



So erreichst du

**Special  
Olympics**



# FIT 5



Ein Leitfaden, um mit **körperlicher Aktivität**, **gesunde Ernährung** und **ausreichend Flüssigkeit**, Fitness und dein persönlich Bestes zu erreichen.

# INHALTSVERZEICHNIS

Was ist FIT 5?.....	5
Körperliche Aktivität.....	4
Lebensmittel und Ernährung.....	23
Flüssigkeitshaushalt.....	30
Verfolgung von Diagrammen und Ressourcen.....	34

# WAS IST FIT 5?

Sportlerinnen und Sportler wollen bei jedem Wettkampf ihr Bestes geben.

Du erreichst dies, indem du fit bist. **Fit 5 ist ein Programm für körperliche Aktivität, Ernährung und Verbesserung deines Flüssigkeitshaushalts.**

Das Programm kann deine Gesundheit und Fitness verbessern, um dich zum besten Athleten zu machen, der du sein kannst.

## ZIELE VON FIT 5?



**KÖRPERLICHE AKTIVITÄT**

**5**

Tage die Woche



**ERNÄHRUNG**

**5**

Stück Früchte oder  
Gemüse pro Tag



**FLÜSSIGKEITSHAUSHALT**

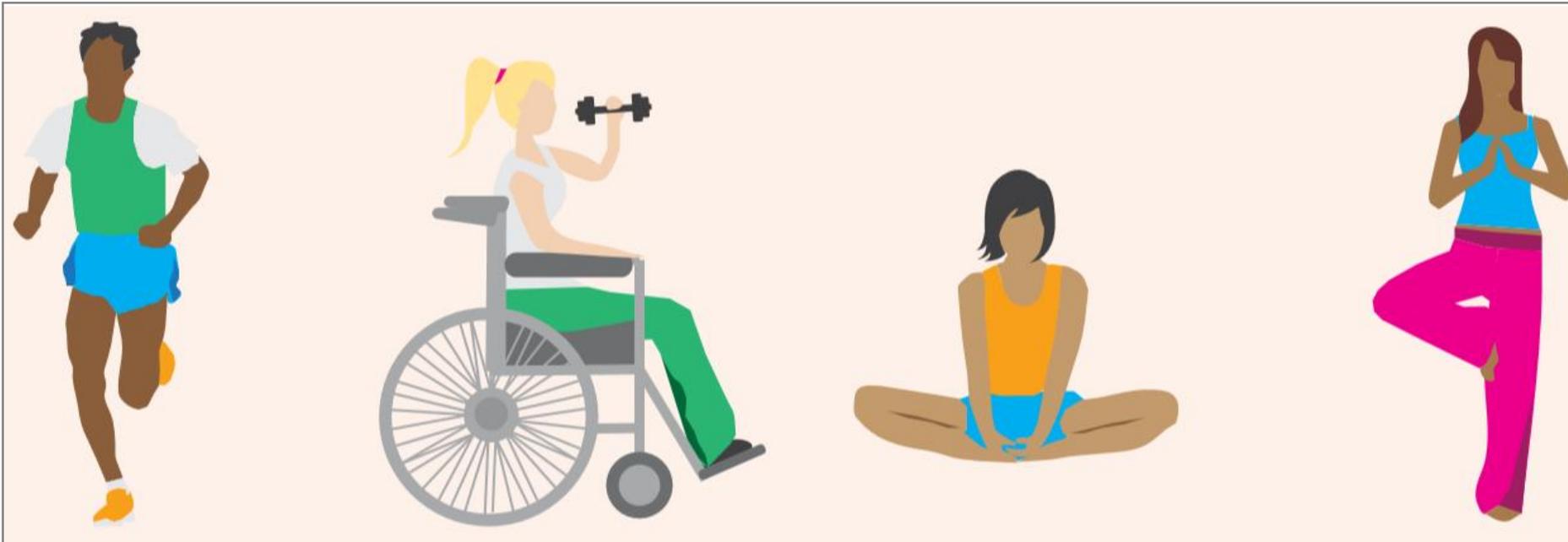
**5**

Wasserflaschen  
pro Tag

# KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Du kannst eine bessere Athletin oder Athlet werden, indem du dich außerhalb deiner sportlichen Tätigkeit bewegst. Es gibt viele Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Bestimmte Übungen können dir helfen, deine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern.

**Dein Ziel mit FIT 5 ist es, mindestens 5 Tage Sport zu treiben!**



**AUSDAUER**

**KRAFT**

**FLEXIBILITÄT**

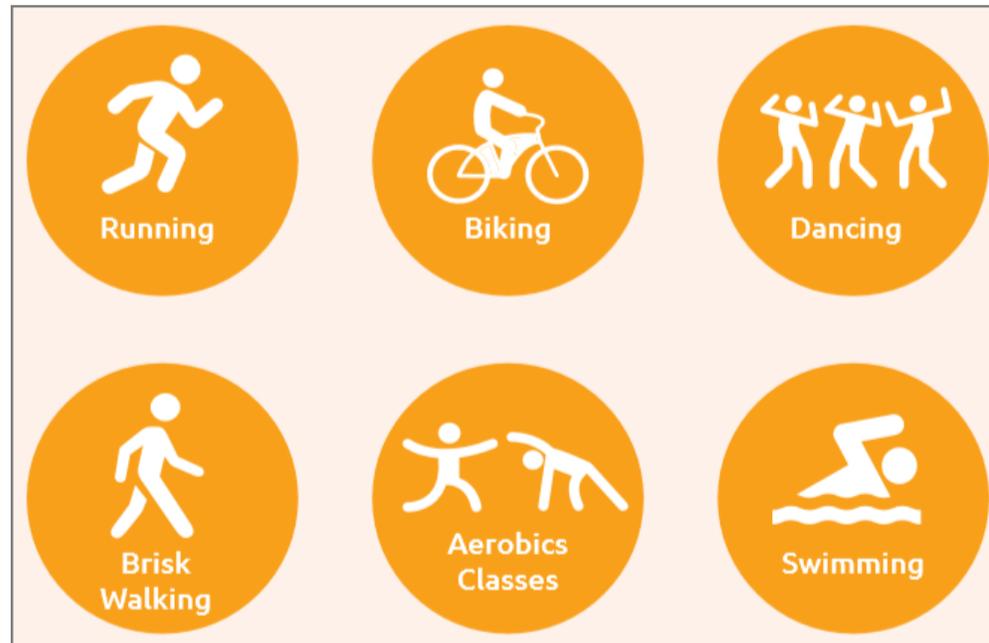
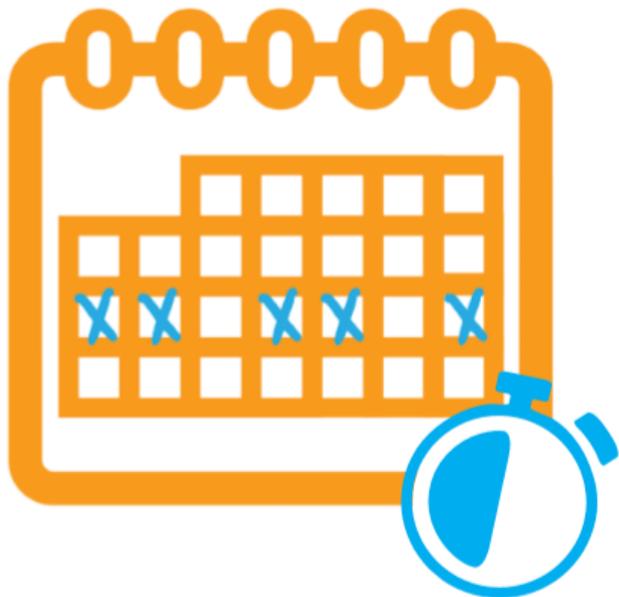
**GLEICHGEWICHT**

