



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合伙伴：**Franky、Isaiah、Jack、Kaity 和 Shawn。**



Special Olympics
**Unified Champion
Schools®**



这些“High 5 for Fitness 卡片”资源内容的开发得到了美国教育部 #H380W150001 和 #H380W160001 的慷慨资助。然而，这些内容不一定代表美国教育部的政策，人们不应认为内容得到美国联邦政府的认可。

此资源的编写由 Golisano Foundation 和美国疾病控制与预防中心 (CDC) 合作协议 #NU27DD000021 提供支持。其内容由国际特殊奥林匹克运动会负责，不一定代表 CDC 的观点。

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



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。



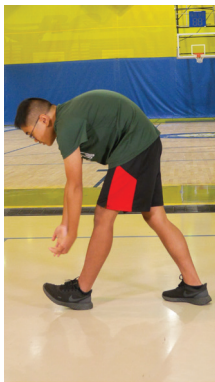
1 级 · 柔韧性

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。



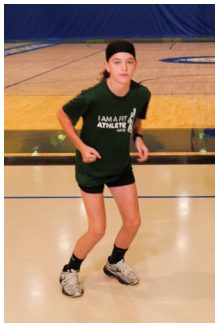
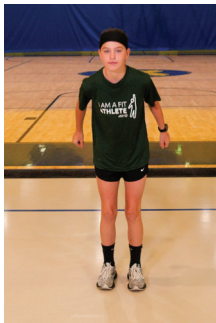
1 级 · 耐力

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。



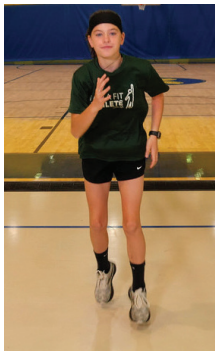
2 级·耐力

2



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。





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。



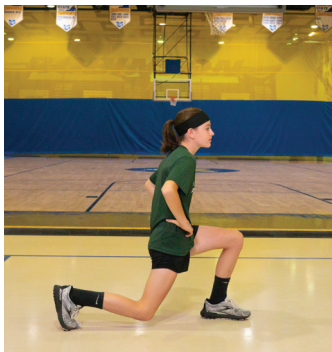
2 级·力量

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。



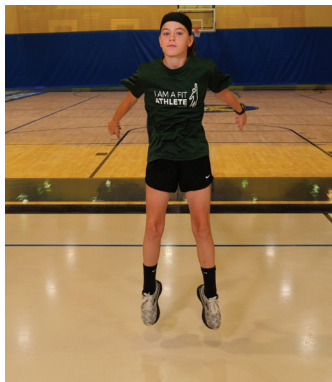
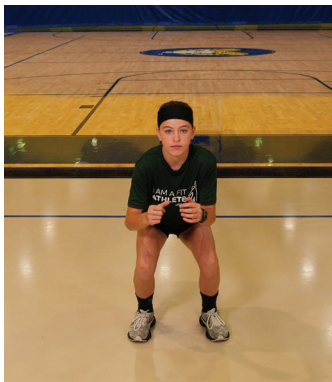
3 级·力量

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。												