# 202\_年居家锻炼的心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-07-04

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**居家锻炼的心得体会篇一**

随着现代生活的快节奏，人们往往忽略了对身体健康的重视。然而，在疫情期间，令人意想不到的停摆让我们重新审视了自己的生活方式。居家锻炼成为了许多人的选择。我也尝试了居家锻炼，不仅让身体得到了锻炼，还收获了许多心得体会。

首先，居家锻炼让我更加了解自己的身体状况。每天锻炼之前，我都会先做一套拉伸运动，以增加身体的柔韧性和关节的灵活性。通过不断拉伸身体各个部位，我逐渐发现自己身体的状况并不如想象中好。比如，我发现自己的肩膀常常处于紧绷的状态，导致上肩颈常常感到酸痛。通过居家锻炼，我开始有针对性地选择了一些肩颈部位的锻炼动作，并逐渐改善了这个问题。

其次，居家锻炼让我拥有了更好的时间安排能力。在疫情期间，大部分人都处于居家办公或学习状态，时间被更好地安排和利用起来。每天下班或上课后，我都会安排一段时间专门用于居家锻炼。在锻炼过程中，我享受到了几个小时的专注和放松，不受外界的打扰。这段时间不仅让我恢复了身体的活力，还帮助我调整了自己的状态，让我更加专注于接下来的工作或学习。

再次，居家锻炼增强了我的毅力和坚持性。在疫情期间，居家锻炼可以说是不可或缺的一项活动，但很多人往往会因为没有外界的监督，而对锻炼产生了种种借口。然而，我坚信只有通过坚持锻炼，才能达到身体健康的目标。于是，每天都会按时按量地进行居家锻炼，无论是多么疲惫或者困倦。在经历了一段时间的锻炼后，我发现自己的毅力和坚持性得到了增强，不仅在锻炼中，也在生活的其他方面。

最后，居家锻炼让我更加注重心理健康。在疫情期间，各种负面情绪常常困扰着人们，而锻炼则成为了我排解情绪的一种方法。锻炼不仅可以释放身体的能量，还可以让思绪得到放飞。当我踏上跑步机，或是做着瑜伽动作的时候，头脑中的喧嚣逐渐平静下来，思绪也逐渐得到了净化。在锻炼的过程中，我学会了静下心来聆听自己的内心，也学会了放下烦忧和压力，拥有了更加健康积极的心态。

总而言之，居家锻炼对我来说不仅仅是一种身体上的活动，更是一种全面提升自己的机会。通过锻炼，我更了解自己的身体状况，掌握了更好的时间安排能力，增强了毅力和坚持性，并注重了自己的心理健康。居家锻炼的经历，让我深刻认识到锻炼对身心健康的重要性，也让我坚信只有通过坚持不懈的努力，才能保持身体健康、精神愉悦的生活状态。

**居家锻炼的心得体会篇二**

健康是人们愉快生活、工作和学习的基础，体育运动是获得健康身体和强壮体魄的有效手段。疫情防控期间，坚持居家体育锻炼对于健康的益处有很多，主要有八大好处。

一是坚持居家体育锻炼能防治疾病。

大量研究表明，积极参加体育锻炼能提高人体免疫力，是预防疾病的良好手段，也是辅助治疗某些疾病的积极措施。体育锻炼可使人肌肉结实有力，呼吸循环功能改善，肺组织弹性良好，能不断促进体内物质能量代谢，因此疾病就不易发生。一些患有慢性疾病的人，在医生的指导下通过合理的体育锻炼，能对疾病的康复有一定的辅助作用，有助于患者重新获得健康。

二是坚持居家体育锻炼能促进心理健康。

人们可能都有过这样的感觉：进行轻松的体育锻炼后，会感到心情愉快。人们对运动的专注，以及运动的趣味性、竞技性，有助于人们日常精神压力的转移。尤其是经常体育锻炼的人，他们血中的脑啡分泌量会增加，可使人精神愉悦。另外，经常体育锻炼能使自身的身体外型获得改善，有助于自我形象的提高，以及自尊的建立。

三是坚持居家体育锻炼能增强肌肉和骨骼的机能。

体育运动能促进血液流向肌肉，为肌肉提供氧气及能源物质。肌肉和骨骼会对体育运动刺激产生适应，增强了肌肉和骨骼的强度、密度、硬度、弹性、韧性。体育锻炼能使肌肉和骨骼变得粗壮、坚固，就可以承受更多的负荷，延缓肌肉萎缩和骨骼的衰老过程，预防骨质疏松、骨折。

四是坚持居家体育锻炼能增强心脏机能。

研究表明，经常体育锻炼的人，他们的心率一般会比不经常体育锻炼的人的心率少。另外，体育锻炼能增加心搏出量，从而导致心输出量的增加，也能改善心肌的工作效率。这表明体育锻炼增强了他们的心脏机能，能以较少的心跳数挤出更多的血液循流到全身，并且能使人在激烈的运功或任何其他形式的身体活动后，能很快恢复疲劳。

五是坚持居家体育锻炼能改善血压状况。

经常体育锻炼的人，他们的血压会比一般不从事体育锻炼的人低。这是因为，体育锻炼可增强血管壁的弹性，能改善中枢神经系统对血液循环系统中各器官的机能，锻炼了血管的收缩和舒张功能，加强了血管壁细胞的氧供应，减缓动脉粥样硬化的进程，减弱了小动脉血管的紧张度，使安静时的血压下降。

六是坚持居家体育锻炼能健脑。

经常参加体育锻炼，可以提高大脑皮层神经的兴奋性、均衡性和灵活性，改善中枢神经系统的整体机能，延缓大脑的衰老，防止动脉硬化。这是因为，肢体运动的过程也是一种健脑的过程，体育运动促进了血液循环和呼吸运动，脑细胞可以得到更多的氧气和营养物质的供应，使代谢加速，脑的活动越来越灵敏。体育运动是在大脑的指挥下进行的机体活动，同时大脑又接受来自肌肉、关节的神经末梢感受器对刺激的反应信号的输入，这样，运动就增加了大脑皮层的兴奋和抑制过程。

