



# 特殊奥林匹克社区健身项目

马哲明  
广州体育学院  
运动医学康复中心

## 特奥健康计划 / 项目



Creating a world where people with intellectual disabilities have every opportunity to be healthy.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Fitness**

Fitness is an important aspect of the Special Olympics mission. Physical activity, adequate nutrition and hydration enhance athletes' sports performance and improve health and overall quality of life.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Health Messengers**

The only way to end exclusion is to have people who face these challenges daily help create the solution. People with intellectual disabilities are guiding us toward solutions in our health work.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Health Workforce**

Ensuring that the health workforce is adequately trained and equipped to care for patients with intellectual disabilities is an important step in realizing quality health care for this population.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Partnerships and Health Systems**

Special Olympics partners with ministries and departments of health, United Nations agencies and other international organizations to create sustainable health systems and quality health services inclusive of people with intellectual disabilities around the world.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Healthy Communities**

Since 2012, healthy Communities have been activated in 40 countries and has yielded athletic engagement, and increased attention to health from athletes and caregivers, as well as significant increases in health systems partnerships.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Young Athletes**

Special Olympics Young Athletes is an early childhood play program for children with and without intellectual disabilities, ages 2 to 7 years old.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Family Health Forums**

Family Health Forums provide a space for the families and caregivers of people with intellectual disabilities to engage with health professionals, community leaders and social service providers.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Healthy Athletes**

In 1997, Special Olympics Healthy Athletes began offering free health screenings and education to Special Olympics athletes in a welcoming, fun environment.





**WHAT WE DO**  
**Golisano Health Leadership Awards**

The Golisano Health Leadership Awards recognize health champions—leaders and organizations—that are making a significant contribution to equal access to health, fitness or wellness for people with intellectual disabilities.



**INCLUSIVE HEALTH**  
**Health Reports**

Special Olympics produces yearly reports to share data we collect on the health of people with intellectual disabilities and our efforts to improve their health. See below for links to the reports.



**MyHealth**

MyHealth is an online hub for health education resources geared towards Special Olympics athletes and other people with intellectual disabilities that creates a fun online learning environment through visually engaging materials that allow users to learn more about their health at their own pace.



**Healthy Start**

In this Healthy Start Toolkit, you will hear from other families and find resources to guide your child's journey following a diagnosis of developmental delay (DD) or intellectual disability (ID).



<https://www.specialolympics.org/our-work/inclusive-health?locale=zh-cn>



**身体健康状况**  
**特指运动和营养饮食造成的**  
**生理上的健康**

**INCLUSIVE HEALTH**  
**Fitness**



Fitness is an important aspect of the Special Olympics mission. Physical activity, adequate nutrition and hydration enhance athletes' sports performance and improve health and overall quality of life. Special Olympics supports a variety of programs to engage athletes and their families, caregivers and friends in year-round fitness.



健身是特奥使命的一个重要方面。体力活动、充足的营养和水分可以提高特奥运动员的运动表现，改善健康和提高生活质量。特奥会支持各种项目，让运动员及其家人、护理人员 and 朋友们全年参与健身活动。

我国有智力残疾人1182万，其中0-6岁智力残疾儿童约95.4万名，每年新增13.6万名。

——《智力残疾康复“十一五”实施方案》.2014

让健康落实到“每一个”中国人身上是建设“**健康中国**”的根本目的，同时“健康中国”的建设也是需要“每一位”中国人的参与。因此残障人士这一特殊的弱势群体的健康问题也需要被重点关注。



智力障碍作为残障类型的一种，其受**智力功能**和**社会适应**能力的限制，无论是独立处理问题能力还是身体活动参与能力，均处于较低水平。相较于健全人，该群体慢性疾病的发病率和肥胖的发生率更高。

体力型活动、重复型活动需要较好的体力水平和动作功能

## 运动与健康

研究表明，智力障碍人群进行规律的身体活动，不仅能预防肥胖和慢性疾病的发生，还可提高与其生活技能相关的**自理能力、社会交往能力等**，以弥补智力功能缺陷导致的问题，进而提高生活质量。



Meta-Analysis > J Phys Act Health. 2019 Dec 1;16(12):1187-1195. doi: 10.1123/jpah.2018-0675.

Epub 2019 Oct 2.

### Effects of Physical Activity on the Physical and Psychosocial Health of Youth With Intellectual Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis





