



教你如何做到

# FIT 5



指南指导你如何强身健体并在 **体育锻炼**,  
**营养** 和 **补水** 方面做到最佳.



**Special  
Olympics**



资源由Golisano基金会，美国疾病控制和预防中心，终点线和康宝莱资助。

该资源由疾病控制和预防中心资助的拨款或U27 DD001156号合作协议的资助。其内容责任由作者一人承担，并不一定代表疾病控制和预防中心或卫生和人类服务部的官方观点。

# 目录



什么是 Fit 5 .....2

锻炼 .....3

食物和营养 .....18

补水 .....25

跟踪图表和资源

# 什么是 Fit 5

运动员希望在每场比赛中表现最佳状态。你可以强身健体做到这一点。Fit 5 是个关于体育锻炼，营养和补水的计划。它可以提高你的健康水平和身体状况，使你展现出自己运动员的最佳状态。

## FIT 5的目标



锻炼

5

每周天数



吃

5

全吃水果  
每日蔬菜



喝

5

每日瓶装水数

# 锻炼

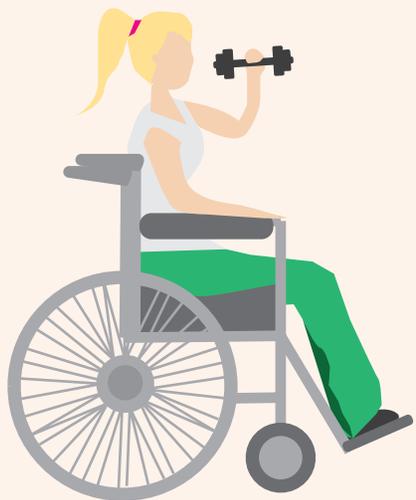
除体育训练之外你可通过在享受身体活动成为更好的运动员。有很多保持身体活力的方式。一定的锻炼可以帮助你提高运动所需的技能。

你FIT 5计划中的的目标是做至少进行5天的锻炼!

## 锻炼类型:



耐力训练



力量训练



柔韧性训练



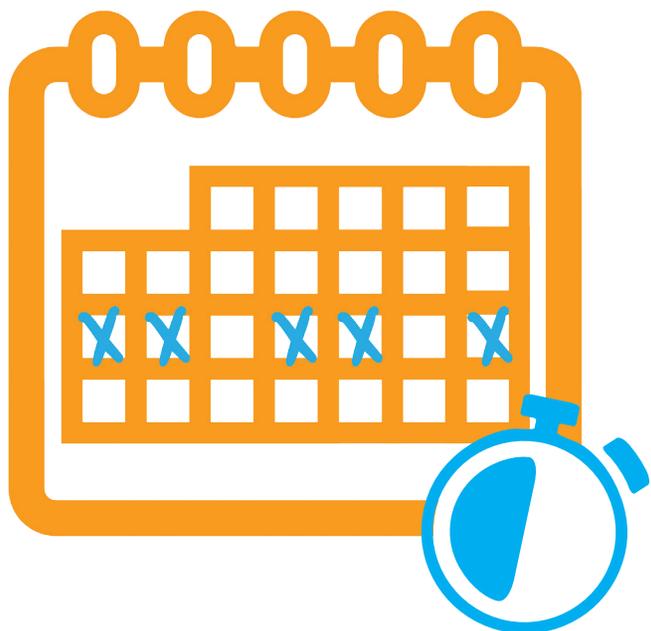
平衡训练

# 耐力训练



耐力是指你身体长时间进行运动的能力。耐力可以让你跑更远的距离，而不需停下；耐力能延长你训练时间，而减少休息次数。

每周5天尝试你最喜欢的耐力运动，每次30分钟。



跑步



骑自行车



跳舞



快走  
走路



有氧运动课



游泳

# 耐力训练



耐力锻炼可以在任何地方进行.每次锻炼30秒, 每次锻炼之间休息1分钟。做三次。

## 开合跳

1. 跳起来, 双腿劈开、同时摆动手臂超过头顶。
2. 再次跳跃, 将你的手臂收回, 双腿合并。

1



2



想要了解更多高级练习, 请参阅耐力健身卡!

