



HIGH 5 FOR FITNESS

.....

专为想要保持健康的 12 - 14 岁青少年打造！

***Special
Olympics***



致谢



特别感谢融合冠军学校 **James W. Robinson** 中学和出现在这些卡片中的特奥会弗吉尼亚运动员和融伙伴：**Franky、Isaiah、Jack、Kaity 和 Shawn。**



The contents of these “High 5 for Fitness Cards” were developed under generous funding from the US Department of Education, #H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the US Department of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government.

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

High 5 for Fitness 练习有 3 个难度级别。



1 级：
初级



2 级：
中级



3 级：
高级

High 5 for Fitness 中的训练可以帮助你提高柔韧性、耐力和力量，并且适用于各个水平的青少年。先从初级的训练开始。如果训练太过简单，你可以进入下一级别，延长锻炼时间，增加每项训练的训练次数，或者减少训练之间的休息时间。

说明

柔韧性

每项柔韧性训练做 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。反复做 3 次。

耐力

每项耐力训练做 30 秒。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

力量

每项力量训练做 10 次。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。



1 级

初级

1 级 · 柔韧性

1



蝴蝶式拉伸

1. 坐直，脚心相对。将双脚拉近身体。
2. 可以让膝盖落向地面。
3. 身体向双脚方向倾斜，直至有拉伸感。



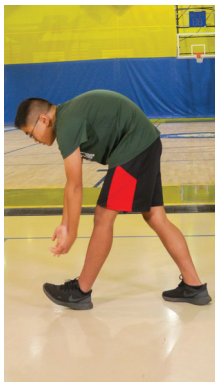
1 级 · 柔韧性

1



弯腰拉伸腿筋

1. 站立，右脚跟在前，脚尖朝上，腿伸直。
2. 向前弯腰，手向下伸向右脚，双臂作舀物品状。
3. 向前迈步，回到站立姿势。换左脚跟在前，重复动作。



1 级 · 柔韧性

1



胸部和肩部拉伸

1. 站立并将双手交叉放在身后。
2. 尽可能高举双手，保持肘部伸直。
3. 保持背部挺直，抬起下巴。



1 级 · 柔韧性

1



T 形侧转

1. 双脚并拢站立，双臂展开向两侧伸直，使身体呈“T”形。
2. 上身向一侧扭转，扭转幅度越大越好。
3. 转回上身，然后转向另一侧。



1 级 · 耐力

1



抬腿踏步

1. 原地抬腿踏步或抬腿踏步走动。



1 级 · 耐力

1



快速拳击

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，弯曲膝盖。
2. 双手握拳，置于胸前。手肘置于身体两侧。
3. 右臂快速向前出拳，然后收回手臂。
4. 使用左臂重复动作。



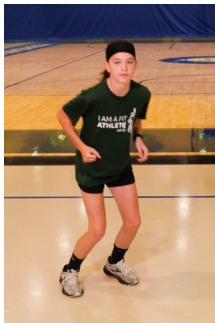
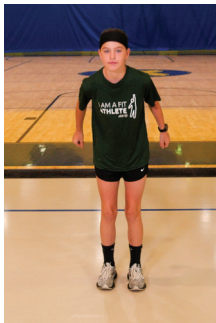
1 级 · 耐力

1



滑雪跳

1. 双脚并拢站立，膝盖弯曲。双臂放在身体两侧，肘部弯曲，如同手持滑雪杖。
2. 向左侧跳跃并转身，让臀部和脚跟朝向右侧。然后向右侧跳跃并转身，让臀部和脚跟朝向左侧。
3. 继续像滑雪一样做跳跃和转身的动作。



1 级 · 耐力

1



手肘触膝

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。弯曲手臂，肘部伸至身前，与肩同高。
2. 抬起左膝，并用右肘触碰左膝。然后放下左膝，换为抬起右膝，并用左肘触碰右膝。