# AUSDAUER

Ausdauer ist die Fähigkeit des Körpers, sich über lange Zeiträume in Bewegung zu halten.

Ausdauer kann dir helfen, ohne anzuhalten weiter zu laufen und länger mit weniger Pausen zu trainieren.

**Versuche deine Lieblingsausdauerübung für 30 Minuten, 5 Tage pro Woche.**



# AUSDAUER zu Hause

Ausdauersport kann überall betrieben werden. Führe jede Übung 30 Sekunden lang durch und ruhe dich zwischen den einzelnen Übungen 1 Minute lang aus. Führe diese Übung 3 mal aus.

## Jumping Jacks

1. Spring hoch und spreiz deine Beine auseinander, während du deine Arme über deinen Kopf schwingst.
2. Springe erneut und bringe deine Arme und Beine in die Ausgangssituation.

1



2



# AUSDAUER zu Hause

## Quick Punches

1. Nimm beide Hände in die Fäuste an der Brust. Halte deine Ellbogen an der Seite. Steh mit den Füßen etwas breiter als die Schultern. Beugen deine Knie leicht durch.
2. Wende dich zu deiner linken Seite. Schlage deinen rechten Arm in diese Richtung.
3. Kehre mit beiden Händen in der Faust an der Brust und den Ellbogen an der Seite in die Mitte zurück.
4. Wende dich nun zu deiner rechten Seite. Stoße deinen linken Arm in diese Richtung.



# AUSDAUER zu Hause

## Arme schwingen und Marschieren

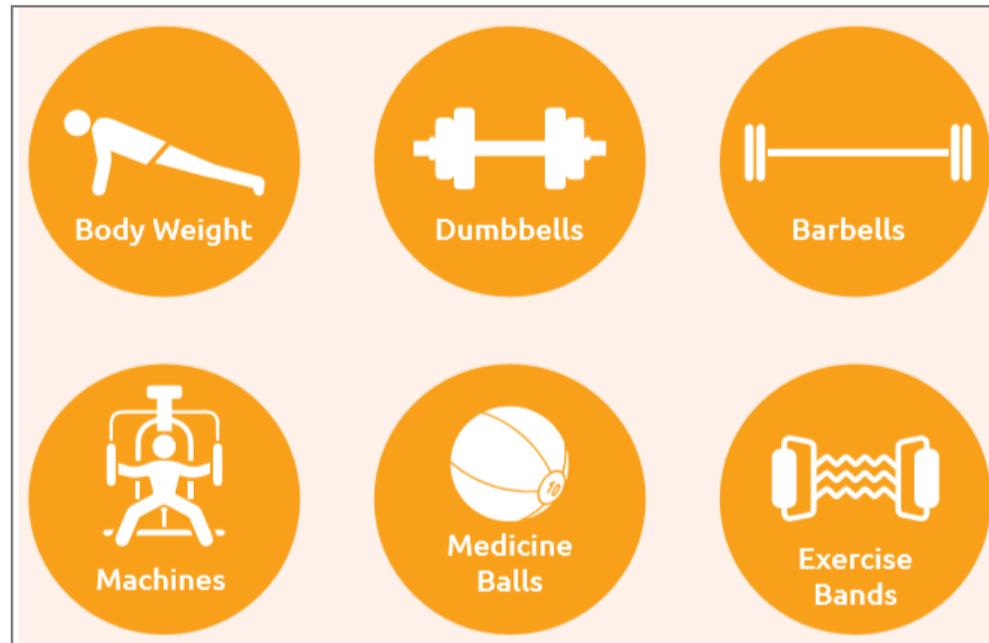
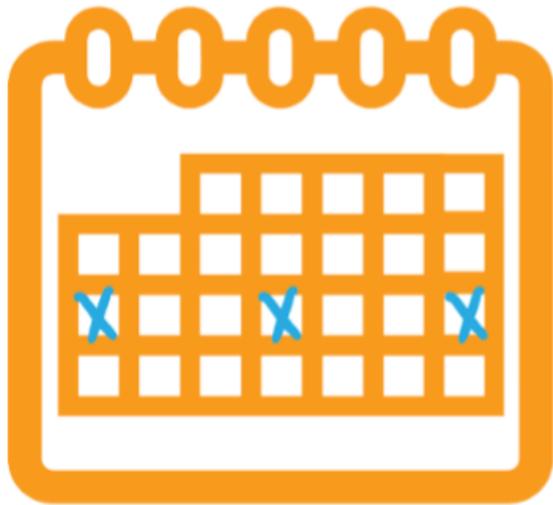
1. Marschiere an Ort und Stelle. Hebe deine Knie so hoch wie möglich an. Gehe in einem gleichmäßigen Tempo.
2. Wenn du dein Knie nach oben ziehst, schwing den gegenüberliegenden Arm vor dir.
3. Dies wird abwechselnd gemacht.



