# 健身心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2025-05-08

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**健身心得体会篇一**

健身年，是我开始注重身体健康和锻炼的一年。我将这一年的经历和体会总结成以下五段，与大家分享。

第一段，坚定目标。在健身年的开始，我意识到要取得理想的效果，就必须坚定目标。我决定从零开始，逐步提高自己的身体素质，并且达到一定的健身效果。我开始了解不同的健身方法和科学的锻炼计划，以及饮食和休息的重要性。有了明确的目标，我在健身途中才能更加明确自己的方向，并且更有动力去实现它。

第二段，规律锻炼。健身年让我明白，锻炼身体不能仅仅是一时兴起，而是需要长期的坚持。我制定了一个规律的锻炼计划，每周定期进行锻炼，并且每天都有一定的时间进行身体的活动。我尝试了不同种类的运动，如有氧运动、力量训练和瑜伽等，从而综合提升自己的身体素质。通过规律的锻炼，我感受到了身体的变化，更加有动力和信心去坚持下去。

第三段，合理饮食。健身年也让我认识到饮食对身体的重要性。我学习了如何合理搭配饮食，摄取足够的营养，同时又不会过量。我开始关注食物的成分，选择新鲜、健康和有营养的食物，如蔬菜、水果和白肉。我还学会了控制食量，避免暴饮暴食。通过调整饮食习惯，我不仅体重下降了，而且身体的状态也越来越好，更有精力去进行锻炼。

第四段，心态调整。健身年也是一年内心态调整的过程。在锻炼过程中，会遇到各种困难和挑战，比如疲劳、疼痛和压力等。但我学会了调整自己的心态，以积极乐观的态度面对困难。我不再抱怨，反而更加努力地去面对问题，并且相信困难只是暂时的，坚持下去就会看到进步。通过调整心态，我不仅能更好地享受锻炼的过程，还能从中获得更多的成就感。

第五段，终身坚持。健身年只是生活中一段时间的起点，而不是一个终点。在健身的过程中，我发现身体的变化和进步带给我极大的满足感，让我更加热爱健身。因此，我决定将健身融入到日常生活中，使其成为生活的一部分。我将努力保持规律的锻炼习惯，并且不断扩展自己的运动范围。我相信，只要坚持锻炼，我将拥有更强健的体魄和更健康的生活。

健身年，是我生命中重要的一年。通过坚定目标、规律锻炼、合理饮食、心态调整和终身坚持，我获得了很多的收获。身体的改变让我更加自信和健康，同时也教会了我如何坚持和面对困难。健身年给了我一个全新的视角，让我认识到健康是最重要的财富，也是我们应该珍惜的宝藏。我相信，只有拥有健康的身体，我们才能更好地面对生活的挑战，并且过上积极、快乐和充实的生活。

**健身心得体会篇二**

第一段：引言（字数：200）。

健身是一种积极向上的生活方式，它使身体强壮，提高身体素质的同时，也对心理健康产生积极的影响。近年来，由于人们对健康的追求和健身行业的发展，越来越多的人热衷于健身。我也是其中之一。经过一段时间的健身锻炼，我深刻体会到了健身的益处，并总结出一些心得体会，特此撰写《健身心得体会书》。

第二段：坚持锻炼的重要性（字数：200）。

一切事物都需要坚持，健身也不例外。在我开始健身之初，由于种种原因，我经常会有坚持锻炼的动力不足或者想要放弃的念头。然而，随着锻炼的进行，我逐渐理解到坚持锻炼的重要性。只有坚持锻炼，我们才能有效提高身体素质，并且不断超越自己。通过锻炼，我发现自己的耐力和体力大大提升，身体变得更加灵活，精力也更旺盛。这种突破不仅仅是身体上的，更是心理上的。坚持锻炼不仅让我们看到了自己的进步，也给了我们强大的内心力量去面对生活中的困难和挑战。

第三段：健康饮食的重要性（字数：200）。

健身不仅仅是锻炼身体，同时也需要注意饮食。通过健身，我了解到健康饮食对于身体的重要性。健身过程中，我们需要为身体提供足够的能量和营养，以支持我们的锻炼和恢复。我开始时并没有重视饮食，结果发现锻炼效果大打折扣。后来，我学习了健康饮食的知识，合理调配蛋白质、碳水化合物和脂肪的摄入比例。在坚持合理饮食的同时，我也减少了对高热量、高糖分的食物的摄入。这样的饮食搭配，让我感到更加有活力，在锻炼中充分发挥身体潜能。