健康促进、体能提升的手段

体育课的补充

训练课的内容

课题研究



体能提升、健康促进

改善运动表现

促进良好的行为和社交的发展





廣州體育學院  
GUANGZHOU SPORT UNIVERSITY



Special Olympics

Health

MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

2022—至今

2021

2020

2019-2020

2019

2018.10-12

2018.12

2018.09



特奥健身的培训与实践

● 第八届特殊奥林匹克运动会

● 智力障碍青少年线上居家康复

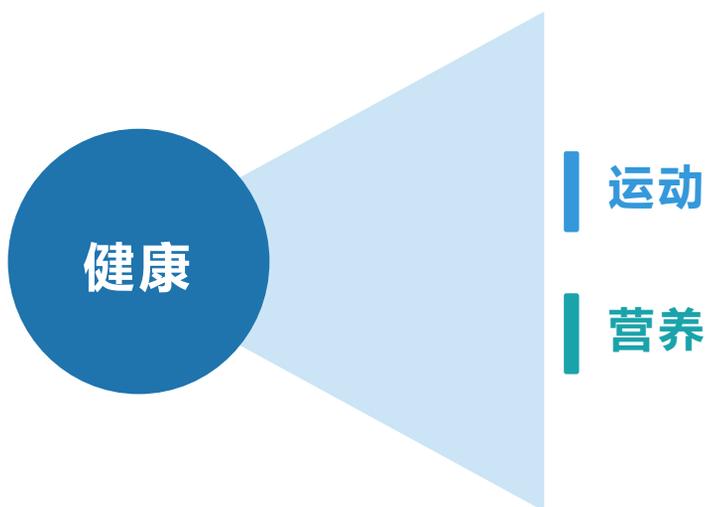
● 中残联（中国特奥会）-智力残疾人健康指导进校园

● FIT5健身视频拍摄制作

● FIT5健身项目

● 特奥健康家庭论坛

● 特奥健康筛查/运动员



# 营养与健康



营养不足、发育迟缓或消瘦

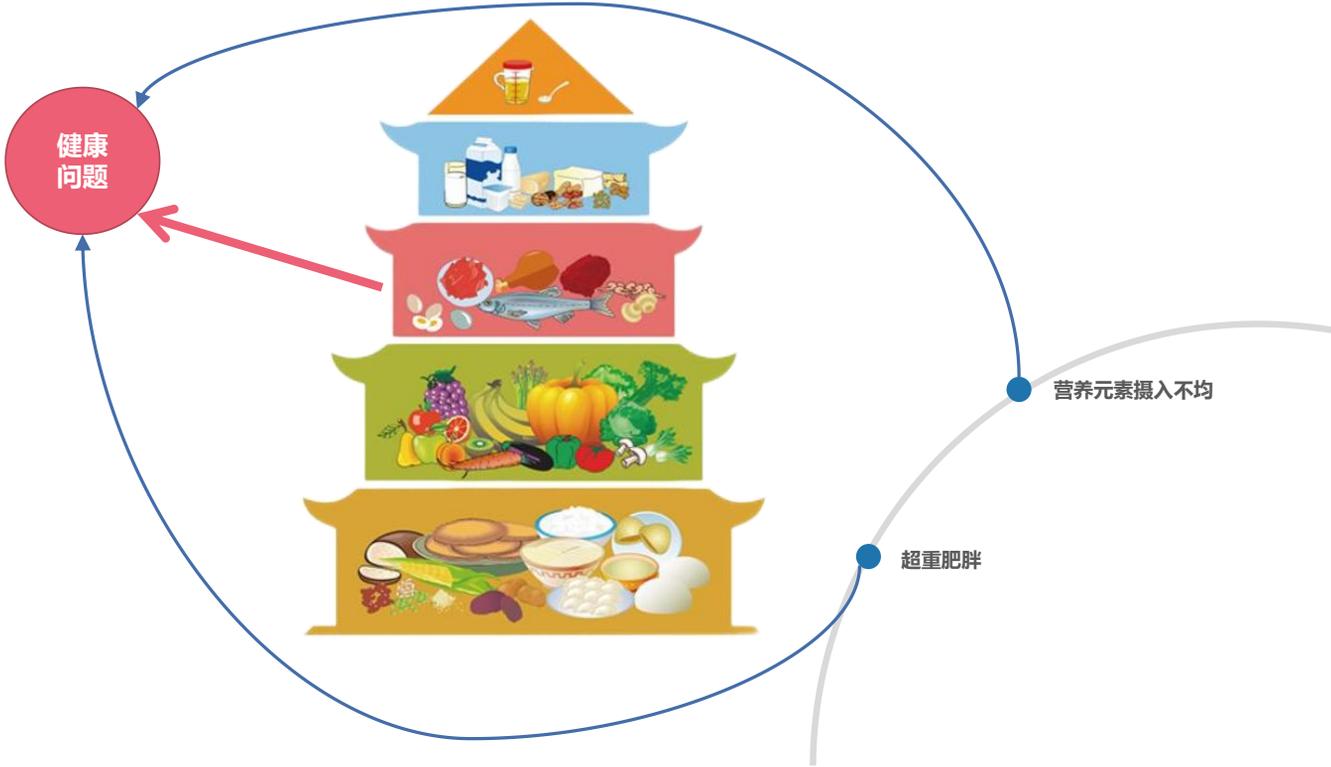


微量营养元素缺乏



超重、肥胖

- 对身体发育和认知发展造成负面影响
- 损害免疫系统，增加对传染性和非传染性疾病的易感性
- 增加慢性疾病的发生
- 影响个人、家庭、社会发展



# FIT5康复 健身计划

How to get your  
**FIT5**

A guide to achieving fitness and your personal best with **physical activity**, **nutrition**, and **hydration**.

*Special Olympics*

How to get your  
**FIT5**

A guide to achieving fitness and your personal best with **physical activity**, **nutrition**, and **hydration**.

*Special Olympics*



Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives. Protecting People™



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**





## 有氧联合抗阻运动对中度智力障碍青少年干预效果评价

王鑫<sup>1,2</sup> 侯晓晖<sup>1</sup> 马哲明<sup>1</sup> 符鑫博<sup>1</sup> 冯燕青<sup>1</sup>

1. 广州体育学院研究生院 2. 深圳市龙岗区外国语学校(集团)和美小学

**摘要:** 目的探讨有氧联合抗阻运动对中度智力障碍青少年的干预效果,为促进特殊人群健康成长提供参考。方法选取佛山市顺德区启智中学29名12~17岁中度智力障碍青少年,使用随机数字表分为干预组(16名)和对照组(13名),干预组进行为期11周的对有氧联合抗阻运动,对照组保持原有活动。比较两组受试者干预前后身体成分、肌肉力量、心肺耐力、平衡能力的变化。结果干预后干预组骨骼肌( $22.90 \pm 3.63$ )kg、肌肉量( $39.75 \pm 5.57$ )kg、去脂体重( $41.52 \pm 6.79$ )kg、坐式手臂支撑( $49.19 \pm 35.28$ )s、站立计时测试( $22.13 \pm 6.01$ )s、半仰卧起坐( $20.12 \pm 6.48$ )个、握力[左( $15.98 \pm 4.86$ )kg,右( $16.37 \pm 5.46$ )kg]、2 min踏步运动后即刻心率( $91.43 \pm 13.44$ )次/min、闭眼单脚站立[左( $5.82 \pm 5.20$ )s;右( $6.42 \pm 5.56$ )s]与运动前相比显著提高,体脂肪下降(t值分别为2.57,2.72,2.07,2.10,3.31,2.92,2.76,3.44,2.86,2.04,2.38,-2.92,P值均 $<0.05$ );干预后组间相比...

更多

**关键词:** 运动活动; 智力; 精神障碍; 干预性研究; 青少年;

**基金资助:** 国家社会科学基金项目(19BTY126); 中国残疾人体育运动管理中心科研基金项目(2019-KFJS8005);

**DOI:** 10.16835/j.cnki.1000-9817.2021.04.013

**专輯:** 医药卫生科技

**专题:** 儿科学-精神病学

**分类号:** R749.94

## FIT5健身项目适合中国人（智力障碍群体）



廣州體育學院  
GUANGZHOU SPORT UNIVERSITY



Special Olympics  
**Health**  
MADE POSSIBLE BY FOUNDATION  
**Golisano**



**Special Olympics**  
中国特奥委员会  
China

## 智力障碍人士日常健身计划——FIT-5



- **关于营养、补水、体育锻炼的计划**
- 一周锻炼五次
- 一天吃五种水果和蔬菜
- 一天喝五杯水
- **特点/优势：**
- 简单易懂、几乎不需要器材、场地无特殊要求、便于开展



- 提高智力障碍学生健康状况、身体机能，保持其最佳的状态，从而使其有充足的精力进行日常活动及体育项目。
- 健康的身体、强健的体魄、较好的身体机能为其参与体育活动，提高运动表现有着显著的益处。
- 使智力障碍学生展现出健康自信的精神状态，增强自信，利于其融入社会。

### 锻炼

有规律的体育锻炼可以提高身体的新陈代谢，促进健康、保持活力，提升运动水平。

周期：持续12周

频率：每周5次，即三次FIT5锻炼（包含耐力训练、力量训练、柔韧性训练）和2次户外锻炼。

注：户外锻炼形式可自由选择，建议每次时间在45分钟左右。

#### 锻炼类型



耐力训练



力量训练



柔韧性训练



户外锻炼

## 耐力训练

耐力是指身体长时间重复同一动作的能力。当进行耐力训练时不需要停下，如持续跑更远的距离，不断延长你的训练时间，减少休息次数。

### 训练目标：

- 1.每个动作持续锻炼30秒/次，每次间隔休息1分钟，共三次；完成后换下一个动作；
- 2.每周进行3天耐力训练。

### 每周耐力训练形式建议如下：

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
✓	4	5	✓	7	8	✓
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23