# 耐力训练



## 快拳

1. 将你双手握拳置于胸前。保持手肘于身体两侧。站立时双脚距离比肩膀稍宽。微微弯曲膝盖。
2. 转向左侧。朝这个方向打出右臂。
3. 双手握起拳头放置胸前，手肘向下置与身体两侧，同时转回身体。
4. 现在，转向你的右边。朝这个方向打出左臂。

1



2



3



4



想了解更多高级运动，请参阅耐力健身卡！

# 耐力训练



## 摆臂踏步走

1. 原地踏步。尽可能抬高起你的膝盖。稳步前进。
2. 当你将膝盖抬起时，摆动与你膝盖反方向的手臂。
3. 当换腿时，也同时换臂。



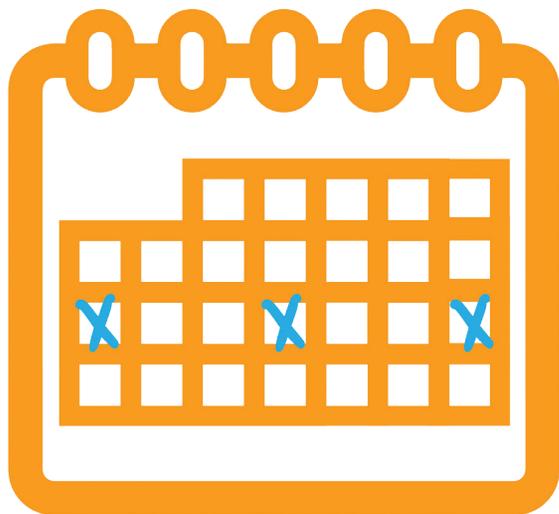
了解更多高级运动，请参阅耐力健身卡！

# 力量训练



力量是指你身体的工作能力.更多力量使你能够跳得更高, 扔得更远, 冲刺更快。

尝试每周2-3天完成全身锻炼。



# 家中力量训练



力量练习可以在任何地方完成。每个动作做10次，完成后继续下一个动作。每个动作之间休息一分钟。做三次。

## 直伸抬腿

1. 站直。使用椅子或墙壁来保持平衡。
2. 向前：慢慢地向前抬起你的腿，尽可能抬高。保持腿直。然后将它们放下回到起始位置。绷直腿。不要摆腿。
3. 侧面：缓缓地抬起你的腿到一侧，脚趾绷直指向那一侧。保持腿直。然后将它们放下回到起始位置。绷直腿。不要摆腿。
4. 在一侧完成所有抬腿动作之后，换另一侧。



了解更多高级运动，请参阅力量健身卡！

# 家中力量训练



## 推墙运动

1. 面墙站着双手撑着墙，与肩膀同宽。伸直两臂。脚位置应在你的身体后方，使你身体重心倾向墙体。站立重心在脚后跟。
2. 弯曲你的手臂，使胸靠墙。腿不动。保持身体成一条直线。
3. 将手臂伸直，回到起始位置。确保你的身体始终保持一条直线上。



了解更多高级运动，请参阅力量健身卡！

# 家中力量训练



## 卷腹

1. 躺在地上弯腰屈膝，脚平放在地板上。双臂伸向膝盖。
2. 让头抬起，然后慢慢地抬起你的上半后背，直到你的手碰到膝盖为止。试着让你的肩胛骨完全离开地面。
3. 暂停，然后慢慢地背躺下到底，包括你的头。



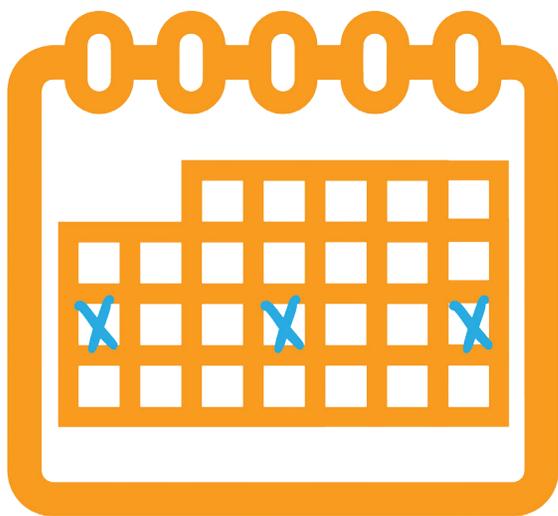
了解更多高级运动，请参阅力量健身卡！

# 柔韧性训练



柔韧性是你的身体在各个方向上轻松移动的能力.变得柔韧使身体更易做技巧性运动, 并帮助防止你的肌肉和关节的伤害!

