



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



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



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



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。



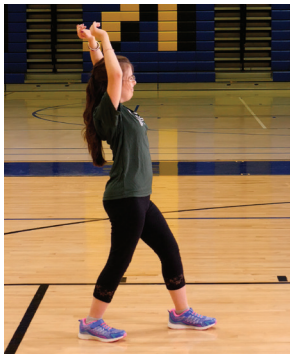
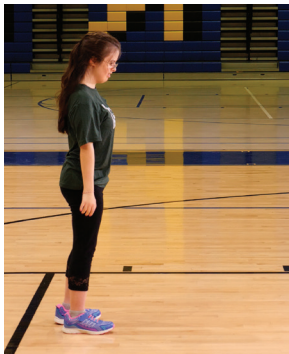
1 级 · 柔韧性

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。



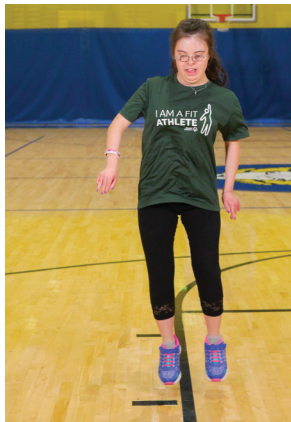
1 级 · 耐力

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。



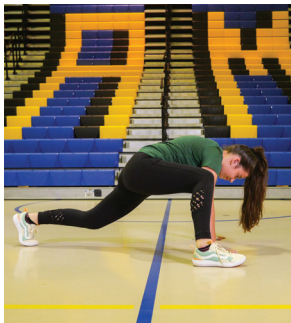
1 级 · 力量

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。





2 级

.....

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。



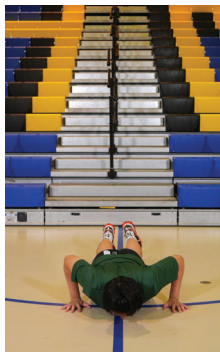
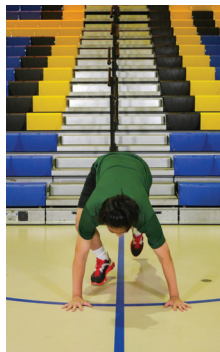
2 级·耐力

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。



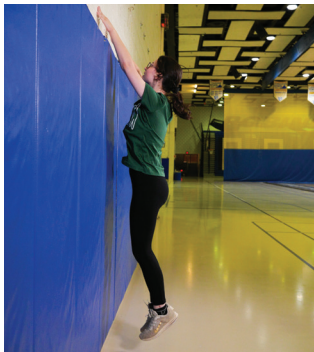
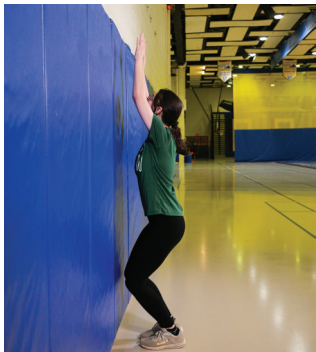
2 级·力量

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。



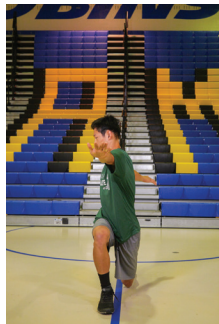
3 级·柔韧性

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

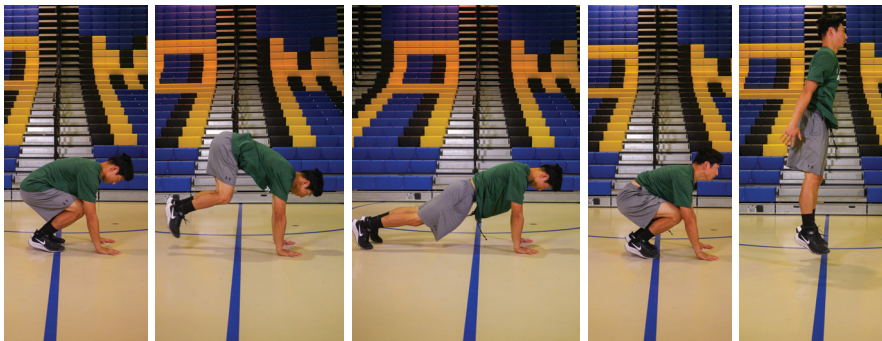
1. 站立时两脚开立，与肩同宽。双臂向身体前方伸直，与肩同高，左手悬在右手上方。
2. 左右脚交替向前小幅度踢腿，双手上下切换位置。
3. 继续左右切换做快速踢腿动作，同时切换左右手位置。





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。												