



«ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

.....

Для детей от 12 до 14 лет, которые хотят
быть в форме!

**Special
Olympics**



Благодарность



Выражаем особую благодарность средней школе Джеймса У. Робинсона, Объединенной школе чемпионов и атлетам — участникам Специальной олимпиады Вирджинии и партнерам в рамках программы «объединенный спорт», представленным на этих карточках: Фрэнки, Исая, Джек, Кейти и Шон.

.....



.....

The contents of these "High 5 for Fitness Cards" were developed under generous funding from the US Department of Education, #H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the US Department of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government.

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

«Дай 5 для фитнеса» предусматривает 3 уровня.



УРОВЕНЬ 1:
Базовый



УРОВЕНЬ 2:
Средний



УРОВЕНЬ 3:
Продвинутый

В «Дай 5 для фитнеса» есть упражнения, которые помогут вам улучшить гибкость, выносливость и силу. Предусмотрены упражнения для подростков всех уровней. Начните с базовых упражнений. Упражнения слишком легкие? Вы можете перейти на следующий уровень, тренироваться дольше, делать больше подходов каждого упражнения или делать более короткий перерыв между упражнениями.

УКАЗАНИЯ

Гибкость

Выполняйте каждое упражнение на гибкость по 30 секунд. Делайте растяжку с обеих сторон тела, если она фокусируется только на одной стороне. Выполните 3 раза.

Выносливость

Выполняйте каждое упражнение на выносливость по 30 секунд. Отдыхайте по 30 секунд между упражнениями. Выполните 3 раза.

Сила

Выполните каждое силовое упражнение по 10 раз. Отдыхайте по 30 секунд между упражнениями. Выполните 3 раза.



Базовый

Уровень 1 • Гибкость

1



РАСТЯЖКА ТИПА «БАБОЧКА»

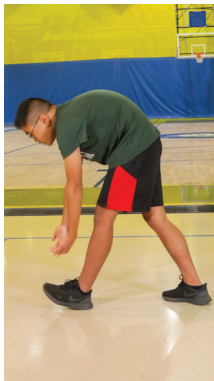
1. Сядьте прямо, поставив ступни вместе. Подвиньте ступни ближе к телу.
2. Опустите колени на пол.
3. Наклоняйтесь вперед над ступнями, пока не почувствуете натяжение.





ЗАХВАТ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

1. Встаньте, выставив правую пятку вперед, направив носок вверх и выпрямив ногу.
2. Наклонитесь вперед, потянитесь к правой стопе и обхватите ее ладонями.
3. Сделайте шаг вперед и вернитесь в положение стоя. Повторите упражнение, выставив вперед левую пятку.



Уровень 1 • Гибкость

1



РАСТЯЖКА ГРУДИ И ПЛЕЧ

1. Встаньте и соедините руки за спиной.
2. Поднимите руки вверх как можно выше не сгибая локти.
3. Держите спину прямо, подбородок направлен вверх.



Уровень 1 • Гибкость

1



ВРАЩЕНИЯ В Т-ОБРАЗНОЙ ПОЗЕ

1. Встаньте, ноги вместе, и вытяните прямые руки вытянуты в стороны, приняв позу буквы «Т».
2. Поверните верхнюю часть тела в сторону, насколько это возможно.
3. Вернитесь в исходное положение и повернитесь в другую сторону.



Уровень 1 • Выносливость

1



МАРШИРОВКА

1. Маршируйте на месте или по комнате.



Уровень 1 • Выносливость

1



БЫСТРЫЕ УДАРЫ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, и согните колени.
2. Сожмите обе руки в кулаки и держите их перед собой. Прижмите локти к бокам.
3. Выполните быстрый удар вперед правой рукой и отведите ее назад.
4. Повторите упражнение для левой руки.



