

Что такое программа Fit 5?

Спортсмены стремятся к достижению лучших результатов на каждом соревновании. Таких результатов можно добиться имея хорошую физическую форму. **Программа Fit 5 - это план физической активности, правильного питания и поддержания водного баланса.** Она поможет улучшить ваше здоровье, физическую форму, чтобы помочь вам достичь максимальный уровень своих возможностей.

Цели программы FIT 5



УПРАЖНЯЙТЕСЬ

5

дней в неделю



ЕШЬТЕ

5

фруктов и
овощей в день



ВЫПИВАЙТЕ

5

бутылок воды в
день

Упражнения

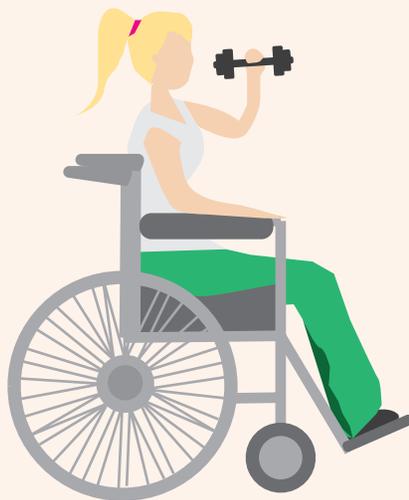
Вы можете усовершенствоваться как спортсмен, с удовольствием занимаясь физической активностью вне спортивных занятий. Существует множество способов быть физически активным. Определённые упражнения могут помочь улучшить уровень навыков, необходимых для занятий вашим видом спорта.

Ваша цель программы FIT 5 - выполнять упражнения минимум на протяжении 5 дней!

Типы упражнений:



ВЫНОСЛИВОСТЬ



СИЛА



РАСТЯЖКА



РАВНОВЕСИЕ

Выполнять упражнения - это весело!



Выполнить нужное количество упражнений просто, если это доставляет удовольствие. Вот несколько советов как не терять мотивацию в достижении целей программы FIT 5.



Занимайтесь с друзьями или в группе!

- Ходите гулять, бегайте или катайтесь на велосипеде с другом или членами семьи.
- Занимайтесь в групповых классах.
- Делайте занятия на силу с партнёром по команде.



Берите на себя роль лидера во время тренировок!

- Попросите у тренера разрешение провести упражнения на гибкость или силу.
- Научите друга новому спорту.



Пробуйте что-то новое!

- Начните заниматься в новом групповом классе.
- Бегайте или ходите по новым маршрутам.
- Выучите новое упражнение на силу или растяжку.



Следите за своими достижениями!

- Выпишите цели на листок бумаги. Прикрепите его к стене.
- Ведите журнал тренировок, чтобы следить за прогрессом.

Достигните целей программы FIT 5



Выполнять упражнения в течение 5 дней в неделю просто. Выполняйте упражнения по этому плану и увидите как просто можно достичь своей цели.

День недели	Занятие	Длительность
Понедельник	Занятия футболом Специальной Олимпиады -упражнения на растяжку и на силу во время разминки -бег и ходьба во время занятий	90 минут
Вторник	Прогулка с другом после работы Упражнения на равновесие перед сном	45 мин 10 мин
Среда	Отдых	
Четверг	Занятия в групповом классе. -завершение занятий упражнениями на растяжку и силу	60 минут
Пятница	Отдых	
Суббота	Езда на велосипеде в парке	30 мин
Воскресение	Прогулка с мамой -упражнения на равновесие после прогулки	35 минут

Еда и правильное питание



Правильное питание важно для здоровья и спортивных показателей. Правильно питаться может быть не трудно, потому что выбор здоровой и вкусной пищи очень богат.

Ваша цель FIT 5 съедать в общем 5 фруктов и овощей в день!



Полезные продукты



Вы знаете, что фрукты и овощи важны для здоровья, но иногда может быть сложно понять, какие другие продукты питания нужно употреблять. Вот список всех видов продуктов и идеальные варианты в каждой из групп:

Хлеб и злаковые

- Коричневый или дикий рис
- Овсяная крупа
- Цельнозерновой хлеб
- Цельнозерновые макароны
- Цельнозерновые крекеры
- Тортилья
- Хлебные лепешки

Молочные продукты

- Молоко низкой жирности или обезжиренное
- Нежирный сыр (порезанный кубиками, ломтиками или палочками)
- Нежирный, не сладкий йогурт
- Творог

