



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 Srouer、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



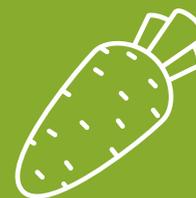
蛋白质



奶制品

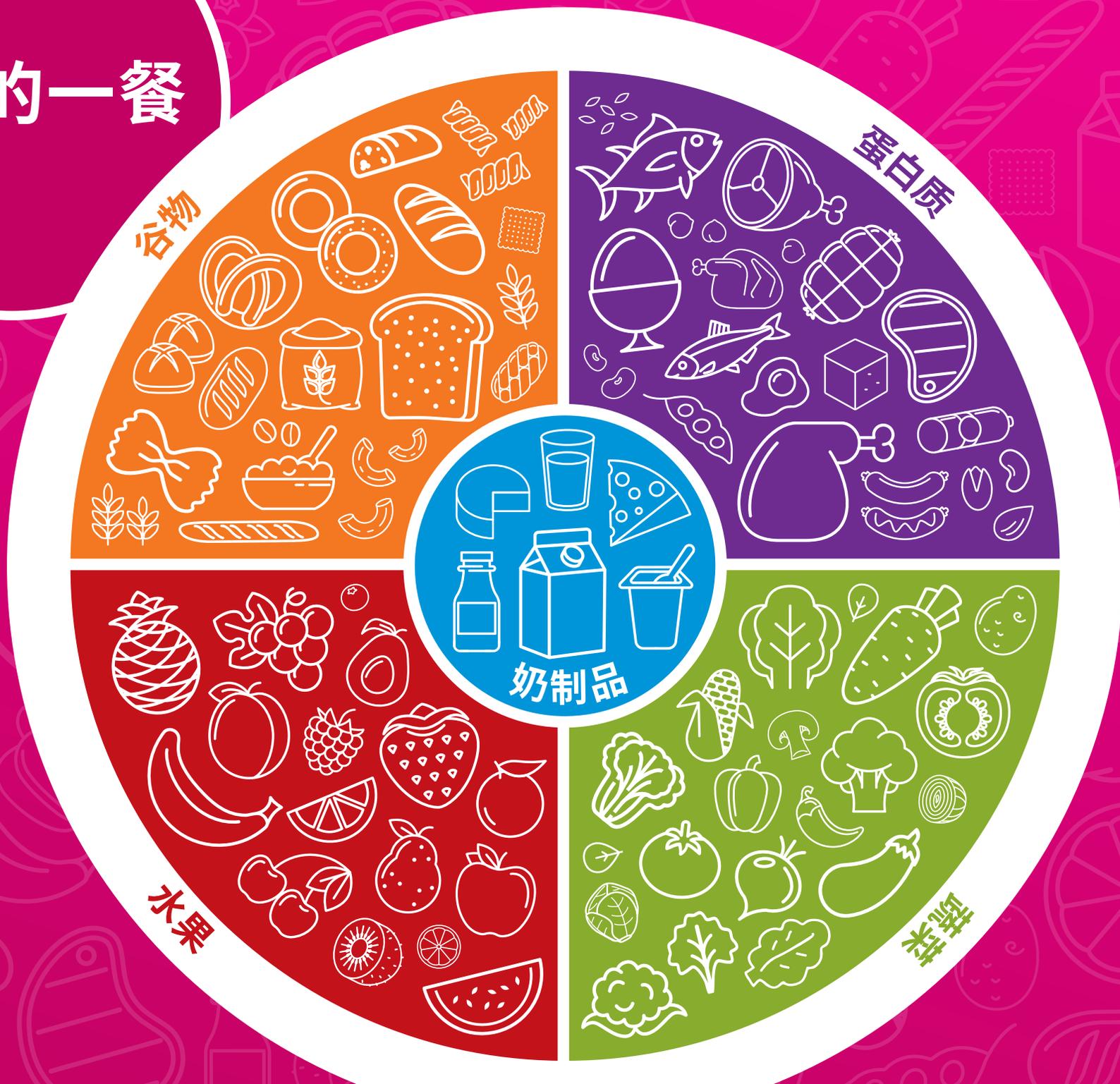


水果



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!

运动

.....