1 级 · 力量

1



仰卧屈身

1. 平躺，弯曲膝盖，双脚平放在地面上，双手置于大腿之上。
2. 双手伸向膝盖时，抬起头、肩膀和后背上部。
3. 保持这个姿势，然后恢复平躺。



1 级 · 力量

1



抬高手臂和腿

1. 手和膝盖触地。
2. 同时抬起你的右臂和左腿，保持这一姿势，然后放回地面。
3. 抬起左臂和右腿，重复动作。



1 级 · 力量

1



平板支撑

1. 首先摆出俯撑姿势，双手平撑在地板上，脚尖撑地，双臂伸直。
2. 核心肌肉绷紧，保持后背平直。
3. 保持这个姿势 30 秒。



1 级 · 力量

1



深蹲

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。双臂向身体前方伸直，与肩同高。
2. 弯曲膝盖，臀部下沉，仿佛坐在椅子上一样。
3. 伸直膝盖，恢复站立姿势。





中级

2 级·柔韧性

2



手腕和脚踝拧转

1. 展开双臂，向两侧伸直。
2. 手腕朝一个方向画圈，然后再朝相反方向画圈。
3. 抬起右脚后，右脚踝朝一个方向转圈，然后朝相反方向转圈。换左脚踝，重复动作。



2 级·柔韧性

2



站姿抱膝

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。弯曲右膝，将其提向胸部。
2. 用双手抓住右膝，将其拉向身体，然后保持这一姿势。你可以靠在墙上以保持平衡。
3. 换边重复这个动作，这次弯曲左膝。



2 级·柔韧性

2



步行脚尖触碰

1. 向前迈步，将右腿踢到与臀部齐平的位置。伸出左手触碰右脚。
2. 向前踢出左腿，用右手触碰左脚。
3. 两臂和腿部保持伸直。



2 级·柔韧性

2



肱三头肌侧向拉伸

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。右手向后伸展，放在后背上部。
2. 左手放在右肘处，轻轻向下拉。保持此拉伸动作，同时向左侧倾斜。
3. 重复这个动作，这次换成左臂。



2 级 · 耐力

2



慢跑

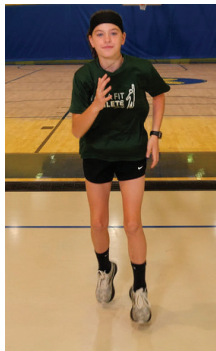
1. 原地慢跑或来回慢跑。





滑雪式开合跳

1. 双脚并拢站立，双臂放在身体两侧。
2. 原地跳跃，落地时右脚在前，左脚在后。同时，左臂向前摆动，右臂向后摆动。
3. 再次跳跃，双脚和双臂换边，作越野滑雪状。



2 级 · 耐力

2



风车式

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 向前弯腰，右手触碰左脚。尽量保持手臂和腿伸直。
3. 站立，然后用左手触碰右脚。



2 级·耐力

2



拳打脚踢

1. 做 1 级训练中的快速拳击动作。
2. 每次出拳后，右脚向前踢出至臀部高度。
3. 左右交换，重复动作。



2 级·力量

2



双臂伸直平板支撑

1. 首先摆出俯撑姿势。
2. 将右臂举到肩膀高度，保持这一姿势，然后恢复起始姿势。
3. 重复这个动作，这次换成左臂。



2 级·力量

2



膝盖俯卧撑

1. 首先摆出俯撑姿势，双臂伸直，膝盖着地，双脚朝上。
2. 弯曲肘部，降低胸部，使胸部几乎接触地面。保持身体挺直，核心收紧。
3. 向上推起，让身体回到起始位置。





侧抬腿

1. 身体向左侧卧，身体挺直，双腿并拢，双脚叠放。将左臂伸直举过头顶。
2. 双腿挺直，抬起右腿，并保持不动。放下右腿，然后重复动作。
3. 换为向右侧卧，然后重复动作，这次抬起左腿。



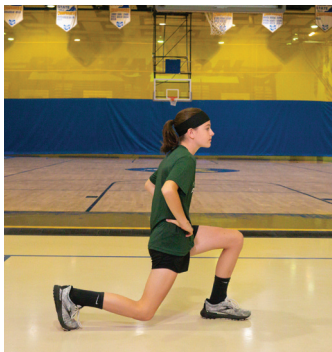
2 级·力量

2



后弓步

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，并将双手放在臀部。
2. 右脚向后迈出一大步，弯曲双膝，使右膝几乎触地。
3. 撑起右腿，回到原位。左右互换，重复动作。





3 级

.....

