

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: **Ainsley、Amen、Chiara 和 Eliza。**

.....



.....

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。



1 级

初级

1 级 · 柔韧性

1



战士 1 式

1. 右脚往前跨一大步。双臂向上伸直举过头顶，手掌相对。
2. 将左脚转向左侧，脚尖向外。弯曲右膝。
3. 重复这个动作，这次左脚向前跨一大步。



1 级 · 柔韧性

1



猫牛式

1. 手和膝盖触地。弓起背部，向腹部看，模仿猫的姿势。
2. 向头顶看，腹部向地面下沉，背部塌腰，模仿牛的姿态。重复此动作。



1 级 · 柔韧性

1



下犬式

1. 手和膝盖触地。脚尖朝身体弯曲，抬起臀部，腿部尽可能伸直。两臂保持伸直。
2. 脚尖指向前方，头部下垂。



1 级 · 耐力

1



步行

1. 原地或四处步行。



1 级 · 耐力

1



双脚起跳

1. 双脚并拢站立。
2. 双脚上下跳跃，并轻轻落地。



1 级 · 耐力

1



侧向滑动

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，弯曲膝盖。手臂在身体两侧打开。
2. 右脚向右侧踏出一步，然后左脚移到右脚旁边。
3. 向右重复做 5 次这个动作，然后向左再做 5 次。继续切换左右脚移动。



1 级 · 力量

1



双手互推

1. 双手合掌，置于胸前，手肘弯曲。
2. 双手尽力互推，保持 5 秒。



1 级 · 力量

1



提踵

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂放在身体两侧。
2. 尽可能高地向上提起脚跟，然后保持不动。
3. 脚跟落回地面。





蠕虫式

1. 站立时两脚开立，与肩同宽。向前弯腰，双手触地。保持膝盖微微弯曲。
2. 用双手向前爬行，直到变成平板支撑的姿势。
3. 双脚向双手所在方向迈动。





2 级

.....
中级



上犬式

1. 俯卧，双腿伸直，双手平放在肩膀旁的地面上。
2. 双手支撑地板，慢慢伸直手臂。仰头并抬起上半身，直到你感到腹部有拉伸感。



2 级 · 柔韧性

2



布娃娃式

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂高举过头。
2. 缓慢向前弯腰，双臂垂向地面。可以弯曲膝盖。
3. 背部弯曲，头部低垂。



2 级 · 柔韧性

2



战士 2 式

1. 站立时双脚距离比肩膀稍宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 将右脚转向右侧，脚尖向外，然后弯曲右膝。
3. 重复这个动作，这次左脚向前Omit “跨一大步”。





慢跑

1. 原地慢跑或来回慢跑。





单脚跳跃

1. 仅用右脚站立。
2. 向上跳跃，然后右脚轻轻落地。
3. 换左脚跳。





迈步小跑

1. 右脚前进，左脚跟随。
2. 右脚向前迈出一大步，左脚迅速跟上，然后重复动作。
3. 继续迈步小跑，然后切换为左脚在前，右脚跟随。





超人式

1. 俯卧，双腿伸直，同时双臂也向前伸直。
2. 同时抬起四肢，使其离地几英寸。
3. 保持这个姿势，然后放下四肢。





进阶版平板支撑

1. 首先摆出俯撑姿势，双手平撑在地板上，双臂伸直。
2. 弯曲膝盖，在膝盖触及地面后抬起双脚。
3. 核心肌肉绷紧，保持后背平直。保持这个姿势 30 秒。





坐姿抬腿

1. 坐直，右腿伸直，左腿弯曲，左脚平放在地面上。双臂环抱弯曲的左腿。
2. 将右腿抬高几英寸，然后保持这一姿势。放下右腿，然后重复动作。
3. 左右切换，抬高左腿。





桌子式

1. 首先摆出俯撑姿势，双臂伸直，膝盖着地。
2. 低头看向双手中间，背部挺直，然后保持这一姿势。





三角式

1. 站立时双脚距离比肩膀稍宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 将右脚转向右侧，脚尖向外。
3. 身体向右侧弯斜，手握住脚踝，然后向上抬起左臂。30 秒后，换另一侧。



3 级 · 柔韧性

3



蜘蛛式

1. 双脚分开站立，双脚距离比肩膀稍宽，然后弯曲膝盖。
2. 向前弯腰，双手置于双脚之间的地面上。
3. 双手伸到腿后，抓住脚跟。保持双脚平放。



3 级 · 耐力

3



跑步

1. 原地或四处跑步。





跨步跳

1. 跨步跳时，一只脚起跳，另一只脚落地。
2. 左脚向前迈出一大步，同时用力蹬地，向前跳跃。右腿向前迈一大步。
3. 双臂在身体两侧打开。
4. 先用左脚起跳，再用右脚起跳。





蹦跳

1. 左脚向前迈步并跳跃，然后右脚向前迈步并跳跃。摆动双臂。
2. 在活动区域蹦跳。





螃蟹踢

1. 曲膝坐下，双脚平放在地面上。双手在身后撑地，手指朝后。
2. 抬起臀部，呈螃蟹姿势。
3. 向上踢右腿，然后放下，再向上踢左腿。持续踢腿和换腿。





死虫式

1. 平躺，双臂伸直举起，位于双肩正上方。弯曲膝盖并抬起双脚。
2. 放下右臂，将右臂伸过头顶，伸直左腿，然后保持这一姿势。
3. 将手臂和腿放回原位，然后换另一侧重复动作。





青蛙蹲

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. 恢复初始姿势。



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 1 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 1 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。												