

# 健康技巧库

健身队长



# 目录

健康技巧概述.....	3
如何使用本指南.....	6
体育活动健康技巧.....	7
补水健康技巧.....	11
营养健康技巧.....	13
锻炼准备健康技巧.....	18
放松和恢复健康技巧.....	19

# 健康技巧概述

## 什么是健身队长？

健身队长是运动队中的运动员，他们带领团队开展与健身和健康生活方式相关的活动。健身队长可以利用领导和沟通技巧来鼓励和激励其他运动员，让国际特奥会所有运动队的运动员保持健康和体能。

健身队长将与他们的教练密切合作，通过参与这些领导角色，确保健康和健身是运动体验的重要组成部分：



培养健康的习惯



引导热身和放松运动

## 什么是健康技巧？

健身队长应在每次训练课程中分享一个健康培训技巧。您要传授健康的习惯，提高运动员的健康水平和运动成绩。健康技巧是一些简单实用的建议，可以帮助您和您的队友做出健康的选择。健康技巧要简短，以 2-5 分钟为佳。

尽可能让健康技巧具有互动性！您可以通过以下方式与队友互动：

- 向他们提问
- 让不同队员回答
- 提供示例
- 给他们设定一个目标，并在下次培训时检查他们的进度

## 何时与运动队分享健康技巧？

在休息或进行放松拉升时，您可能会想分享健康技巧。确保与您的教练谈论在运动训练中分享健康技巧的最佳时间！

### 熟能生巧！

考虑在训练前练习一下健康技巧。与队友分享技巧之前，让您的导师、朋友或家人听您讲一讲并给予反馈。



**保持自信：**练习多读几次您的技巧。您不必记住这些技巧。可以照着一张纸或对着设备朗读。



**语气强调：**声音是一个强大的工具。您可以在句子之间使用暂停，不要说得太慢或太快，并使用语气来强调字词。



**注意您的肢体语言：**身体动作是一种有效的工具，既可以帮助您强调重点，也可以让您的语言更清晰。说话时注意您的面部表情、眼神交流和肢体动作。



**保持冷静：**如果您感到紧张或犯了错，可以停一下，然后重新读刚才的词语或短语。深呼吸 – 相信您可以做到！




**视觉辅助工具：**您可以带上视觉辅助工具（如 **Fit 5** 指南或照片），帮助您展示健康技巧。这也许可以帮助您的队友记住您说的话。



## 我可以创建自己的健康技巧吗？

可以！下面有一个空白模板，您可以在准备健康技巧时使用。每次编写新的健康技巧时，您可以重复使用这个大纲。

主题： _____	
您将在何时分享您的技巧？	
您想让队友了解什么？	
您想让他们做什么？	
健康技巧（3-4 句）	



## 如何使用本指南

在整个运动赛季中，您都可以参考本指南，与您的队友分享健康技巧和资源！下面是对每周预期内容以及如何使用这些信息的描述：


1. **健康技巧类别：**这是健康技巧的主题。也就是带下划线的部分。
  - 示例：体育活动的四个部分
2. **分享的技巧：**这些是准备好分享的健康主题技巧
3. **其他资源和照片：**这些资源包括与每周健康教育主题相关的图片和视频。您可以使用这些资源来帮助您分享信息！

# 体育活动健康技巧

## 体育活动的四个部分

### 分享的技巧：

1. 体验体育锻炼之外的体育活动，成为更好的运动员。身体锻炼有很多方式。某些锻炼可以帮助您提高运动技能。所有训练都会以不同的方式锻炼您的身体。为了保持健康，您需要将以下四种不同类型的锻炼结合起来练习：**耐力、力量、柔韧性和平衡性。**
2. 将不同类型的锻炼融入日常生活，有助于提升您在练习和比赛中的表现！尝试使用 **Fit 5 健身卡和视频**，这些资源为体育活动的所有四个部分提供了不同的练习。
3. 为了保持健康，您需要将以下四种不同类型的锻炼结合起来练习：**耐力、力量、柔韧性和平衡性。耐力是指身体长时间保持运动的能力。耐力也可以称为有氧健身、心血管健身和有氧运动。目标是每天至少完成 30 分钟的耐力锻炼活动（每周 5 天）。有哪些耐力练习的例子？**
4. 为了保持健康，您需要将以下四种不同类型的锻炼结合起来练习：**耐力、力量、柔韧性和平衡性。力量是指身体完成活动的的能力。尝试每周进行 2-3 天的力量练习，每次最多锻炼 30 分钟。有哪些力量锻炼的例子？**
5. 为了保持健康，您需要将以下四种不同类型的锻炼结合起来练习：**耐力、力量、柔韧性和平衡性。灵活性是指不费力地朝各个方向活动身体的能力。让身体变柔韧的最佳方法是每天做拉伸活动！柔韧性好的人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。有哪些柔韧性锻炼的例子？**