# KRAFT

Stärke ist die Fähigkeit des Körpers, Arbeit zu verrichten. Stärke gibt dir die Fähigkeit, höher zu springen, weiter zu werfen und schneller zu sprinten.

**Versuchen, ein Training für den ganzen Körper durchzuführen (2-3 Tage pro Woche).**

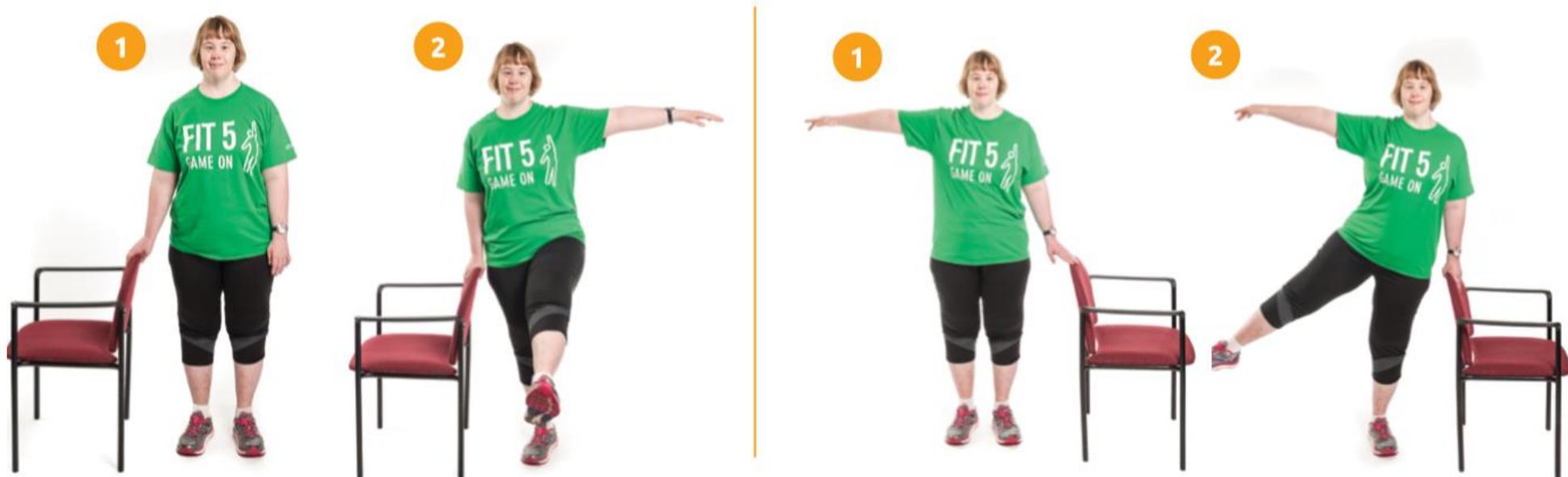


# KRAFT zu Hause

Kraftübungen können überall durchgeführt werden. Mache 10 von jeder Übung und fahre dann mit der nächsten Übung fort. 1 Minute ruhen lassen. Führe diese Übung 3 mal aus.

## Beine gerade hoch

1. Steh aufrecht. Benutze einen Stuhl oder eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten.
2. Vorwärts und Seitlich: Hebe dein Bein langsam so hoch wie möglich vor dir an. Halte dein Bein gerade und bleibe ein paar Sekunden in dieser Position.
3. Nachdem du alle Beinlifte auf der einen Seite abgeschlossen hast, wechsle auf die andere Seite.



# KRAFT zu Hause

## Liegestütz an der Wand

1. Stelle dich zur Wand. Lege deine Hände in Schulterhöhe flach an die Wand. Halte deine Arme gerade. Deine Füße sollten sich hinter deinem Körper befinden, so dass du dich an die Wand lehnst. Stell dich auf die Ballen deiner Füße.
2. Beuge deine Arme, bis du mit der Brust an die Wand kommst. Halte deine Beine an Ort und Stelle und halte deinen Körper gerade.
3. Drücke deine Arme wieder gerade durch, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Achte darauf, dass dein Körper die ganze Zeit auf einer geraden Linie bleibt.



# KRAFT zu Hause

## Curl Ups

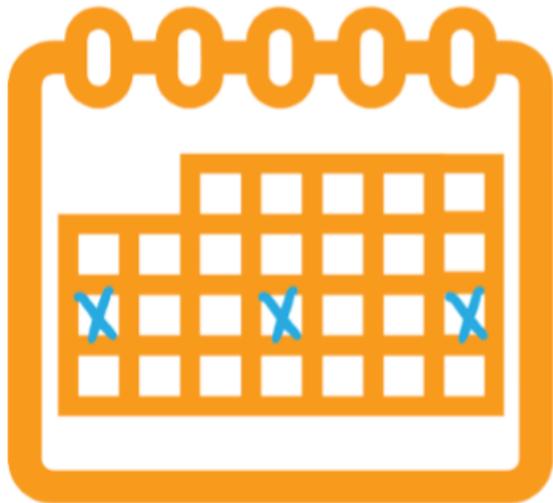
1. Leg dich auf den Rücken auf den Boden. Beugen deine Knie zur Hüften, damit deine Füße flach auf dem Boden liegen. Schiebe deine Arme in Richtung deiner Knie.
2. Hebe deinen Kopf an, bis deine Schulter den Boden nicht mehr berühren und deine Fingerspitzen die Knie berühren. Die Schulterblätter dürfen den Boden nicht mehr berühren.
3. Pausiere und bewege dich dann wieder zur Ausgangssituation.



# BEWEGLICHKEIT

Flexibilität ist die Fähigkeit des Körpers, sich leicht in alle Richtungen zu bewegen. Flexibilität erleichtert die sportliche Betätigung und hilft, Verletzungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden!

**Versuchen, eine Strecke für alle Körperteile zu absolvieren (2-3 Tage pro Woche).**



Hinweis: Dynamisches Dehnen sollte als Teil des Aufwärmens durchgeführt werden. Statische Dehnung sollte als Teil einer Abkühlung durchgeführt werden.