第四段：寻找适合自己的锻炼方式（字数：200）。

每个人的身体状况和喜好都不相同，因此，寻找适合自己的锻炼方式是非常重要的。在进行健身锻炼中，我尝试了很多种不同的运动项目，比如有氧运动、力量训练和瑜伽等。通过尝试不同的运动项目，我发现自己最喜欢的是瑜伽。瑜伽不仅能够增强肌肉力量和灵活性，还可以帮助我平静心情，提升身心健康。每天坚持做瑜伽，我感觉到了身体的柔韧度和平衡力的明显提升，同时，我也能够更好地释放压力，调整心态。由于找到了适合自己的锻炼方式，我能够更加享受锻炼的过程。

第五段：健身对于心理健康的影响（字数：200）。

锻炼对于身体的益处不言而喻，然而，它也对心理健康产生积极的影响。通过坚持锻炼、控制饮食以及选择适合自己的运动方式，我感受到了心理健康的积极变化。锻炼可以让我专注于自己的身体和呼吸，排除杂念，缓解压力。每次锻炼之后，我总能感觉到身心舒畅，情绪变得积极向上。这种积极状态不仅让我更有信心面对生活的一切，也让我更有能力去帮助他人。通过健身，我发现了自己更大的潜能和力量，同时也拥有了更快乐、更健康的人生。

结束语（字数：100）。

通过写下这篇《健身心得体会书》，我更加坚信了健身的重要性，同时也希望能够激励更多的人加入到健身的行列中来。通过坚持适度的锻炼，合理的饮食以及关注心理健康，我们能够改善身体状况，提高身心素质，追求更高质量的生活。无论是身体还是心理，健身都将给我们带来积极的变化和成长。

**健身心得体会篇三**

。

20\_\_年8月8日是我国第\_\_个“全民健身日”，为使全街人民共享体育发展成果，增强全民健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，尚庄街道开展了一系列“全民健身日”活动，现将我街20\_\_年“全民健身日”活动开展情况总结如下：

一、加强领导，确保“全民健身日”系列活动取得实效。

为开展好我街“全民健身日”活动，成立了尚庄街道“全民健身日”活动工作领导小组，由党委书记组长，党委副书记任副组长，党政办、财会所、民政所、文化站等部门负责人为成员的领导小组，结合街道实际，制定了唱响“全民健身，全民共享”活动主题。

二、精心组织，统筹安排，确保我街“全民健身日”活动丰富多彩，特色突出。

1、8月8日在中心小学组织全街体育爱好者和社区居民、单位职工举行了运动会，进行了篮球、乒乓球、拔河、羽毛球等项目的比赛。组织华兴社区、尚庄、范家等居委会居民每晚7—9点进行跳舞、健身操、健身秧歌等项目的排练。

2、在“全民健身日”活动期间，学校、单位、政府机关的公共体育设施设备免费向人民群众开放，为群众健身提供一切方便，组织社会体育员到学校、社区、机关单位进行健身知识宣传、健身活动指导和培训。

通过以上系列活动的开展，充分调动了全街人民群众的参与热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，在全街进一步掀起了全民健身活动的新热潮。

**健身心得体会篇四**

健身是一种积极的生活方式，不仅有助于保持身体健康，还能促进心理健康。而加入健身社既可以享受到专业的指导，还能结交志同道合的朋友。我以个人经历为基础，总结了参加健身社的心得体会，希望能与大家分享。

第一段：加入健身社的初衷。

我对健身一直抱有浓厚的兴趣，而加入健身社是为了找到一个专业的引领，学习正确的训练方法和饮食规划。我发现，像我这样自己摸索的人，容易陷入一些错误的锻炼方式，甚至可能因为受伤而退缩。所以，我决定加入健身社，聆听专家的建议，并与其他成员一起共同进步。

第二段：严格的训练与指导。

健身社为每一位成员提供个性化的训练计划和专业的指导。他们根据我的具体情况制定了针对性强的锻炼方案，包括力量训练、有氧运动等。在平时的培训中，他们不仅教授正确的动作技巧，还耐心地纠正我的姿势。并且，他们根据我的进展进行相应的调整，确保我的训练一直在良好的状态下进行。

第三段：互助与友谊的培养。

在健身社，我不仅收获了专业的指导，还结交了许多志同道合的朋友。大家在健身的过程中共同坚持，相互鼓励。在每次集体活动中，我们一起参加比赛和训练，并在比赛中相互激励。这些经历让我们之间的友谊更加深厚，成为了我生活中难以磨灭的记忆。

第四段：对身体的改变。

参加健身社以来，我的身体发生了明显的变化。我不仅减去了一些赘肉，还提高了肌肉运动能力和耐力。饮食上，我开始注重营养均衡，增加了蛋白质和纤维的摄入，放弃了高糖高脂食品。这样的改变不仅提高了我的身体素质，让我更加有自信，还增强了我对生活的乐观态度。