- 
6. 为了保持健康，您需要将以下四种不同类型的锻炼结合起来练习：耐力、力量、柔韧性和平衡性。平衡是指让身体保持直立或保持控制运动的能力。平衡有助于让您在运动时保持控制，避免摔倒。尝试每周进行 2-3 天的平衡练习，每次锻炼最多 15 分钟。有哪些平衡锻炼的例子？

## 进度和强度

### 分享的技巧：


1. 体育活动指南建议每周至少进行 **150 分钟中等强度的有氧运动或 75 分钟剧烈运动**。在中等强度的运动中，您说话几乎不受影响，但剧烈运动会让您心跳加速，说话困难。要达到 150 分钟，可以考虑每周锻炼 5 天，每天锻炼 30 分钟（建议）。
2. 测量锻炼强度的一种方法是进行交谈测试。如果您正在努力锻炼，您应该说不了几个字就要停下来喘口气。

## 在寒冷的天气锻炼

### 分享的技巧：

1. 无论在一年中的何时，**户外运动都对您的身心健康有益**。随着季节从冬天过渡到春天，您可能会注意到天气也在发生变化。**做好在不同天气条件下锻炼的准备很重要，这样您才能保持安全，防止受伤。**
2. **加衣服！**穿多层衣服来保暖。不要穿棉质运动服，这种衣服会吸汗且变潮湿。**当身体发热时，您可以脱去外套。**
3. **保护四肢。**手指、耳朵、鼻子和脚趾受寒冷气温的影响最大。为了防止四肢冻伤，请戴上帽子或头带以及手套或连指手套。如果觉得暖和，您可以把它们脱下来塞进口袋。厚袜子也有助于保暖。



- 
4. **多喝水。**在寒冷气温下，您不会很快感觉到口渴，但是，在这种温度下，您仍然会因出汗和呼吸而流失水分。请记住，在锻炼前、锻炼中和锻炼后都要多喝水。

## 在温暖的天气锻炼

### 分享的技巧：

1. **保持水分。**在温暖的天气锻炼时，为了让身体降温，我们会流更多汗。但是，**流汗越多，身体流失的水分也会越多。**请记住，在锻炼前、锻炼中和锻炼后都要多喝水。
2. **放松。**在温暖的天气锻炼会很困难，也很容易疲倦。**您可以放慢锻炼速度，**逐渐适应高温。
3. **避免在一天中最热的时候锻炼，防止阳光直射，**请在凉爽的早晨或傍晚锻炼。在炎热的中午，请在阴凉处躲避，戴上防紫外线的太阳镜、宽边帽或遮阳帽，穿上防晒衣，涂上防晒霜。
4. **避免在一天中最热的时候锻炼，防止阳光直射，**请在凉爽的早晨或傍晚锻炼。在炎热的中午，请在阴凉处躲避，戴上防紫外线的太阳镜、宽边帽或遮阳帽，穿上防晒衣，涂上防晒霜。
5. **穿浅色、轻便的衣服。**深色会吸收热量，这会让您感觉像是裹在一条毛毯中。笨重的紧身服装也会让您感到酷热。保持衣服宽松轻便。**这样的衣服更透气，让您保持凉爽。**

## 其他资源和照片



# 补水健康技巧

## 脱水迹象

分享的技巧：

1. 人体需要充足的水才能保持正常代谢。如果您失去的水分过多，而没有及时补充，您的身体机能就会出问题。这就是脱水。每天要喝足够的水才能保持健康、水分充足并发挥最佳状态。您的 **Fit 5** 目标是每天喝 **5 瓶水**。
2. 喝适量的水对于您的健康很重要，也有助于提高您的运动表现。您知道吗，脱水达到体重的 **1-2%** 就会降低运动表现？洗澡、流汗、运动或呼吸时，您会流失水分。如果您失去的水分过多，而没有及时补充，您的身体机能就会出问题。
3. 不要等感到口渴时才喝水 – 在锻炼或运动前、中、后都要多喝水。务必注意脱水迹象，尤其是在天气炎热时：
  - 感觉口渴
  - 感觉疲劳或反应迟缓
  - 感觉头疼
  - 感觉嘴唇干燥
  - 尿液偏深黄色或棕色

