



Как достичь

FIT (ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА)

5



Руководство о том, как добиться
хорошей физической формы и
достичь лучших личных показателей
при помощи физической активности,
здорового питания и **поддержания**
водного баланса.



**Special
Olympics**





Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



Выражаем особую благодарность спортсменам и лидерам, фигурирующим в этом руководстве: Робби Альбано, Гарретт Барнс, Данило Бенитес, Джеймс Блэк, Криста Блеулл, Соломон Берк, Лоретта Клэйборн, Брайс Коул, Бенджамин Коллинз, Нови Крейвен, Мэри Дэвис, Дэвид Годой, Алисия Гог, Роберт Джонс, Террель Лимерик, Алиса Огден, Тим Шрайвер, Дэн Тухольски, Мунир Вохра, Мэтью Уайтсайд и Джо Ву.

Ресурс получил Грант или поддержку по Соглашению № U27 DD001156, спонсируемому Центрами по Контролю и Предотвращению Заболеваний. Его содержимое является исключительной ответственностью авторов и не является точкой зрения Центра по Контролю и Предотвращению Заболеваний или Департамента Здоровья и Человека.

Содержание



Что такое программа Fit 52

Упражнения3

Еда и правильное питание18

Водный баланс25

Таблицы для отслеживания и полезные ресурсы29

Что такое программа Fit 5?

Спортсмены стремятся к достижению лучших результатов на каждом соревновании. Таких результатов можно добиться имея хорошую физическую форму. **Программа Fit 5 - это план физической активности, правильного питания и поддержания водного баланса.** Она поможет улучшить ваше здоровье, физическую форму, чтобы помочь вам достичь максимальный уровень своих возможностей.

Цели программы FIT 5



УПРАЖНЯЙТЕСЬ

5

дней в неделю



ЕШЬТЕ

5

фруктов и
овощей в день



ВЫПИВАЙТЕ

5

бутылок воды в
день

Упражнения

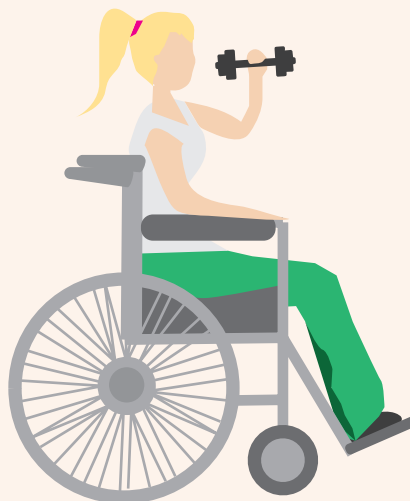
Вы можете усовершенствоваться как спортсмен, с удовольствием занимаясь физической активностью вне спортивных занятий. Существует множество способов быть физически активным. Определённые упражнения могут помочь улучшить уровень навыков, необходимых для занятий вашим видом спорта.

Ваша цель программы FIT 5 - выполнять упражнения минимум на протяжении 5 дней!

Типы упражнений:



ВЫНОСЛИВОСТЬ



СИЛА



РАСТЯЖКА



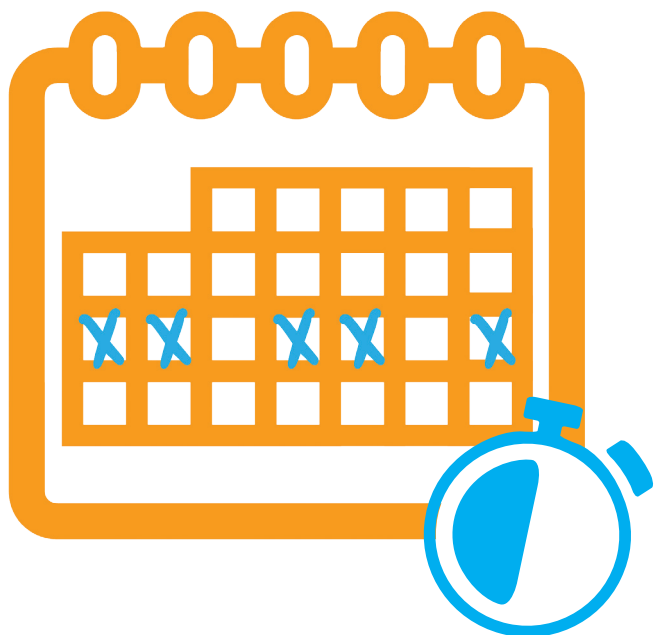
РАВНОВЕСИЕ

Выносливость

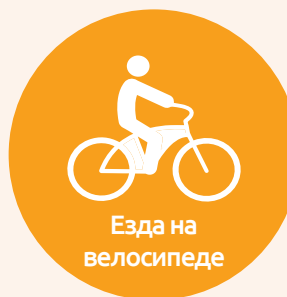


Выносливость - это способность вашего тела продолжать выполнять упражнения в течение длительного времени. Выносливость поможет пробежать большее расстояние без остановок и тренироваться дольше с меньшим временем на отдых.