Фрукты

- Свежие: яблоки, бананы, Ягоды, виноград, киви, апельсины
- Замороженные фрукты
- Консервированные фрукты (без добавления сахара)
- Диетические фрукты: изюм, бананы, абрикосы
- 100% фруктовые соки

ВОДЫ

Мясо и бобовые

- Куриные грудки
- Яйца
- Рыба (замороженная, свежая или консервированная)
- Фарш (нежирный на 80-90%)
- Тофу
- Орехи
- Ореховые пасты
- Бобы

Овощи

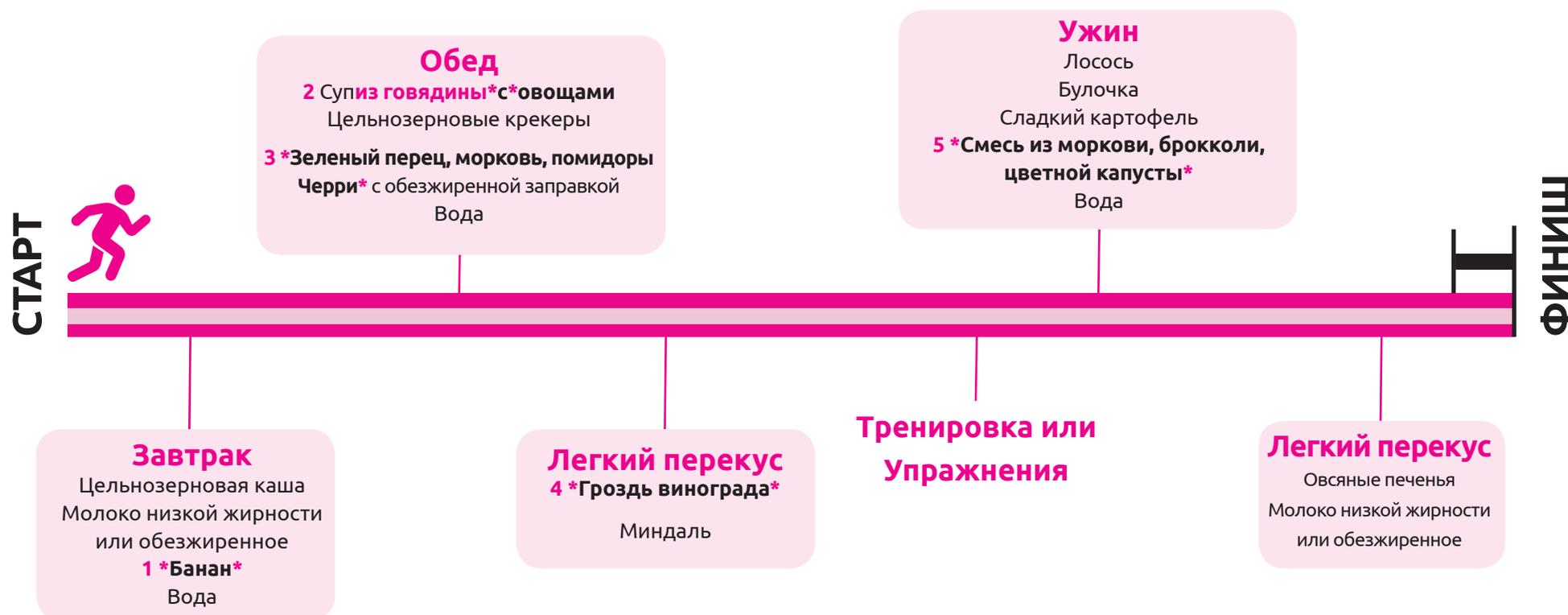
- Свежие: спаржа, брокколи, морковь, цветная капуста, зелень
- бобовые, перец, кабачок
- Салат и темные листовые Зелень
- Замороженные овощи
- Пакетированные салаты
- Консервированные овощи



Добейтесь цели правильного питания программы Fit 5



Съесть в день по 5 фруктов не сложно. Следуйте этому плану питания и вы увидите как просто можно достичь своей цели.



Благодаря полезному питанию легко можно достичь цели программы FIT 5! Постарайтесь по своему усмотрению комбинировать блюда из этого руководства и вы сможете достигать цели каждый день.

Водный баланс

Вода это еще одно важное вещество, обязательное для жизни и занятий спортом. Употребление необходимого количества воды важно для здоровья и может помочь достижению спортивных целей.

Ваша цель программы FIT 5 - выпивать 5 бутылок воды каждый день!

Размер бутылки должен быть 500-600 мл.

