



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: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的生活之中,以期他们能够活力四射、更健康、更快乐。

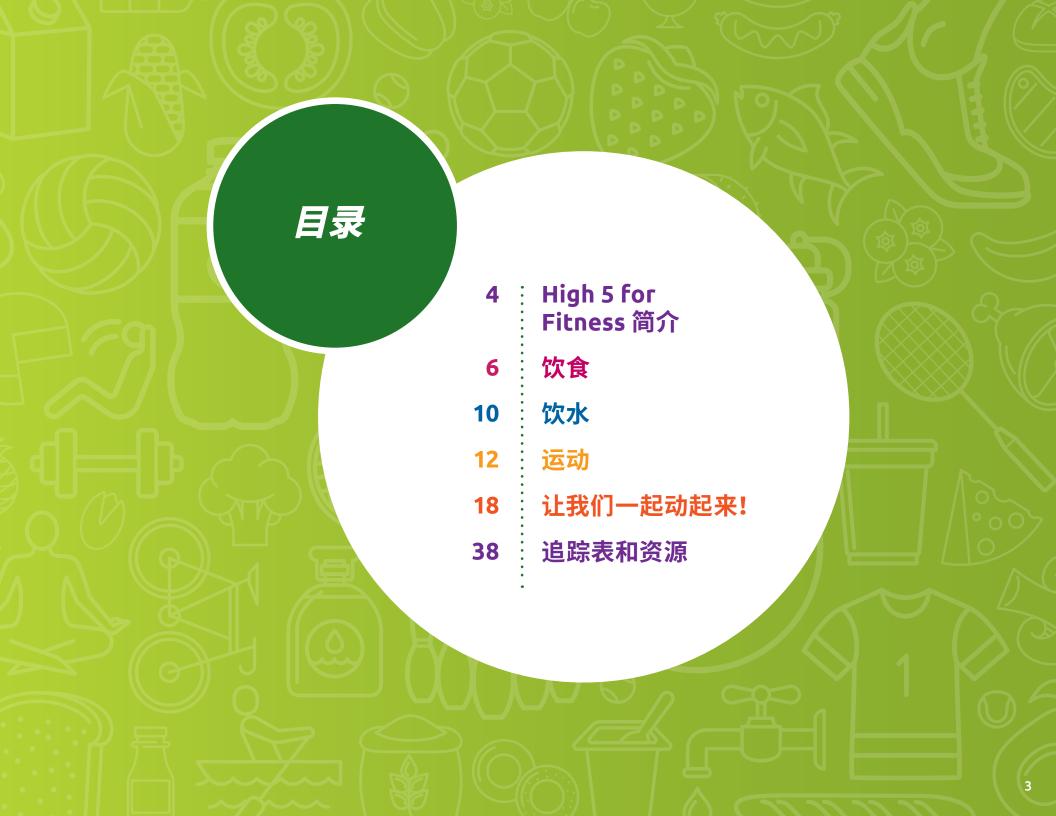
AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS 的使命是培养新一代的优秀厨师、全情投入的食客以及富有好奇心的实验者。他们推出了各种图书、月度订阅盒、播客、课程和丰富的免费数字图书馆资源,以帮助少儿厨师了解饮食烹饪的方式和好处。











High 5 for Fitness 简介

3/6

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。





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。



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。

想让水变得更有滋有味?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!



体育活动可以强身健体,提高反应速度,助你成功应对各种挑战。

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•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。









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。





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。







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:芜菁

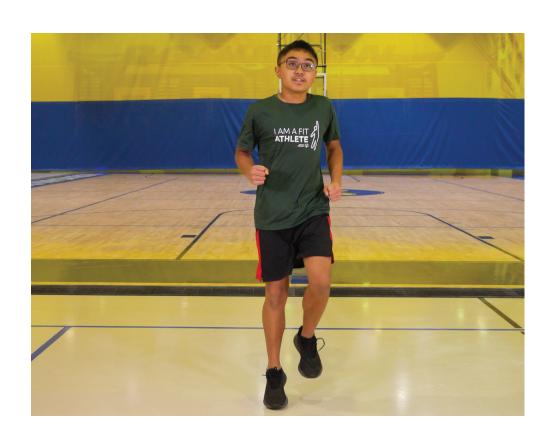


2级•耐力

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。





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。







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。

饮食:

每天要摄入所有 5 种类型的食物

运动:

每天运动 60 分钟或更长时间

饮水:

每天至少喝 2 瓶水



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。	(水)	奶制品	(水)利品 (水)利品	"" 奶制品 "	奶制品	奶制品	(別制品)	
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 High 5 for Fitnes 星星涂上颜色。		饮食		饮水~	λ	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。	\Rightarrow	\Rightarrow	$\stackrel{\wedge}{\sim}$	\Rightarrow								
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。			\Rightarrow	\Rightarrow	\searrow					\searrow		\Rightarrow
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。	Δ	\Rightarrow	Δ	\Rightarrow	☆							