# BEWEGLICHKEIT zu Hause

Dehnungen können überall durchgeführt werden. Führe die folgenden Übungen für eine schnelle statische Ganzkörperdehnung nach dem Training oder an freien Tagen durch. Halte jede Dehnung mindestens 30 Sekunden lang an.

## Wadenstreckung

1. Stellen dich zur Wand. Lege deine Hände in Schulterhöhe gegen die Wand.
2. Setze einen Fuß vor den anderen.
3. Beuge deine Ellbogen und lehne dich zur Wand hin an. Du wirst eine Dehnung in deinen Waden spüren.
4. Halte dein Knie gerade und schiebe deine Hüften nach vorne. Achte darauf, dass deine Ferse auf dem Boden bleibt.
5. Wiederhole die Dehnung auf der anderen Seite.



## Kinderpose

1. Knie auf den Boden.
2. Beuge deine Hüfte und legen die Arme neben deinen Kopf.
3. Setz deinen Hintern über deine Fersen. Du solltest eine Dehnung der Schultern und des unteren Rückens spüren.



# BEWEGLICHKEIT zu Hause

## Knie an Brust

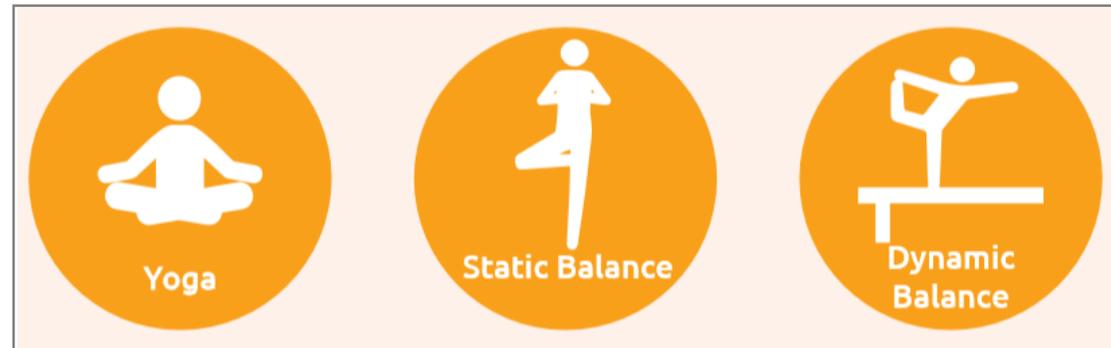
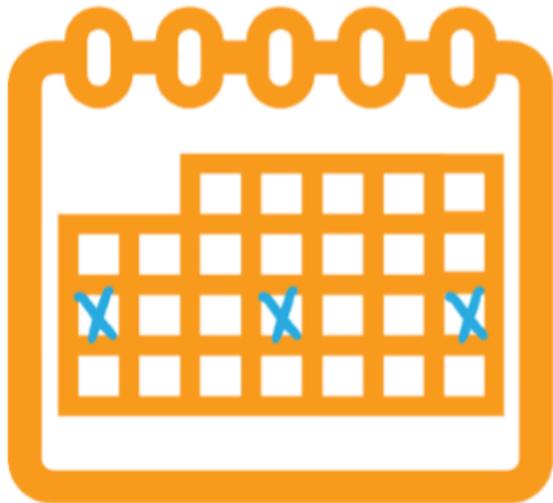
1. Leg dich auf den Rücken, mit geraden Beinen und bringe das rechte Knie zur Brust.
2. Schließe deine Hände um dein Knie und ziehe dein Bein zum Körper bis eine Dehnung auf der Rückseite des rechten Oberschenkels spürst.
3. Wiederhole die Dehnung auf deinem linken Bein.



# GLEICHGEWICHT

Gleichgewicht ist die Fähigkeit des Körpers, aufrecht zu bleiben oder die Kontrolle über seine Bewegungen zu behalten. Balance hilft dir, beim Sport die Kontrolle zu behalten und Stürze zu vermeiden.

**Versuchen, eine Ganzkörpergleichgewichtseinheit zu absolvieren (2-3 Tage pro Woche).**



# GLEICHGEWICHT

Das Gleichgewicht kann überall hergestellt werden. Führe die folgenden Übungen für ein Balance-Training durch. Vervollständige 3 Sets.

## Einbeinige Haltung

1. Stehe auf einem Bein mit den Armen zur Seite. Versuche die Position für 30 Sekunden zu halten.



# GLEICHGEWICHT

## Beinschweingen

1. Stehe auf einem Bein und schwinde das andere Bein von vorne nach hinten.  
Du kannst dich leicht an etwas festhalten.  
Mach 10 Schwünge auf jeder Seite.



# GLEICHGEWICHT

## Auf einer Linie gehen

1. Gehe auf der Linie für 20 Schritte.  
Du kannst deine Arme zur Seite legen,  
um zusätzliche Hilfe beim Gleichgewicht zu erhalten..



# BEWEGUNG MACHT SPASS

Es ist leicht, die richtige Menge an Bewegung zu bekommen, wenn man Spaß daran hat. Hier sind einige Tipps, die dir helfen, motiviert zu bleiben, damit du dein Fit 5-Ziel erreichst.

## Trainiere mit einem Freund!

- Gehe mit einem Freund oder Familienmitglied spazieren, laufen oder radeln
- Nehme an einer Gruppenübungsklasse teil
- Mache mit einem Teamkollegen Krafttraining



## Übernimm die Führung im Training!

- Frage deinen Coach, ob du einige Bewegungs- oder Kraftübungen durchführen kannst
- Bringe einem Freund eine neue Sportart bei

# BEWEGUNG MACHT SPASS

Es ist leicht, die richtige Menge an Bewegung zu bekommen, wenn man Spaß daran hat. Hier sind einige Tipps, die dir helfen, motiviert zu bleiben, damit du dein Fit 5-Ziel erreichst.