跑步



骑车



跳舞



快步走



有氧健身操



游泳

### 耐力训练动作一：开合跳

开合跳动作指导：

- 1.跳起来，双腿分开，同时将手臂向上举起；
- 2.再次跳跃，把手臂放回身体两侧，双腿并拢；
- 3.每次训练持续练习30秒，休息1分钟，再进行下一次，共3次；
- 4.三次完成后，进行下一动作训练。

1



2



### 耐力训练动作二：原地摆臂提膝踏步

原地摆臂提膝踏步动作指导：

- 1.原地踏步，尽可能抬高膝盖；
- 2.当抬起一侧膝盖时，同时摆动对侧的手；
- 3.当切换左右腿时，同时切换手臂；
- 4.每次训练持续30秒，休息1分钟，再进行下一次，共3次；
- 5.三次完成后，进行下一动作训练。

1



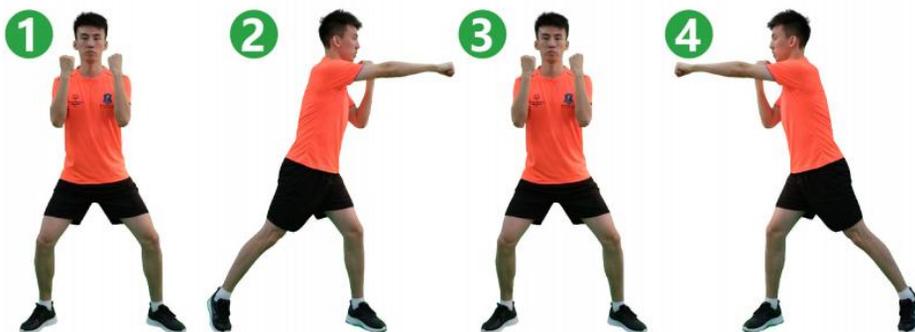
2



## 耐力训练动作三：转身直拳

转身直拳动作指导：

- 1.起始姿势：双手握拳，置于胸前，手肘朝下并贴近身体两侧。双脚分开站立，膝盖微屈；
- 2.将身体转向左边，朝这个方向打出右拳后收回右手，双手握拳置于胸前，手肘朝下；
- 3.再将身体转向右边，朝这个方向打出左拳后收回左手，双手握拳置于胸前，手肘朝下；
- 4.每次训练持续30秒，休息1分钟，再进行下一次，共3次；
- 5.三次完成后，进行下一动作训练。



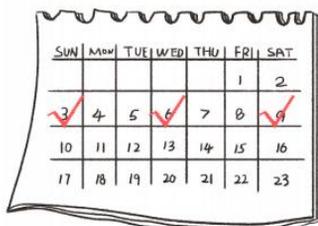
## 力量训练

力量是指身体各部位肌肉在完成基本动作时，对抗和克服阻力的能力。拥有较大的力量可以使你跳的更高、跑的更快、扔的更远。

**训练目标：**

- 1.每个动作做10次，完成后进行下一个动作；每个动作间隔休息1分钟；三个动作为一组，共完成三组。
- 2.每周进行3天力量训练。

**每周力量训练形式建议如下：**



下肢力量

上肢力量

核心力量

## 力量训练动作一：伸直抬腿

伸直抬腿动作指导：

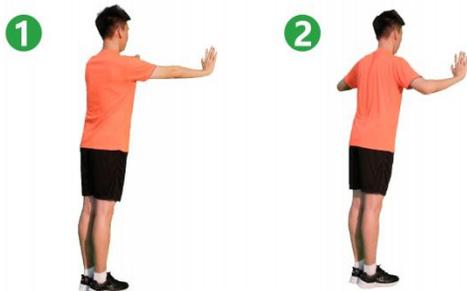
1. 身体正直站立，一侧手扶椅子或墙保持平衡；
2. 以左腿为例：慢慢地向前抬起左腿，尽可能抬高，然后将腿放回原地，再慢慢地向侧方抬起；
3. 抬腿时，脚尖和腿尽量绷直；
4. 左腿完成10次后，换右腿；
5. 双腿各完成10次后，休息1分钟，进行下一动作训练。



## 力量训练动作二：站姿俯卧撑

站姿俯卧撑动作指导：

1. 起始姿势：面对墙间隔30公分站立，双手放在墙面上，双手距离比肩稍宽；
2. 双脚位置应该在身体后方，使你的身体重心靠向墙壁；
3. 弯曲手臂，使你的胸部靠向墙面，双脚不动；
4. 将手臂伸直，胸部回到起始位置，完成过程中确保身体始终成一条直线；
5. 完成10次后，休息1分钟，进行下一动作训练。



## 力量训练动作三：仰卧摸膝

仰卧摸膝动作指导：

1. 仰卧于垫子上，弯曲双膝，双脚放平；
2. 向膝盖方向伸出双手，抬高头，并试着将上背部完全离开地面，然后双手慢慢去触碰膝盖；
3. 摸膝动作保持2秒，再将背部和头慢慢放回垫子上；
4. 完成10次后，休息1分钟，进行下一动作训练。



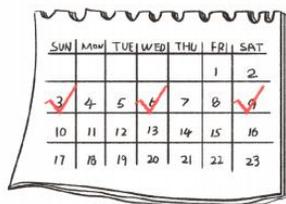
## 柔韧性训练

柔韧性是指身体在各个方向伸展的能力。较好的柔韧性可以使身体更容易完成技巧性的运动，并有助于避免肌肉和关节的损伤。

### 训练目标：

- 1.在训练或休息后，可进行全身静态伸展；
- 2.每个静态伸展动作至少保持30秒，再进行下一伸展动作；
- 3.每周进行3天柔韧性训练。

### 每周柔韧性训练形式建议如下：



瑜伽



静态拉伸



动态拉伸

注释：动态伸展应作为热身运动的一部分，静态伸展应作为放松运动的一部分。

## 柔韧性训练

### 动作一：小腿伸展



动作指导：

- 1.面对墙站立，把双手放在墙上，弯曲手肘，双脚前后呈弓步；
- 2.保持后侧的腿伸直，脚跟紧贴地面，身体重心靠向墙面；
- 3.一侧腿伸展最少保持30秒，再换另一侧；
- 4.双腿完成伸展后，进行下一动作训练。

### 动作二：跪姿背部伸展



动作指导：

- 1.双膝跪坐在地上，身体前屈，双手臂伸直放于头两侧；
- 2.臀部紧贴脚跟，双手掌贴向地面，保持肩膀和背部的伸展；
- 3.最少保持30秒，进行下一动作训练。