尝试每周2-3天做身体各个部位的伸展运动!



瑜伽



静态  
伸展



动态伸展

注意: 动态拉伸应作为热身运动的一部分进行。静态伸展应作为放松运动的一部分。

# 家中柔韧训练



伸展锻炼在哪里都能做.在练习或休息后,进行以下练习以快速全身静态伸展。每一个伸展姿势保持最起码 30 秒。



## 小腿伸展

1. 面对墙站着把你的手放在墙上与肩膀平高。
2. 把一只脚放在另一只脚前。
3. 曲肘,倾向墙面。你会感觉到小腿舒展了。
4. 膝盖不要弯曲,臀部向前。脚跟不要抬起。
5. 换脚并重复伸展动作。



## 孩童姿势

1. 跪在地上
2. 弯腰手臂置于身体前方两侧,双手手贴着地面。
3. 坐在脚跟上。你应该会感到肩膀和后背的伸展。



## 胸靠着膝盖

1. 面朝天躺下,伸直腿。
2. 将右膝盖提起靠近胸部。
3. 双手臂抱右膝,并同时将腿朝身体拉伸,直到你感觉到你的右大腿后面伸展。
4. 换左腿做同样的伸展动作。

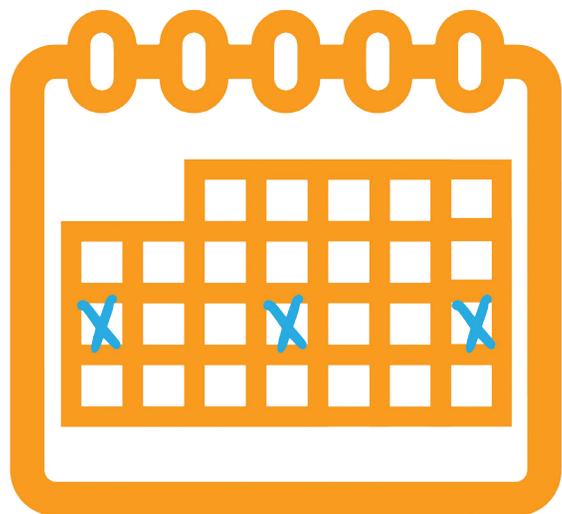
了解更多高级训练, 请参阅耐力健身卡!

# 平衡训练



平衡是指你身体保持直立或保持控制你动作的能力。平衡能帮助你在运动时能控制身体，避免跌倒。

尝试完成一个完整的身体平衡锻炼每周2-3天!



瑜伽



静态平衡



动态平衡

# 家中平衡训练



平衡训练可在任何地点进行。就平衡训练进行以下练习。完成 3 组训练。



## 单腿站立

双臂向外伸，一条腿站立。保持这个姿势 30秒。

# 家中平衡训练



## 摆腿

用一条腿站立，并且前后摆动另一条腿。如果需要的话，你可以轻轻地扶住某些东西帮助站立。每一边做十个摆腿动作。



# 家中平衡训练



## 沿着直线走

在地板上找或者画一条直线。沿着这条线走 20 步。你可以把手臂两侧伸开来平衡自己。



# 锻炼身体真好



如果让一件事情有乐趣，就很容易得到适量的运动。这里有一些提示，以帮助您保持动力达到您的Fit 5目标。



## 与一个朋友或者组织运动!

- 与朋友或家人一起散步，跑步或骑自行车。
- 参加一个集体运动班。
- 与队友做力量训练。



## 在练习中带头!

- 请教你的教练，关于你能够带领一些柔韧性或力量练习。
- 教一个朋友一项新体育。



## 尝试一件新事物!

- 参加一个集体运动班。
- 选择你通常不会去的路线走路或者跑步。
- 学习新的力量或柔韧性练习。



## 记录你的进步!

- 在一张纸上写一个目标。把这个目标贴在墙上。
- 保留练习的日志，以便您可以查看进度。

# 达到你的Fit 5 锻炼目标



在一周内做5天的锻炼很容易。遵循这个示例运动计划，看看达到目标是多么容易。

周几	活动	所用时间
周一	特奥会足球练习	90 分钟
周二	伸展，在热身期间做强度运动 在锻炼中跑步	45 分钟
周三	下班后和朋友一起散步	10 分钟
周四	在床前做平衡练习	60 分钟
周五	完毕	30 分钟
周六	参加一个集体运动班。	35 分钟
周日	- 以强化练习和伸展来完成课程	
	完毕	
	在公园一条小径上骑自行车	
	与妈妈散步 - 我们步行后的平衡练习	