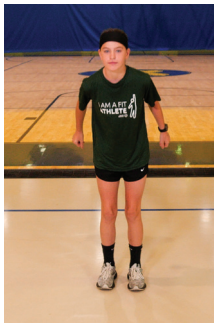
Уровень 1 • Выносливость

1



ЛЫЖНЫЕ ПРЫЖКИ

1. Встаньте, ноги вместе, колени согнуты. Опустите руки по бокам и согните локти, как будто держась за лыжные палки.
2. Прыгните влево и поверните бедра и носки вправо. Затем прыгните вправо и поверните бедра и носки влево.
3. Повторяйте прыжки с поворотами, как при катании на лыжах.



Уровень 1 • Выносливость

1



КАСАНИЯ ЛОКТЕМ КОЛЕНА

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Согните руки и вытяните локти перед собой на уровне плеч.
2. Поднимите левое колено и коснитесь его правым локтем. Затем опустите колено, начните с другой ноги и коснитесь левым локтем правого колена.





СКРУЧИВАНИЯ

1. Примите положение лежа на спине, согнув колени, ступни полностью касаются пола, руки на бедрах.
2. Поднимите голову, плечи и верхнюю часть спины, дотягиваясь руками до колен.
3. Задержитесь в этом положении и вернитесь в исходное положение лежа.



Уровень 1 • Сила

1



ПОДЪЕМ РУК И НОГ

1. Начните с положения на четвереньках.
2. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении и опуститесь.
3. Повторите упражнение для левой руки и правой ноги.





ПЛАНКА

1. Начните упражнение с положения планки, положив ладони на пол, стоя на носках и выпрямив руки.
2. Напрягите основные мышцы, держите спину прямо.
3. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.





ПРИСЕДАНИЯ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки вытяните прямо перед собой на уровне плеч.
2. Согните колени и бедра, как будто сидите на стуле.
3. Выпрямите колени и вернитесь в исходное положение стоя.





УРОВЕНЬ 2

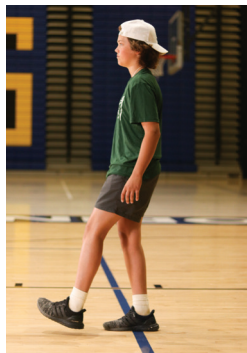
.....

Средний



ВРАЩЕНИЯ ЗАПЯСТЬЯ И ЛОДЫЖКИ

1. Держите руки вытянутыми прямо в стороны.
2. Вращайте запястья в одном направлении, а затем в противоположном.
3. Поднимите правую ногу и вращайте правый голеностопный сустав в одном направлении, а затем в противоположном. Поменяйте ногу и повторите упражнение для левого голеностопного сустава.





ОБХВАТ КОЛЕНЕЙ СТОЯ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Согните правое колено и поднимите его к груди.
2. Обхватите колено обеими руками, подтяните его к телу и удерживайте. Для равновесия можно опереться о стену.
3. Поменяйте ногу и повторите упражнение для левого колена.





ХОДЬБА С КАСАНИЕМ НОСКОВ

1. Сделайте шаг вперед и поднимите правую ногу до уровня тазобедренного сустава. Дотянитесь левой рукой до правой стопы.
2. Сделайте шаг вперед и поднимите левую ногу, касаясь левой ступни правой рукой.
3. Не сгибайте руки и ноги.





ТРИЦЕПС И БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Откиньтесь назад и положите правую руку на верхнюю часть спины.
2. Возьмитесь левой рукой за правый локоть и осторожно потяните вниз. Удерживая растяжку, наклонитесь влево.
3. Повторите упражнение для левой руки.



Уровень 2 • Выносливость

2



БЕГ ТРУСЦОЙ

1. Бег трусцой на месте или по комнате.



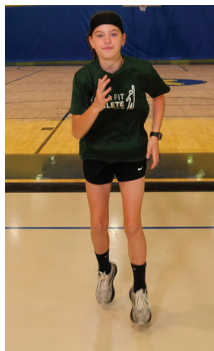
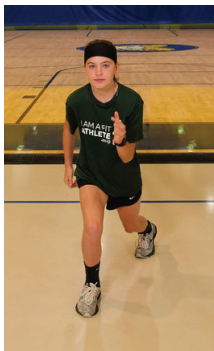
Уровень 2 • Выносливость

2



ПРЫЖКИ В СТИЛЕ «БЕГ НА ЛЫЖАХ»

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Прыгните и приземлитесь, поставив правую ногу вперед, а левую назад. При этом сделайте движение левой рукой вперед, а правой назад.
3. Прыгните снова и поменяйте ноги и руки, как при катании на беговых лыжах.