### 动作三：仰卧抱膝



动作指导：

- 1.仰卧于垫子上，伸直左腿，右腿弯曲；
- 2.双手抱住右膝，使膝盖逐渐靠近胸部，直至感觉到右腿后侧的伸展；
- 3.一侧最少保持30秒，换另一侧。

# 户外锻炼

让运动变得有趣，是激励我们坚持下去的好方法，也能让我们更容易达到锻炼目标。

## 训练目标：

- 1.每周2次；
- 2.可自由选择锻炼形式；
- 3.每次锻炼时间不少于45分钟最佳。
- 4.运动前要热身，运动后要要进行肌肉的伸展放松（伸展放松可参照柔韧性训练动作）。



户外跑步



游泳

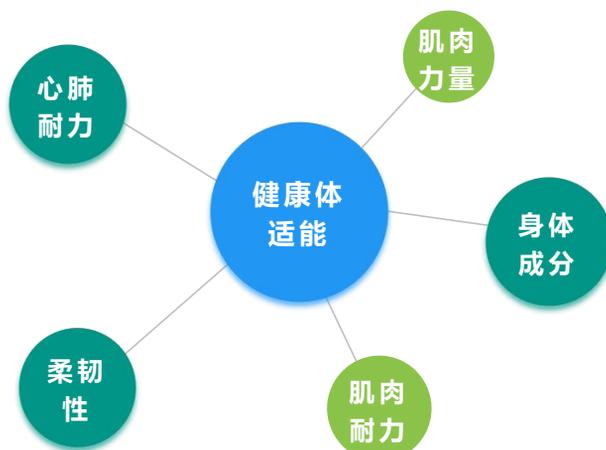


爬山



徒步

## 科学性



# 科学性

**耐力训练 级别 1**

**开合跳**

- 跳起来，双脚分开，同时把手臂向上举起。
- 再次跳起，把手的手臂加到你的身体两侧，膝盖在一起。



**耐力训练 级别 2**

**左右跳**

- 双脚并在一起，膝盖稍微弯曲，使你的整个身体从左边跳至右边，然后再跳回来。
- 重复此动作，整个运动过程保持动作连贯。



**耐力训练 级别 3**

**分腿撑臂跳**

- 身体正面站立，膝盖高于身体两侧。
- 左脚向前跳，右脚向后跳，同时把手臂向上举过头顶。
- 双脚在空中时，左脚向前跳，右脚向后跳，同时把手臂向上举过头顶。
- 重复以上动作，尽可能跳得更高，用跳的方式开始和结束。



**耐力训练 级别 4**

**开合跳蹲**

- 双脚并排站立，双脚高于身体两侧。
- 以跳跃的方式将双腿分开并下蹲，使你的身体呈半蹲姿势，同时把手臂向上举过头顶。
- 再次跳起，把前的手臂放回你的身体两侧，双脚并排在一起。

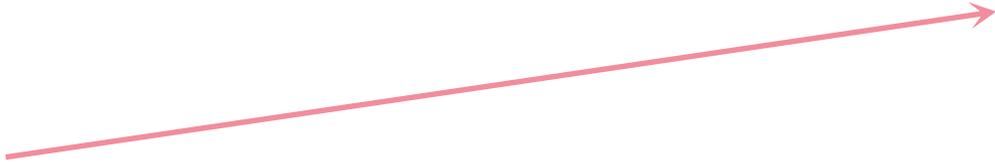


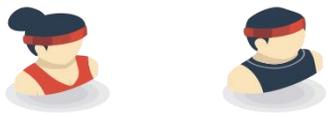
**耐力训练 级别 5**

**波比跳**

- 蹲下，双手掌触地作为支撑。
- 双脚向前跳的方式将双腿跳至前方，形成一个俯卧撑的姿势。
- 跳起使用跑步方式将双腿向后移动，使身体回到蹲下的姿势。
- 然后再次蹲下，双手上举并站直。
- 落地，双手回到身体两侧。





”

## 让我们动起来

## 耐力训练



## 力量训练



## 力量训练



## 耐力训练



”