七是坚持居家体育锻炼能减肥。

肥胖是由于能量摄入超过人体的消耗，体内脂肪过度积聚，造成人体中脂肪储存过剩，并对健康造成严重危害的一种超体重状态。体育锻炼能提高基础代谢率，消耗能量，燃烧脂肪，可以起到减肥效果。大量研究表明，有氧运动结合力量练习是最有效的减肥方法之一。

八是坚持居家体育锻炼能消除疲劳。

适当的休息是消除疲劳的重要手段，休息的方式有静力性休息和活动性休息两种方式。体育锻炼就是很好的活动性休息方式，适当的体育活动是消除疲劳的有效方法。这是因为，一种活动所产生的兴奋可抑制前一种活动所产生的兴奋，使前者引起的兴奋细胞得到休息，能够改善精神状态。当然，居家体育锻炼，应保证锻炼的安全，避免出现运动事故。锻炼前须做好充分的准备活动，使全身活动开，再开始运动。老年人和有身体疾病的人，在锻炼时应合理控制运动量，不应做剧烈运动，出现有极度疲劳感、喝醉酒、受到强烈的精神刺激、感冒、腹泻等其它身体不适的状况的时候，应中止运动或者限于轻微的运动为好。锻炼中要全身心投入，尤其是青少年在体育锻炼过程中不能相互嬉戏，有时稍不注意，就可能出现运动损伤。

**居家锻炼的心得体会篇三**

近年来，健身热潮席卷全球，越来越多的人开始意识到锻炼对健康的重要性。然而，繁忙的工作和忙碌的生活往往让人们无法坚持去健身房进行锻炼。在这样的情况下，居家锻炼成为了一种备受推崇的锻炼方式。我也是居家锻炼的忠实拥护者，并从中获得了许多心得体会。

首先，居家锻炼给我提供了灵活的时间安排。相比于去健身房，居家锻炼更加自由。我可以根据自己的时间安排，随时随地进行锻炼，而不必拘泥于规定的时间段。这使得锻炼成为了一种习惯，而不再是一种束缚。无论是早晨、午后还是晚上，我都可以根据自己的喜好来安排锻炼时间，这让我觉得轻松愉快。

其次，居家锻炼给了我充分利用空间的机会。家里的空间可能有限，但并不妨碍我进行全面的锻炼。我不需要大型的锻炼器材，只需要简单的瑜伽垫、哑铃等就可以进行各种训练。我可以在客厅、卧室甚至阳台上进行各种动作，只要有足够的空间就能实现。这使得我在舒适的家中，就能得到与健身房相仿的运动效果。

另外，居家锻炼也锻炼了我的自律能力。在家中锻炼，容易受到诱惑和分散注意力的影响。然而，我通过坚持锻炼养成了自律的习惯，减少了拖延的情况。我设立了一个固定的锻炼时间，并且始终坚持下去。即使遇到其他诱惑，我也能够抵制住诱惑，全身心地专注于锻炼中。这种自律的能力也逐渐延伸到其他方面，让我在生活中更加自律和有条理。

最后，居家锻炼培养了我对健康的重视。通过居家锻炼，我更加了解到锻炼对身体和心理健康的益处。锻炼可以增强肌肉力量，提高心肺功能，增加体能和柔软度，还可以缓解压力和改善睡眠质量。这些益处促使我不断坚持锻炼，并且激发了我对健康的追求。我开始更加注重饮食和休息，养成良好的生活习惯，使自己保持更好的健康状况。

总之，居家锻炼给了我健身的便利性，让我充分利用有限的空间进行全面的锻炼。同时，居家锻炼也培养了我的自律能力，让我养成良好的锻炼习惯。通过居家锻炼，我对健康有了更深刻的认识，开始注重全面的健康管理。居家锻炼不仅让我拥有健美的体魄，还让我拥有健康的心态。我相信，居家锻炼将继续陪伴我的生活，并给我带来更多的心得体会。

**居家锻炼的心得体会篇四**

近年来，全球多地发生了疫情的突发事件。为了保护自己和他人的健康，我们被要求居家防疫。这样的措施虽然给我们的生活带来了很多不便，但也给我们提供了一个锻炼身体的机会。在居家防疫期间，我积极参与了各种形式的锻炼活动，从中收获了许多经验和体会。

首先，我意识到户外锻炼对身心健康的重要性。在居家期间，我发现户外空气清新，阳光明媚，这种环境有助于调节心情，提高免疫力。每天早晨，我通常会选择在小区附近的公园散步或慢跑，同时享受大自然的美景。这不仅能增加我对周围环境的关注，还能让我感受到大自然的恢弘和宁静。尽管无法随意外出，但在合理的防护下，户外锻炼让我身心愉悦，远离压力和担忧。

其次，我学会了在家中进行有氧运动。居家期间，gygy常常不能正常工作和生活，我陷入了长时间坐着的状态，这对身体健康非常不利。为了解决这个问题，我开始尝试在家中进行有氧运动。我结合互联网上的视频教程，选择适合自己的有氧运动项目，如瑜伽、踏板运动、跳绳等。通过每天坚持20-30分钟的运动，我感到身体得到了更好的锻炼。这不仅可以减少体重和塑造身体曲线，还有助于改善体力和耐力。

第三，我增强了家庭的互动和团结。在居家期间，我和家人一起参与锻炼活动，这为我们提供了一个互相支持和鼓励的机会。我们常常一起跳操，一起做杠铃操，互相帮助，互相激励。这不仅增进了我们之间的感情，还让我们更好地理解和照顾彼此的身体健康。通过这种锻炼方式，我们不仅锻炼了身体，还构建了一个更紧密的家庭关系。

第四，我找到了锻炼身体的兴趣爱好。居家期间，我有更多的时间可以用来尝试不同的运动项目。我发现自己对瑜伽和舞蹈很感兴趣，并决定加入在线课程进行学习。瑜伽能够帮助我放松身心，舞蹈则让我感到愉悦和活力。通过学习和练习，我逐渐提高了自己的技能，并拓宽了自己的兴趣爱好。在这个过程中，我体会到了锻炼身体的乐趣和满足感。

