



**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合伙伴: **John、Shane、Jack、Lauren、Emma、Brandon、Kyra、Chloe、Jay 和 Hailey。**

.....



.....

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。



初级

1 级 · 柔韧性

1



臀部划圈

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。将双手放在臀部。
2. 转动臀部，朝一个方向划一个大圆圈。
3. 改变方向，然后重复动作。



1 级 · 柔性

1



脚跟行走和趾行

1. 抬起脚尖，用脚后跟站立并向前走。
2. 抬起脚后跟，用脚尖站立并向前走。



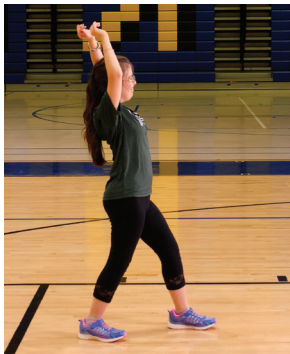
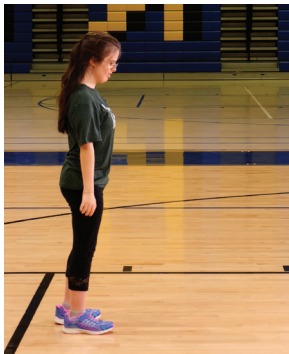
1 级 · 柔韧性

1



举手迈大步

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。
2. 右脚向前迈出一大步，然后弯曲膝盖。迈步时，将手臂举过头顶。左右交换，重复动作。
3. 重复进行迈步和举手的动作。



1 级 · 柔韧性

1



肩部交叉拉伸

1. 将左臂交叉放于胸前，肘部略微弯曲。确保左肩下沉，远离耳朵。
2. 将右手放在左臂后侧的肘部上方。将左臂拉向胸部，直到感觉到拉伸感。左右交换，重复这个动作。



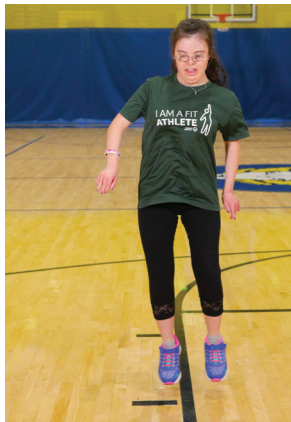
1 级 · 耐力

1



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。
2. 继续左右跳跃。



1 级 · 耐力

1



踢臀跑

1. 原地慢跑，脚跟碰臀。
2. 尝试原地踢臀跑或跑动起来做踢臀跑。



1 级·耐力

1



鸭子步

1. 双脚分开站立，脚距与肩同宽，然后弯曲膝盖，直至呈深蹲的姿势。
2. 双臂放在身体两侧，肘部弯曲。
3. 身体保持这种压低状态，然后像鸭子一样向前摇摆着走。



1 级 · 耐力

1



快速踏步

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，膝盖弯曲。
2. 双臂放在身体两侧，肘部弯曲。
3. 抬起足跟，用脚掌支撑身体，然后尽可能快地原地踏步。保持双脚快速运动。



1 级 · 力量

1



耸肩

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂放在身体两侧。
2. 肩膀朝着耳朵的方向耸起，保持这个姿势。
3. 放低肩膀，使其回到起始位置。



1 级·力量

1



驴踢

1. 手和膝盖触地，背部平直。
2. 将右腿向后、向上伸直，同时保持膝盖弯曲，脚底朝向天花板。
3. 将右脚向上推向天花板，保持这一姿势，然后放下腿。左右互换，重复动作。



1 级 · 力量

1



相扑蹲

1. 站立时两脚开立，距离比肩膀稍宽。双臂放在身体两侧，肘部弯曲。
2. 将身体重心移到脚跟，慢慢弯曲膝盖，同时臀部下沉，仿佛坐在椅子上，然后保持这个姿势。
3. 伸直膝盖，恢复站立姿势。



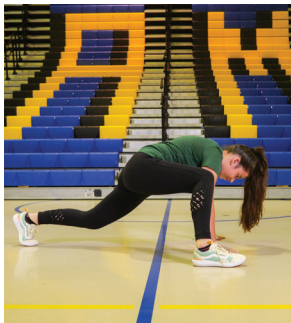
1 级 · 力量

1



蜘蛛侠式俯卧撑

1. 首先摆出俯撑姿势，保持身体挺直。
2. 弯曲右膝，以右膝触碰你的右肘，保持这一姿势，然后回到俯撑姿势。
3. 重复动作，这次用左膝触碰左手肘。





中级

2 级 · 柔韧性

2



手臂绕圈

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 慢慢向前转动双臂，划出一个大圆圈。
3. 换成向后方向，重复这个动作。