Выполняйте любимое упражнение на выносливость в течение 30 минут, 5 дней каждую неделю.



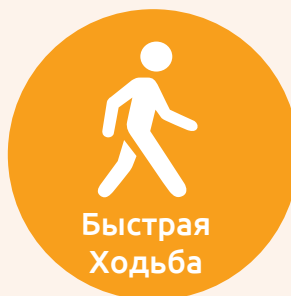
Бег



Езда на
велосипеде



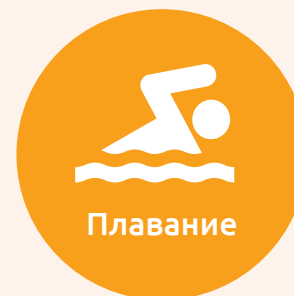
Танцы



Быстрая
Ходьба



Занятия
аэробикой



Плавание

Упражнения на выносливость для выполнения дома



Выполнять упражнения на выносливость можно где угодно. Выполняйте каждое упражнение в течение 30 секунд с перерывом на отдых между подходами в течение 1 минуты. Выполните 3 подхода.

Попрыгунчики

1. Подпрыгните и расставьте ноги в стороны, разведя руки над головой.
2. Подпрыгните ещё раз, прижимая руки обратно к бокам и ставя ноги вместе.

1



2



Больше упражнений вы найдете в Здоровых Упражнениях, раздел Выносливость!

Упражнения на выносливость для выполнения дома



Быстрые удары

1. Поднесите обе руки, сжатые в кулаки к груди. Прижмите локти к бокам. Расставьте ноги немного шире ширины плеч. Слегка согните колени.
2. Поворачиваясь в левую сторону, нанесите удар правой рукой в этом направлении.
3. Вернитесь в исходное положение, прижав руки, сжатые в кулаки к груди, а локти - к бокам.
4. Теперь поворачивайтесь в правую сторону. Нанесите удар левой рукой в этом направлении.

1



2



3



4



Больше упражнений вы найдете в Здоровых Упражнениях, раздел Выносливость!

Упражнения на выносливость для выполнения дома



Марширование с поднятием рук

1. Маршируйте на месте. Поднимайте колени как можно выше. Маршируйте на одной скорости.
2. При поднятии колена, выставляйте противоположную руку перед собой.
3. Меняйте руки поочерёдно при маршировании ногами.



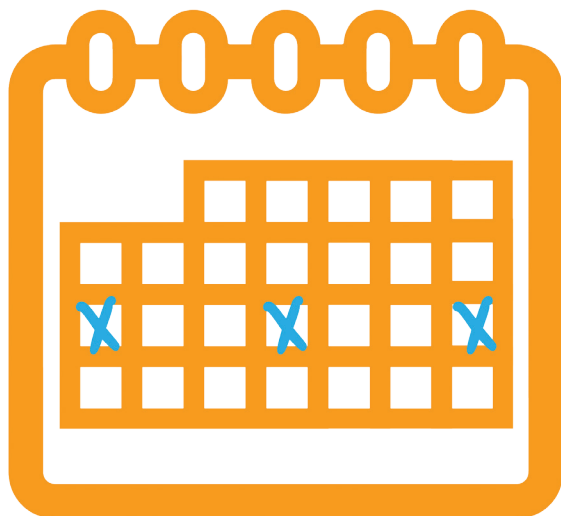
Больше упражнений вы найдёте в Здоровых Упражнениях, раздел Выносливость!

Сила



Сила - это способность вашего тела выполнять работу. Сила дает возможность прыгать выше, метать дальше и бегать быстрее.

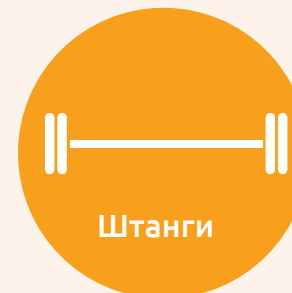
Старайтесь выполнять упражнения на все части тела в течение 2-3 дней каждую неделю.



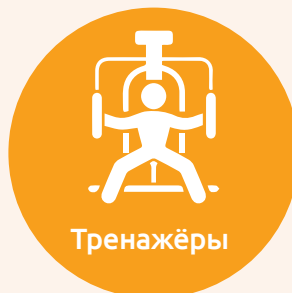
Собственный вес



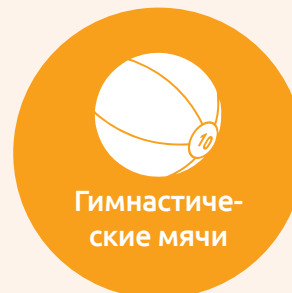
Гантели



Штанги



Тренажёры



Гимнастические мячи



Упражнения
Эспандеры

Упражнения на силу для выполнения дома



Упражнения на развитие силы можно выполнять где угодно. Выполните каждое упражнение 10 раз и переходите к следующему. Отдохните 1 минуту. Выполните 3 подхода.