# 如何吃的更健康

---

## 食物和营养

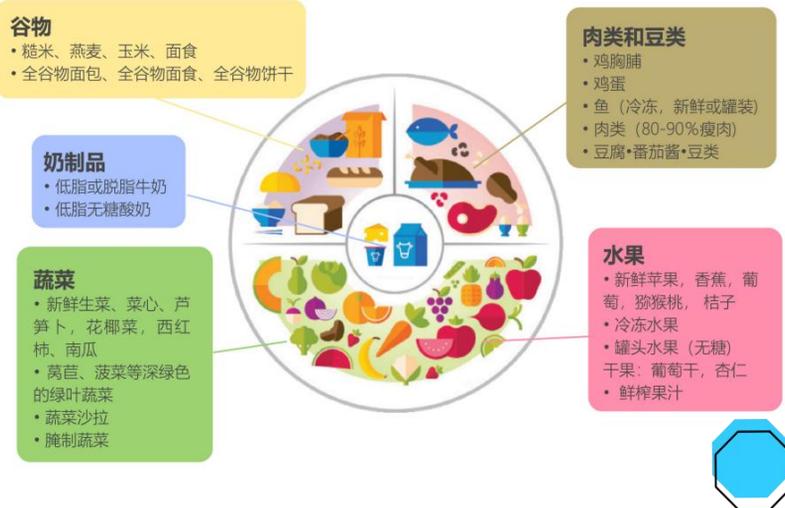
健康饮食对健康和运动表现很重要。  
健康饮食也有很多美味的选择。

目标：每天至少吃5份水果和蔬菜



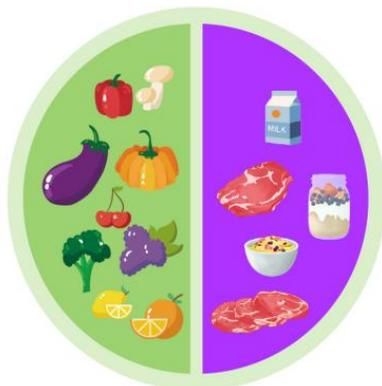
## 健康食物

我们的身体不仅需要摄入水果和蔬菜，还需要其他健康食物提供营养。大家可以从以下各类食物中选择喜欢的食物，以满足身体所需的营养。



## 搭配健康食品拼盘

在你了解各种健康食物后，我们一起来学习如何搭配一份健康的食物拼盘。



### 小贴士：

第一步：把握好放在盘子上的食物量（请参阅有关最佳份量）；

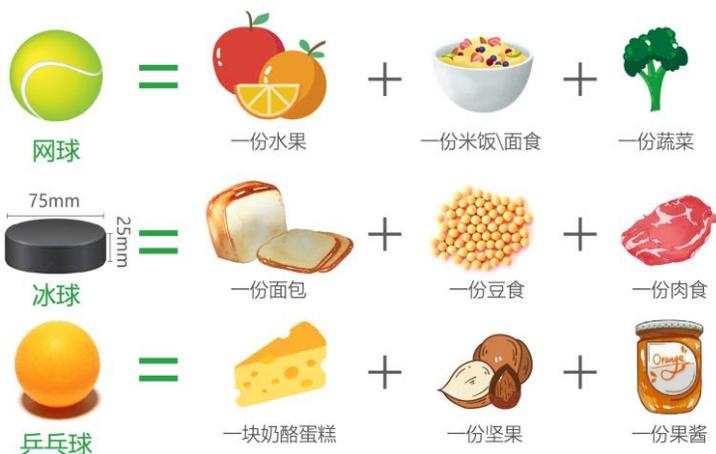
第二步：选择更多的水果和蔬菜；

第三步：吃少量的健康零食，如坚果、果蔬干；

第四步：控制垃圾食品的摄入（只在特殊场合吃），如甜品、膨化食品、饮料等。

## 最佳份量

介绍一种有趣的方式，让你记住一份饭吃多少。左边的运动器材尺寸与右边的一份食物大小相同。



## 健康餐食

请参考以下建议，让日常膳食更有营养。

### 早餐



- 一碗白粥或一杯水果奶昔，也可在粥里面加一些小片的青菜或红薯；
- 一个鸡蛋或茶叶蛋；
- 包子、红薯。

### 午餐

- 一份米饭套餐、一碗汤；
- 一份红烧牛肉面；
- 一份肉馅或素馅的水饺；
- 可任选其一。



### 晚餐



- 荤素搭配的炒菜；
- 米饭或馒头；
- 一碗馄饨，加入一些蔬菜；
- 蔬菜粥或鲜肉粥。

## 健康零食的选择

吃零食是让我们开心的好方法，但如何选择健康的零食非常重要。

下面给大家介绍几款健康的小零食：



坚果



低脂肪、不加糖的水果酸奶



瓜子



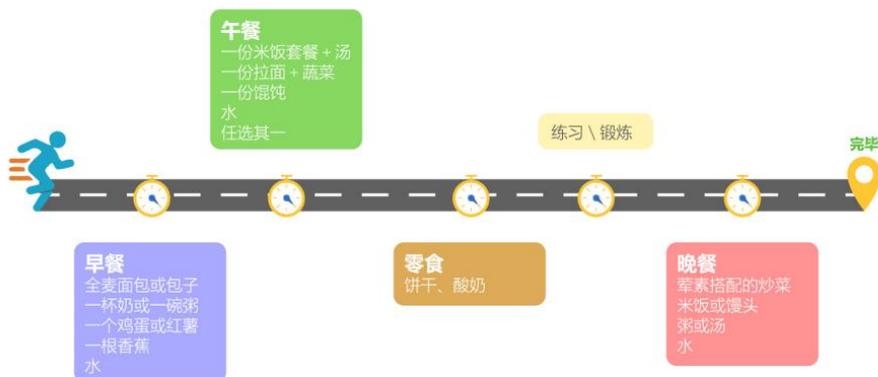
海苔、胡萝卜



水果干

## 健康营养计划

请大家参考以下用餐计划，让你每天轻松达到健康饮食的目标。



相信你已经学会如何搭配一份健康饮食，期待你有更多创新的搭配方法，可参考本指南开启你的健康饮食生活。

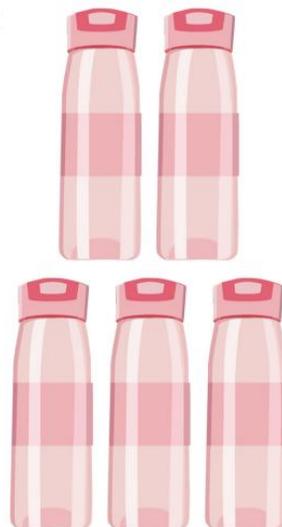
## 补水

水是运动和生活的另一重要补充剂，喝适量的水对健康很重要，也可以提高运动表现。

**目标：**每天喝5瓶水！

**容量：**500-600毫升

提示：每次喝水时选择容量一样的水杯，以帮助你完成每日补水目标。



## 脱水迹象

水有助于保持身体正常工作，当你运动、出汗、大小便或甚至呼吸时，都会丢失水分。如果丢失太多水，而没有及时补充，身体功能会变差，这叫做脱水。

### 脱水迹象

- 感觉口渴
- 感觉累或没力气
- 头疼
- 嘴唇干
- 尿液颜色暗黄或棕色

提示：当脱水达到体重的1-2%时，会影响你的运动表现！



## 健康饮料的选择

如何选择一款更健康的饮料呢？参考建议如下：



苏打水，能量饮料和运动饮料不是好的饮料选择。苏打水、能量饮料和运动饮料都含有额外的糖，会让你体重增加。能量饮料和苏打水也有咖啡因，咖啡因不利于保持身体水分。

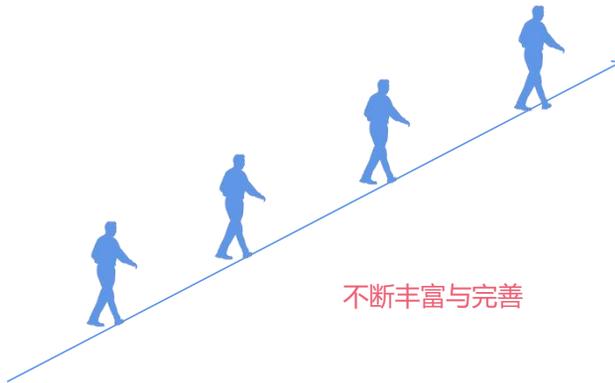


少量、适量的低脂牛奶和100%果汁也是很好的选择。每天摄入量不超过3杯牛奶和1杯果汁。



水是最好的饮料选择！

每天都喝水！如果你喜欢有味的饮料，尝试碳酸水或添加一些水果到水瓶里。



不断丰富与完善

拉伸是指通过拉长肌肉的长度以及增加关节的灵活度从而提高机体柔韧素质的一种运动方式



### 拉伸的时机

运动前  
拉伸

提高接下来比赛的运动表现  
和防止运动损伤



运动后  
拉伸

促进肌肉恢复，缓解肌肉僵硬，  
预防延迟性酸痛

## 拉伸的注意事项



静态拉伸是一种拉伸到最大程度后，维持一定时间的拉伸方法。



运动员有节奏、重复的做同一种技术动作，以达到对其身体相应部分有效拉伸的目的。

# 动态拉伸指南

适当的热身运动十分必要，动态拉伸是其中的重要组成部分，影响着运动员是否能在运动中安全地取得出色的表现。与传统/静态拉伸不同，动态拉伸包含一系列主动控制的动作，可让身体的各个部位全面活动起来。