2 级 · 柔韧性

2



摆腿

1. 双臂向两侧伸展站立，也可以抓住椅子或墙壁保持平衡。
2. 用左腿保持平衡，将右腿向身前摆动至臀部高度，然后将其摆回身后。
3. 左右互换，重复动作。



2 级·柔韧性

2



跨坐拉伸

1. 坐下，双腿伸直并呈“V”形岔开。
2. 双手伸向右脚，同时双腿尽可能伸直，直至有拉伸感。
3. 重复动作，这次向左脚方向伸展，然后再向中间方向伸展。



2 级·柔韧性

2



消防栓式拉伸

1. 手和膝盖触地，背部平直。
2. 保持右膝弯曲 90 度，向右侧抬膝，将其抬高至臀部高度，保持这一姿势，然后将腿放回地面。
3. 左右互换，重复动作。



2 级·耐力

2



T 形跳

1. 双脚并拢站立，双臂放在身体两侧。
2. 跳跃的同时向两侧张开双臂，举至与肩同高，使双臂和身体组成“T”形，同时岔开双腿。
3. 再次跳跃，双腿合拢，双臂放回身体两侧。





方格跳

1. 想象地上有一个小方格。
2. 双脚并拢，分别跳到方格的四角。
3. 继续在方格内进行前后左右方向的跳跃。



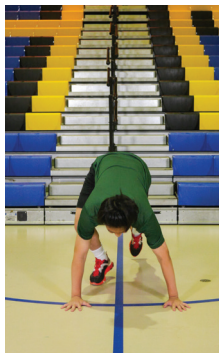
2 级·耐力

2



进阶版快速踏步

1. 做 1 级训练中的快速踏步动作。
2. 在保持平衡的前提下俯身伏地，然后迅速站起来并继续进行快速踏步动作。
3. 每 10 秒重复一次伏地动作。



2 级 · 耐力

2



侧滑步

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双膝弯曲，双臂放在身体两侧。
2. 向右跳起后右脚落地，左脚滑至右脚右后侧。跳跃时，将左手伸向右侧。然后右脚跳到左边，右手伸向左侧。
3. 作速滑运动员状继续左右跳跃。



2 级·力量

2



空中单车

1. 平躺，双腿伸直。将双手放在脑后。
2. 将右膝拉向胸前，然后用左肘触碰右膝。
3. 左右交换，用右手肘触碰左膝。



2 级 · 力量

2



触肩平板支撑

1. 首先摆出俯撑姿势，保持身体挺直。
2. 用右手拍打左肩，回到俯撑姿势，然后用左手拍打右肩。



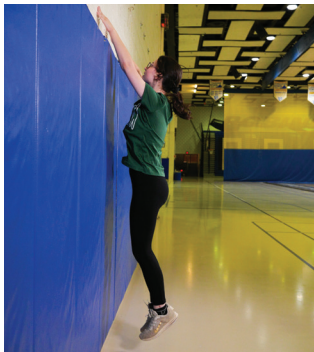
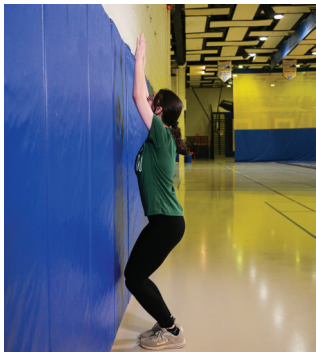
2 级·力量

2



跳跃拍墙

1. 在距离墙壁大约 12 英寸远的位置，面朝墙壁站立，双脚分开与肩同宽。
2. 尽可能高地跳跃，然后在跳跃最高点用指尖触碰墙壁。轻轻落地，然后再次快速跳起。
3. 持续进行跳跃和触碰墙壁的动作。



2 级·力量

2



侧弓步

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，并将双手放在臀部。
2. 右脚向一侧迈出一大步，保持左腿伸直。弯曲右膝，压低身体呈侧蹲的姿势，保持这一姿势，然后恢复站姿。
3. 左右交换，重复动作。