## Probiere etwas Neues aus!

- Probiere eine neue Sportart oder einen neuen Sportverein aus
- Gehe oder laufe eine andere Route als normalerweise
- Lerne eine neue Kraft- oder Beweglichkeitsübung



## Verfolge deine Verbesserungen!

- Schreibe dein Ziel auf ein Blatt Papier
- Führe ein Protokoll über deine Übungen, damit du deine Fortschritte sehen kannst

# ERREICHE DEIN FIT 5 ZIEL

Es ist einfach, 5 Tage Bewegung in einer Woche zu machen. Folge diesem exemplarischen Übungsplan und sehe, wie einfach es ist, dein Ziel zu erreichen.

Day of the week	Activity	Time Spent
<b>Monday</b>	Special Olympics football practice -stretched and did strength exercises during warm ups -walked and ran during practice	<b>90 minutes</b>
<b>Tuesday</b>	Walked with a friend after work Did balance exercises before bed	<b>45 min 10 min</b>
<b>Wednesday</b>	Off	
<b>Thursday</b>	Did a group exercise class -ended the class with strength exercises and stretching	<b>60 minutes</b>
<b>Friday</b>	Off	
<b>Saturday</b>	Biked on a trail in the park	<b>30 min</b>
<b>Sunday</b>	Walked with Mom -did balance exercises after our walk	<b>35 minutes</b>

# LEBENSMITTEL UND ERNÄHRUNG

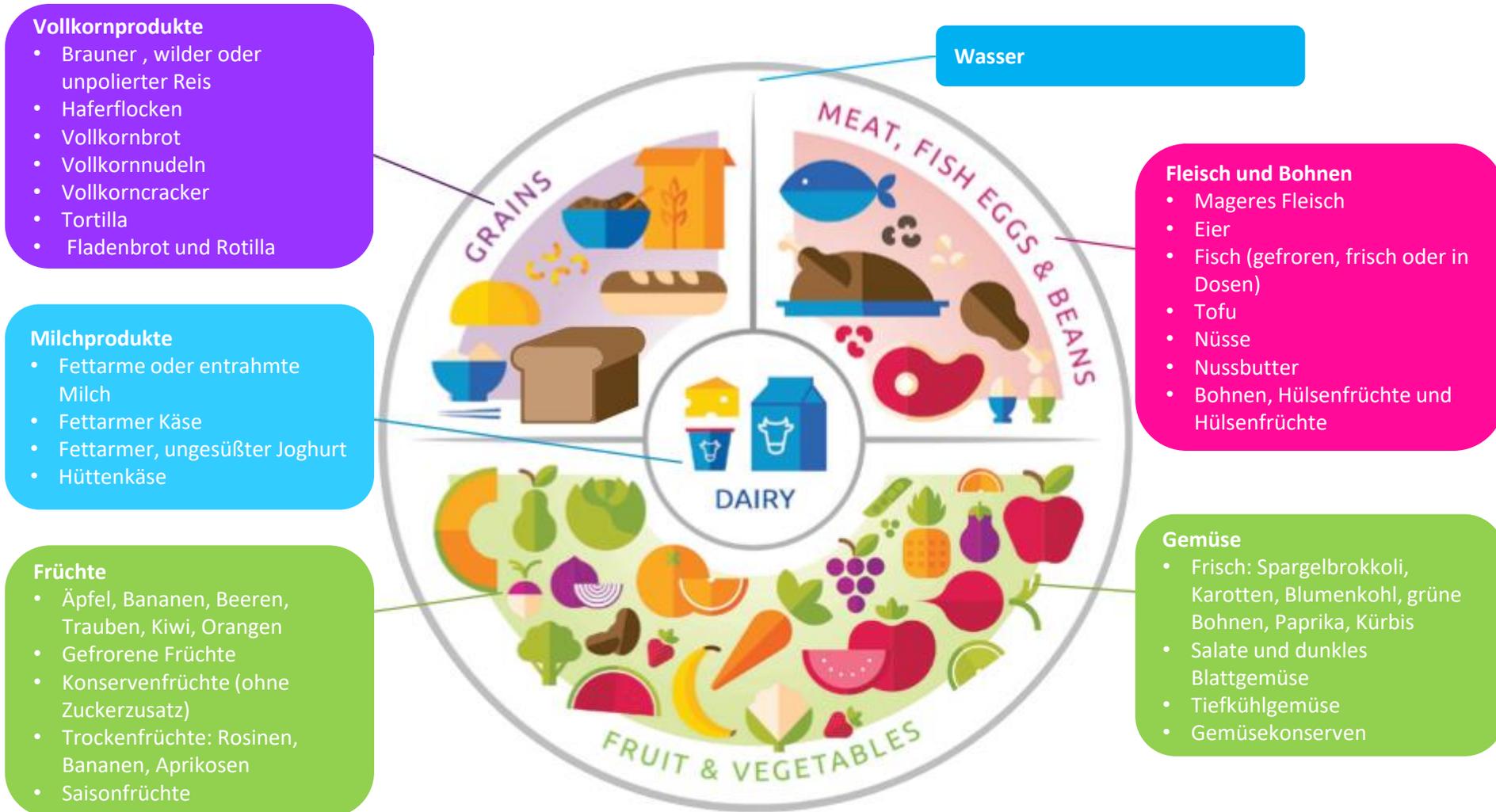
Das richtige Essen ist wichtig für deine Gesundheit und deine Sportleistung. Richtig zu essen kann einfach sein, weil es viele köstliche, gesunde Entscheidungen gibt.