第五段：生活的启示与展望。

加入健身社让我体会到了健康的重要性，我认识到把健身作为一种生活方式是非常重要的。健身需要坚持和毅力，它不仅会让我们的身体更加健康，还能抵抗疾病、提高工作效率。所以，我决定坚持下去，继续投入到健身的练习中。我相信，通过健身，我的生活将变得更加充实和自信。我希望借助健身社的支持和鼓励，取得更好的成绩。

总结：

参加健身社，不仅能够获得专业的训练指导，还能结交志同道合的朋友。在健身社的培训中，我获得了更高效的锻炼方法和饮食计划。我和其他成员之间培养出了深厚的友谊，并互相鼓励。在健身的过程中，我不仅身体发生了明显的变化，还改变了生活的态度和习惯。参加健身社是我生活中的重要一步，我希望通过持续的努力，继续取得更好的成绩。

**健身心得体会篇五**

。

20x年8月8日是我国第\_个“全民健身日”，为使社区居民共享体育发展成果，增强全民健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，x社区开展了一系列“全民健身日”活动，现将我社区20x年“全民健身日”活动开展情况总结如下：

一、加强领导，确保“全民健身日”系列活动取得实效。

为开展好社区“全民健身日”活动，成立了x社区“全民健身日”活动工作领导小组，结合社区实际，制定了《x社区20x年“全民健身日”活动方案》唱响“开展全民健身，共建和谐x”活动主题。

二、精心组织，统筹安排，确保我社区“全民健身日”活动丰富多彩，特色突出。

2、在“全民健身日”活动期间，社区及下去单位的公共体育设施设备免费向人民群众开放，为群众健身提供一切方便。

3、利用各种宣传工具，加强宣传力度。

通过广播、宣传栏，大力宣传《体育法》、《纲要》、《条例》的内容和健身日的要求，围绕“倡导健身志愿服务，提高民族健康素质”、“全民健身构建和谐喜迎国庆”、“强民族增体魄富国家兴盛事”、“弘扬奥运精神享受健康生活”、“我运动我健康我参与我快乐”等宣传口号。

通过以上系列活动的开展，充分调动了全街人民群众的参与热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，在全街进一步掀起了全民健身活动的新热潮。

**健身心得体会篇六**

健身，已经成为了现代人生活中不可或缺的一部分。而对于广大健身爱好者而言，参加一个健身社已经成为了日常的一部分。在这个社团中，人们可以相互交流、学习，共同追求更健康、更强健的身体。下面就让我来分享一下我在健身社的心得体会吧。

首先，加入健身社给我带来了更多的动力和激情。在一个集结了许多有着共同目标的人的地方，我不再感到孤单，也不再觉得健身是一项繁重的任务。相反，我发现自己被社团中的人们所激励和鼓舞。每一次与他们的交流，都让我更加充满动力，更加有激情去坚持健身。这种互相促进的关系，让我看到了自己的进步，同时也为他人的进步而感到高兴。

其次，健身社还为我提供了一个学习的平台。除了每天的锻炼，健身社还会定期举办各种培训和讲座。我可以从中学到许多专业的健身知识和技巧，从而更好地提高自己的运动水平。此外，社团中的老师和教练们也会定期组织各种练习活动，帮助我们更好地掌握和运用所学的知识。通过这些学习，我逐渐成为了一个更加专业的健身爱好者，也更加熟悉自己的身体和训练方法。

然而，健身社不仅仅是一个锻炼和学习的地方，更是一个社交的平台。在这里，我结识了许多志同道合的朋友。无论是年龄还是职业，我们都有着共同的爱好和目标。在和他们的交流中，我了解了许多关于健身和生活的真知灼见。我们在一起分享成功和失败，贡献经验和建议，帮助彼此更好地前进。这种友谊让我感到温暖和幸福，也让我意识到健身不仅仅是个人的事情，而是与他人共同经历和分享的过程。

值得一提的是，在健身社中，我也学会了团队合作和互助的重要性。在一些组队活动中，我们会组建小分队，通过相互配合和帮助来完成任务。这种团队合作的经验不仅让我更好地认识到自己的优势和不足，也让我学会了如何与人合作。在困难时，大家互相支持和鼓励，一起面对挑战；在成功时，我们共同庆祝和分享喜悦。通过这样的团队合作，我感受到了团结和协作的力量，并且深刻理解到每个人的奉献是集体进步的基础。

