



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

作者: Monica Klock、Heidi Stanish、Monica Forquer

撰稿人/审稿人: Kristin Hughes Srouer、Gwendolyn Apgar、Rebecca Ralston、Melissa Otterbein

美术编辑: Meredith Schwinder

融合冠军学校项目主办场地: James W. Robinson 中学

特奥会弗吉尼亚运动员和融合伙伴: Franky、Isaiah、Jack、Kaity、Shawn

合作方:

BUILD OUR KIDS' SUCCESS (BOKS) 是一项体育活动计划,旨在让孩子们积极参加体育活动,并下定决心,养成终生强身健体的习惯。BOKS 的使命是将体育活动和玩乐融入到每个孩子生活之中,以期他们能够活力四射、更健康、更快乐。

AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS 的使命是培养新一代的优秀厨师、全情投入的食客以及富有好奇心的实验者。他们推出了各种图书、月度订阅盒、播客、课程和丰富的免费数字图书馆资源,以帮助少儿厨师了解饮食烹饪的方式和好处。



目录

- 4 High 5 for Fitness 简介
- 6 饮食
- 10 饮水
- 12 运动
- 18 让我们一起动起来!
- 38 追踪表和资源

High 5 for Fitness 简介

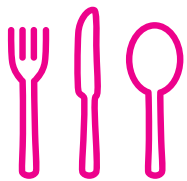


High 5 for Fitness 是一套资源,可帮助受众做出有益于健康的选择,从而做好自身健康管理。每天均衡饮食、摄入充足水分、多多运动,就能保持健康。

保持健康意味着身体健康强壮,心情愉悦并且精力充沛。

这一版 *High 5 for Fitness* 适用于想要保持健康的
12-14 岁青少年!

想要保持健康， 请努力做到以下 3 点：



饮食：

每天要摄入所有
5 种类型的食物



饮水：

每天至少
喝 2 瓶水



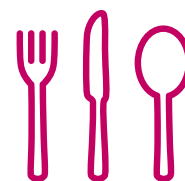
运动：

每天运动 60 分钟
或更长时间

饮食

健康饮食至关重要,借此,你可以获得运动所需的能量,尽情畅玩各种喜爱的活动,例如运动、跳舞以及与朋友在户外玩耍。

营养膳食意味着吃各种各样的健康食物,如水果、蔬菜、谷物、蛋白质和乳制品,以满足身体生长发育和保持健康的需求。



饮食:

每天要摄入所有 5 种类型的食物

健康的一餐

一顿健康的餐食应包含 5 种类型的食物,以起到适当滋养身心的作用。每种食物给身体带来的好处不同。

你的目标是每天摄入 5 种类型的食物,每种食物至少 1 份。



谷物



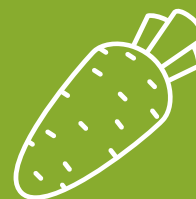
蛋白质



奶制品

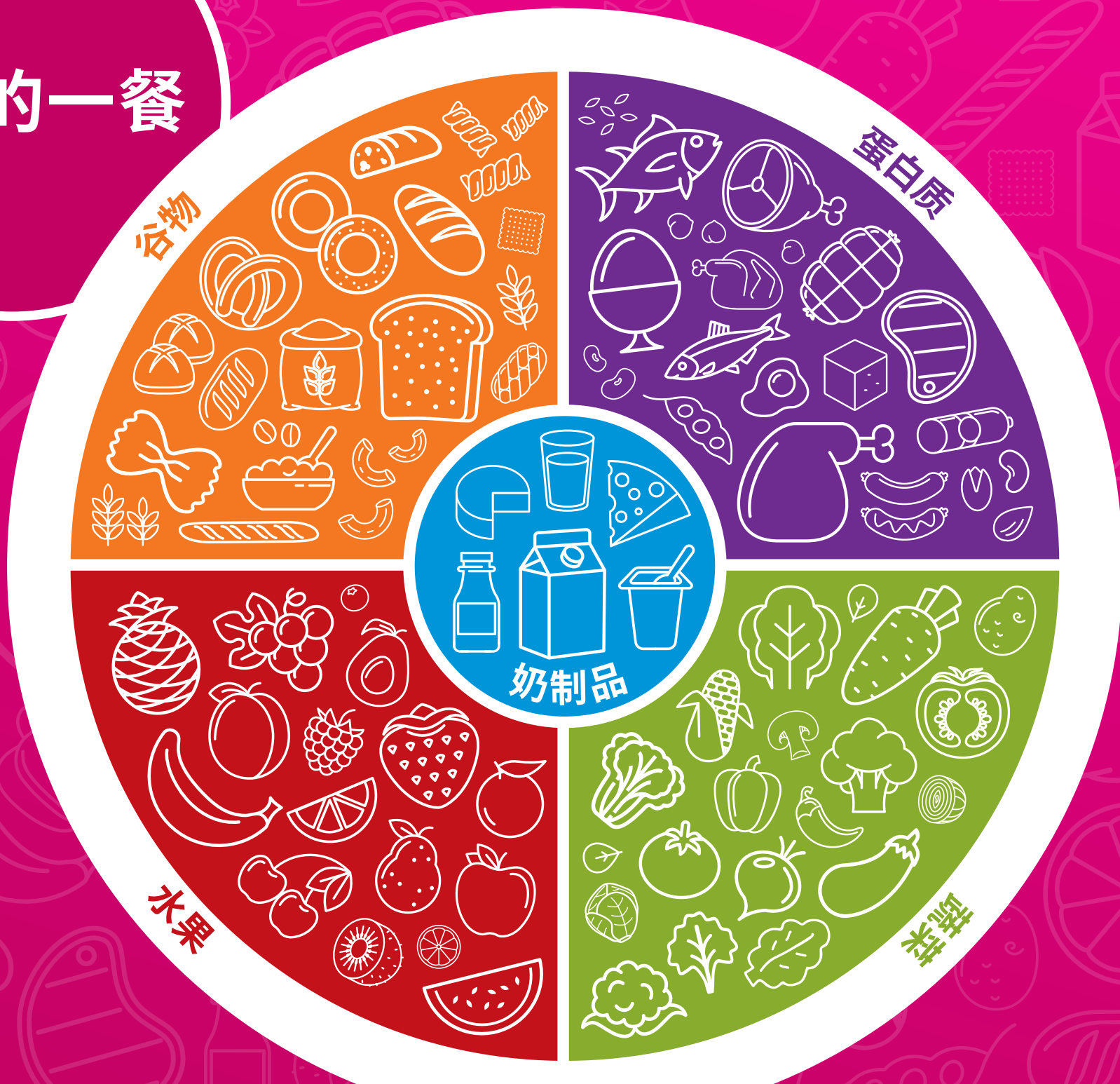


水果



蔬菜

健康的一餐



先从简单的目标做起

吃完整的水果而非喝果汁。

吃各种蔬菜。

尝试全谷物食物,如全麦面包或糙米

吃含有蛋白质的各种食物,如肉类、海鲜、豆类、蛋类和坚果。

少吃零食,如饼干、糖果和薯条。

喝水以及低脂或脱脂牛奶,而非含糖饮料。



访问 www.myplate.gov, 了解有关美国农业部 MyPlate 计划的更多信息

饮水

饮水有助于使身体机能保持最佳状态。如果你摄入了充足水分,那么你的精力就更充沛,就能学得更高效、玩得更尽兴。

摄入充足水分意味着身体内的水分充足。脱水意味着身体内的水分不足,这可能会让你感到疲劳或头痛。

你应该在一天之中注意多次饮水,并试着通过可重复使用的水瓶来追踪饮水目标达成情况。



饮水目标:
每天至少喝 2 瓶水



水是维持生命的重要物质来源!锻炼、运动以及天气炎热时,需多喝水。

想喝水变得更有滋有味?在水中加入新鲜的浆果、柠檬或薄荷可以增添风味。

每天少喝含糖饮料,例如:苏打水、运动饮料和果汁。尝试远离含糖饮料!



体育活动包括锻炼、运动以及散步或做家务等日常活动。尝试各种新的体育活动,找到最符合你喜好的活动。

体育活动可以帮助你提高运动技能和表现,让你的运动能力更上一层楼。例如,跑步可以提升你在足球方面的表现,跳跃可以提高你在篮球方面的技能。

进行各种不同的训练将有助于改善多种身体素质。在接下来的几页中,你将了解有关柔韧性、力量和耐力的相关知识,这些身体素质对你的身体健康和运动表现都发挥着重要的作用。



运动目标:

每天运动 60 分钟或更长时间



柔韧性

.....

柔韧性是指不费力地朝各个方向活动身体的能力。如果你柔韧性好,那就可以更轻松自在地做体育运动,并且有助于防止肌肉和关节受伤。

拉伸运动是提高柔韧性的好方法。你可以在体育活动前后进行不同类型的拉伸运动。





静态拉伸与动态拉伸：

动态拉伸指通过活动身体来让肌肉为体育活动做好准备。动态拉伸最适合作为运动前的热身运动。

静态拉伸是指保持拉伸姿势静止不动。静态拉伸最适合作为运动后的放松运动。

提高柔韧性的运动：瑜伽、静态拉伸、动态拉伸、普拉提

用到柔韧性的运动示例：高尔夫、啦啦舞、羽毛球





耐力

.....