最后，我意识到健康的饮食对于身体健康和锻炼效果的重要性。在居家期间，我有更多的时间可以准备健康的饮食。我开始注重均衡的膳食搭配，增加蔬菜、水果和蛋白质的摄入。我也尽量减少高盐、高糖和高脂肪的食物的摄入量。通过改善饮食习惯，我感到自己更有精力和动力进行锻炼，并且身体状况也有了明显的改善。

总的来说，居家防疫期间进行锻炼对我来说是一次难忘的经历。我通过户外锻炼、有氧运动等不同形式的锻炼，提高了自己的身体素质，增强了家庭的团结和凝聚力，找到了锻炼身体的兴趣爱好，同时也加强了对健康饮食的重视。居家防疫带给我们很多限制，但同时也为我们提供了锻炼身体的机会，让我们更加意识到健康对于幸福生活的重要性。希望居家防疫结束后，人们能够继续保持锻炼的习惯，走向更加健康和美好的未来。

**居家锻炼的心得体会篇五**

健康是人们愉快生活、工作和学习的基础，体育运动是获得健康身体和强壮体魄的有效手段。疫情防控期间，坚持居家体育锻炼对于健康的益处有很多，主要有八大好处。

一是坚持居家体育锻炼能防治疾病。

大量研究表明，积极参加体育锻炼能提高人体免疫力，是预防疾病的良好手段，也是辅助治疗某些疾病的积极措施。体育锻炼可使人肌肉结实有力，呼吸循环功能改善，肺组织弹性良好，能不断促进体内物质能量代谢，因此疾病就不易发生。一些患有慢性疾病的人，在医生的指导下通过合理的体育锻炼，能对疾病的康复有一定的辅助作用，有助于患者重新获得健康。

二是坚持居家体育锻炼能促进心理健康。

人们可能都有过这样的感觉：进行轻松的体育锻炼后，会感到心情愉快。人们对运动的专注，以及运动的趣味性、竞技性，有助于人们日常精神压力的转移。尤其是经常体育锻炼的人，他们血中的脑啡分泌量会增加，可使人精神愉悦。另外，经常体育锻炼能使自身的身体外型获得改善，有助于自我形象的提高，以及自尊的建立。

三是坚持居家体育锻炼能增强肌肉和骨骼的机能。

体育运动能促进血液流向肌肉，为肌肉提供氧气及能源物质。肌肉和骨骼会对体育运动刺激产生适应，增强了肌肉和骨骼的强度、密度、硬度、弹性、韧性。体育锻炼能使肌肉和骨骼变得粗壮、坚固，就可以承受更多的负荷，延缓肌肉萎缩和骨骼的衰老过程，预防骨质疏松、骨折。

四是坚持居家体育锻炼能增强心脏机能。

研究表明，经常体育锻炼的人，他们的心率一般会比不经常体育锻炼的人的心率少。另外，体育锻炼能增加心搏出量，从而导致心输出量的增加，也能改善心肌的工作效率。这表明体育锻炼增强了他们的心脏机能，能以较少的心跳数挤出更多的血液循流到全身，并且能使人在激烈的运功或任何其他形式的身体活动后，能很快恢复疲劳。

五是坚持居家体育锻炼能改善血压状况。

经常体育锻炼的人，他们的血压会比一般不从事体育锻炼的人低。这是因为，体育锻炼可增强血管壁的弹性，能改善中枢神经系统对血液循环系统中各器官的机能，锻炼了血管的收缩和舒张功能，加强了血管壁细胞的氧供应，减缓动脉粥样硬化的进程，减弱了小动脉血管的紧张度，使安静时的血压下降。

六是坚持居家体育锻炼能健脑。

经常参加体育锻炼，可以提高大脑皮层神经的兴奋性、均衡性和灵活性，改善中枢神经系统的整体机能，延缓大脑的衰老，防止动脉硬化。这是因为，肢体运动的过程也是一种健脑的过程，体育运动促进了血液循环和呼吸运动，脑细胞可以得到更多的氧气和营养物质的供应，使代谢加速，脑的活动越来越灵敏。体育运动是在大脑的指挥下进行的机体活动，同时大脑又接受来自肌肉、关节的神经末梢感受器对刺激的反应信号的输入，这样，运动就增加了大脑皮层的兴奋和抑制过程。

七是坚持居家体育锻炼能减肥。

肥胖是由于能量摄入超过人体的消耗，体内脂肪过度积聚，造成人体中脂肪储存过剩，并对健康造成严重危害的一种超体重状态。体育锻炼能提高基础代谢率，消耗能量，燃烧脂肪，可以起到减肥效果。大量研究表明，有氧运动结合力量练习是最有效的减肥方法之一。

八是坚持居家体育锻炼能消除疲劳。

适当的休息是消除疲劳的重要手段，休息的方式有静力性休息和活动性休息两种方式。体育锻炼就是很好的活动性休息方式，适当的体育活动是消除疲劳的有效方法。这是因为，一种活动所产生的兴奋可抑制前一种活动所产生的兴奋，使前者引起的兴奋细胞得到休息，能够改善精神状态。当然，居家体育锻炼，应保证锻炼的安全，避免出现运动事故。锻炼前须做好充分的准备活动，使全身活动开，再开始运动。老年人和有身体疾病的人，在锻炼时应合理控制运动量，不应做剧烈运动，出现有极度疲劳感、喝醉酒、受到强烈的精神刺激、感冒、腹泻等其它身体不适的状况的时候，应中止运动或者限于轻微的运动为好。锻炼中要全身心投入，尤其是青少年在体育锻炼过程中不能相互嬉戏，有时稍不注意，就可能出现运动损伤。