# 食物和营养



饮食正确对你的健康和你的运动表现很重要。饮食正确可以很容易，因为有许多美味的健康选择。

你FIT 5目标是每天至少吃5份水果和蔬菜！



# 健康食物



虽然你明白水果和蔬菜对健康很重要，但有时你可能不清楚你应该吃些什么其他食物。这里是所有的食物组和每个组中的列表良好选择：

## 谷物

- 糙米或者野米
- 燕麦
- 全谷物面包
- 全谷物面食
- 全谷物饼干
- 玉米饼
- 面饼

## 奶制品

- 低脂或脱脂牛奶
- 低脂奶酪（立方，切片或棍状的）
- 低脂，无糖酸奶
- 干酪

## 水果

- 新鲜：苹果，香蕉，浆果，葡萄，猕猴桃，桔子
- 冷冻水果
- 罐头水果（选择无糖的那种）
- 干果：葡萄干，香蕉，杏子
- 100% 水果汁



## 肉类和豆类

- 鸡胸脯
- 鸡蛋
- 鱼（冷冻，新鲜或罐装）
- 肉类（80-90%瘦肉）
- 豆腐
- 坚果
- 坚果酱
- 豆类

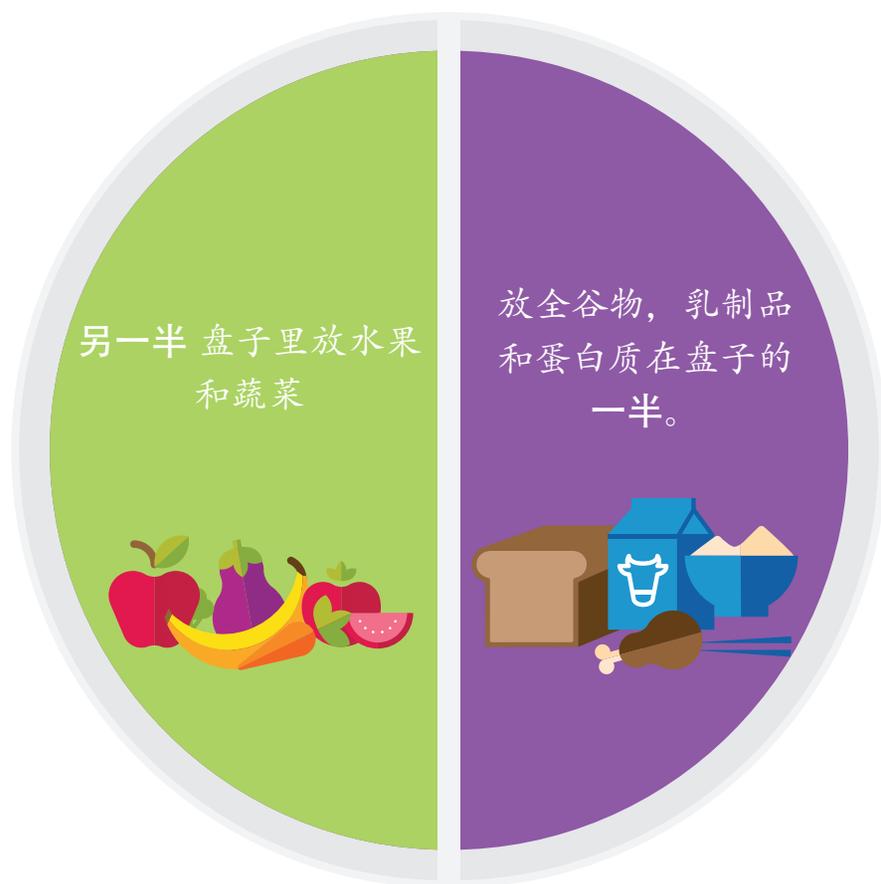
## 蔬菜

- 新鲜：芦笋花椰菜，胡萝卜，花椰菜，绿色菜豆，胡椒，南瓜，莴苣和深绿色有叶的绿叶蔬菜
- 冷冻蔬菜
- 袋装沙拉
- 罐头蔬菜

# 建立健康食品组合拼盘



在你现在了解该吃什么类型的食物后，这是如何建立一个健康的吃饭或小吃拼盘。



小心你放在盘子上的食物量。请参阅有关最佳份量的页面。

只在特殊场合吃垃圾食品，如甜点，芯片和苏打水。

为您的餐点添加更多的水果和蔬莱。

吃少量健康零食

