



# «ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

.....

Для молодых людей от 15 до 21 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: Джон, Шейн, Джек, Лорен, Эмма, Брэндон, Кира, Хлоя, Джей и Хейли.

.....



.....

*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



## ВРАЩЕНИЯ БЕДЕР

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Положите руки на бедра.
2. Вращайте бедрами по кругу с широкой амплитудой в одном направлении.
3. Измените направление и повторите упражнение.



# Уровень 1 • Гибкость

1



## ХОДЬБА НА ПЯТКАХ И НОСКАХ

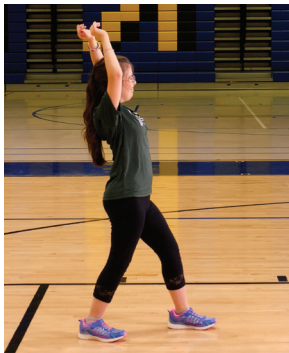
1. Поднимите носки, встаньте на пятки и пройдите вперед.
2. Поднимите пятки, встаньте на носки и пройдите вперед.





## ШИРОКИЙ ШАГ С МАХОМ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч.
2. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой и согните колено. Во время шага поднимите руки высоко над головой. Повторите упражнение с левой ноги.
3. Продолжайте выполнять шаги и махи.





## ПЕРЕКРЕСТНАЯ РАСТЯЖКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

1. Положите левую руку на грудь, слегка согнув локоть. Следите за тем, чтобы левое плечо было опущено и не касалось уха.
2. Положите правую кисть на тыльную сторону левой руки чуть выше локтя. Подтяните левую руку к груди, пока не почувствуете натяжение. Повторите упражнение для правой руки.



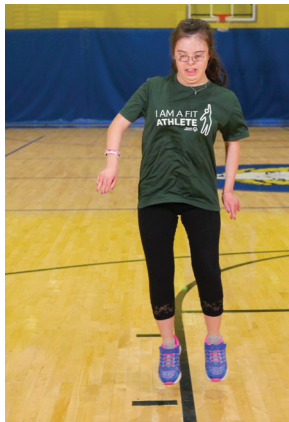
# Уровень 1 • Выносливость

1



## ПРЫЖКИ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

1. Слегка согните колени и прыгните как можно выше сначала в одну сторону, а затем в другую.
2. Повторяйте прыжки из стороны в сторону.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## БЕГ С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ

1. Бегите на месте, поднимая пятки сзади как можно выше.
2. Попробуйте касаться пятками ягодиц на месте или во время движения.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## УТИНАЯ ХОДЬБА

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, согните колени и примите положение низкого приседа.
2. Расположите руки по бокам, согнув локти.
3. Оставайтесь в этой позе «утки» и пройдите вперед.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## БЫСТРЫЕ НОГИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени согнуты.
2. Расположите руки по бокам, согнув локти.
3. Поднимитесь на носки и бегите на месте как можно быстрее. Быстро передвигайте ногами.





## ПОЖИМАНИЯ ПЛЕЧАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Поднимите плечи вверх в направлении к ушам и удерживайте их в данном положении.
3. Опустите плечи в исходное положение.





## ПРЫЖКИ С КОЛЕН НА РУКИ И С РУК НА КОЛЕНИ

1. Начните с упора на руках и коленях, держите спину ровно.
2. Поднимите правую ногу прямо назад и вверх, продолжая сгибать колено и направляя ступню к потолку.
3. Толкните правую ногу вверх, задержитесь, а затем опустите ногу вниз. Повторите упражнение для левой ноги.





## ПРИСЕДАНИЯ СУМО

1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, руки по бокам и согнуты в локтях.
2. Перенесите вес тела на пятки, медленно согните колени и бедра, как будто садясь на низкий стул, и задержитесь в этом положении.
3. Выпрямите колени и вернитесь в исходное положение стоя.





## ЧЕЛОВЕК-ПАУК

1. Начните с положения планки, удерживайте тело прямо.
2. Согните правое колено и коснитесь им правого локтя, задержитесь и вернитесь в положение планки.
3. Повторите упражнение и коснитесь левым коленом левого локтя.





**УРОВЕНЬ 2**

.....

**Средний**

## Уровень 2 • Гибкость

2



### КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Медленно вращайте руками вперед с большой амплитудой.
3. Повторите упражнение в направлении назад.



## Уровень 2 • Гибкость

2



### МАХИ НОГАМИ

1. Встаньте, раскинув руки в стороны, или держитесь за стул или стену для равновесия.
2. Стоя на левой ноге сделайте мах вперед правой ногой до уровня тазобедренного сустава, а затем сделайте мах назад этой же ногой.
3. Повторите упражнение для левой ноги.





### ШИРОКАЯ РАСТЯЖКА

1. Сядьте, выпрямив ноги перед собой и широко разведя их в стороны.
2. Потянитесь к правой стопе, стараясь не сгибать ноги, пока не почувствуете натяжение.
3. Повторите выпад к левой ноге, а затем к середине.