。

**居家锻炼的心得体会篇六**

近年来，随着新冠疫情的爆发，居家防疫成为了人们日常生活的常态。在这个特殊的时期，居家防疫锻炼变得尤为重要。我始终坚信，只有保持良好的身体健康和积极的心态，才能够更好地抵御病毒的威胁。通过长时间的居家防疫体验，我深切体会到锻炼的重要性，并从中获得了许多心得体会。

首先，居家防疫锻炼有助于提升身体素质。在居家的日子里，由于无法进行户外活动，长时间的静坐会导致身体机能下降。因此，积极参与锻炼可以增强心肺功能和肌肉力量，提升身体素质。我每天都进行一定的有氧运动和力量训练，例如跳绳、举重等，不仅可以消耗体内多余的脂肪，还可以提高心肺功能，增加肌肉耐力。经过一段时间的坚持锻炼，我明显感觉到自己的体力得到了提升，不再感到轻易疲惫，更有信心面对日常生活的挑战。

其次，居家防疫锻炼对心理健康非常有益。居家隔离会使人们感到压抑和焦虑，而积极参与锻炼可以缓解这些负面情绪。运动可以促进身体释放内啡肽，提高人的快感和幸福感；同时，锻炼还能够分散注意力，帮助人们摆脱焦虑和压力，使心情更加愉悦。我在居家期间，坚持每天进行一定时间的瑜伽和冥想，通过深呼吸和身体的舒缓伸展，减轻了工作和生活压力，增强了内心的平静和切实感。

此外，居家防疫锻炼还能够增进家庭关系。在平时忙碌的生活中，很少有时间和家人一起锻炼。而居家隔离为我们提供了这样的机会，我们可以一起做健身操、跳舞或者散步，增进亲密感和互动。与家人一起锻炼，不仅可以增强身体的健康，还能够促进家庭成员之间的交流与情感的融合。我和家人经常一起参加家庭运动会，相互鼓励和互动，这不仅让我们更加紧密团结，也给我们带来了无穷乐趣。

最后，居家防疫锻炼提醒了我对健康生活的重视。在疫情期间，保持良好的身体健康成为了重中之重。我深切意识到，只有具备强健的身体，我们才能更好地应对外界的挑战。因此，居家期间我更加关注自己的饮食习惯和休息时间。我尽量减少对高脂高糖的食物的摄入，选择健康的食材和烹饪方式；同时，合理安排工作和休息时间，保证充足的睡眠和放松。

综上所述，居家防疫锻炼在这个特殊的时期具有重要的意义。通过积极参与锻炼，我们可以提升身体素质，改善心理健康，增进家庭关系，以及更好地对健康生活的重视。虽然疫情给我们的生活带来了一定的困扰，但我们要时刻坚守锻炼的信念，保持积极乐观的心态，相信只要我们团结一心，共同努力，很快就能够战胜疫情，并重返正常的生活轨道。

**居家锻炼的心得体会篇七**

亲爱的同学们：

运动能增强体质，提高机体的抵抗力和对自然环境的适应能力，从而预防疾病发生。在体育锻炼过程中，自然界的各种因素也对人体产生作用，如日光的照射、空气和温度的变化以及水的刺激等都会使人体提高对外界环境的适应力。所以，经常参加体育活动的人不仅身体强壮，而且活泼、聪明、反应敏捷、接受新鲜事物也快，平时也极少生病。

体育运动还能使人体态健美，体育锻炼贵在坚持，只有持之以恒才能收到理想的效果。这就是国家为什么要设立全民健身日，估计大家一起健身，也是适应人民群众体育的需求，促进全民健身运动开展的需要，是进一步发挥体育的综合功能和社会效应。丰富社会体育文化生活，促进人的全面发展的需要，是促进中国从体育大国向体育强国目标迈进的需要，也是对北京奥运会的最好纪念。

古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧！如果你想保持健康，跑步吧！如果你想更加健美，跑步吧！”体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术！拥有一个健康强壮的体魄是每个人的追求。而在现实中，摆在我们眼前的并不是乐观的事实：很多同学都待在宿舍里看电视剧、打游戏，缺乏体育锻炼。“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动。

同学们，都运动起来吧。走出宿舍，走到操场上来，走到阳光中，去呼吸新鲜的空气，沐浴和煦的阳光，踊跃参加丰富多彩的体育活动。我们衷心的希望您有一个健康的身体。

现在，音乐学院分团委学生会已经开始实施每日体育锻炼计划，并号召广大同学加入我们的体育锻炼大军中，希望大家积极参与哦。

**居家锻炼的心得体会篇八**

。

原本只有一周的居家学习，随着疫情的发展，渐渐拖了好几个月。在为期较长的居家学习中，我有一些小小的想法想和大家分享一下。也希望看看别人的心的感悟，从中学到点什么。首先，我觉得居家学习虽然比在学校放松一些，但大多课都是复习上学期学习的内容，所以比较轻松一些。对于那些新知识，由于放假时没想到出这种情况，所以有些书没有拿回来，没有教材。不能提前做好预习。电子教材没有书看着舒服，而且伤眼睛。但过于轻松反而激不起我的学习兴趣，总觉得可以拖一拖再完成作业。

然而，软件的统计能力比人要好得多，所以，在收作业这方面，到是更方便。其次，网课给人感觉很新鲜，同时它对设备有一定的要求，上课时常出现网卡的情况。有时还需要专门用一节课或几节课的时间来调试，浪费了很多时间。但时网课的学习效率还是不错的，只是没有像在学校那样有感觉，没有正真上课时的那种紧张感。网课有一个很大的缺点，在那边上课的老师是不知道学生在这边到底在干什么。不过大多数人应该还是在好好听课的，或者一时没赶上，但好在有回放，没听懂或没听到的可以再听一遍，这是在学校做不到的。最后，居家学习主要还是看自己的自觉性，能不能完成学习任务。但家里终归是家里，没有学校那种学习的氛围，总感觉提不起劲来。

家中毕竟没有上下课的铃声，不会像正真上学那样坐在座位上。学习效率也没有在学校高，作业做起来也很慢。在同时我们也得到了锻炼，可以提高自己的自觉，学习是自己的事，谁也帮不了我们，自己的自学能力也得到了一定的提升，学习的时候感觉好像更轻松了。总而言之，我还是希望疫情能早点结束，我们能早日正常上学，毕竟我还是很支持在学校上课的。

原本我有一个快乐而充实的寒假，可是病毒的出现打破了我原本应有的寒假。

中国人爱吃野味是出了名的，而这次的新型冠状病毒也就是从上面开始的。它一般在野味上如蝙蝠、果子狸等野生动物上。病毒的传播也是快得让人大吃一惊，就这么短短的一段时间就有两万余人确诊。不仅如此，它的传播途径也是非常广泛!不仅可以从日常中与人交往中传播，而且可以在接触的地方传播。如此，更能看出新型冠状病毒威力之大!但是，就是有这样的一群人他们以身误国，逆向而行!