# 最佳份量



介绍一个有趣的方式，让你记住一份量饭该吃多少。左边的运动器材的尺寸与右边的一份食物大小相同。



棒球



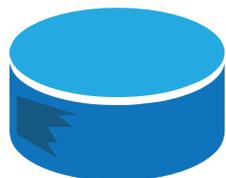
1 份水果



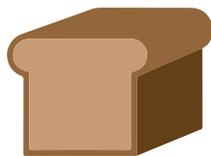
1 份米饭  
或者面食



1 份蔬菜



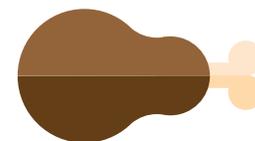
冰球



1 份面包



1 份豆食



1 份肉食



高尔夫球



1 份芝士



1 份坚果



1 份坚果酱

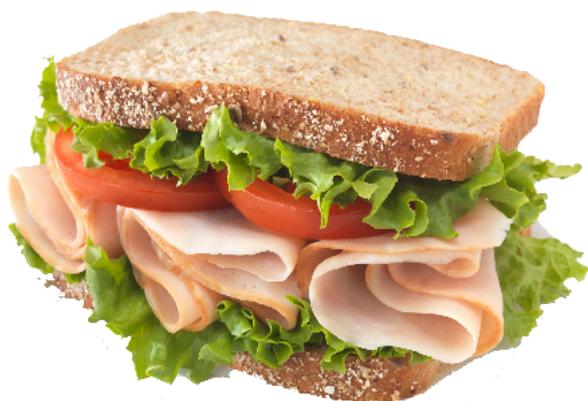
# 健康饭菜



为您的餐点添加更多的水果和蔬菜。通过这些简单的建议，您可以使任何膳食更有营养。

## 早餐

- 用餐时一块水果与或1/2杯的100%果汁。
- 蔬菜像在煎蛋卷上的美味配料比如菠菜，西红柿，洋葱和辣椒。
- 制作好吃的配料谷物和燕麦的干或切水果。



## 晚餐

- 添加蔬菜像西兰花，南瓜或辣椒到面食里。
- 用糙米，你最喜欢的瘦肉或海鲜和蔬菜做炒菜。
- 每顿饭中都可添加一份面蒸蔬菜或沙拉到。
- 吃一些水果作为一个健康的甜点。

## 午餐

- 用大量的蔬菜像莴苣，西红柿，黄瓜，辣椒和豆芽做三明治。
- 加点苹果，胡萝卜或芹菜口感更为松脆
- 添加剩菜或罐装蔬菜像豌豆和胡萝卜汤。
- 用你选择的肉类，奶酪，大量的蔬菜和油基敷料做沙拉。