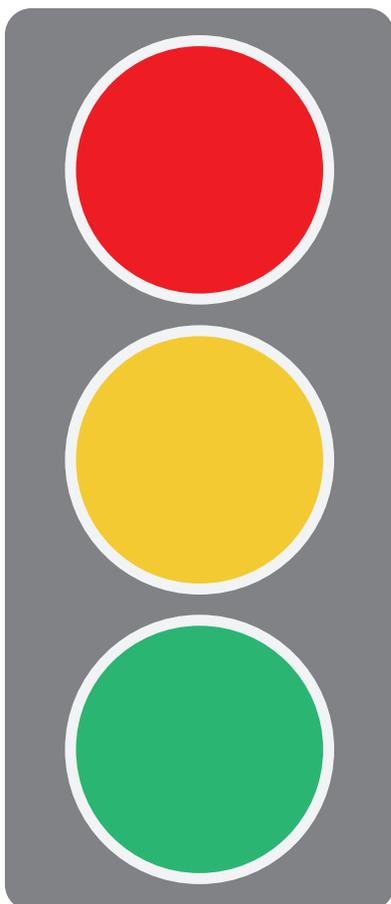


СОВЕТ: Пейте из спортивных бутылок, чтобы следить за выполнением цели Fit 5. Спортивные бутылки можно пополнять и в них помещается 500-600 мл воды.

Полезные напитки



Существует множество различных вариантов напитков, но некоторые из них более полезны, чем другие. Данное руководство поможет сделать правильный выбор, чтобы сохранить водный баланс и показывать лучшие результаты.



Газированные, энергетические и спортивные напитки - это не правильный выбор.

В газированных, энергетических и спортивных напитках содержится много сахара, который способствует набору веса. В энергетических и газированных напитках содержится кофеин. Кофеин не способствует поддержанию водного баланса.



Умеренное количество молока с низким содержанием жира и 100% соки - хороший выбор в небольших количествах.

Молоко с низким содержанием жира и 100% соки хорошо пить во время приёмов пищи. Пейте небольшими порциями. Не более 3 кружек молока и 1 кружки сока в день.



Вода - лучший напиток!

Пейте воду каждый день! Если вам нравятся напитки с разными вкусами, попробуйте газированную воду из сифона или добавьте несколько фруктов в бутылку с водой.



Добейтесь цели правильного водного баланса программы Fit 5



Поддерживать водный баланс просто, если знать лучшее время для приёма воды! Руководство ниже поможет достигать цели каждый день.



Таблица для еженедельных записей достижения целей упражнений, правильного питания и поддержания водного баланса

Имя спортсмена: _____

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНИЕ
<p>Упражнения</p> <p>Сделайте отметку, если вы занимались сегодня!</p> <p>Впишите количество минут</p>	<input type="checkbox"/> <hr/> Минут						
<p>Питание</p> <p>Сколько всего фруктов и овощей?</p>	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
<p>Вода</p> <p>Сколько бутылок воды (0,5 л.) вы выпили?</p>	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

Заполните звезду, если вы достигли цель программы Fit 5 на этой неделе:

Упражнения



Питание



Вода



Таблица для ежегодного записей достижения целей упражнений, правильного питания и поддержания водного баланса

Используйте эту таблицу, чтобы следить за достижением целей программы Fit 5. Закрасьте **оранжевую** звезду, если занимались на этой неделе 5 дней. Закрасьте **розовую** звезду, если на этой неделе съедали минимум по 5 фруктов/овощей каждый день. Закрасьте **голубую** звезду, если на этой неделе выпивали минимум по 5 бутылок (по 500 мл) воды каждый день.

НЕДЕЛЯ:	1	2	3	4	5	6	7.	8	9	10	11	12
Упражнения	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Питание	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Вода	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
НЕДЕЛЯ:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Упражнения	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Питание	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Вода	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
НЕДЕЛЯ:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Упражнения	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Питание	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Вода	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
НЕДЕЛЯ:	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Упражнения	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Питание	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Вода	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
НЕДЕЛЯ:	49	50	51	52								
Упражнения	☆	☆	☆	☆								
Питание	☆	☆	☆	☆								
Вода	☆	☆	☆	☆								

***Special
Olympics***



Ресурс получил Грант или поддержку по Соглашению № U27 DD001156, спонсируемому Центрами по Контролю и Предотвращению Заболеваний. Его содержимое является исключительной ответственностью авторов и не является точкой зрения Центра по Контролю и Предотвращению Заболеваний или Департамента Здоровья и Человека.