拉伸活动应在有氧热身运动结束后，身体暖和且心率较高时进行。无论您参加哪种运动项目，我们都建议将以下动态拉伸纳入您的常规热身运动。

下文介绍了 13 个不同的动态拉伸动作，主要针对对上肢和下肢的主要肌肉以及核心肌肉。如果您在练习或比赛前没有时间做完所有这些拉伸动作，则可以选择几个可以重点拉伸运动中即将用到的肌肉的拉伸动作。每个动作尽量重复 15-20 次。



# Special Olympics Health

MADE POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



科学评估

医务监督

康复性

热身、训练、放松

强度、频率

协作、竞争

教育

安全性

趣味性

坚持运动

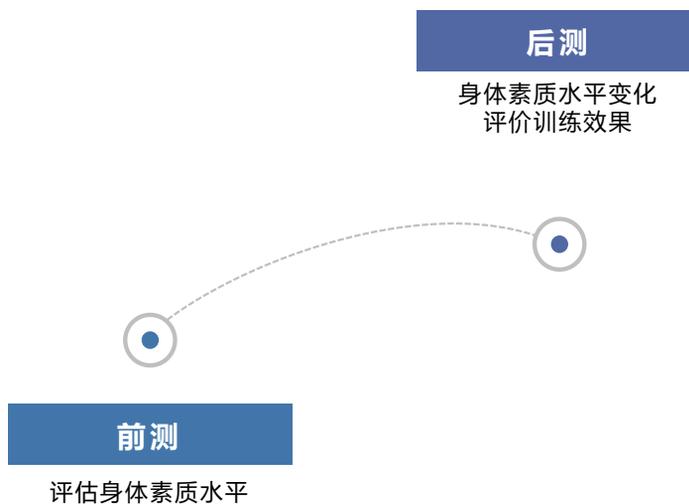


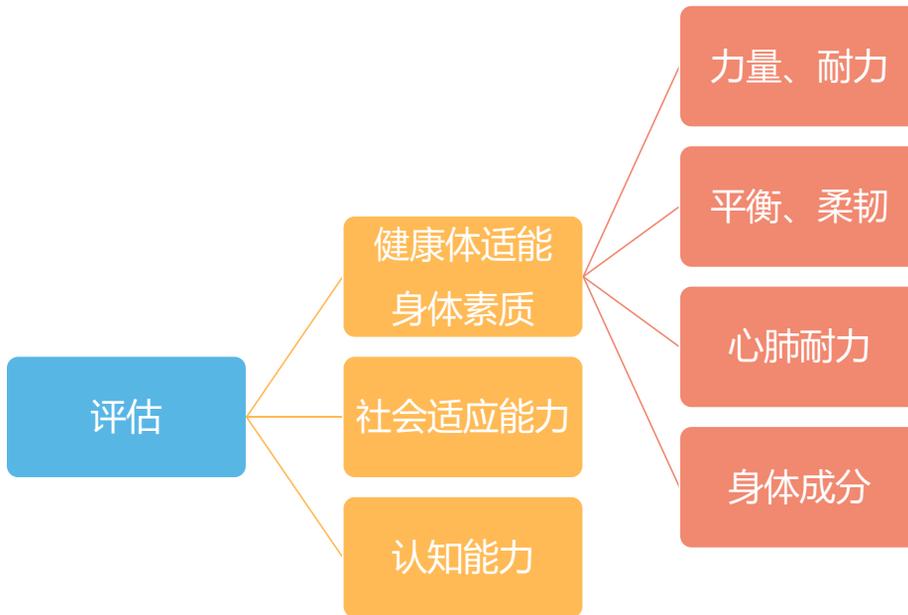


### 运动前的筛查

- 1、有没有运动禁忌症，如癫痫等（医生医嘱）
- 2、有无发热或急性疾病
- 3、有无严重的心、脑、肺等系统的内科疾病

了解基本情况  
评价健身训练效果





姓名 Name <sup>42</sup>		姓 Lastname <sup>42</sup>		HAS ID <sup>42</sup>	
日期 Date <sup>42</sup>	<input type="radio"/> 男 Male <input type="radio"/> 女 Female <sup>42</sup>	出生日期 DoB <sup>42</sup>	年龄 Age (岁) years <sup>42</sup>	<input type="radio"/> 不确定 Not sure <sup>42</sup>	
活动 Event <sup>42</sup>	地点 Location <sup>42</sup>	<input type="radio"/> 运动员 Athlete <sup>42</sup>	<input type="radio"/> 融合伙伴 Unified partner <sup>42</sup>	运动项目 Sport <sup>42</sup>	
代表队 Delegation <sup>42</sup>		特奥委员会 SO Program <sup>42</sup>			
手机号码 Cell phone number <sup>42</sup>	号码是 Number is <input type="radio"/> 运动员的 Athlete's <sup>42</sup> <input type="radio"/> 父母的 Parent's / 监护人的 Guardian's <sup>42</sup>				
电话号码是选填项。筛查后如需回访将拨打此电话，或向其发送提醒短信。 <sup>42</sup> Providing a phone number is optional. It may be used to call or send reminders if follow up is recommended after screening. <sup>42</sup>					
使用轮椅 Uses Wheelchair <sup>42</sup>	<input type="radio"/> 是 Yes <input type="radio"/> 否 No <sup>42</sup>	<input type="radio"/> <sup>42</sup>	<input type="radio"/> <sup>42</sup>	<input type="radio"/> <sup>42</sup>	所处海拔高度 Altitude (m) check one <sup>42</sup>
使用辅助工具 Uses Assistive Device <sup>42</sup>	<input type="radio"/> 是 Yes <input type="radio"/> 否 No <sup>42</sup>	<input type="radio"/> <sup>42</sup>	<input type="radio"/> <sup>42</sup>	<input type="radio"/> <sup>42</sup>	