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 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。



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。

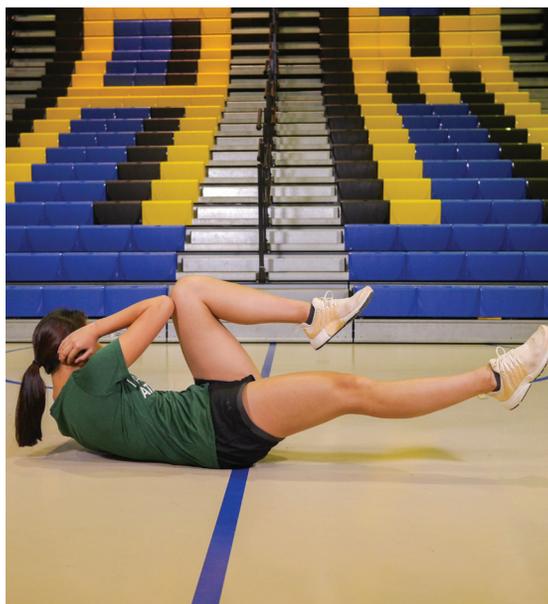


2 级 · 力量

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。



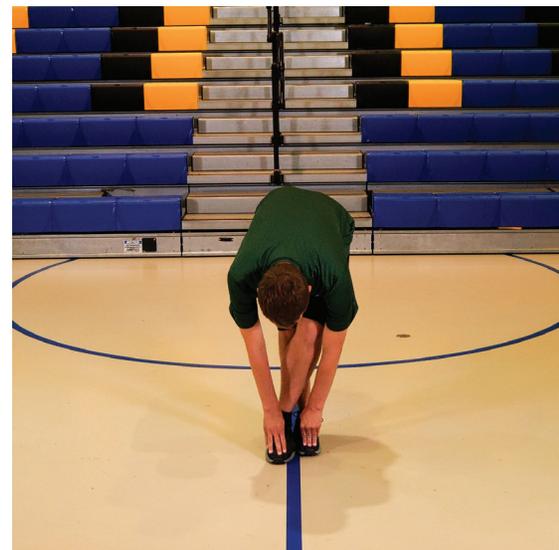
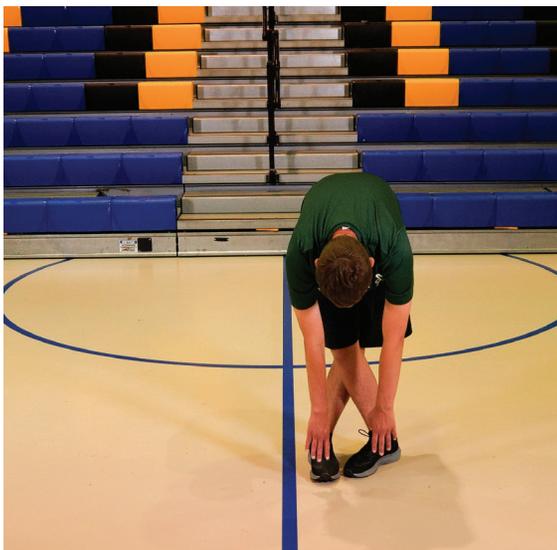


3 级 · 柔韧性

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。



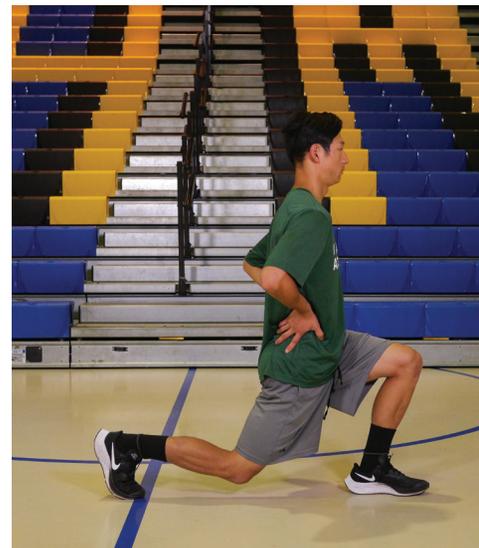
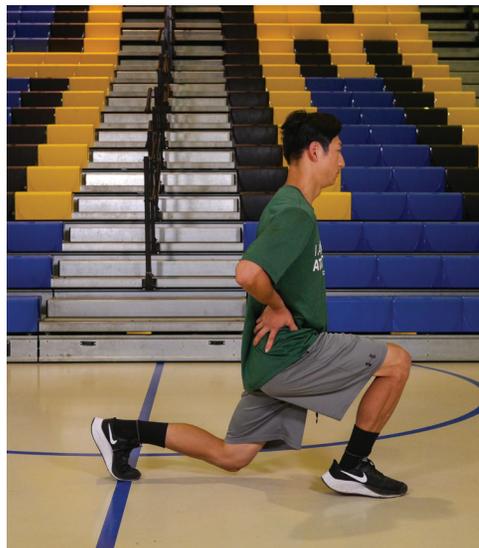


3 级 · 力量

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



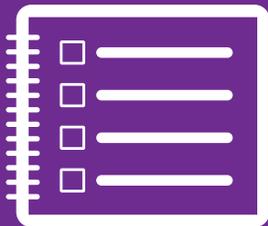
你一定能行!

.....

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**

“High 5 for Fitness”在编写过程中得到了美国教育部 #H380W150001 和 #H380W160001 的大力资助。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。