## 健康饮料选择

### 分享的技巧：

1. 人体需要充足的水才能保持正常代谢。有很多饮料供您选择，但其中一些比其他饮料更健康：只有保证身体水分充足，您才不会脱水，也才能发挥出最佳表现。您可以把饮料选择想象成红绿灯：
  - 苏打水、能量饮料和运动饮料不是好的饮料选择。这是红灯。
    - 苏打水，能量饮料和运动饮料都含有多余的糖分，会让您的体重增加。能量饮料和很多苏打水还含有咖啡因。咖啡因对保持身体水分含量没有帮助。
  - 适量低脂牛奶和纯果汁也是也是好选择，但不能过量。这是黄灯。
  - 水是最好的饮料选择！这是绿灯。
    - 每天都要多喝水！如果您喜欢调味饮料，可以试试苏打水，或者在水瓶里放几片水果。

## 其他资源和照片

# 营养健康技巧

## 多吃颜色丰富的蔬菜水果

分享的技巧：

1. 健康饮食对您的健康和体能都很重要。种类丰富的**食物**可以为您的身体提供营养。  
**健康的饮食习惯可以让您保持身心健康，提高运动成绩和恢复能力。**
2. **健康饮食是指均衡地摄入各种不同类别的食物。**例如，如果您只吃水果和蔬菜，您的肌肉就不会很结实。如果您不吃蔬菜，可能就会容易生病。

只在特殊场合吃垃圾食品，如甜点，薯条和苏打水。如果吃的糖过多，您刚开始可能会让您感觉精力充沛，但这种精力马上就会被耗尽，您很快会感到疲倦和懒散。

让盘子里一半是水果或蔬菜。另一半填上全谷物、奶制品和蛋白质等食物。

3. 下面是多吃水果和蔬菜的几个方法：

- 每天午餐时吃一个水果
- 每天一半食物使用水果和蔬菜制作。午餐吃沙拉
- 如果想吃松脆的食物，就吃苹果片、小胡萝卜、芹菜杆和豌豆吧
- 使用低脂牛奶或低脂酸奶制作水果冰沙来作为甜点
- 尝试将水果和蔬菜混合到膳食中，而不是作为配菜

4. 均衡饮食在赛场内外对您都有帮助。良好的饮食习惯可以让您保持身心健康，提高运动成绩和恢复能力。健康饮食通过以下方面让您保持身心健康：

- 让您的身体充满活力，保持良好的机能
- 帮助您的身体自我生长和修复
- 帮助您的身体对抗感染和疾病

健康饮食通过以下方面提高您的运动表现和恢复能力：

- 提供更多能量
- 强健肌肉和骨骼
- 改善注意力

5. 水果和蔬菜可以为您的身体提供保持健康所需的重要维生素、矿物质和能量，还可以为您的运动表现提供能量。吃颜色丰富的食物 – 红色、绿色、橙色和黄色混合在一起的食物。

## 健康零食建议

分享的技巧：

1. 吃零食是确保您精力充沛的好方法。但是，确保健康地吃零食很重要。确保在锻炼前 2-3 小时和锻炼后 2 小时吃点健康的零食！下面是使用水果和蔬菜制作美味零食的几点建议：

- 苹果和您最喜欢的坚果酱（花生、杏仁、向日葵）
- 低脂无糖浆果酸奶
- 低脂农家干酪配西红柿
- 胡萝卜或辣椒蘸鹰嘴豆泥
- 芹菜配花生酱和葡萄干

## 最佳份量


### 分享的技巧：

1. 健康饮食对您的健康和运动表现都很重要。吃身体需要的食物，注意放在盘子里的食物量。记住份量的一个有趣方法是将食物与运动器材的大小进行比较。运动器材放在左边，一份食物放在右边，二者大小差不多 [使用最佳份量图]。
2. 下面是可以帮助您注意饮食并保持食物份量控制的几点其他技巧：
  - 使用小盘子和小碗
  - 专心用餐
  - 餐桌上不要放多余的食物
  - 细嚼慢咽
  - 吃饱后停止进食

## 赛前餐

### 分享的技巧：

1. 一顿**赛前餐**可以为您提供**进行比赛**所需的能量，以防在比赛时感到饥饿。这还能为您提供避免脱水所需的**额外水分**。
2. 在比赛前，**不要吃高脂肪食物**，如薯片、油炸食品和甜食。这些食物需要更长时间才能消化，而且不能快速为您提供足够的能量。