**Dein Ziel mit FIT 5 ist es, jeden Tag mindestens 5 Einheiten Obst und Gemüse zu essen!**



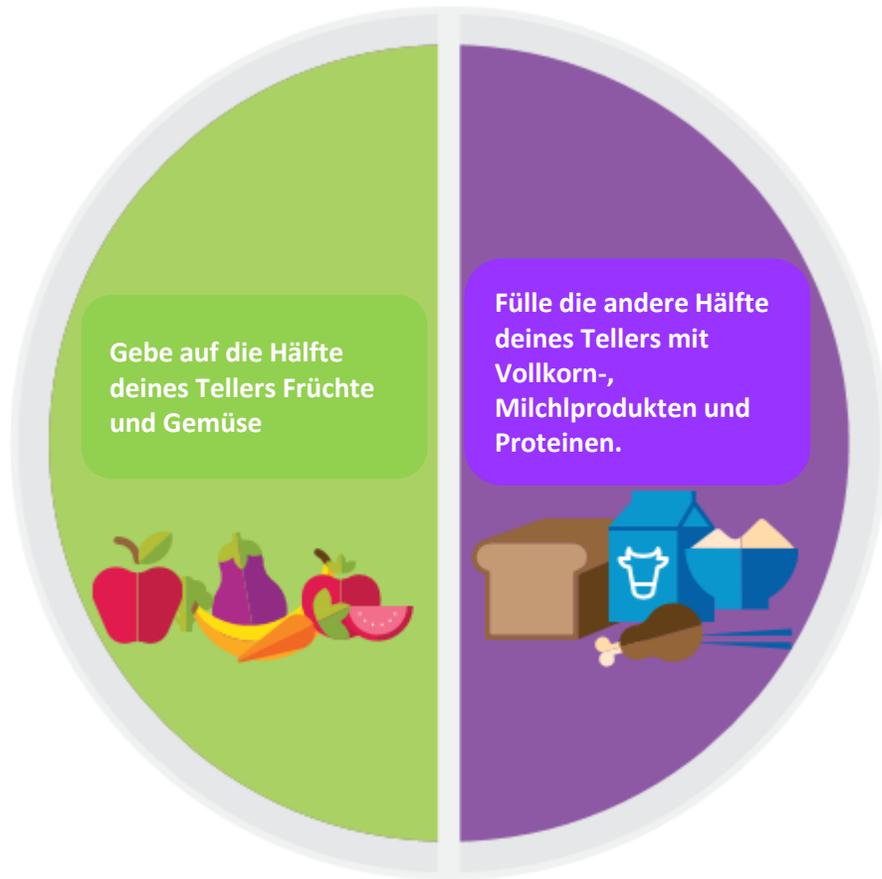
# GESUNDE ERNÄHRUNG

Du weißt, dass Obst und Gemüse für deine Gesundheit wichtig ist, aber manchmal kann es schwierig herauszufinden, welche anderen Lebensmittel ich auch noch essen soll. Hier ist eine Liste aller Lebensmittelgruppen und einige gute Vorschläge, damit ich leichter meine Entscheidung fällen kann:



# GESUNDE ERNÄHRUNG

Jetzt weißt du, welche Arten von Lebensmitteln du essen sollst. Hier siehst du, wie man einen gesunden Teller für eine Mahlzeit oder einen Snack zusammen stellt.



- Achte auf die Mengen an Essen, die du auf deinen Teller legst.
- Bewahre Junk Food (z.B. Desserts, Chips und Limonaden) für besondere Anlässe auf.
- Füge mehr Obst und Gemüse zu deinen Mahlzeiten hinzu.

# PERFKETE PORTIONIERUNG

Hier ist eine lustige Möglichkeit, sich daran zu erinnern, wie viel man essen soll. Die Sporteinheit auf der linken Seite ist etwa gleich groß wie eine Portion der Lebensmittel auf der rechten Seite.



baseball



1 serving of fruit



1 serving of rice  
or pasta



1 serving of  
vegetables



hockey puck



1 serving of bread



1 serving of beans



1 serving of meat



golf ball



1 serving of cheese



1 serving of nuts



1 serving of nut  
butter

# GESUNDE MAHLZEITEN

Füge mehr Obst und Gemüse zu deinen Mahlzeiten hinzu. Du kannst jede Mahlzeit mit diesen einfachen Vorschlägen nahrhafter machen.

## Frühstück

- Genieße ein Stück Obst zum Essen
- Gemüse wie Spinat, Tomaten, Zwiebeln und Paprika eignen sich hervorragend als Beilage zu Omlettes
- Getrocknete oder geschnittene Früchte eignen sich hervorragend als Belag für Getreide und Haferflocken



## Mittagessen

- Top-Sandwiches mit viel Gemüse wie Salat, Tomaten, Gurken, Paprika und Sprossen
- Probiere Äpfel, Karotten oder Sellerie für eine knackigen Salat
- Füge Konservengemüse wie Erbsen und Karotten zu den Suppen hinzu
- Mache einen Salat mit Fleisch, Käse, viel Gemüse und einem Dressing auf Ölbasis.

## Abendessen

- Füge Gemüse wie Brokkoli, Kürbis oder Paprika zu den Nudeln hinzu
- Mache ein Pfannengericht mit Vollkornreis, deinem Lieblingsfleisch oder Meeresfrüchten und Gemüse
- Füge zu jeder Mahlzeit eine Portion gedünstetes Gemüse oder einen Salat hinzu
- Nimm etwas Obst als gesundes Dessert



# GESUNDE SNACKS / ZWISCHENMAHLZEITEN

Eine Zwischenmahlzeit oder ein Snack ist eine großartige Möglichkeit, um sicherzustellen, dass du voller Energie bleibst. Es ist jedoch wichtig, dass dein Snack gesund ist. Hier sind ein paar Ideen für leckere Snacks, die mit Obst und Gemüse gefüllt sind.