高级

3 级·柔韧性

3



站姿拉伸腿筋

1. 双脚并拢站立，双腿伸直。
2. 向前弯腰，伸手碰触脚尖。
3. 尽量保持腿伸直。



3 级 · 柔韧性

3



摆臂

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 双臂交叉于身体前方，双手尽可能向后伸展，触碰肩膀或背部。



3 级·柔韧性

3



站立侧伸

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，将左手放在臀部。
2. 将右臂举过头顶，并向左侧倾斜。保持拉伸状态。
3. 重复这个动作，这次举起左臂，并向右侧倾斜。



3 级·柔韧性

3



步行拉伸股四头肌

1. 右脚向前迈一步，然后将左脚抬到身后。
2. 左手向后抓住左脚脚踝，确保膝盖朝下。
3. 松开脚踝，左脚向前迈一步，换为右侧重复这个动作。继续迈步，然后换边拉伸。



3 级·耐力

3



登山式俯卧撑

1. 首先摆出俯撑姿势，左膝贴近前胸，右腿伸直。
2. 快速换腿，使右膝贴近前胸。
3. 双腿持续交换动作。



3 级 · 耐力

3



高抬腿慢跑

1. 双膝抬高，原地慢跑或来回慢跑。



3 级·耐力

3



海豹开合跳

1. 双脚并拢站立，双臂向身体前方伸直，与肩同高。
2. 原地跳跃，然后大岔开双腿，双臂向两侧展开。
3. 再次快速跳跃，双臂和双腿并拢回到起始位置。



3 级 · 耐力

3



蛙跳

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂放在身体两侧。
2. 弯曲膝盖，蹲下，双手触及两脚间地面。
3. 向上跳起，将双臂举过头顶。轻轻地落回地面，恢复蹲姿。





侧面平板支撑

1. 右侧卧，右臂放在肩膀下方，并伸直支撑身体。将一只脚搭在另一只脚上，将臀部抬离地面。
2. 保持身体在一条直线上，向前看，保持 30 秒。
3. 左右交换，重复动作。



3 级 · 力量

3



靠墙坐稳

1. 背部靠在墙上，弯曲膝盖，放低身体，模仿坐在椅子上的姿势。
2. 背部靠墙保持 30 秒。



3 级·力量

3



臀桥

1. 平躺，弯曲膝盖，双脚平放在地面上。双臂放在身体两侧，掌心朝下。
2. 抬起臀部，然后落回起始位置。



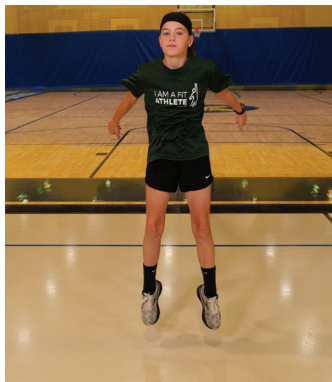
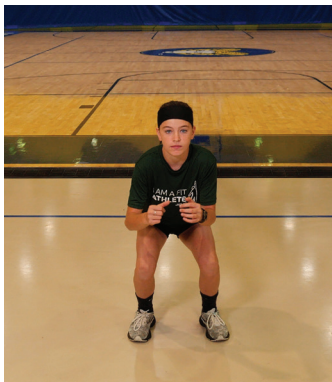
3 级·力量

3



深蹲跳

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂放在身体两侧。
2. 弯曲膝盖，呈下蹲姿势。
3. 快速起跳，挥动手臂，然后轻轻落地，呈下蹲姿势。





你一定能行!

追踪你的进度

追踪

当你朝着饮食、饮水和运动的目标而努力时，追踪行动进度会对你很有帮助。以下几页列出了每周追踪表和 12 周追踪表。

你可以追踪 High 5 for Fitness 目标的每周达成情况，持续追踪 12 周。你也可以鼓励家人和朋友一起参与活动！在 12 周内就可以拥有健康体质。

你一定能行！

日期	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
饮食 如果你今天吃了全部 5 种食物, 请给盘子涂上颜色。							
饮水 如果你今天喝了至少 2 瓶水, 请给瓶子涂上颜色。							
运动 如果你今天运动了 60 分钟或更长时间, 请给鞋子涂上颜色。							

周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
饮食 如果你本周每天都有摄入所有 5 种食物, 请给星星涂上颜色。												
饮水 如果你本周每天都至少饮用 2 瓶水, 请给星星涂上颜色。												
运动 如果你本周每天都运动了 60 分钟或更长时间, 请给星星涂上颜色。												