FUNfitness  
趣味健身

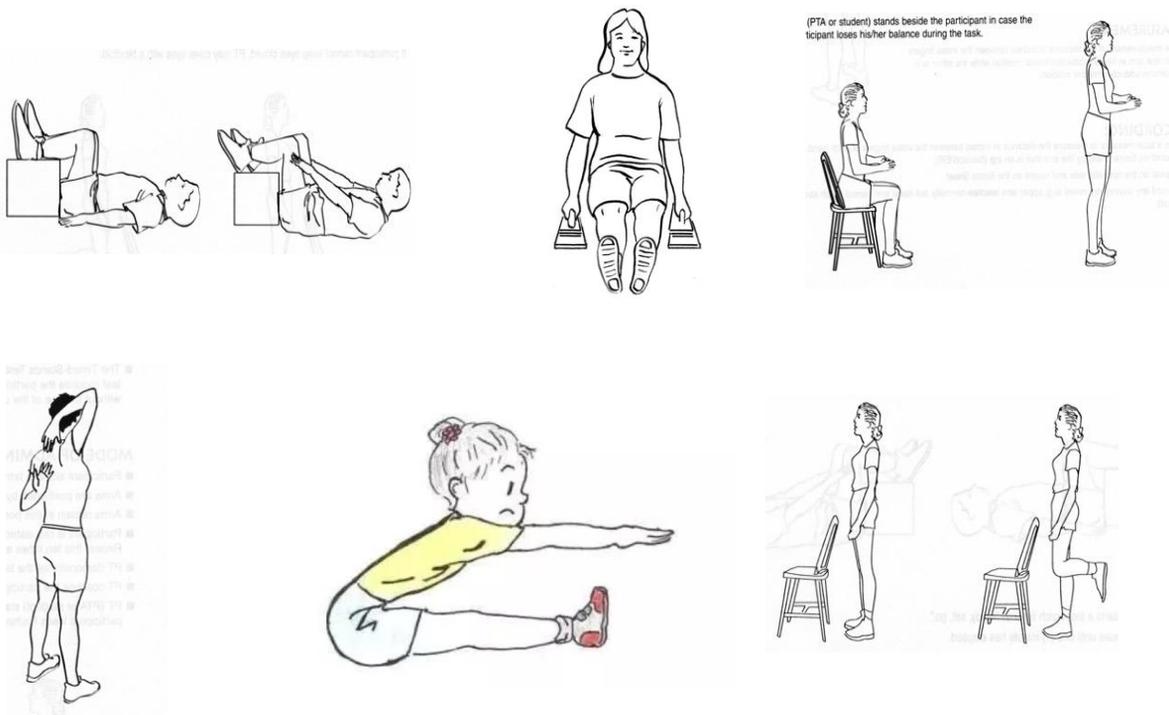
Firstname		Lastname		HAS ID	
日期 Date	<input type="radio"/> 男 Male <input type="radio"/> 女 Female	出生日期 DoB	年龄 Age (岁) years	<input type="radio"/> 不确定 Not sure	
活动 Event	地点 Location	<input type="radio"/> 运动员 Athlete	<input type="radio"/> 融合伙伴 Unified partner	运动项目 Sport	
代表队 Delegation		特奥委员会 SO Program			
手机号 Cell phone number	号码是 Number is <input type="radio"/> 运动员的 Athlete's <input type="radio"/> 父母/监护人 Parent's / Guardian's				
Providing a phone number is optional. It may be used to call or send reminders if follow up is recommended after screening.					
身体组成 Body Composition					
身高 Height	_____ cm	身高 Height	_____ inches	Special Olympics Health Promotion	
精确到 Measure up to 0.1 cm		精确到 Measure up to 1/8 inch			
体重 Weight	_____ kg	体重 Weight	_____ lbs.	精确到 Measure up to 0.1 kg	
精确到 Measure up to 0.1 kg		精确到 Measure up to 1/2 oz			
_____ 体脂指数 BMI (20 岁或以上 20+ years of age and over)					
_____ 体脂指数百分位 BMI Percentile (20 岁以下 under 20 years of age)					
提供体脂指数跟进检测的转介? Referral made for BMI follow up? <input type="radio"/> 是 Yes <input type="radio"/> 否 No					
骨密度检测 Bone Mineral Density Test (Athletes MUST be at least 20 years old to screen, 参加筛查的运动员 > 20 岁)					
T 值 -score	左脚跟 Left heel	_____ -4.0 to + 5.0	<input type="checkbox"/> 不能检测 Unable to test		
	右脚跟 Right heel	_____ -4.0 to + 5.0	<input type="checkbox"/> 20 岁以下 Age under 20		
			<input type="checkbox"/> 运动员拒绝 Athlete refused		
			<input type="checkbox"/> 运动员无法配合 Athlete unable to cooperate		
			<input type="checkbox"/> 脚跟形状异常 Unusual heel shape		
提供骨密度跟进检测的转介? Referral made for BMD follow up? <input type="radio"/> 是 Yes <input type="radio"/> 否 No					

Health Promotion  
健康促进

特殊奥林匹克东亚区或特殊奥林匹克网站获取

## 简易版

评估类别	评估项目	操作标准
身体成分	身高	1.光脚靠墙站立；2.目视前方，双手置于两侧；
	体重	1.光脚站于体重仪上，保持不动
	体重指数(BMI)	$BMI = \text{体重 (Kg)} / [\text{身高 (m)}]^2$
	腰围	1.在肚脐以上1CM的水平面上进行；2.测量时受检者应直立，腹部放松，双臂下垂，双脚合并；3.测量时平缓呼吸，不要收腹或屏气。
	臀围	1.经臀部最隆起部位测得身体水平周径
力量	上肢--坐式双臂支撑	1.双臂垂直支撑于地面，臀部离地；2.双膝伸直，足跟着地；3.双手间的距离与肩同宽；4.记录持续支撑的时间；
	腹部--半仰卧起坐	1.取仰卧位，双腿屈曲90°放在凳子上，上肢伸直；2.肩部离开地面；3.记录1分钟完成的次数；
	下肢--坐起	1.双肘屈曲90°置于身体两侧；2.椅子高度为受试者坐下后，双脚着地，双膝成90°；3.连续10次，记录完成时间。
柔韧	坐位体前屈	1.坐位，双腿伸直，脚尖朝上；2.弯曲身体，双手向前平移；3.记录中指尖与脚尖的距离。
	肩关节	1.取站或坐位；2.先右臂在上，左臂在下，弯曲肘部在背后交叉，然后再交换手臂位置；3.分别测量食指间距离。
静态平衡	闭眼单脚站立	1.在椅子旁站立；2.发出指令：“准备，单脚站开始”；3.直到失去平衡，并记录时间。



# 运动强度——监督



## 运动强度

10秒钟脉搏 × 6 = 每分钟心率

最大心率=220-年龄

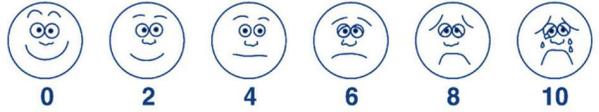
运动强度=心率/最大心率

<p>低</p> <p>中</p> <p>高</p>	<p>运动强度区 <b>暖身区</b></p> <p>最大心率百分比 50%–60%</p> <p>建议持续时间 20–60分钟</p>
	<p>运动强度区 <b>燃脂区</b></p> <p>最大心率百分比 60%–70%</p> <p>建议持续时间 1小时以上</p>
	<p>运动强度区 <b>有氧耐力区</b></p> <p>最大心率百分比 70%–80%</p> <p>建议持续时间 10–60分钟</p>
	<p>运动强度区 <b>马拉松配速区</b></p> <p>最大心率百分比 80%–90%</p> <p>建议持续时间 2–20分钟</p>
	<p>运动强度区 <b>无氧耐力区</b></p> <p>最大心率百分比 90%–100%</p> <p>建议持续时间 5分钟以内</p>

### 心率监测

通过运动后即刻 10 秒脉搏，推算运动后心率。

### 自觉疲劳程度的测量



0: 轻松; 2: 毫无疲惫或轻微, 呼吸平缓; 4: 轻微疲惫, 呼吸加快; 6: 疲惫, 呼吸急促; 8: 非常疲惫, 呼吸吃力; 10: 精疲力竭, 无法坚持训练

