



HIGH 5 FOR FITNESS

.....

专为想要保持健康的 15-21 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 Srour、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: John、Shane、Jack、Lauren、Emma、Brandon、Kyra、Chloe、Jay、Hailey

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
20	让我们一起动起来!
40	追踪表和资源

High 5 for Fitness 简介

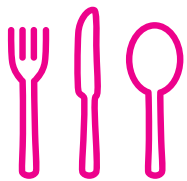


High 5 for Fitness 是一套资源,可帮助受众做出有益于健康的选择,从而做好自身健康管理。每天均衡饮食、摄入充足水分、多多运动,就能保持健康。

保持健康意味着身体健康强壮,心情愉悦并且精力充沛。从现在开始锻炼身体将帮助你养成良好的习惯,让健康伴你一生。

High Five for Fitness 的目标受众是想要保持健康的15-21 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
3 瓶水



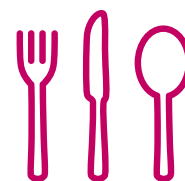
运动：

每天运动 60 分钟
或更长时间

饮食

健康饮食至关重要,它可以赋予你运动所需的能量,让你保持健康的体重,并以最佳状态投入竞争。健康的食物是身体最好的能量源泉!

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，以起到滋养身心的作用。每种食物类型都能给身体带来不同的益处，而且有许多美味健康的食物可供选择。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