有人说过：中国总是被他们最勇敢的人保护得很好。而在疫情面前，我们会看到正直，坚强，无畏，忠诚和充满爱的人。前几天在电视上看到了一则新闻讲的是一位就读icu护理的女大学生，瞒着父母去参加了这场疫战。她说，父亲在二十二年来第一次在她面前流泪，只为了她能平安的回来。记者在问要不要在电视前给父母报个平安的时候，她回答说，哭了的话护目镜会模糊，等会做不了事。就这样的短短几个字让多少人落泪。

疫情期间居家锻炼心得体会健康是人们愉快生活、工作和学习的基础，体育运动是获得健康身体和强壮体魄的有效手段。疫情防控期间，坚持居家体育锻炼对于健康的益处有很多。

一、坚持居家体育锻炼能防治疾病。大量研究表明，积极参加体育锻炼能提高人体免疫力，是预防疾病的良好手段，也是辅助治疗某些疾病的积极措施。体育锻炼可使人肌肉结实有力，呼吸循环功能改善，肺组织弹性良好，能不断促进体内物质能量代谢，因此疾病就不易发生。一些患有慢性疾病的人，在医生的指导下通过合理的体育锻炼，能对疾病的康复有一定的辅助作用，有助于患者重新获得健康。

二、坚持居家体育锻炼能促进心理健康。人们可能都有过这样的感觉：进行轻松的体育锻炼后，会感到心情愉快。人们对运动的专注，以及运动的趣味性、竞技性，有助于人们日常精神压力的转移。尤其是经常体育锻炼的人，他们血中的脑啡分泌量会增加，可使人精神愉悦。另外，经常体育锻炼能使自身的身体外型获得改善，有助于自我形象的提高，以及自尊的建立。

三、坚持居家体育锻炼能增强肌肉和骨骼的机能。体育运动能促进血液流向肌肉，为肌肉提供氧气及能源物质。肌肉和骨骼会对体育运动刺激产生适应，增强了肌肉和骨骼的强度、密度、硬度、弹性、韧性。体育锻炼能使肌肉和骨骼变得粗壮、坚固，就可以承受更多的负荷，延缓肌肉萎缩和骨骼的衰老过程，预防骨质疏松、骨折。

四、坚持居家体育锻炼能增强心脏机能。研究表明，经常体育锻炼的人，他们的心率一般会比不经常体育锻炼的人的心率少。另外，体育锻炼能增加心搏出量，从而导致心输出量的增加，也能改善心肌的工作效率。这表明体育锻炼增强了他们的心脏机能，能以较少的心跳数挤出更多的血液循流到全身，并且能使人在激烈的运功或任何其他形式的身体活动后，能很快恢复疲劳。

五、坚持居家体育锻炼能改善血压状况。经常体育锻炼的人，他们的血压会比一般不从事体育锻炼的人低。这是因为，体育锻炼可增强血管壁的弹性，能改善中枢神经系统对血液循环系统中各器官的机能，锻炼了血管的收缩和舒张功能，加强了血管壁细胞的氧供应，减缓动脉粥样硬化的进程，减弱了小动脉血管的紧张度，使安静时的血压下降。

六、坚持居家体育锻炼能健脑。经常参加体育锻炼，可以提高大脑皮层神经的兴奋性、均衡性和灵活性，改善中枢神经系统的整体机能，延缓大脑的衰老，防止动脉硬化。这是因为，肢体运动的过程也是一种健脑的过程，体育运动促进了血液循环和呼吸运动，脑细胞可以得到更多的氧气和营养物质的供应，使代谢加速，脑的活动越来越灵敏。体育运动是在大脑的指挥下进行的机体活动，同时大脑又接受来自肌肉、关节的神经末梢感受器对刺激的反应信号的输入，这样，运动就增加了大脑皮层的兴奋和抑制过程。

七、坚持居家体育锻炼能减肥。肥胖是由于能量摄入超过人体的消耗，体内脂肪过度积聚，造成人体中脂肪储存过剩，并对健康造成严重危害的一种超体重状态。体育锻炼能提高基础代谢率，消耗能量，燃烧脂肪，可以起到减肥效果。大量研究表明，有氧运动结合力量练习是最有效的减肥方法之一。

八、坚持居家体育锻炼能消除疲劳。适当的休息是消除疲劳的重要手段，休息的方式有静力性休息和活动性休息两种方式。体育锻炼就是很好的活动性休息方式，适当的体育活动是消除疲劳的有效方法。这是因为，一种活动所产生的兴奋可抑制前一种活动所产生的兴奋，使前者引起的兴奋细胞得到休息，能够改善精神状态。当然，居家体育锻炼，应保证锻炼的安全，避免出现运动事故。锻炼前须做好充分的准备活动，使全身活动开，再开始运动。老年人和有身体疾病的人，在锻炼时应合理控制运动量，不应做剧烈运动，出现有极度疲劳感、喝醉酒、受到强烈的精神刺激、感冒、腹泻等其它身体不适的状况的时候，应中止运动或者限于轻微的运动为好。锻炼中要全身心投入，尤其是青少年在体育锻炼过程中不能相互嬉戏，有时稍不注意，就可能出现运动损伤。

特殊时期特殊的锻炼，在自家楼上阳光房内和儿子一起锻炼。

正月初四下午是第一次锻炼，没有安排固定锻炼项目，就是核心力量训练和各种拉伸，临近结束时我和儿子做了200个原地高抬腿，感觉很有效果，于是决定初五开始用原地高抬腿锻炼，初五开始制定每天上午10:00和下午6:00开始锻炼，每次坚持20分钟。

初五上午原地高抬腿200个为一组，做完后拉伸、持哑铃摆臂、单杠悬垂、核心力量训练，再进行第二组200个，结束和重复第一组完成后的动作，坚持五组，1000个高抬腿。【今天完成后肌肉没有大的反应】。下午和上午完全一样，锻炼结束后大腿肌肉有些酸痛尤其是小腿肚子酸痛无力!