### ПОЖАРНЫЕ ГИДРАНТЫ

1. Начните с упора на руках и коленях, держите спину ровно.
2. Удерживая правое колено согнутым под углом 90 градусов поднимите его в сторону на уровень тазобедренного сустава, задержитесь в этом положении, а затем опустите ногу обратно.
3. Повторите упражнение для левой ноги.





### ПРЫЖКИ В ПОЗЕ «Т»

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Подпрыгните и поднимите руки в стороны на уровне плеч, образуя букву «Т», при этом широко расставив ноги.
3. Снова подпрыгните и поставьте ноги вместе, опустив руки по сторонам.



## Уровень 2 • Выносливость

2



### ПРЫЖКИ ПО КВАДРАТУ

1. Представьте, что на полу нарисован небольшой квадрат.
2. Держите ноги вместе и выполняйте прыжки во все четыре угла квадрата.
3. Продолжайте прыгать по квадрату, выполняя прыжки вперед, в стороны и назад.



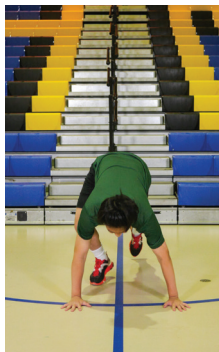
## Уровень 2 • Выносливость

2



### БЫСТРЫЕ НОГИ — ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

1. Выполняйте упражнение «быстрые ноги» уровня 1.
2. Сохраняя контроль, опуститесь на живот, а затем быстро встаньте и продолжайте быстрые движения ногами.
3. Опускайтесь каждые 10 секунд.





### БОКОВОЙ ХОД НА КОНЬКАХ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени согнуты, руки опущены по сторонам.
2. Оттолкнитесь левой ногой, прыгните вбок, и приземлитесь на правую ногу. Во время прыжка переместите левую руку вправо. Прыгните с правой ноги на левую и переместите правую руку влево.
3. Продолжайте прыжки из стороны в сторону, повторяя движения конькобежцев.





### СКРУЧИВАНИЯ «НА ВЕЛОСИПЕДЕ»

1. Примите положение лежа на спине и выпрямите ноги. Возьмите ладони в «замок» и поместите руки за головой.
2. Подтяните правое колено к груди и коснитесь левым локтем правого колена.
3. Поменяйте сторону и коснитесь правым локтем левого колена.





### ПЛАНКА С ПОХЛОПЫВАНИЕМ ПО ПЛЕЧУ

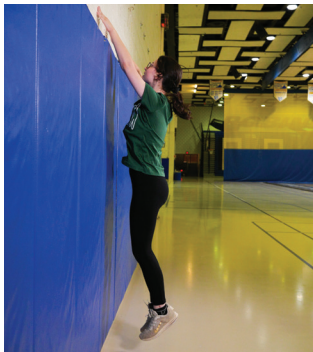
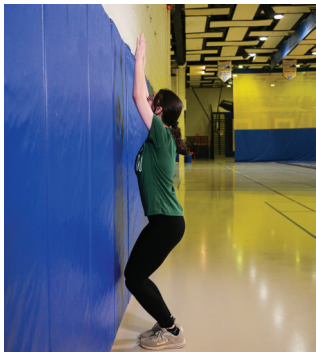
1. Начните с положения планки, удерживайте тело прямо.
2. Коснитесь левого плеча правой рукой, вернитесь в положение планки, а затем коснитесь правого плеча левой рукой.





### ПРЫЖКИ С КАСАНИЕМ СТЕНЫ

1. Поставьте ноги на ширине плеч и встаньте лицом к стене на расстоянии около 30 сантиметров от нее.
2. Подпрыгните как можно выше и коснитесь стены вверху кончиками пальцев. Плавное приземление и снова быстро подпрыгните.
3. Продолжайте прыгать и касаться стены.





### БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, положите руки на бедра.
2. Сделайте широкий шаг в сторону правой ногой и держите левую ногу прямо. Согните правую ногу в колене, опуститесь в боковой выпад, задержитесь и вернитесь в исходное положение.
3. Повторите выпад влево.





# Продвинутый



### РАСТЯЖКА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

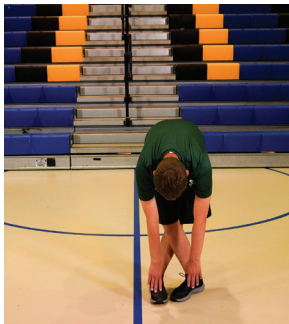
1. Встаньте прямо и возьмите пальцы в «замок», повернув ладони наружу.
2. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.
3. Вытяните их так, чтобы почувствовать натяжение в верхней части спины.  
Прижмите подбородок к груди.





### ПЕРЕКРЕСТНОЕ КАСАНИЕ НОСКОВ

1. Поставьте правую ногу перед левой.
2. Дотянитесь до носков, стараясь не сгибать ноги, задержитесь и вернитесь в исходное положение.
3. Повторите упражнение, поставив левую ногу перед правой.