Apfelstücke mit  
Erdnussbutter



Ungesüßtes Joghurt  
mit frischen Beeren



Frischkäse mit  
Tomaten



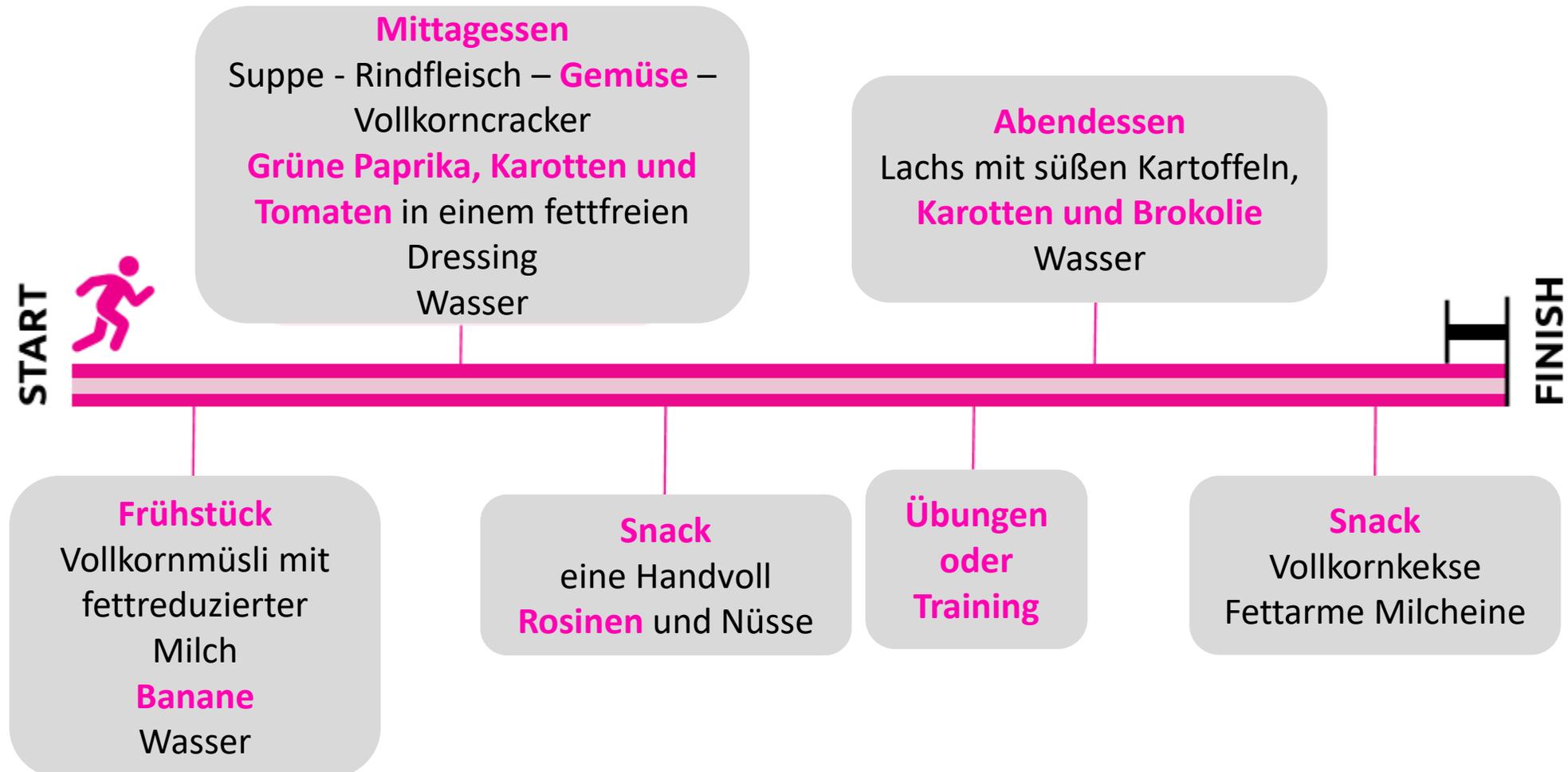
Karotten oder  
Paprika mit Humus



Sellerie mit Erdnussbutter  
und Rosinen belegt

# ERREICHE DEIN FIT 5 ERNÄHRUNGSZIEL

Es ist einfach, 5 Einheiten Obst und Gemüse an einem Tag zu essen. Folge diesem Muster-Menüplan und sehen, wie einfach es ist, dein Ziel zu erreichen.



# FLÜSSIGKEITSHAUSHALT

Wasser ist ein weiterer wichtiger Brennstoff für Sport und Leben. Die richtige Menge an Wasser ist wichtig für deine Gesundheit und kann auch deine sportlichen Leistung verbessern.

**Dein Ziel mit FIT 5 ist es, jeden Tag 5 Flaschen Wasser zu trinken!**

## TIP:

- Trinke aus einer Sportwasserflasche, um Ihren Fit 5 zu verfolgen. Sportflaschen sind nachfüllbar und können 500-600ml Wasser aufnehmen.



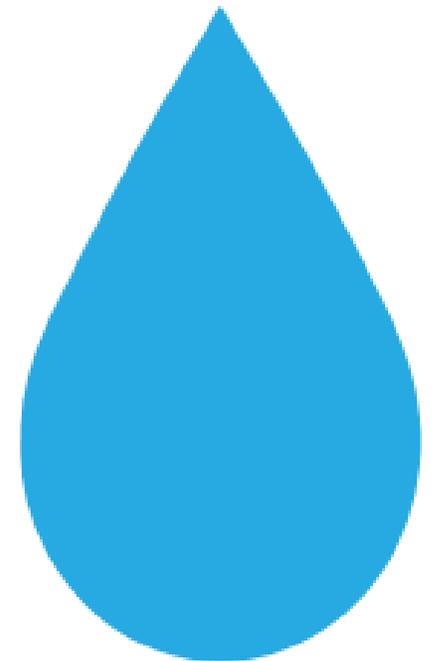
# ZEICHEN VON FLÜSSIGKEITSMANGEL

Wasser trägt dazu bei, dass dein Körper richtig funktioniert. Du verlierst Wasser, wenn du auf die Toilette gehst, schwitzt, trainierst oder sogar atmest. Wenn du zu viel Wasser verlierst, ohne mehr zu trinken, wird dein Körper nicht so gut funktionieren. Dies wird als Dehydrierung bezeichnet.

## ANZEICHEN VON DEHYDRIERUNG:

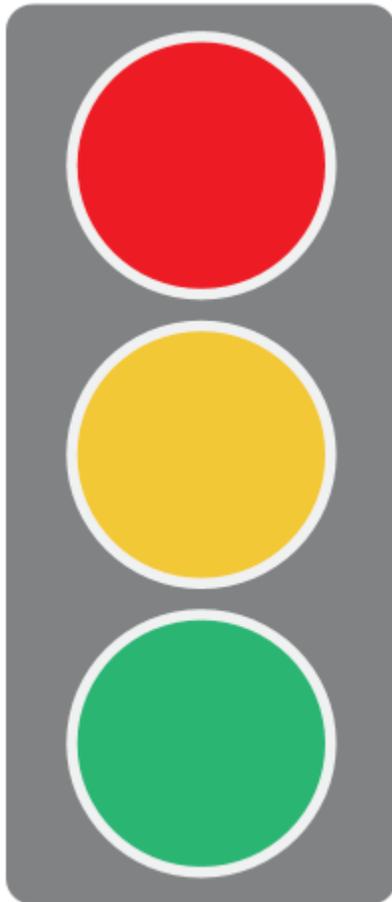
- Du hast Durst
- Du bist müde oder träge
- Du hast Kopfschmerzen
- Dein Mund ist trocken
- Dein Urin ist dunkelgelb oder braun

**Wussten Sie, dass eine Dehydrierung von 1-2% deines Körpergewichts dein sportliche Leistung beeinträchtigen kann?**



# GESUNDE GETRÄNKEWAHL

Es gibt viele Getränkeoptionen, aber einige von ihnen sind gesündere Entscheidungen als andere. Dieser Leitfaden kann dir helfen, die besten Entscheidungen zu treffen, um genug Flüssigkeit aufzunehmen.