Уровень 2 • Выносливость

2



ВЕТРЯНЫЕ МЕЛЬНИЦЫ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Наклонитесь вперед и коснитесь правой рукой левой стопы. При этом старайтесь не сгибать руки и ноги.
3. Выпрямитесь и затем коснитесь левой рукой правой стопы.



Уровень 2 • Выносливость

2



УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ

1. Выполняйте упражнение «быстрые удары» Уровня 1.
2. После каждого удара рукой выполните удар правой ногой вперед, поднимая ногу примерно до уровня тазобедренного сустава.
3. Повторите упражнение для левой стороны.





ПЛАНКА С ПОДНЯТИЕМ НА ПРЯМЫХ РУКАХ

1. Начните упражнение с положения планки.
2. Поднимите правую руку до уровня плеча, задержитесь и вернитесь в исходное положение.
3. Повторите упражнение для левой руки.





ОТЖИМАНИЯ НА КОЛЕНАХ

1. Начните упражнение с положения планки, выпрямив руки, опустив колени на пол и подняв стопы.
2. Согните руки в локтях и опустите грудь, немного не касаясь пола. Держите тело прямым, основные мышцы напряжены.
3. Поднимите тело обратно в исходное положение.





БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ НОГ

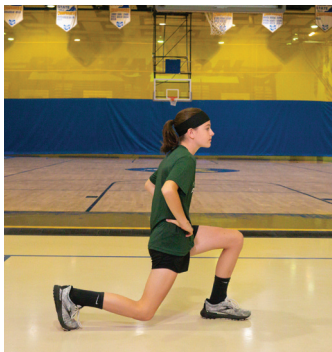
1. Примите положение лежа на левом боку, тело выпрямлено, ноги вместе, стопы лежат друг на друге. Вытяните левую руку прямо через голову.
2. Держите ноги прямо, поднимите верхнюю ногу и задержитесь в этом положении. Опустите ногу и повторите упражнение.
3. Повернитесь на правый бок и повторите упражнение для верхней ноги.





ВЫПАДЫ НАЗАД

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, положите руки на бедра.
2. Сделайте большой шаг назад правой ногой и согните оба колена так, чтобы правое колено почти касалось земли.
3. Оттолкнитесь правой ногой и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.





Продвинутый



РАСТЯЖКА АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. Встаньте, ступни вместе, ноги выпрямлены.
2. Наклонитесь вперед и коснитесь носков.
3. При этом старайтесь не сгибать ноги.





МАХИ РУКАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Скрестите руки перед собой и протяните ладони как можно дальше назад, чтобы коснуться плеч или спины.





БОКОВЫЕ КАСАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

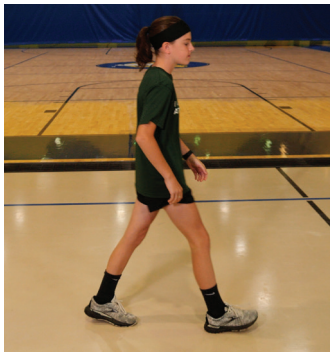
1. Встаньте, ноги на ширине плеч, положите левую руку на бедро.
2. Поднимите правую руку над головой и наклонитесь влево. Удерживайте растяжку.
3. Повторите упражнение, поднимая левую руку и наклоняясь вправо.





ХОДЬБА С РАСТЯЖКОЙ

1. Сделайте шаг вперед правой ногой и поднимите левую ногу, отведя ее назад.
2. Протяните левую руку назад, возьмитесь за стопу и направьте колено вниз.
3. Отпустите стопу, сделайте шаг вперед левой ногой и повторите упражнение с правой стороны. Продолжайте ходьбу, чередуя стороны.