耐力是身体长时间保持运动的能力。如果你耐力好,就可以在不停歇的情况下跑得更远,在少休息的情况下运动更长时间。

你可以做一些加快心率和加深呼吸的运动来提高耐力,例如竞走、跳绳和踢足球。

提高耐力的运动:跑步、远足、骑行、跳舞

用到耐力的运动示例:游泳、篮球、网球



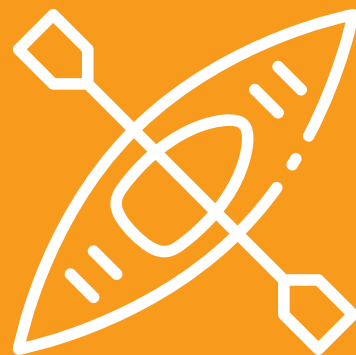
力量

力量是身体进行活动的能力。如果你有力量,就可以跳得更高、扔得更远、跑得更快。

你可以做一些锻炼肌肉的运动来改善力量,比如爬山、雪鞋健行和俯卧撑。

改善力量的运动:深蹲等自重训练、举重、弹力带训练、负重器械训练

用到力量的运动示例:力量举、皮划艇、垒球



让我们一起 动起来!



在本指南中,我们将针对各项身体素质,提供难度级别不同的练习。

想了解 High 5 for Fitness 提供的所有练习?请查看 High 5 for Fitness:面向 12-14 岁青少年的卡片和视频。



High 5 for Fitness 练习有 3 个难度级别

如果你感觉练习太过简单,那么可以进阶到下一级别、延长练习时间、增加练习次数,或者减少活动之间的休息时间。



1 级:
初级



2 级:
中级



3 级:
高级



1 级 • 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。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。

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

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

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

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

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。



实用的运动小贴士：

手肘触膝可以提高耐力并增强核心力量，让你能够游得更快、垒球扔得越远。



1 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

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。



营养小贴士：

试着每天饮用 3 杯低脂乳
制饮品。

1 级 · 力量

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。





2 级 · 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。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。

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. 左右互换,重复这个动作。



2 级 · 柔韧性

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，尽量将其拉向身体。你可以靠在墙上以保持平衡。
3. 保持片刻，然后松开。换边重复这个动作，这次弯曲左膝。



营养小贴士：

吃多彩蔬菜 — 红色：萝卜；橙色：胡萝卜；黄色：金叶甜菜；绿色：生菜；蓝色：紫薯；紫色：茼蒿



2 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

慢跑

1. 原地慢跑或来回慢跑。



补水小贴士：
饮水不足会导致脱水。

2 级 · 耐力

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 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

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，并保持片刻。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。



营养小贴士：

脂肪含量低的蛋白质
来源包括：火鸡、豆类、
豆腐和蛋类。

2 级 · 力量

膝盖俯卧撑

1. 首先摆出俯撑姿势，双臂伸直，膝盖着地，抬起双脚。
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。





3 级 • 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。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。

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。



营养小贴士:

尝尝这些优质的全谷物食物:全麦面包、糙米、燕麦片或爆米花。

3 级 · 柔韧性

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

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

高抬腿慢跑

1. 双膝抬高，原地慢跑或来回慢跑。



补水小贴士：

疲劳、乏力、口干和口渴表示出现脱水。

3 级 · 耐力

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 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

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

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。



实用的运动小贴士：

深蹲跳可以增强腿部力量，
让你在篮球比赛中提高上篮
几率，在足球比赛中传
球更有力。

肯定与期许

.....

祝贺你!你已经阅读完了本指南中的所有有用信息,不过 High 5 for Fitness 卡片和视频中还有更多内容等你探索!

卡片和视频提供的各种练习将帮助你实现每天运动 60 分钟或更长时间的目标。

先从初级的练习开始。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。

运动:

每天运动 60 分钟或更长时间

饮水:

每天至少喝 2 瓶水

饮食:

每天要摄入所有 5 种类型的食物



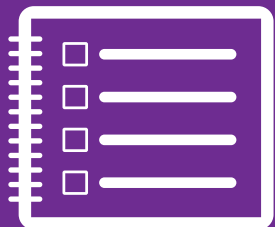
你一定能行!

.....

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!

要查找关于 High 5 for Fitness 的更多资源,请访问:
resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5



每周追踪表

使用此表帮助你追踪 High 5 for Fitness 目标的每周达成情况。请家人、老师或朋友督促你按时完成目标。

一周	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
饮食 给今天摄入的食物种类涂上颜色。							
饮水 今天喝了几瓶水, 就在几个瓶子上涂上颜色。							
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。							
如果你实现了本周所有的 High 5 for Fitness 目标, 请给星星涂上颜色。	饮食			饮水		运动	

12 周追踪表

使用此表帮助你追踪 High 5 for Fitness 目标的达成情况。12 周追踪结束后,你可以使用一张新的表格,帮助自己长期保持健康,拥有强壮体质!

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。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★



***Special
Olympics***

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.