Поднятие ног

1. Встаньте и выпрямитесь в полный рост. Для равновесия обопритесь на стул или стену.
2. Вперёд: Медленно поднимайте ногу перед собой как можно выше. Держите ногу ровно. Опустите ногу в исходное положение. Не расслабляйте ногу. Не вращайте ногой.
3. В сторону: Медленно поднимите ногу в сторону, вытягивая вперед большой палец ноги. Держите ногу ровно. Опустите ногу в исходное положение. Не расслабляйте ногу. Не вращайте ногой.
4. После выполнения всех упражнений на одну ногу, начинайте выполнение тех же упражнений на другую ногу.



Больше упражнений вы найдете в Здоровых Упражнениях, раздел Сила!

Упражнения на силу для выполнения дома



Отжимания от стены

1. Встаньте лицом к стене. Упритесь ладонями, поднятыми на уровень плеч в стену. Держите руки прямо. Отставьте ноги немного назад, облокотившись на стену. Встаньте на носочки.
2. Сгибайте руки так, чтобы грудь касалась стены. Держите ноги на месте. Держите все тело прямо.
3. Выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение. Следите за тем, чтобы тело всегда было ровным.



Больше упражнений вы найдёте в Здоровых Упражнениях, раздел Сила!

Упражнения на силу для выполнения дома



Пресс

1. Лягте на пол на спину. Согните ноги в коленях, чтобы стопы стояли ровно на полу. Потянитесь руками к коленям.
2. Поднимите голову и затем медленно поднимайте верхнюю часть спины пока не коснетесь руками колен. Старайтесь полностью оторвать лопатки от пола.
3. Замерьте в таком положении и затем медленно вернитесь в исходное положение.



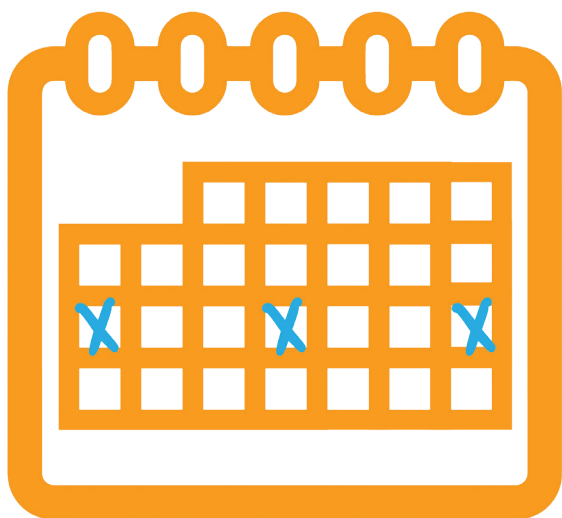
Больше упражнений вы найдёте в Здоровых Упражнениях, раздел Сила!

Растяжка

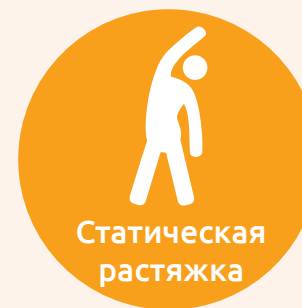


Гибкость - это способность тела легко выполнять любые движения. Развитая гибкость упрощает занятия спортом и помогает предотвратить повреждения мышц и суставов!

Старайтесь выполнять упражнения на растяжку всех частей тела в течение 2-3 дней каждую неделю!



Йога



Статическая
растяжка



Динамическая
растяжка

Примечания: Динамическая растяжка должна выполняться как часть разминки. Статическая растяжка выполняется как часть упражнений после тренировки.

Упражнения на гибкость для выполнения дома



Упражнения на гибкость можно выполнять где угодно. Выполняйте эти упражнения для быстрого восстановления после тренировки или в выходные дни. При выполнении упражнений удерживайте тело во всех положениях минимум **30 секунд**.



Растяжка икроножной мышцы

1. Встаньте лицом к стене. Упритесь ладонями, поднятыми на уровень плеч в стену.
2. Одну ногу отведите за другую.
3. Сгибайте руки в локтях и наклонитесь к стене. Вы почувствуете как икроножная мышца растягивается.
4. Не сгибайте колени и не вращайте бёдрами. Не отрывайте стопы от пола.
5. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



Поза ребёнка

1. Встаньте на колени.
2. Наклонитесь вперёд. Прижмите руки к голове и положите ладони на пол перед собой.
3. Лягте на колени. Вы должны чувствовать как растягиваются мышцы плеч и нижняя часть спины.