初六一天两练，沿用初五的运动量，但今天的腿真的很酸痛啊，我们还是坚持到底完成预定练习次数!

初七点训练好了很多，我们的一次200个高抬腿也在第三、第四组中变成了300个和400个，我们都觉得腿部肌肉不再那么酸痛了，力量也好想增长了，(今天的锻炼相对较轻松自如)这就是坚持锻炼的效果吧!

初八上午的锻炼我们都很轻松于是每次高抬腿变成了400个，一共做四组，每组间还是悬垂、拉伸和核心力量训练。今天的锻炼轻松愉快了很多，已经收到了锻炼的效果了，我们会继续坚持，直到一一开学。

长时间呆在家里，如果缺乏适度合理的身体活动，躯体长期处于安静状态，基础代谢率低，对身体健康是很不利的。而且长期居住在封闭的家中，容易产生烦闷、焦虑、烦躁等不良情绪，对心理健康也非常不利。减少外出不能减少运动，大学生要利用家中空间和实际情况，选择适合自身的健身项目和方法，提高健康水平，养成积极科学的生活方式。

居家进行体育活动的方法非常多，手机的应用市场上和网络上有大量的健身app可以下载播放，很多都是教练示范领做的视频，主要是利用自身体重编制的组合动作，大多为有氧练习，非常适合居家锻炼，大约2平方米以上的空间即可以跟随教练的动作、伴随音乐进行锻炼，这种练习简单易行、效果良好。动作难度、运动量和强度自己调控，以运动后即时测量每分钟脉率在120-150次为宜(可以测20秒的脉率，乘以3，即是每分钟脉率)。

即使没有app，每个大学生已经在大中小学上了十几年的体育课，学习了很多运动动作，也能自己创编一套适合自己的简易健身操，例如原地小步跑、原地高抬腿跑、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、蹲起、身体拉伸等等..把这些动作编成组，重复2-3组，每次练习时间大约20-30分钟，隔天进行一次，甚或每天完成一次。刚开始练习可能腰酸腿疼，但是坚持下去，就会感觉到锻炼过后的舒爽、愉悦。

长久的、持续的、规律性的体育锻炼才能提高体质、提升健康水平。在此次肺炎疫情突发之际，突击性的、临时抱佛脚式体育锻炼，期望立马就提高身体免疫力是没有即时效用的，不可能产生特异性免疫力，但是身体健康、体魄强健，身体的一般免疫力必然提高。不是宅家有时间或者有运动场地器械才能进行体育锻炼，关键在于体育锻炼的意识是否已经存在于脑中，是否养成了健身的习惯，几天不锻炼就少点什么，想办法也要进行练习。

这次疫情对公众的影响是巨大的，都在担心染病，但是对思想的冲击可能更大，很多人在思索生活方式变化、文化观念的变更、社会管理的改革，怎样以积极的、现代的生活投入到正常的和变化的世界。

今天是我正式上网课的第二天，看到网络上对于网课的讨论褒贬不一。

一说是浪费时间精力、效果不明显，老师和学生都不太适应网上平台等等。作为一名学生，我对上网课并不抱排斥态度。

由于疫情的影响，我们都不得不待在家里进行自学，那么教育部为应对这个问题，较为迅速地提出了解决的方案，一定程度下满足了人们的需求，我觉得这是非常值得提倡的。毕竟面对问题我们也只能多尽人事，把伤害降低。

至于孩子在家里学习没有在学校里有状态，态度消极诸如此类，这是自身的问题，不能把它加在网课上。仅仅因为无法适应这种学习方法而抨击，不太合理。

我相信很多学生可能都遇到过不适应老师的讲课风格的问题。

像我，我经常碰到某个老师讲话带有一点口音、声音低沉抑或是声音较轻(对我而言)，每每遇到这样的情况我也很崩溃，努力去辨认他们的口型……我会回家抱怨：“天哪，这个老师也太温柔了吧!整堂课我听得好累!”

但是一般来说，只有学生去适应老师，老师不可能适应每一个同学。所幸我听这个老师一节课、两节课、三节课……慢慢就适应了。

网课这个平台，“水土不服”的不光是学生、还有讲课的老师啊。

她们平时上课都在讲台前，有些老师对电脑操作不熟练。有一次，我在听课过程中一切进行得都是那么自然，突然老师鼠标一点、ppt不翼而飞，这个屏幕界面一片空白，老师的眼神在一刹那变得有些惊恐。很快她调整状态，假装什么都没有发生的样子继续讲课。

有学生抱怨这个假期过得不快乐，害，知足吧。老师在家里要备课、做ppt、思考开学后的讲课安排、最后还要被抱怨，太南了。详情可见钉钉里也有一些老师毫不留情地给了“一星好评”。(想想老师跟我们一起受着折磨，有没有快乐一点呢?)。

由于新型冠状病毒这个“不速之客”的出现，202\_年的春节成为一个不同寻常的时期。到目前为止疫情还在持续，人们的生命健康承受着巨大威胁，生产生活的正常节奏受到了严重的影响，抗击疫情成为一场没有硝烟的战役。在这个非常特殊的时期，隔离、居家、口罩、食品、防护等词汇基本可以串联起人们在疫情下的生活状态。对于多数普通人来说，突如其来的疫情给我们“创造”了一个冷静思考和应变演习的机会，如何调控自己的生活成为无法回避的现实问题。