## Sodas, Energy-Drinks und Sportdrinks sind KEINE gute Getränkeauswahl

- Sodas, Energy-Drinks und Sportgetränke enthalten zusätzlichen Zucker und teilweise Koffein und hilft dir nicht, gesund zu bleiben.



## Mäßige Mengen an fettarmer Milch und 100% Saft sind auch in kleinen Mengen eine gute Wahl.

- Fettarme Milch und 100% Fruchtsaft sind eine gute Wahl zu den Mahlzeiten. Halte jedoch die Portionsgrößen klein. Nicht mehr als 3 Tassen Milch und 1 Tasse Saft pro Tag.



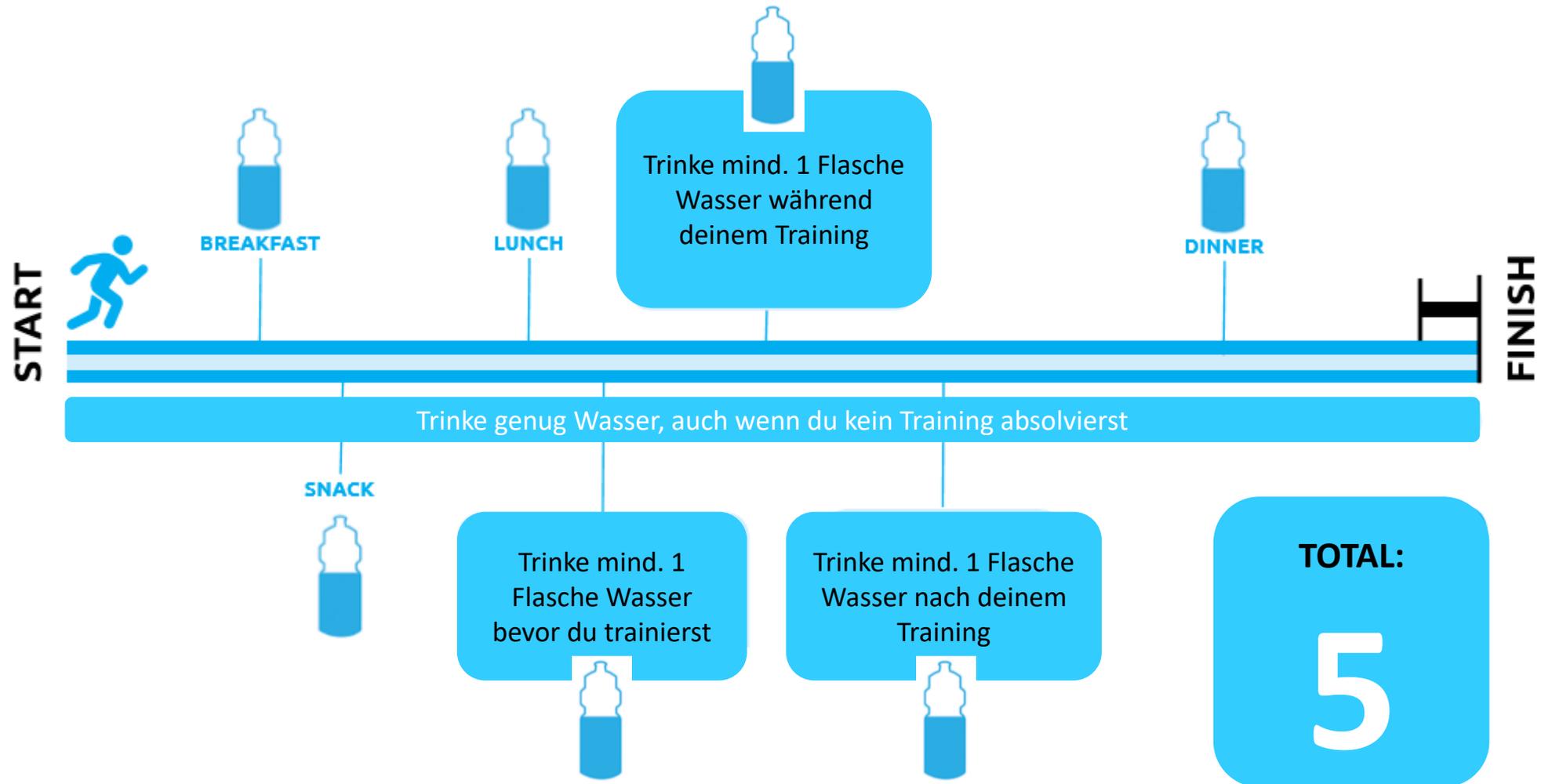
## Wasser ist die beste Wahl für ein Getränk!

- Trink jeden Tag Wasser! Wenn du aromatisierte Getränke magst, probiere Mineralwasser oder füge ein paar Fruchtstücke in deine Wasserflasche.



# ERREICHE DEIN FIT 5 FLÜSSIGKEITSHAUSHALTSZIEL

Es ist einfach genug Flüssigkeit aufzunehmen, wenn man die besten Zeiten kennt, um Wasser zu trinken!  
Verwenden den untenstehenden Leitfaden, um dein Ziel jeden Tag zu erreichen.



# PLAN FÜR DEIN WÖCHENTLICHES TRAINING, ERNÄHRUNG UND FLÜSSIGKEITZUFUHR

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>Exercise</b> Check box if you exercised today!  Write in the number of minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes						
<b>Nutrition</b>  How many total fruits and vegetables?	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
<b>Water</b>  How many bottles (16oz) of water did you drink?	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

Fill in the star if you reached your Fit 5 goal this week:

Exercise ★      Nutrition ★      Water ★