Колени к груди

1. Лягте на спину, вытянув ноги.
2. Поднесите правое колено к груди.
3. Обхватите ногу под коленом и потяните её на себя до тех пор, пока не почувствуете напряжение в задней части правого бедра.
4. Повторите упражнение с левой ногой.

Больше упражнений вы найдете в Здоровых Упражнениях, раздел Гибкость!

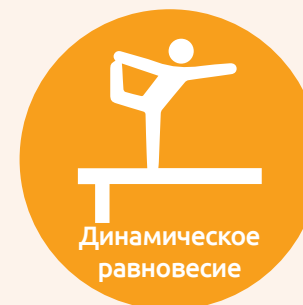
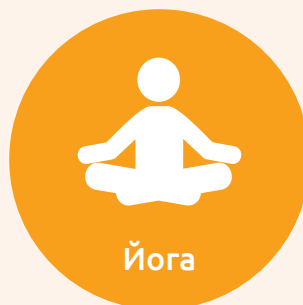
Равновесие



Равновесие - это способность тела сохранять координацию и контролировать свои движения.

Равновесие помогает сохранять контроль над телом в спортивных играх и не даёт упасть.

Старайтесь выполнять упражнения на равновесие каждые 2-3 дня в неделю!



Упражнения на равновесие для выполнения дома



Упражнения на равновесие можно выполнять где угодно. Для развития равновесия выполняйте следующие упражнения. Выполняйте по **3 подхода**



Равновесие на одной ноге

Встаньте на одну ногу, расставив руки в стороны. Стойте в таком положении в течение **30 секунд**.

Упражнения на равновесие для выполнения дома



Взмахи ногами

Встаньте на одну ногу, взмахивая другой вперёд и назад. Можно придерживать за устойчивый предмет, если необходимо. Сделайте **10 взмахов** каждой ногой.



Упражнения на равновесие для выполнения дома



Ходьба по линии

Найдите или начертите на полу ровную линию. Пройдите по этой линии **20 шагов**. Помогайте себе балансируя руками.



Выполнять упражнения - это весело!

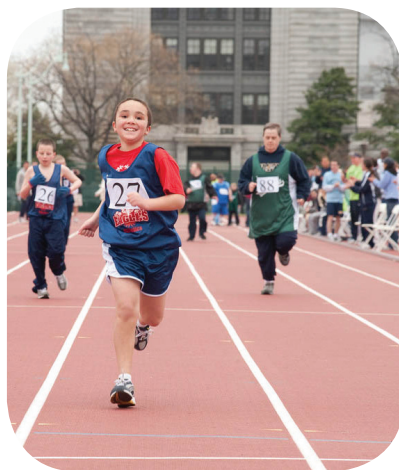


Выполнить нужное количество упражнений просто, если это доставляет удовольствие. Вот несколько советов как не терять мотивацию в достижении целей программы FIT 5.



Занимайтесь с друзьями или в группе!

- Ходите гулять, бегайте или катайтесь на велосипеде с другом или членами семьи.
- Занимайтесь в групповых классах.
- Делайте занятия на силу с партнёром по команде.



Берите на себя роль лидера во время тренировок!

- Попросите у тренера разрешение провести упражнения на гибкость или силу.
- Научите друга новому спорту.



Пробуйте что-то новое!

- Начните заниматься в новом групповом классе.
- Бегайте или ходите по новым маршрутам.
- Выучите новое упражнение на силу или растяжку.



Следите за своими достижениями!

- Выпишите цели на листок бумаги. Прикрепите его к стене.
- Ведите журнал тренировок, чтобы следить за прогрессом.

Достигните целей программы FIT 5



Выполнять упражнения в течение 5 дней в неделю просто. Выполняйте упражнения по этому плану и увидите как просто можно достичь своей цели.

День недели	Занятие	Длительность
Понедельник	Занятия футболом Специальной Олимпиады -упражнения на растяжку и на силу во время разминки -бег и ходьба во время занятий	90 минут
Вторник	Прогулка с другом после работы Упражнения на равновесие перед сном	45 мин 10 мин
Среда	Отдых	
Четверг	Занятия в групповом классе. -завершение занятий упражнениями на растяжку и силу	60 минут
Пятница	Отдых	
Суббота	Езда на велосипеде в парке	30 мин
Воскресение	Прогулка с мамой -упражнения на равновесие после прогулки	35 минут

Еда и правильное питание

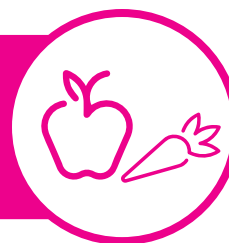


Правильное питание важно для здоровья и спортивных показателей. Правильно питаться может быть не трудно, потому что выбор здоровой и вкусной пищи очень богат.

Ваша цель FIT 5 съесть в общем 5 фруктов и овощей в день!