病毒虽然猖獗，但疫情不能阻止我们对美好生活的追求。在出门戴口罩、尽量不出门的居家防护模式下，为坚决打赢疫情防控战，我们更要过积极的生活。不但要保持良好的个人卫生习惯和乐观的心态，保证合理的营养膳食和规律的充足睡眠，还要进行科学锻炼，以增强体质、促进健康。通过前期的病例和医疗专家的科普信息可以看出，免疫力弱者更容易感染病毒或导致恶化，好的体质才能更好地增强免疫力。实际上，在居家生活中，科学健身不但能够增强自身免疫能力，也是丰富日常生活的重要途径和实施疫情防护的积极行动。疫情发生以来，体育部门、运动项目协会、大中小学和健身达人也在根据疫情期间的活动条件和健身需求迅速做出响应，他们推荐的类型繁多的居家体育锻炼方式成为近期微信朋友圈刷屏的热点信息，起到了有力的宣传和动员作用。

加强体育锻炼本来是一个老生常谈的话题，但是因为严峻的疫情和居家的条件，这一次的打开方式却不同于平时。关于锻炼的建议，有两个方面需要特别强调，第一个是关于改变，第二个是关于注意。改变的是每个人在平常时期的体育态度和方式。我们不妨根据自己的条件做出主动设计和改变，平时没有锻炼意愿的和有意愿但只是停留在计划状态的人可以尝试将健身付诸行动，比如，先从带有趣味的游戏活动开始，哪怕只是单纯为了增加必要的运动量。对于那些已经习惯于在室外或专门场地上运动的人，也可以试着利用现有的家居条件进行锻炼，无论是发展体能、锻炼技巧，还是以徒手或者利用简易改造的设备锻炼练习，不拘泥于某种形式，只需锻炼的手段服务于活动的目的。

居家锻炼需要注意的是科学性问题。参加体育活动是要将锻炼转化为好的效果，而不是相反。所以在居家锻炼时，活动方式一定根据自己的体质状态和运动基础，要保持适度的运动量和强度，既不走形式，也不过度运动。同时也不要省略必要的准备活动与放松活动。当然，室内活动时保持清新的空气也是不容忽视的问题。

虽然，新冠肺炎疫情这样的重大公共卫生事件不会长期持续，但时刻做好应对的准备应该是生活的必要组成部分。在疫情期间的居家锻炼不一定要刻意追求立竿见影的效应，如果能够以此为契机而开启或坚定了今后体育锻炼的习惯，提高了在不同条件都能锻炼的能力和灵活性，那也算是一件不错的事情。疫情既是对国家的考验，对个人同样也是一种考验，一定要努力将不利的条件转化为积极的行动和有利的结果，这样既不错过疫情期间难得的家居时光，又能以良好的状态迎接马上到来的万物复苏和春暖花开。

。

**居家锻炼的心得体会篇九**

近年来，全球范围内爆发的新型冠状病毒疫情给人们的生活造成了极大的影响。为了控制疫情的传播，很多国家采取了居家隔离的措施。这种情况下，如何保持良好的体育锻炼习惯成为了人们关注的焦点。下面我将分享我在疫情居家期间锻炼的心得体会。

首先，我发现锻炼对于保持身体健康和心理愉悦非常重要。由于长时间的居家隔离，日常活动不足，容易导致身体的肌肉变得僵硬。长期处于这种状态下，不仅会影响到身体的柔韧性，还会增加肌肉疼痛的风险。因此，我选择了一些针对性的伸展运动，如瑜伽、普拉提等，帮助我放松肌肉的同时，增强了身体的柔韧性和耐力。这些锻炼不仅让身体得到良好的舒展，还能放松紧张的情绪，提升心理的愉悦感。

其次，我发现锻炼对于增强免疫力非常重要。科学研究表明，适度的有氧运动和强度适中的体育锻炼可以帮助提高免疫系统的功能。在居家期间，为了增强自身的免疫力，我选择了一些简单易行的有氧运动，如跳绳、健身操等。这些运动不仅能够提高呼吸和心血管系统的功能，还可以增加身体的抵抗力，从而更好地抵抗病毒侵袭。

另外，锻炼也帮助我维持良好的生活节奏。居家期间，我发现由于没有固定的工作和学习时间表，很容易陷入松懈和懒散的状态。然而，通过每天坚持锻炼，我能够自觉地给自己设定锻炼时间，并按时进行锻炼。这种规律性的生活节奏有助于保持好的心态，提高工作和学习的效率。同时，锻炼还能帮助我更好地调节睡眠，提高睡眠质量，早上起床后感到精力充沛。

此外，我还意识到锻炼对于缓解焦虑和压力非常有效。疫情给人们的生活带来了无法避免的焦虑和压力。然而，通过锻炼，我能够将焦虑和压力转化为积极的能量。运动可以释放身体的内源性荷尔蒙，如多巴胺和内啡肽，有助于缓解紧张情绪和焦虑感。另外，锻炼还能让我在运动中暂时摆脱疫情的困扰，尽情享受运动的乐趣。

综上所述，疫情居家期间，坚持锻炼对于身体和心理的健康都是至关重要的。通过适当的伸展运动、有氧运动和定期锻炼，我不仅能保持健康的身体，增强自身的免疫力，还能维持良好的生活节奏，缓解焦虑和压力。在不确定的疫情面前，锻炼成为了我战胜困难和保持乐观心态的重要途径之一。我相信，在大家共同努力下，疫情终将过去，我们将更加健康地迎接美好的明天。

**居家锻炼的心得体会篇十**

随着新冠疫情的爆发，居家防疫成为了我们生活中的一部分。宅在家中，无法外出的日子也许让很多人感到压抑和无聊，但是我却发现，在居家的同时进行适量的锻炼，不仅可以保持身体健康，还可以提升心情。下面我将通过谈谈我在居家防疫期间的锻炼心得体会，分享给大家。