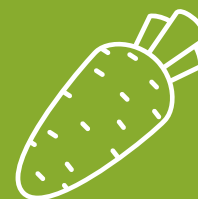
蛋白质



奶制品

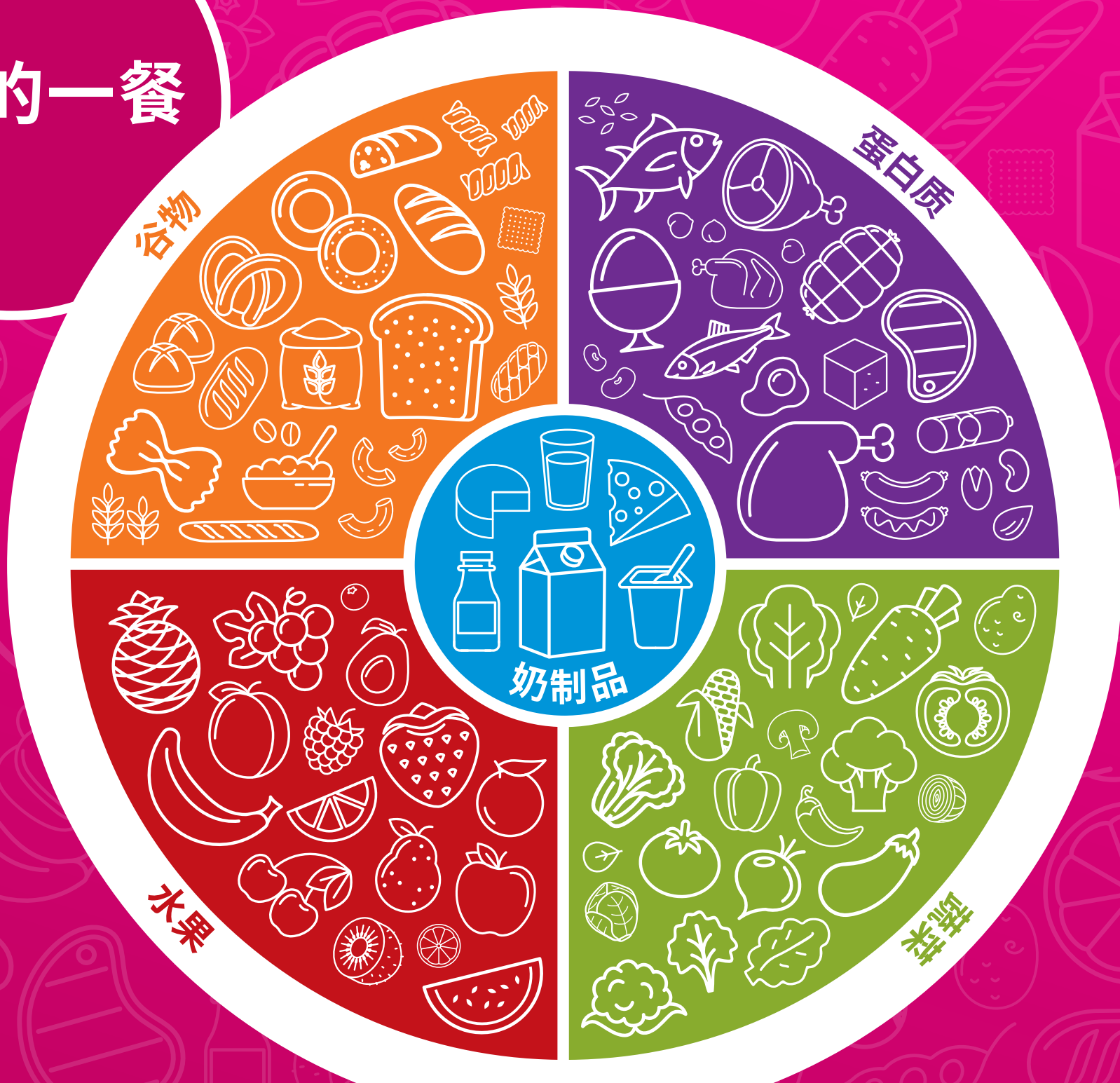


水果



蔬菜

健康的一餐



跟着冠军学饮食

水果和蔬菜占每天摄入食物的一半。

全谷物食物占摄入谷物食物的一半。

吃含有蛋白质的各种食物,如肉类、海鲜、豆类、蛋类和坚果。

少吃盐、脂肪和糖。

喝水以及脱脂或低脂牛奶,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。如果你的身体水合状态良好,你就会更专注于学习、工作以及运动。而且,你也会拥有更充沛的精力和更愉悦的心情。

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 3 瓶水



水是重要的能量源泉！保持水分有助于让你的身体维持正常温度，而且可以防止肌肉痉挛。

你知道吗？一些含水量高的食物可以帮助你保持水分。西瓜、黄瓜、胡萝卜和芹菜都富含水分，是实现饮食目标的绝佳选择。

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！

A stylized white line drawing of a foot wearing a shoe, positioned within a large orange circle. The background of the slide features a repeating pattern of faint, light-colored icons representing various 5S steps: a broom for Seiri, a trash can for Seiton, a person for Seiso, a gear for Shikumi, and a person with a magnifying glass for Shikumi.



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 14-17 页,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



体育活动指南

关于合理的每日体育活动时间和强度,指南提出了以下建议。

- **6-17 岁人群:**建议每天进行 60 分钟或更长时间的体育活动,活动强度介于适度和剧烈之间。
- **18 岁及以上人群:**建议每周至少进行 150-300 分钟强度适度的体育活动。



强度等级 0-10, 坐姿是 0 级, 最剧烈的体育活动是 10 级:

- 适度的体育活动是 5 级或 6 级。此时, 你会感到心跳加快, 呼吸吃力。但是, 你可以在活动的同时与朋友舒适地交谈。比如, 快步走或骑自行车。
- 剧烈的体育活动是 7 级或 8 级。此时, 你的心跳会更快, 呼吸会更吃力, 还可能会出汗。而且, 你会发现在活动时很难做到与朋友交谈。比如: 跑步或跳绳。

请注意: 每个人的情况不同, 因此对于每个人来说强度适中的体育活动可能有所不同。



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：艺术体操、高尔夫、花样滑冰



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。

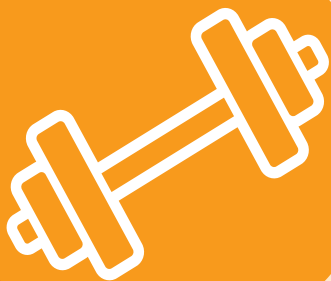
你可以做一些加快心率和加深呼吸的运动来提高耐力,例如竞走、跳绳和踢足球。

提高耐力的运动:游泳、滑板、徒步

用到耐力的运动示例:骑自行车、体育舞蹈、地板曲棍球



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增强力量,比如:举重、自重训练、俯卧撑、下蹲、弹力带训练。

改善力量的运动: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:举重、体操、柔道



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 15-21 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。

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

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. 将右手放于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。



营养小贴士：

不同颜色的水果含有不同的营养物质。

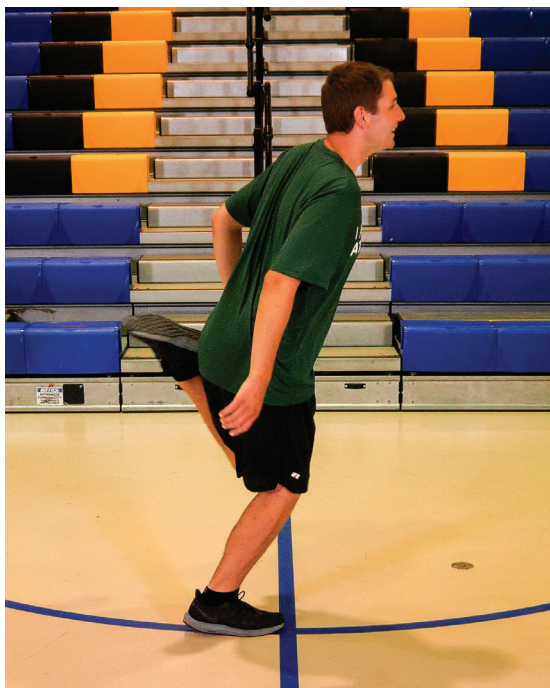


1 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

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。



营养小贴士：

乳制品可以提供蛋白质等重要的营养物质。其中，蛋白质可以提供能量并有助于强健骨骼和肌肉。

1 级 · 耐力

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

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

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

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。



补水小贴士：

你身体内的水分会随着流汗、呼吸以及上厕所而流失。所以，你需要通过大量饮水来补充水分。



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。

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。



实用的运动小贴士:

手臂绕圈可以增加肩膀的活动范围,因而可以提升高尔夫、网球和垒球的击球技术和表现。

2 级 · 柔韧性

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 · 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。

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

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。



补水小贴士：

你知道吗？一杯运动饮料的含糖量相当于六颗巧克力糖的含糖量。



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。

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。



营养小贴士：

全谷物是指谷物的整个种子或内核，含有大量的纤维和营养。所以，它们是最佳的食物选择。

2 级 · 力量

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。



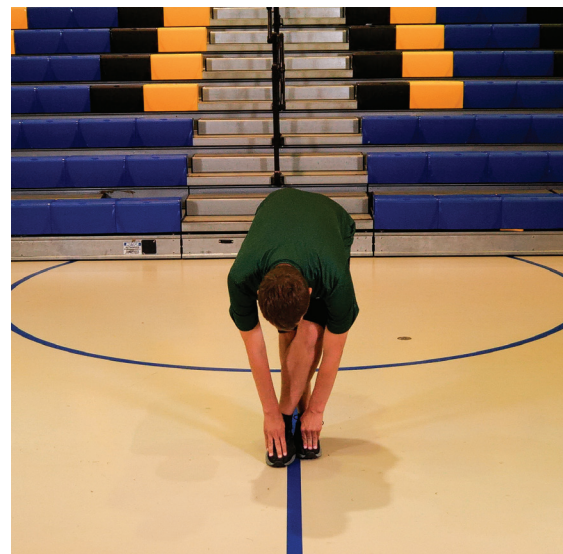


3 级 • 柔韧性

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。

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,这次将左腿交叉至右腿前。



3 级 · 柔韧性

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。



营养小贴士：

蔬菜可以为你提供各种不同的营养成分、维生素和矿物质。



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。

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。



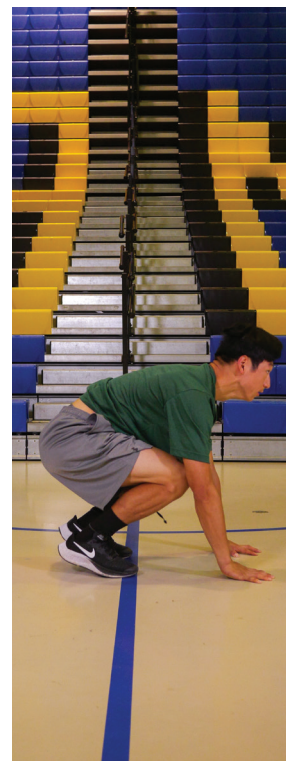
营养小贴士：

植物蛋白源于植物，如坚果、豆类 and 扁豆等食物。

3 级 · 耐力

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。



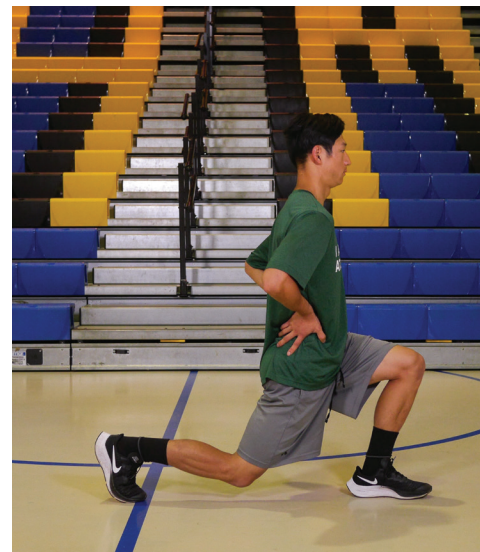


3 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

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

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。



实用的运动小贴士：

交替俯卧两头起可以增强核心肌肉、背部和手臂的力量，因而可以提高游泳和皮划艇的表现。

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
3 瓶水

饮食:

每天要摄入
所有 5 种类
型的食物



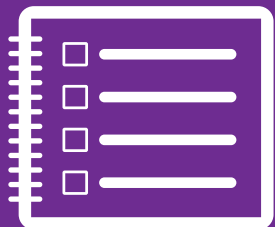
你一定能行!

.....

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。

日期	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 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。												



***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.