Полезные продукты



Вы знаете, что фрукты и овощи важны для здоровья, но иногда может быть сложно понять, какие другие продукты питания нужно употреблять. Вот список всех видов продуктов и идеальные варианты в каждой из групп:

Хлеб и злаковые

- Коричневый или дикий рис
- Овсяная крупа
- Цельнозерновой хлеб
- Цельнозерновые макароны
- Цельнозерновые крекеры
- Тортилья
- Хлебные лепешки

Молочные продукты

- Молоко низкой жирности или обезжиренное
- Нежирный сыр (порезанный кубиками, ломтиками или палочками)
- Нежирный, не сладкий йогурт
- Творог

Фрукты

- Свежие: яблоки, бананы, Ягоды, виноград, киви, апельсины
- Замороженные фрукты
- Консервированные фрукты (без добавления сахара)
- Диетические фрукты: изюм, бананы, абрикосы
- 100% фруктовые соки



ВОДЫ

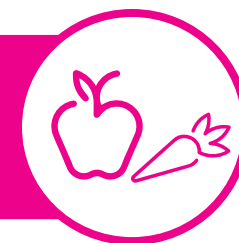
Мясо и бобовые

- Куриные грудки
- Яйца
- Рыба (замороженная, свежая или консервированная)
- Фарш (нежирный на 80-90%)
- Тофу
- Орехи
- Ореховые пасты
- Бобы

Овощи

- Свежие: спаржа, брокколи, морковь, цветная капуста, зелень
- бобовые, перец, кабачок
- Салат и темные листовые Зелень
- Замороженные овощи
- Пакетированные салаты
- Консервированные овощи

Формируем здоровую тарелку



Теперь вы знаете какие продукты нужно есть. А вот как нужно правильно составлять блюда для обеда или перекуса.



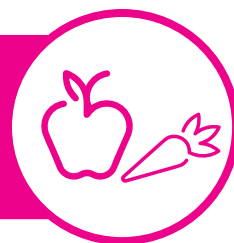
Следите за количеством еды на тарелке.
Смотрите страницу Идеальная Порция.

Оставьте вредные продукты, такие как десерты, чипсы и газированные напитки для особых случаев.

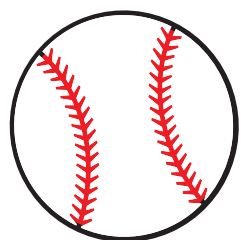
Ешьте больше фруктов и овощей при каждом приеме пищи

Перекус должен состоять из небольшого количества здоровой пищи.

Идеальная порция



Интересный способ запомнить из какого количества еды должна состоять порция. Размер спортивного инвентаря с левой стороны примерно того же размера, что и одна порция еды с правой стороны.



бейсбольный мяч



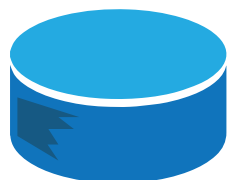
1 порция фруктов



1 порция риса
или макарон



1 порция овощей



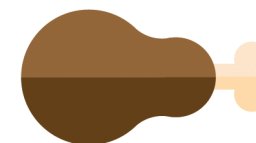
хоккейная шайба



1 порция хлеба



1 порция бобовых



1 порция мяса



мяч для гольфа



1 порция сыра

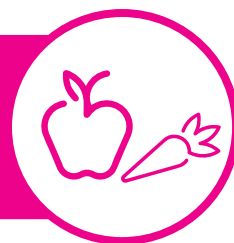


1 порция орехов



1 порция ореховой
пасты

Полезная еда



Ешьте больше фруктов и овощей при каждом приёме пищи Следуя этим простым советам, вы можете сделать любой приём пищи более питательным.

Завтрак

- Съешьте кусочек фрукта или 1/2 порции 100% свежавыжатого сока.
- Овощи, такие как шпинат, помидоры, лук и перец прекрасно подходят к омлету.
- Сухие или нарезанные фрукты отлично подходят к кашам.



Ужин

- Добавляйте в макароны такие овощи как брокколи, кабачки или перец.
- Приготовьте жаркое с коричневым рисом, любимым постным мясом или морепродуктами и овощами.
- К любому блюду в качестве гарнира добавляйте парные овощи или салат.
- В качестве полезного десерта можно съесть несколько фруктов.



Обед

- Добавляйте в сэндвичи много овощей, например салат, помидоры, огурцы, перец или ростки фасоли.
- Чтобы сэндвич был более хрустящим, добавьте в него яблоки, морковь или сельдерей.
- Добавляйте в суп оставшиеся или консервированные овощи, например, горох или морковь.
- Делайте салат с любимым мясом, сыром, большим количеством овощей с масляной заправкой.

Идеи полезного перекуса



Лёгкая закуска - это отличный способ гарантировать, что вы всегда полны энергии. Очень важно, чтобы закуски были полезными. Вот несколько идей вкусных закусок, включающих в себя фрукты и овощи.