更少的时间  
取得更好的效果



## HIIT康复训练方案

以国际特殊奥林匹克针对智力障碍人群的“FIT5健身康复计划”为基础，对其有氧及联合抗组动作进行重新编排，使其成为一套连贯的HIIT健身康复训练方案。

### HIIT训练模式概况

耐力训练	力量训练	柔韧性训练
3——4个动作	3——4个动作	3——4个动作
每动作完成两组	每动作完成两组	每动作完成两组

不同类别训练动作之间休息1分钟

进行两个循环的完整训练

## 以HIIT的形式进行

### 锻炼建议

第一级别训练展示如下：

**耐力训练：**开合跳（练习30s后休息25s，重复三次）→原地摆臂提膝踏步（练习30s后休息20s，重复三次）→转身直拳（练习30s后休息20s，重复三次）休息1min进入→

**力量训练：**伸直抬腿（练习动作10次后休息25s，重复三组）→站姿俯卧撑（练习动作10次后休息25s，重复三组）→仰卧摸膝（练习动作10次后休息25s，重复三组）休息1min进入→

**柔韧训练：**小腿伸展（练习30s后休息20s，重复三次）→跪姿背部拉伸（练习30s后休息20s，重复三次）→仰卧抱膝（练习30s后休息20s，重复三次）

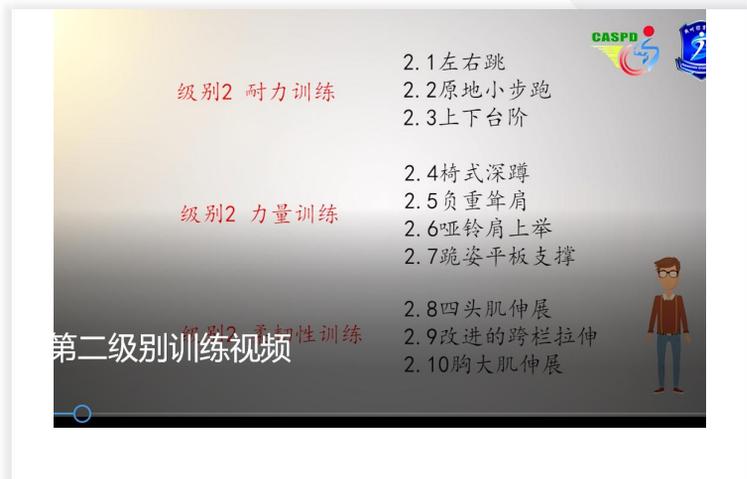
注释：以HIIT的运动形式编排动作，动作难度适中，有助于锻炼者获得最大化的训练效果。

短时高效

易于接受

## 训练视频

视频分为两部分，第一部分为动作要领的详细讲解，第二部分为正式训练部分。第一级别训练部分流程：耐力训练：开合跳（四个八拍）→转身直拳（四个八拍）→原地摆臂提膝踏步（四个八拍）——休息1min进入——力量训练：伸直抬腿（→四个八拍）→站姿俯卧撑（四个八拍）→仰卧摸膝（四个八拍）——休息1min进入——柔韧训练：小腿伸展（四个八拍）→跪姿背部拉伸（四个八拍）→仰卧抱膝（四个八拍）。此部分进行两轮，本级别训练结束。



观看视频



## 训练周期

每周三次

第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周	第八周	第九周	第十周	第十一周	第十二周
第一级别	第二级别	第三级别	第三级别	第四级别	第四级别						
第一级别	第二级别	第二级别	第三级别	第三级别	第四级别	第四级别	第五级别				
第一级别	第一级别	第二级别	第二级别	第三级别	第三级别	第四级别	第四级别	第四级别	第五级别	第五级别	第五级别

第一周	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
热身	5-10分钟	休息或者轻度活动， 例如拉伸、散步等	5-10分钟	休息或者轻度活动， 例如拉伸、散步等	5-10分钟	户外活动	休息
有氧	20-30分钟		20-30分钟（适当增加强度）		20-30分钟（适当增加强度）		
力量	10-12次		10-12次（适当增加强度）		10-12次（适当增加强度）		
放松（拉伸）	5-10分钟		5-10分钟		5-10分钟		

从最简单开始，循序渐进，重复与第1周相同类型的练习，但每周将有氧运动和力量训练的持续时间和强度增加5-10%。

## 能力和兴趣



## 坚持锻炼身体的方法



### 与朋友或组织一起运动

- 与朋友或家人一起散步、跑步或骑车；
- 参加一个集体运动班。



### 尝试新的运动形式

- 选择一项新的运动；
- 选择新的地点散步或跑步。



### 在训练中带头

- 在一些熟悉的运动中带头；
- 把所学到的新动作教给培养。



### 记录你的进步

- 制定一个目标，并贴在墙上；
- 记录每次的运动。

让锻炼成为日常生活的一部分

庆祝进步

# 每周记录表

每周锻炼、饮食营养和补水记录							
姓名:	性别:	年龄:	校区:	班级:	填写日期:		
目标	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
<b>锻炼</b> (每天锻炼的级别及时间)	级别: 时间:						
<b>营养</b> (每天食用的蔬菜及水果)							
<b>水</b> (每天喝水杯数, 杯子容量为500-600ml)							

注: 请勾选本周完成目标数量

使用此记录表帮助你追踪Fit 5目标完成进度。

如果一周内锻炼了5天, 请勾选绿色星星;

如果一周内, 每天吃5份水果蔬菜, 请勾选黄色星星;

如果一周内, 每天喝5瓶水/(500-600毫升), 请勾选蓝色星星。

周	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
周	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
周	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
周	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

---

“ 开始 坚持 ”

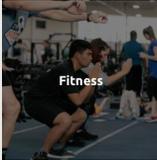
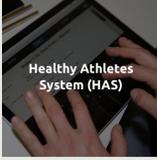
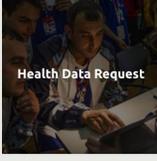
---



**Health**

All the resources for health-related programs, Healthy Athletes disciplines, Healthy Communities and tools and information needed to promote and run events.

**HEALTH RESOURCES**

 <p>Healthy Communities</p>	 <p>Fitness</p>	 <p>Family Health Forums</p>	 <p>Center for Inclusive Health</p>
 <p>Health Research and Evaluation</p>	 <p>Healthy Athletes System (HAS)</p>	 <p>Health Messengers</p>	 <p>Health Branding</p>
 <p>Health Grants</p>	 <p>Health Data Request</p>	 <p>Healthy Athletes Educational Resources</p>	



廣州體育學院  
GUANGZHOU SPORT UNIVERSITY



# 谢谢大家



MA  
广东 广州



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。



• 15002033490 (微信同号)



• ma\_zheming@foxmail.com