# 健康的零食吃法



吃零食是确保你精力充沛的好方法.保持吃健康的零食是重要的。这里有几个用水果和蔬菜包装的美味小吃的主意。



苹果片蘸  
花生酱



低脂肪不加糖的莓果  
酸奶



低脂肪的酸奶干酪用  
蕃茄



胡萝卜或胡椒浸洗在鹰  
嘴豆泥里

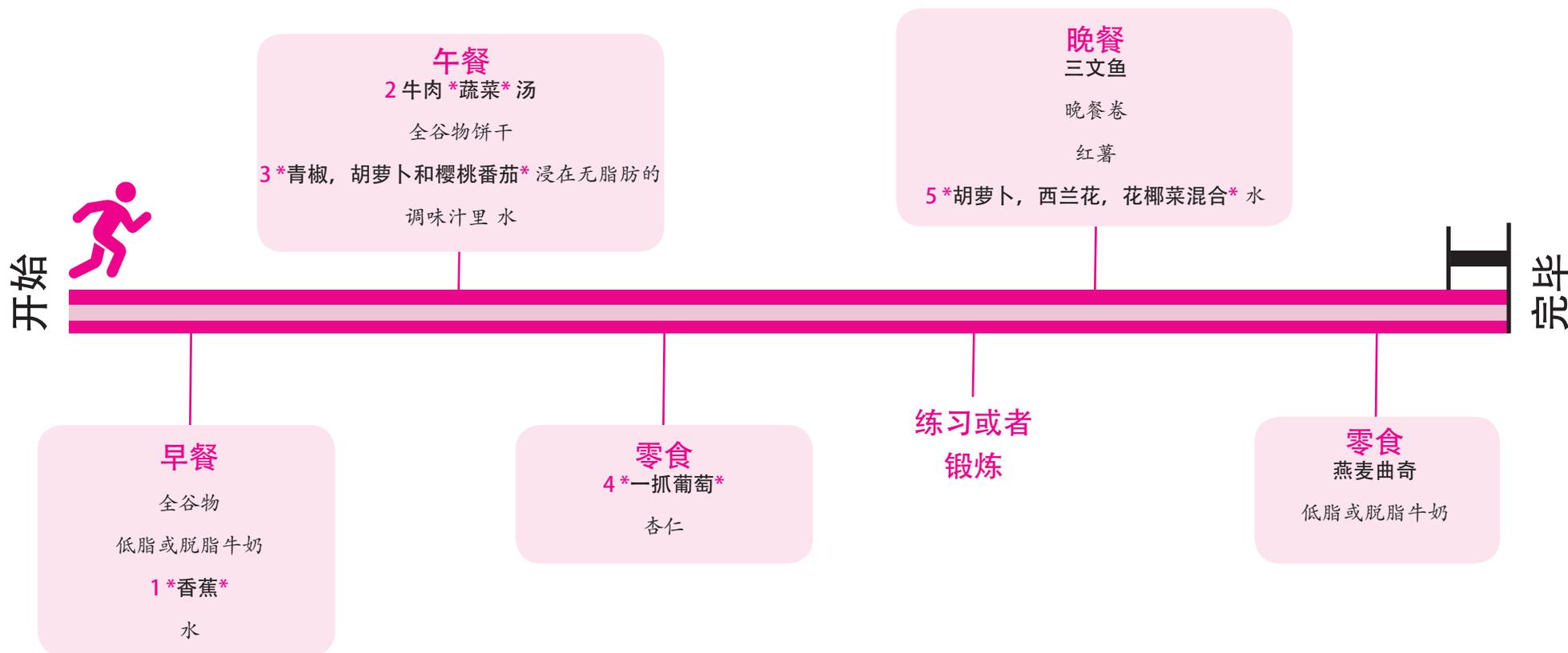


芹菜冠上了花生酱和葡萄  
干

# 完成你的健康5营养目标



要在一天中吃5种水果和蔬菜很容易.遵循这个示例用餐计划,看看达到目标是多么容易达成。



有了健康的饭菜和小吃,很容易达到你的FIT 5! 尝试从本指南学来自己制造的餐点和小吃组合,你可以每天都达到你的目标。

# 补水

水是体育和生活的另一个重要燃料。喝适量的水对于你的健康很重要，也可以帮助你的运动表现。

**你的FIT 5目标是每天喝5瓶水！**

你的瓶子应该是16-20盎司或500-600毫升



**提示：**

用一个运动水瓶喝水来测量你的FIT 5 进展，运动瓶可重新装灌，可容纳体积为16-20盎司或500-600毫升的水。

# 脱水迹象

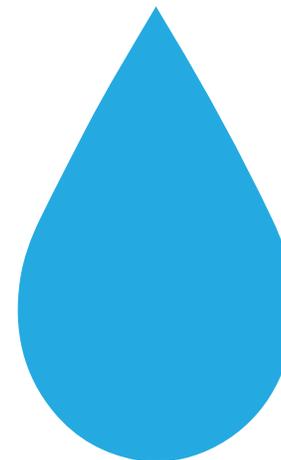


水有助于保持身体正常工作。当你去浴室，汗水，运动或甚至呼吸时，你会失去水。如果你失去太多的水，而不喝更多，你的身体功能不会很好。这叫做脱水。

## 脱水迹象

- 你感觉口渴
- 你感觉累或者没力气
- 你有头疼
- 你的嘴干
- 你的尿颜色是暗黄或者棕色

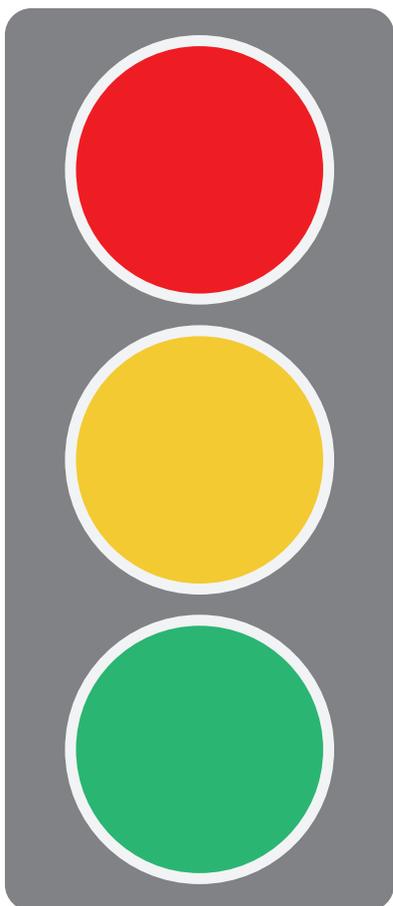
你知道脱水至你的体重的1-2%会影响你的运动表现吗？



# 健康的饮料选择



有许多饮料选择，但是其中一些是比其他更健康的选择。本指南可以帮助您做出最好的选择，保持水分和表现最佳的你。