Кусочки яблок с арахисовым маслом



Низкокалорийный не сладкий йогурт с ягодами



Низкокалорийный творог с помидорами



Морковь или перец с хумусом

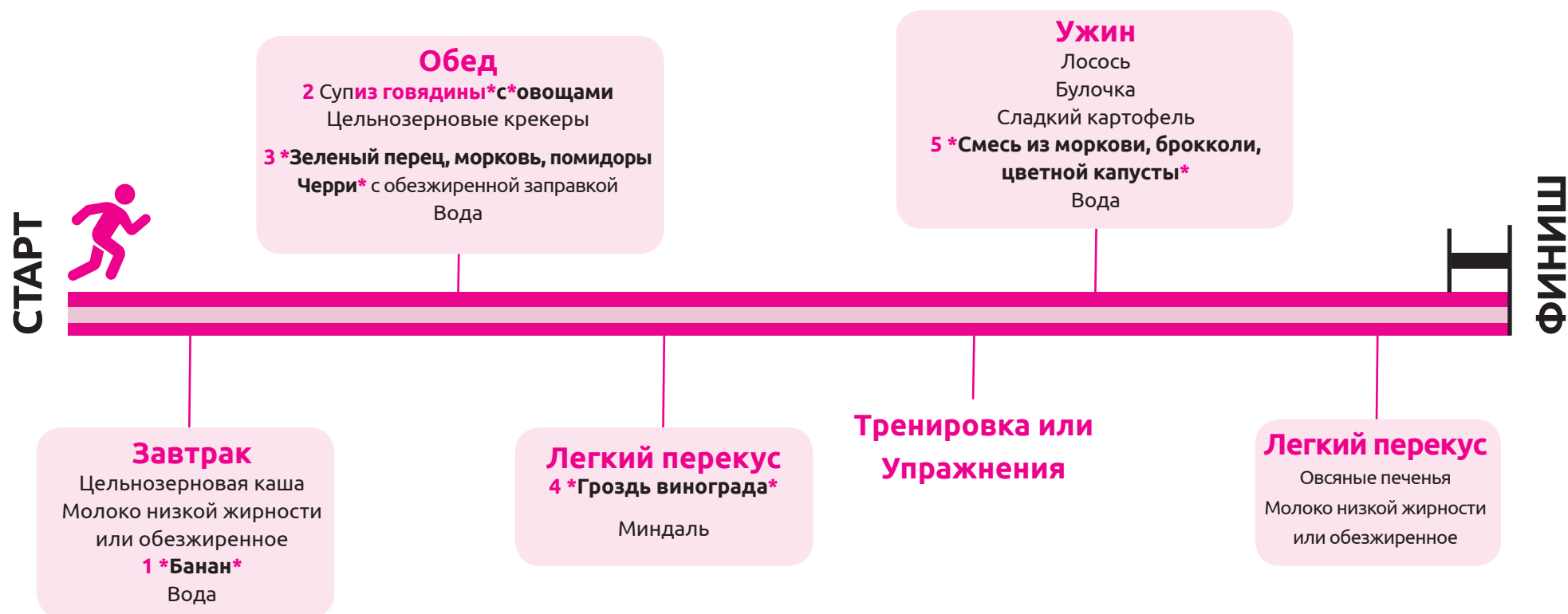


Сельдерей с арахисовым маслом и изюмом

Добейтесь цели правильного питания программы Fit 5



Съесть в день по 5 фруктов не сложно. Следуйте этому плану питания и вы увидите как просто можно достичь своей цели.



Благодаря полезному питанию легко можно достичь цели программы FIT 5! Постарайтесь по своему усмотрению комбинировать блюда из этого руководства и вы сможете достигать цели каждый день.

Водный баланс

Вода это еще одно важное вещество, обязательное для жизни и занятий спортом. Употребление необходимого количества воды важно для здоровья и может помочь достижению спортивных целей.

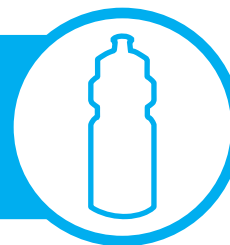
Ваша цель программы FIT 5 - выпивать 5 бутылок воды каждый день!

Размер бутылки должен быть 500-600 мл.



СОВЕТ: Пейте из спортивных бутылок, чтобы следить за выполнением цели Fit 5. Спортивные бутылки можно пополнять и в них помещается 500-600 мл воды.