高级

3 级 · 柔韧性

3



后背上部拉伸

1. 站直，手指交扣，掌心朝外。
2. 双臂伸至身前，与肩同高。
3. 向前推出双臂，直至后背上部有拉伸感。将下巴收向胸部。



3 级 · 柔韧性

3



交叉触碰脚尖

1. 将右腿交叉至左腿前。
2. 用双手触碰脚尖，同时尽可能伸直双腿，保持这个姿势，然后恢复站立姿势。
3. 重复这个动作，这次左腿交叉至右腿前。



3 级 · 柔韧性

3



开门和关门

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。双臂放在身体两侧，肘部弯曲。
2. 将右膝抬高到臀部高度，将右腿向右侧旋转，然后放回地面。
3. 再次抬起右腿，把右腿旋转回身前，然后重复动作。
4. 左右互换，重复动作。



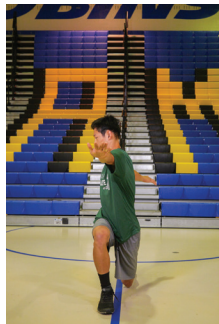
3 级·柔韧性

3



转身弓步

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 左脚向后迈出一大步，双膝弯曲成弓步姿势。将上半身向右扭转，面向侧面，左臂在前，右臂在后。
3. 重复动作，这次换右脚向后迈步。继续左右切换，重复动作。



3 级 · 耐力

3



星形跳

1. 双脚并拢站立，双臂放在身体两侧。
2. 向上跳跃，同时向两侧伸展双臂，张开双腿，使身体呈星形。
3. 轻轻落地，然后再次快速跳起。





剪刀跳

1. 首先保持弓步姿势，右腿向前，左腿向后，双膝弯曲。将双手放在臀部。
2. 跳跃并换腿，变为右脚向后，左脚向前。轻轻落地，然后再次快速跳起。



3 级·耐力

3



木乃伊式踢腿

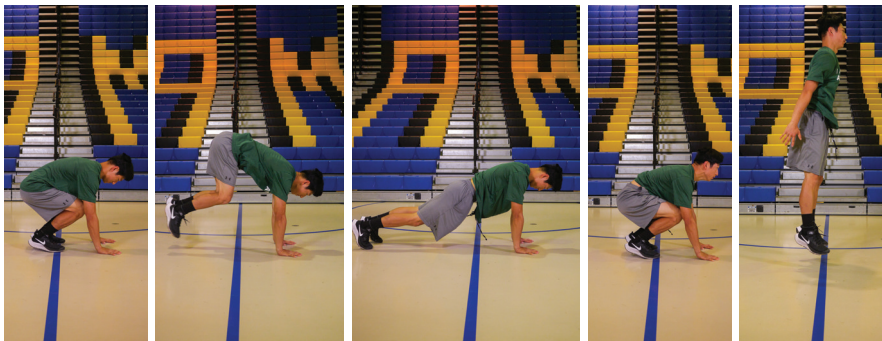
1. 站立时两脚开立，与肩同宽。双臂向身体前方伸直，与肩同高，左手悬在右手上方。
2. 左右脚交替向前小幅度踢腿，双手上下切换位置。
3. 继续左右切换做快速踢腿动作，同时切换左右手位置。





立卧撑跳

1. 双脚并拢站立，双臂放在身体两侧。
2. 蹲下，双手放在身前的地面上。
3. 双脚向后跳起，使身体呈俯撑姿势。
4. 双脚朝双手的方向回跳，恢复站立姿势，然后重复这一系列动作。



3 级·力量

3



前弓步

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，并将双手放在臀部。
2. 右脚向前迈一大步，双膝弯曲，左膝几乎触地。
3. 撑起右腿，回到原位。左右互换，重复动作。



3 级·力量

3



交替俯卧两头起

1. 俯卧在地，双臂向前伸直，同时双腿伸直。
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。





仰卧屈膝抬腿

1. 平躺，双腿并拢伸直。将双手放在身下，手心朝下。
2. 在抬起肩膀的同时屈膝抬腿，保持不动，然后回到初始姿势。



3 级·力量

3



俯卧撑

1. 首先摆出俯撑姿势。
2. 弯曲肘部，降低胸部，使胸部几乎接触地面。
3. 向上推起，让身体回到起始位置。





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 如果你今天至少喝了 3 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 3 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。												