3. 吃饭的时间很重要，您要让身体有足够的时间消化食物。如果身体不能及时消化食物，您可能会在比赛中感到不适。身体消化食物所需的时间如下：

- 一顿大餐需要 3-4 小时消化
- 一顿小餐需要 2-3 小时消化
- 一小份零食只需不到 1 小时消化

4. 确保在比赛前吃自己喜欢和平时吃的食物。您的赛前食物要富含蛋白质和碳水化合物。如果比赛或锻炼将在一个小时内开始，可以尝试吃以下食物：

- 希腊酸奶（不加糖）和水果
- 低糖高蛋白小吃
- 一片水果，如香蕉、橘子或苹果，以及一片奶酪

## 强健骨骼

分享的技巧：

1. 骨骼支撑着我们的身体，让我们能够自由活动。我们可以想很多办法来保持骨骼健康和强壮！负重和阻力训练最有利于让您保持骨骼健康。尝试按一些 Fit 5 健身卡和视频来增强力量！

2. 很多食物可以帮助您强健骨骼：

- 奶酪、酸奶和牛奶等乳制品
- 深绿色蔬菜，如西兰花、羽衣甘蓝和芽球甘蓝
- 三文鱼、金枪鱼和虾等海鲜



3. 骨骼支撑着我们的身体，让我们能够自由活动。我们可以想很多办法来保持骨骼健康和强壮！维生素 D、富含钙的食物和深绿色蔬菜有助于强健骨骼。这样可以预防骨折，防止肌肉疼痛和身体虚弱。

## [其他资源和照片](#)





## 锻炼准备健康技巧

### 分享的技巧：

1. 为锻炼做好准备可以对**锻炼或比赛的结果**产生很大的影响。穿戴合适的衣服、用品和设备以及在运动前热身有助于防止受伤，提升锻炼效果。使用**健身准备清单**来帮助您做好充分准备！
2. 为锻炼做好准备并不仅限于拉伸。务必确保穿着**合适的衣服和鞋子**进行活动，**适当补充水分和能量**也很重要。不要忘记考虑天气因素！
3. 运动前热身 5 分钟有助于**防止受伤**。不管是什么运动，**每次热身都要包括有氧运动，然后进行动态拉伸**。有氧运动是全身运动（如原地慢跑），可以提高心率。动态拉伸包括主动式和受控式运动，通过全方位的动作为来锻炼各个身体部位。一些例子是手臂绕圈和摆腿。
4. 动态拉伸是主动控制的运动，通过全方位的动作为来锻炼身体。这些动作比传统/静态拉伸热身运动更好，因为体温和心率会提高。它们会帮助您的肌肉做好锻炼准备，因此，关注您将要使用的肌肉非常重要。

### [其他资源和照片](#)




# 放松和恢复健康技巧

## 放松程序

### 分享的技巧：

1. 完成锻炼、练习或运动后，**您要放松身体**。适当的放松运动与适当的热身运动同样重要。充分进行放松能够让身体逐渐进入放松状态。典型的放松运动包括轻度有氧运动，然后进行静态拉伸。
2. **典型的放松运动包括轻度有氧运动，然后进行静态拉伸**。有氧运动的强度或难度应逐渐降低。您可以进行 50% 强度的短距离慢跑/散步，并做一些静态拉伸。原地静态拉伸应保持 30 秒或更长时间。
3. 下面是在锻炼后做静态拉伸的几点技巧：
  - 每次拉伸至少保持 30 秒
  - 两侧都要拉伸
  - 拉伸不应感到痛苦
  - 每项运动都会对不同的肌肉和关节产生压力，所以，您要尽量将注意力放在锻炼中将用到的主要肌肉上。
4. 放松之后，一定要补充能量和水分，这非常重要。要了解更多技巧，请参阅**锻炼后例行检查清单**！



## 睡眠、休息和恢复

### 分享的技巧：

1. 锻炼后，您的身体需要足够的时间来修复和补充肌肉在锻炼过程中消耗的能量！  
睡眠和休息日有助于恢复精力、集中注意力和激发动力，这样，您就可能在自己选择的任何体育活动中展现出最佳状态。
2. 每周 5 天进行 30 分钟中等强度到高强度的体育活动是健康生活方式的重要组成部分。同样重要的是，每周给身体留出休息时间，并且每晚保证 **7-9 个小时的睡眠**。  
查看[健康睡眠建议](#)和[健康睡眠清单](#)，了解如何改善睡眠、休息和恢复质量。
3. 锻炼后，您的身体需要足够的时间来修复在锻炼时使用的肌肉。睡眠和休息日有助于恢复精力、集中注意力和激发动力，一周休息两天和确保每晚睡眠充足可以增强您的精力、注意力、动力和表现。这样，您就可能在自己选择的任何体育活动中展现出最佳状态。

### [其他资源和照片](#)