Признаки обезвоживания

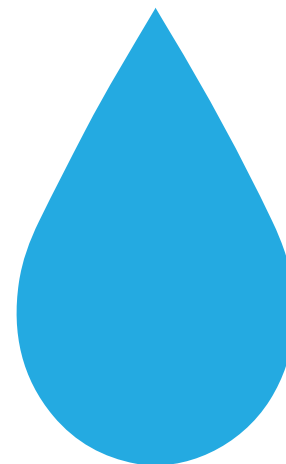


Вода помогает организму правильно работать. Вы теряете воду, когда идёте в туалет, потеете, выполняете упражнения или даже дышите. Если потерять слишком много воды и не выпить больше, чем потеряли, тело не будет работать так как должно. **Это называется обезвоживание.**

Признаки обезвоживания:

- ☐ Чувство жажды
- ☐ Чувство усталости или вялость
- ☐ Головная боль
- ☐ Сухость во рту
- ☐ Моча темно-желтого или коричневого цвета

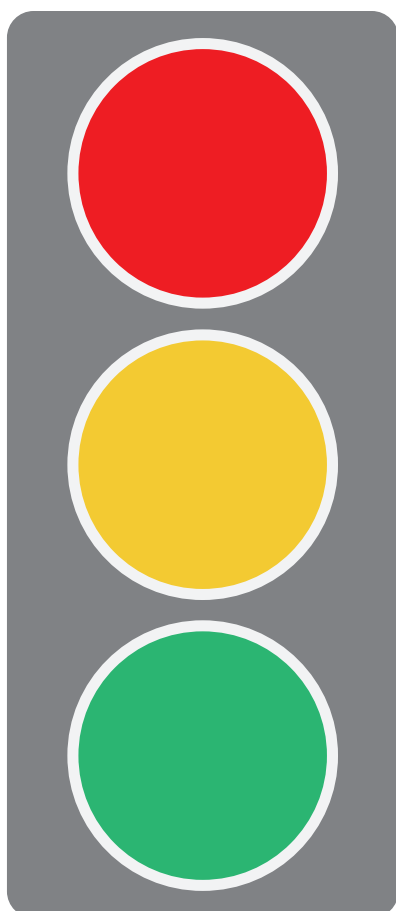
**Вы знали, что
обезвоживание на 1-2%
от массы тела может
снизить спортивную
производительность**



Полезные напитки



Существует множество различных вариантов напитков, но некоторые из них более полезны, чем другие. Данное руководство поможет сделать правильный выбор, чтобы сохранить водный баланс и показывать лучшие результаты.



Газированные, энергетические и спортивные напитки - это не правильный выбор.

В газированных, энергетических и спортивных напитках содержится много сахара, который способствует набору веса. В энергетических и газированных напитках содержится кофеин. Кофеин не способствует поддержанию водного баланса.



Умеренное количество молока с низким содержанием жира и 100% соки - хороший выбор в небольших количествах.

Молоко с низким содержанием жира и 100% соки хорошо пить во время приёмов пищи. Пейте небольшими порциями. Не более 3 кружек молока и 1 кружки сока в день.



Вода - лучший напиток!

Пейте воду каждый день! Если вам нравятся напитки с разными вкусами, попробуйте газированную воду из сифона или добавьте несколько фруктов в бутылку с водой.



Добейтесь цели правильного водного баланса программы Fit 5



Поддерживать водный баланс просто, если знать лучшее время для приёма воды! Руководство ниже поможет достигать цели каждый день.