**苏打水，能量饮料和运动饮料不是好的饮料选择。**

苏打水，能量饮料和运动饮料都有额外的糖分，可以让你增加体重。能量饮料和苏打水也有咖啡因。咖啡因不帮助你保持水分。



**少量的适量低脂牛奶和100%果汁也是好选择。**

低脂牛奶和100%果汁是用餐的好选择。食用小的份量每天不超过3杯牛奶和1杯果汁。



**水是最好的饮料选择！**

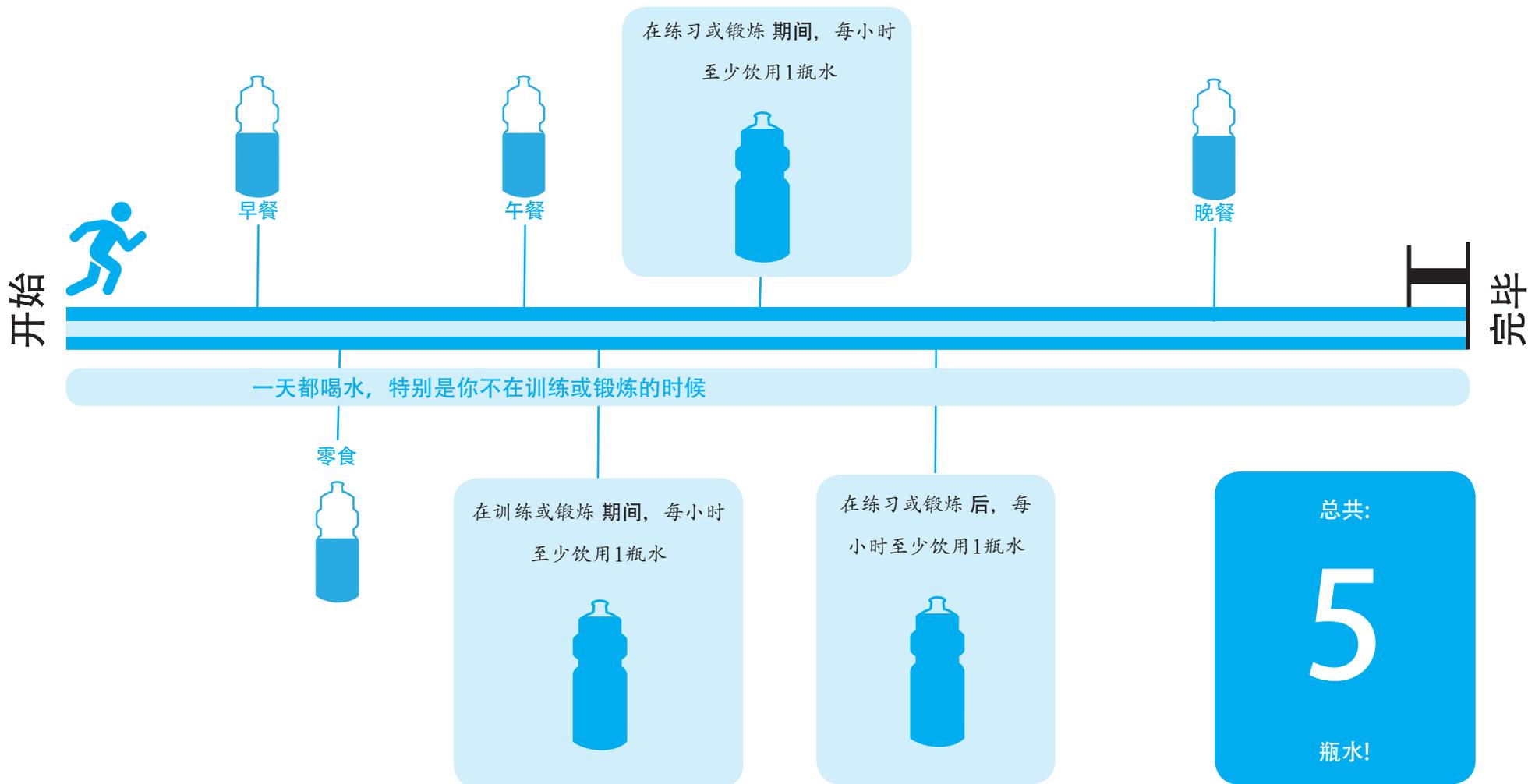
每天都喝水！如果你喜欢有味的饮料，尝试碳酸水或添加一些水果到水瓶里。





# 达到你的Fit 5补水目标

保持水分是很容易的，当你知道最好的时候喝水！请使用以下指南，帮助您每天达到目标。



# 每周的锻炼，营养和补水记录

运动员姓名 \_\_\_\_\_

	周日	周一	周二	营养	周三	周五	周六
<b>锻炼</b> 写入分钟数	<input type="text"/> 分钟						
<b>营养</b>	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
<b>水</b> 你每天喝多少瓶水？	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

如果你本周达到了 Fit 5 目标，就填上星：

锻炼 ★

营养 ★

水 ★

# 年度、营养和

使用此记录表帮助您追踪Fit 5目标完成进度。如果你在那一周练习了5天，**橙色**星。填上**粉红色**星，如果那周每天你吃了最少每天5份水果/蔬上**蓝色**星，如果那周每天你喝了最少5瓶水