Альпинисты

1. Начните с положения планки, прижав левое колено к груди и вытянув правую ногу прямо.
2. Быстро поменяйте ноги, прижав правое колено к груди.
3. Продолжайте менять ноги.



Уровень 3 • Выносливость

3



БЕГ С ВЫСОКИМИ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте или по комнате.



Уровень 3 • Выносливость

3



СИЛОВЫЕ ПРЫЖКИ

1. Встаньте, ноги вместе, руки вытянуты прямо перед собой на уровне плеч.
2. Подпрыгните, широко разводя ноги и руки в стороны.
3. Быстро подпрыгните снова и верните руки и ноги в исходное положение.



Уровень 3 • Выносливость

3



ЛЯГУШАЧЬИ ПРЫЖКИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Согните колени, присядьте и коснитесь пола между ступнями.
3. Подпрыгните прямо вверх и поднимите руки над головой. Плавное приземление на корточки.





БОКОВАЯ ПЛАНКА

1. Примите положение лежа на правом боку, выпрямив руку под плечом. Поставьте одну стопу на другую и поднимите таз от земли.
2. Держите тело прямо, смотрите вперед и удерживайте данное положение 30 секунд.
3. Повторите упражнение для левой стороны.





ПРИСЕДАНИЯ С ОПОРОЙ О СТЕНУ

1. Прислонитесь спиной к стене, согните ноги в коленях и опуститесь, как будто вы сидите на стуле.
2. Прижмитесь спиной к стене и удерживайте данное положение 30 секунд.





МОСТИК

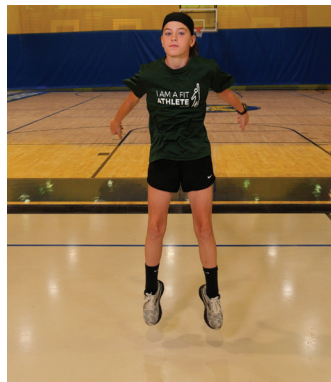
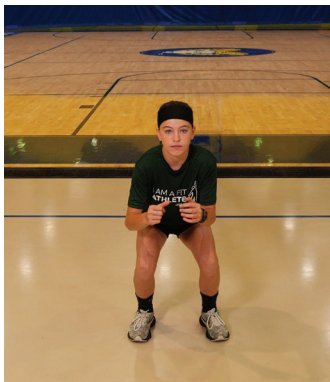
1. Примите положение лежа на спине, согнув колени, ступни полностью касаются пола. Руки лежат по сторонам, ладони обращены вниз.
2. Поднимите таз, а затем опуститесь в исходное положение.





ПРЫЖКИ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Согните колени и примите положение приседа.
3. Быстро выпрыгните вверх и разведите руки, а затем плавно приземлитесь в положение приседа.





Отслеживание вашего прогресса

ОТСЛЕЖИ- ВАНИЕ

При работе над достижением целей в питании, поддержании водного баланса и физической активности, важно отслеживать свои действия. Отслеживание активности за 12 недель приводится на следующей странице.

Отслеживайте вашу активность в «Дай 5 для фитнеса» еженедельно в течение 12 недель. Попросите свою семью и друзей присоединиться к вам! 12 недель — это время, необходимое для того, чтобы привести себя в форму.

Вы справитесь!

ДЕНЬ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
Еда Раскрасьте тарелку, если сегодня вы употребляли продукты из всех 5 групп.							
Питье Раскрасьте бутылку, если сегодня вы выпили хотя бы 2 бутылки воды.							
Движение Раскрасьте обувь, если сегодня вы выполняли упражнения 60 или более минут.							

НЕДЕЛЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Еда Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы употребляли продукты из всех 5 групп каждый день.												
Питье Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы выпивали хотя бы 2 бутылки воды каждый день.												
Движение Раскрасьте звездочку, если вы выполняли упражнения в течение 60 минут или более каждый день на этой неделе.												