台阶上，而左脚在地面上。
4. 继续跳跃和换脚。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Christa Bleull 主演

## 提膝跳

1. 双脚并拢站立。
2. 摆臂，弯曲膝盖。尽可能高地跳跃，双腿膝盖抬高到身前。
3. 试着在每次跳跃时将膝盖抬近胸前。



特殊奥林匹克运动会运动员 James Black 主演

## 直角坐墙

1. 背贴墙站立。向前迈步，让双脚处于身前。臀部仍然贴着墙壁。
2. 弯曲膝盖，臀部下沉。你的姿势应该像是坐在不存在的椅子上。双臂放在身侧或身前。不要触碰膝盖或者大腿。
3. 整个过程中身体保持挺直，后背靠墙。保持这个姿势 20 秒。

**请注意：**这是一项保持姿势的训练，不是反复进行的训练。延长 10 秒钟训练时间，增加这项训练的难度。继续延长保持时间，直到可以保持 1 分钟。



特殊奥林匹克运动会运动员 Garrett Barnes 主演

## 单腿硬拉

1. 首先双脚并拢站直。双臂向两侧伸直,与双肩齐高。
2. 重心放在右脚,用右脚保持平衡。
3. 左腿保持伸直。身体慢慢向前倾,左腿向后抬。
4. 慢慢站起身,左脚不要接触地面。
5. 切换左右腿重复所有动作。



特殊奥林匹克运动会运动员 Matthew Whiteside 主演

## 抬高前臂

1. 双臂放在身体两侧站立。手里拿着哑铃\*。
2. 两臂保持伸直。慢慢地将双臂抬高到身前，直到与双肩齐高。紧绷你的腹部肌肉，使你的肩膀、臀部和背部保持在一条直线上。不要往后靠。
3. 将手臂慢慢放下，回到起始位置。

\*一开始先举 1-2 磅的哑铃，如果你不觉得累，慢慢增加 1-2 磅的重量。如果没有哑铃，可以拿装满水的瓶子。

1



2



特殊奥林匹克运动会运动员 Alicia Gogue 主演

## 全俯卧撑

1. 首先摆好 4 级中的平板支撑姿势。双手间距略大于肩宽。
2. 弯曲肘部，让身体向地面下沉。努力让胸部贴到地面。
3. 向上推起，让身体回到起始位置。在整个训练中，让你的脚到肩膀保持在一条直线上。

1



2



特殊奥林匹克运动会全球信使 Bryce Cole 主演

## 侧面平板支撑

1. 侧过身,用手肘支撑身体,手肘的位置在肩膀下方。将一只脚放在另一只脚上。
2. 将臀部抬离地面。使你的身体成一条直线。目视前方。
3. 保持这个姿势 20 秒。

**请注意:**这是一项保持姿势的训练,不是反复进行的训练。延长 10 秒钟训练时间,增加这项训练的难度。继续延长保持时间,直到可以保持 1 分钟。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Robert Jones 主演

## 触摸胫骨

1. 仰卧。双腿伸直到臀部上方，双臂到头部上方。
2. 抬起双臂。触摸你的胫骨。手臂伸向胫骨时，头部、脖子和后背上部抬离地面。然后慢慢下降到起始位置。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Bryce Cole 主演

## 坐姿扭转拉伸

1. 在地上坐直，双腿在身前伸直。
2. 右腿放在左腿上，交叉坐着。把右脚放在地板上，靠近左膝盖。
3. 上身转向右侧。利用右臂来帮助自己坐直。用左臂靠着右腿，帮你拧身。你应该会感觉到后背和臀部有拉伸感。
4. 切换左右侧，重复做此拉伸动作。



特殊奥林匹克运动会首席励志官 Loretta Claiborne 主演

## 交叉腿臀部拉伸

1. 仰卧，右膝盖抬在半空。
2. 将左脚踝放在右大腿上方。
3. 双手抱住右大腿。将大腿向胸部拉近。你应该会感到左侧臀部有拉伸感。
4. 切换两侧腿，重复做此拉伸动作。



特殊奥林匹克运动会全球信使 Munir Vohra 主演

## 肩部旋转拉伸

1. 坐直或站直。
2. 右臂贴耳。曲肘，伸用接触后背尽可能向下的位置。
3. 现在，用左臂去够背部。曲肘，用左手尽力去够背部。
4. 你应该会感到肩膀有拉伸感。
5. 左臂贴耳，再重复这个动作。



特殊奥林匹克运动会运动员 Solomon Burke 主演

## 战士站姿

1. 站直, 双臂放在身体两侧。
2. 将右脚从身后抬高, 同时将身体重心转移到左脚。
3. 身体慢慢向前倾, 双臂伸直靠近耳朵。将右脚抬得更高一些, 并保持  
在身后伸直的姿势。
4. 努力让双手和右脚在一条直线上, 并保持平衡。保持这个姿势 30 秒。
5. 重复这项训练, 这次请右脚着地, 左脚在身后。



特殊奥林匹克运动会运动员 Chris Dooley 主演

## 单腿直线跳跃

1. 在你面前的地面上找到、画出或想象出一条线。
2. 将右脚抬到半空中并弯曲膝盖。
3. 面朝这条直线，起身跳过，然后来回重复跳 10 次。
4. 停止跳跃，并移动双脚，让这条线位于你身体的一侧。左脚站立，横向跳过这条线，来回重复跳 10 次。
5. 切换左右脚重复此训练。



特殊奥林匹克运动会健康信使 Justin Hunsinger 主演

## 单腿握球敲击

1. 双脚并拢站立，双手握住球。
2. 将右脚抬到半空中并弯曲膝盖。在保持平衡的同时向下轻敲身体右侧的地板。
3. 回到直立的初始姿势。
4. 在保持平衡的同时向下轻敲身体左侧的地板。
5. 保持平衡，并一共完成 10 次敲击。
6. 用右脚站立，切换左右脚重复此动作。



特殊奥林匹克运动会运动员 Chris Johnson 主演