第一段：选择适合自己的锻炼方式。

在居家防疫期间，我们无法去健身房或者户外运动场所进行锻炼，但是这并不意味着我们不能做适度的运动。适度的运动不仅可以帮助我们保持良好的身体状态，还可以缓解压力和负面情绪。在选择锻炼方式时，我们可以根据自己的兴趣和家庭条件来选择，比如跳绳、瑜伽、俯卧撑、体操等等。我个人比较喜欢跳绳和瑜伽，这不仅可以帮助我消耗多余的能量，还能提升我的柔韧性和平衡能力。

第二段：制定科学合理的锻炼计划。

在居家锻炼的过程中，制定一个科学合理的锻炼计划非常重要。首先，根据自己的身体状况和锻炼目标，确定每天的锻炼时间和强度。不能操之过急，一味地追求效果，过度锻炼反而会对身体造成负担。其次，注意合理分配锻炼的内容，保证身体的各个部位都得到适度的锻炼。比如，我每天早上起床后都会进行一些拉伸运动，以帮助我唤醒身体和放松肌肉。下午的时候，我会选择进行一些有氧运动，比如说跳绳或者跑步。晚上则是瑜伽和伸展运动，帮助我放松身心，准备进入良好的睡眠状态。

第三段：坚持锻炼的艰辛和收获。

在居家防疫期间，坚持锻炼并不容易。毕竟，我们处于一个封闭的环境中，没有外界的刺激和监督，很容易产生懒散和消极的情绪。但是，只有坚持下去，才能收获健康和美丽。锻炼的过程中，我的身体变得更加灵活，体力也有所提升。与此同时，我发现自己的心情也变得更加积极向上，对待事物的态度也更加乐观。这让我深刻体会到健康身心对于我们的重要性，也更加坚定了我坚持锻炼的决心。

第四段：注意饮食和休息的调节。

锻炼只是保持健康的一个方面，合理的饮食和良好的休息同样重要。在居家防疫期间，我们应该尽量选择营养均衡的食物，多摄入蔬菜水果，适量摄入蛋白质和碳水化合物。此外，规律的作息时间也非常重要，我们要保证每天有充足的睡眠，让身体得到充分的休息和恢复。只有保持良好的饮食和休息，才能更好地发挥锻炼的效果，保持身心的健康。

第五段：锻炼成为生活的一部分。

在居家防疫期间，锻炼已经成为了我生活的一部分。无论是早上的拉伸运动，还是晚上的瑜伽，都成为了我放松身心的重要方式。通过锻炼，我不仅保持了健康的身体状态，还收获了乐观积极的心态。这个经历也让我明白，无论何时何地，只有保持良好的生活习惯和锻炼，我们才能更好地应对各种挑战和困难。

总结：居家防疫的日子虽然短暂，但却给了我们一个锻炼身心的机会。通过选择适合自己的锻炼方式，制定科学合理的锻炼计划，坚持锻炼的艰辛和收获，调节饮食和休息，以及将锻炼融入生活中，我们可以保持良好的身心状态，迎接未来的挑战。这段经历也将成为我们生活中宝贵的财富，提醒着我们永远不要忽视健康和快乐的重要。

**居家锻炼的心得体会篇十一**

自新冠疫情爆发以来，人们的生活和工作方式都发生了翻天覆地的变化。封闭的办公室和室内场所，再加上长时间的居家隔离，使得人们的身心健康面临巨大的挑战。为了应对这一挑战，并保持健康的体魄，越来越多的人开始尝试居家锻炼。在过去的一年里，我也充分利用了居家的时间，开展了一系列锻炼，并从中获得了许多宝贵的体验和体会。

第二段：选择适合自己的锻炼方式。

在居家锻炼之前，我首先考虑的是自己的喜好和身体状况。对于热爱户外活动的人来说，可以选择在家附近的公园或小区进行晨跑、太极等活动；而对于爱好静态运动的人来说，家中的瑜伽、普拉提等也是不错的选择。另外，通过各种健身软件和网络平台，可以参加在线健身课程或者跟着教练进行锻炼。无论选择哪种方式，都要根据个人的兴趣和身体状况进行选择。

第三段：坚持锻炼的必要性。

居家锻炼不仅仅是为了保持身材，更是为了保持身心健康。长时间的居家生活容易让人变得懒散，缺乏活力。而锻炼可以增强身体的免疫力，提高心肺功能，调节情绪，充实自我。特别是在疫情期间，因为缺乏户外活动的机会，适当锻炼有助于缓解焦虑和抑郁情绪，提高心理抗压能力。因此，坚持锻炼对于度过居家隔离期非常重要。

第四段：锻炼中的注意事项。

尽管居家锻炼方便简单，但也需要注意一些事项。首先是锻炼前的热身，热身可以使身体逐渐适应运动的强度，减少受伤的风险。其次是选择适当的锻炼时间和强度，避免过度锻炼导致身体疲劳。同时，正确的姿势和动作也是非常重要的，不正确的锻炼姿势可能导致肌肉拉伤或关节问题。最后，保证锻炼的周期性，不断挑战和改变锻炼的方式和内容，避免身体适应同一种运动而停滞不前。

第五段：锻炼带来的收获与启示。

通过长时间的居家锻炼，我不仅增强了身体素质，也获得了许多意外的收获。锻炼的过程中，我学会了坚持不懈，克服困难；学会了合理安排时间，提高效率；学会了专注当下，释放压力；学会了坚持与自律，培养坚韧的品质。这些收获远不仅仅是身体上的，更是精神层面的提升。

总结：通过居家锻炼，我深刻地体会到了锻炼对身心健康的重要性，同时，也收获了坚持、耐心和自律等品质。我相信，在疫情过后，这些锻炼的经验和体会将在我的生活中继续发挥作用，让我拥有更健康、积极的生活方式。无论何时何地，锻炼都是保持身体和心灵健康的必经之路，我将继续坚持下去。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！