星期：	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	13	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	25	26.	27.	28	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35	36.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	37	38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	49	50.	51.	52.								
锻炼	☆	☆	☆	☆								
营养	☆	☆	☆	☆								
水	☆	☆	☆	☆								

# 资源



查看这些很棒的网站，了解更多关于运动，营养和保湿作用！

## NCHPAD.org

这个网站有大量为残疾人提供的健康资源。他们有文章，视频，甚至锻炼计划。

- 对于初学者锻炼项目，请参阅: <http://www.nchpad.org/14weeks/>
- 对于高级锻炼学者，尝试Champion's Rx 项目: <http://www.nchpad.org/CRx>

## ChooseMyPlate.org

这个网站上应有尽有!可了解您需要的每个食物组的份数，追踪您的饮食，查看您是否健康，甚至找到健康食谱的连接

## EatRight.org

这个网站还有营养信息，健康的食谱，甚至一个部分找到你所在地区的营养师

## Heart.org (点击标题 “健康” )

美国心脏协会有丰富的资源，用于领导一个健康的生活方式，包括营养中心与吨食谱和烹饪视频心脏健康的食谱。

## Diabetes.org (点击标题 “食品 & 健身” )

美国糖尿病协会有很多为糖尿病的人提供的非常好的文章。还有许多糖尿病患者可吃的食谱!





***Special  
Olympics***