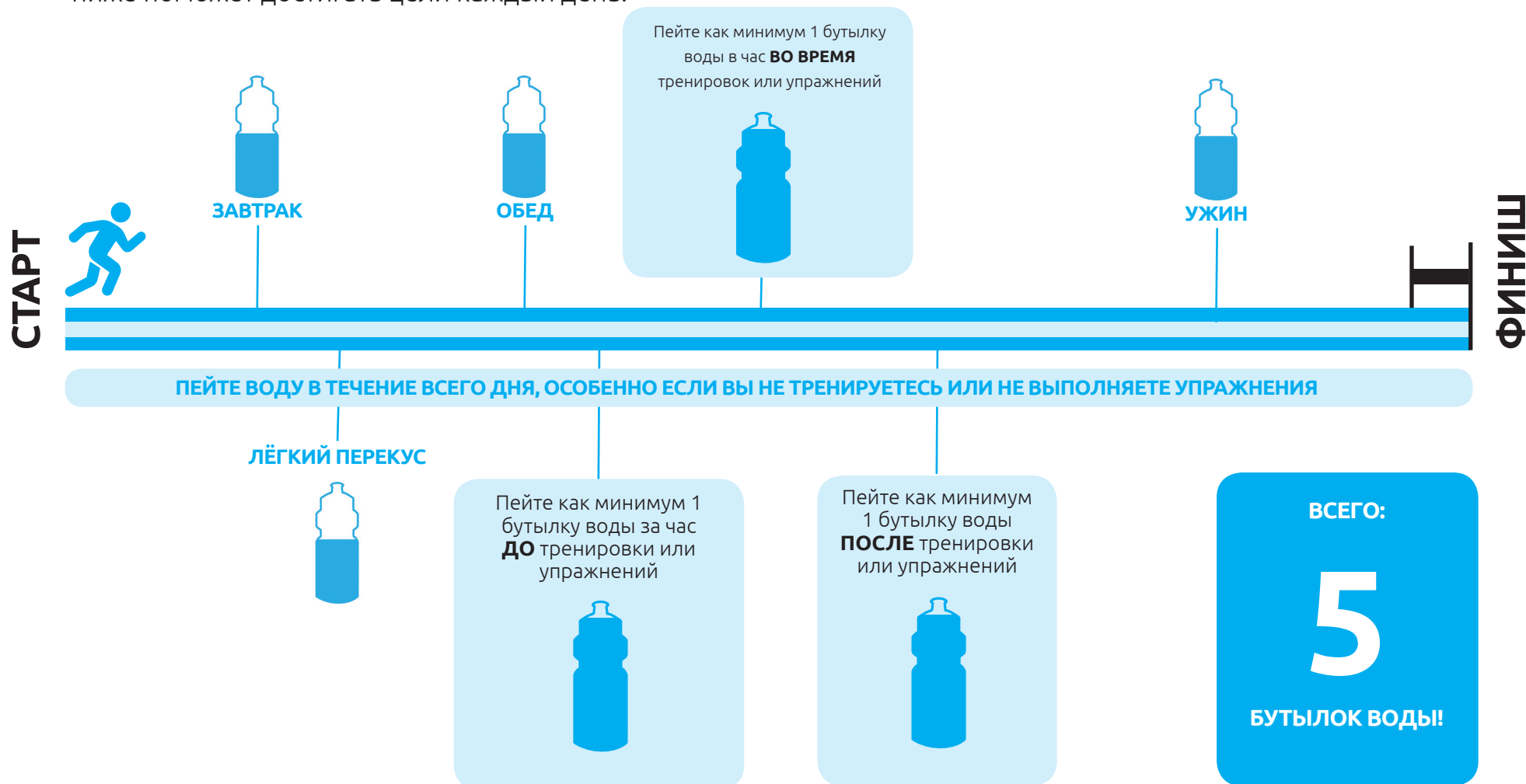


Таблица для еженедельных записей достижения целей упражнений, правильного питания и поддержания водного баланса

Имя спортсмена: _____

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНИЕ
Упражнения Сделайте отметку, если вы занимались сегодня! Впишите количество минут	☐ _____ Минут	☐ _____ Минут	☐ _____ Минут	☐ _____ Минут	☐ _____ Минут	☐ _____ Минут	☐ _____ Минут
Питание Сколько всего фруктов и овощей?	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Вода Сколько бутылок воды (0,5 л.) вы выпили?	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

Заполните звезду, если вы достигли цель программы Fit 5 на этой неделе:

Упражнения



Питание



Вода



Таблица для ежегодного записей достижения целей упражнений, правильного питания и поддержания водного баланса

Используйте эту таблицу, чтобы следить за достижением целей программы Fit 5. Закрасьте **оранжевую** звезду, если занимались на этой неделе 5 дней. Закрасьте **розовую** звезду, если на этой неделе съедали минимум по 5 фруктов/овощей каждый день. Закрасьте **голубую** звезду, если на этой неделе выпивали минимум по 5 бутылок (по 500 мл) воды каждый день.

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

Ресурсы



Больше об упражнениях, питании и водном балансе вы узнаете на этих полезных сайтах!

NCHPAD.org

На сайте приводится много ресурсов, связанных со здоровьем для людей с ограниченными возможностями. Там есть статьи, видео и даже планы тренировок.

- Программа для новичков: <http://www.nchpad.org/14weeks/>
- Опытные спортсмены могут попробовать программу Champion's Rx: <http://www.nchpad.org/CRx>

ChooseMyPlate.org

На этом сайте есть всё! Вы узнаете сколько порций разного типа продуктов вам нужно, сможете следить за своим питанием, чтобы гарантировать его правильность и даже найдете ссылки на полезные рецепты.

EatRight.org

На этом сайте тоже представлено большое количество информации о здоровом питании, полезные рецепты и даже раздел, который поможет найти диетолога в вашем районе.

Heart.org (Жмите на заголовок "Getting Healthy")

Американская Ассоциация Сердца имеет большие ресурсы для ведущих здоровый образ жизни, в том числе центр питания с огромным количеством рецептов приготовления и видео рецептов блюд, полезных для сердца.

Diabetes.org (Жмите на заголовок, "Food & Fitness")

На сайте Американской диабетической ассоциации представлено большое количество статей для людей с диабетом. Там вы найдёте много рецептов блюд, которые можно употреблять людям с диабетом!





***Special
Olympics***



Ресурс получил Грант или поддержку по Соглашению № U27 DD001156, спонсируемому Центрами по Контролю и Предотвращению Заболеваний. Его содержимое является исключительной ответственностью авторов и не является точкой зрения Центра по Контролю и Предотвращению Заболеваний или Департамента Здоровья и Человека.