### ОТКРЫТИЕ И ЗАКРЫТИЕ ВОРОТ

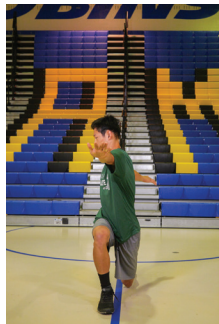
1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки по бокам и согнуты в локтях.
2. Поднимите правое колено перед собой до уровня тазобедренного сустава, поверните ногу вправо и опустите ступню.
3. Снова поднимите ногу, поверните ее вперед и повторите упражнение.
4. Повторите упражнение для левой ноги.





### ВЫПАД С ПОВОРОТОМ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Сделайте широкий шаг назад левой ногой и согните оба колена в положение выпада. Поверните верхнюю часть тела вправо, чтобы она была направлена в сторону, левая рука была впереди, а правая сзади.
3. Повторите упражнение, сделав шаг назад правой ногой. Продолжайте упражнение, чередуя левую и правую стороны.





### ПРЫЖКИ В ПОЗЕ ЗВЕЗДЫ

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Подпрыгните и разведите руки и ноги в стороны, чтобы ваше тело в воздухе образовало звезду.
3. Плавное приземление и снова быстро подпрыгните.



## Уровень 3 • Выносливость

3



### ПРЫЖКИ - НОЖНИЦЫ

1. Начните с положения выпада, поставив правую ногу вперед, левую назад, и согнув оба колена. Положите руки на бедра.
2. Подпрыгните и поменяйте ноги так, чтобы правая была сзади, а левая — впереди. Плавно приземлитесь и снова быстро подпрыгните.



## Уровень 3 • Выносливость

3



### МУМИЯ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки вытяните прямо перед собой на уровне плеч, левая ладонь находится над правой.
2. Делайте небольшие выбросы вперед, чередуя правую и левую ноги и при этом скрещивая руки.
3. Выполняйте движения быстро, меняя ноги и руки.



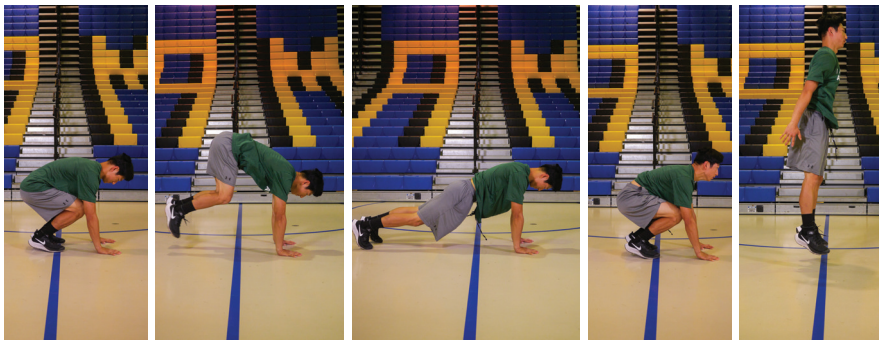
## Уровень 3 • Выносливость

3



### ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «УПОР ЛЕЖА»

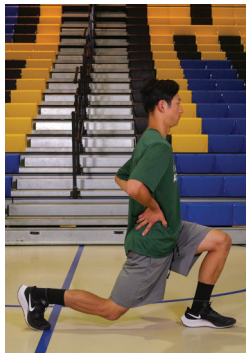
1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Присядьте и коснитесь руками пола перед собой.
3. Подпрыгните и переведите ноги в положение планки.
4. Снова подпрыгните, переместив ноги обратно к рукам, вернитесь в положение стоя и повторите упражнение.





### ВЫПАДЫ ВПЕРЕД

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





### ЧЕРЕДУЮЩИЙСЯ СУПЕРМЕН

1. Примите положение лежа на животе, выпрямив ноги и расправив руки над головой.
2. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении и опуститесь.
3. Повторите упражнение для левой руки и правой ноги.





### ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ

1. Примите положение лежа на спине выпрямив и совместив ноги. Положите руки под себя ладонями вниз.
2. Подтяните колени, одновременно поднимая плечи вверх, задержитесь и вернитесь в исходное положение.





### ОТЖИМАНИЯ

1. Начните упражнение с положения планки.
2. Согните руки в локтях и опустите грудь, немного не касаясь пола.
3. Поднимите тело обратно в исходное положение.





# **ВЫ СПРАВИТЕСЬ!**

---

**Отслеживание вашего  
прогресса**

## **ОТСЛЕЖИВАНИЕ**

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                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Еда</b><br>Раскрасьте тарелку, если сегодня вы употребляли продукты из всех 5 групп.       |  |  |  |  |   |  |  |
| <b>Питье</b><br>Раскрасьте бутылку, если сегодня вы выпили хотя бы 3 бутылки воды.            |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Движение</b><br>Раскрасьте обувь, если сегодня вы выполняли упражнения 60 или более минут. |  |  |  |  |   |  |  |

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