通过加入健身社，我不仅仅获得了坚持锻炼的动力和激情，也提高了自己的健身水平和专业知识。而更重要的是，在这个健身社中，我还收获了友谊和团队合作的宝贵经验。这些都是我在健身社得到的宝贵财富，也使我更加热爱并坚持着自己的健身之路。无论是对健身的热爱，还是对健身社的感谢，都将成为我前进的动力和信念。

**健身心得体会篇七**

。

20x年8月8日是我国第x个“全民健身日”，也是世界大学生运动会即将开幕的日子，为增强全民健身意识，带动我市体育爱好者养成良好的体育锻炼习惯，尚志市超越长跑协会开展了“全民健身日”活动，现将活动开展情况总结如下：

一、加强领导、精心组织，确保“全民健身日”系列活动取得实效。

为开展好本次“全民健身日”活动，在市文体局协助下，成立了“全民健身日”活动工作领导小组，由长跑协会会长刘鹏任组长，由长跑协会秘书长李振伟任总指挥，姜明涛、侯继臣、孙世龙、董兴凯、范静、李财负责活动的组织安排，制定了《202\_年8月8日全民健身日活动日程》，并以“全民健身、你我同行”为主题，制定了口号：天天健身、天天快乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上。时间202\_年8月8日于尚志中学体育场。

二、统筹安排，内容突出。

1、以宣传全民健身，健康和谐为核心。

2、团结友谊，拼搏向上。

活动的第二项内容是8×200男女混合接力赛。参赛人员由长跑协会和尚志体校人员组成四组，每组8人(男6人、女2人)共计32人。发令声一响，四名女队员组成的第一棒就冲了出去，她们当中有尚志市近年业来包揽长跑、蹬山冠军的，有获得过哈尔滨市中长跑冠军的，更有获得全国冠军的运动员，她们的英姿让在场的男队员都很惊呀，场上队员你追我赶，咬牙坚持，场下互相鼓劲，一时间，呐喊声、加油声，叫喊声响成一片，仿佛大运会已经开始。

3、健身联系你我，共享快乐生活。

活动的第三项内容是全体人员根据自己的爱好特点，自由选择活动的内容。有做单杠的、有双杠的、有打篮球的、有踢毽的，有压腿的，有炼腰的，他们叁个一帮、两个一伙，一会儿杠上杠下，一会儿围杠旋转，毽子你来我往，身前背后左右飞扬。年长的精神矍铄，年少的朝气蓬发。闲暇间，闲聊几语，谈谈感受，唠唠家长，相互沟通，同享快乐。远处时而传来悠扬的音乐，树上的鸟儿也在轻轻的鸣唱，整个操场和谐自然。

通过经上系列活动的开展，充分调动了人们参与运动的热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣。

**健身心得体会篇八**

我酷爱游泳，从六岁开始学会游泳后，每年都去游泳，至今已经游泳有50多个年头了。

上学的时候都是暑假时天天去室外游泳池里游泳，上班后的夏天天天中午去室外游泳池里游泳，偶尔去海里游泳。进入20世纪90年代后期，锦州有了室内游泳馆，我便每年都购买年票，一年四季几乎天天都去游泳。20xx年开始我参加冬泳至今，冬天的每天早晨去冬泳，开春到秋末，我是每天早晚都去游泳。

游泳使我的饭量很大。由于游泳消耗的热量最多，有专家分析说：水的热传导系数比空气大26倍，若在相同温度的水里比在空气里散失热量加快20多倍。因此游泳，特别是冬泳会有效地消耗人的热量，这就是我为什么在游完泳后感到很饥饿，饭量一直很大的原因。

游泳使我的睡眠很香。由于游泳消耗的体力大，所以会导致人体的困乏，这样会有效的避免失眠。几十年来，我总是脑袋挨在枕头上就进入梦乡，从未有过失眠的时候。不仅如此，我只要上来困劲，随时随地都可以睡着。

游泳使我的身体很好。由于游泳在水中，水有水压，身体在水压中可以收到预防疾病的效果。游泳时人体处于水平状态，十分有利于下肢和身体静脉血液回流心房，水对胸腔的压力促使呼吸加深，增加肺活量，水温对皮肤的冷刺激使血管急剧收缩和扩张。游泳时，胸腹部受到水的压力，呼吸肌作用加。总之，游泳可以增进人体内部各种系统的功能，起到强身壮体、预防疾病的作用。

游泳使我的快乐很多。由于游泳是项群体的活动项目，所以在游泳过程中会结识许多朋友，收获友谊和快乐。多少年来我总在走到哪里就游泳到哪里，与全国各地的泳友建立了广泛的联系和友谊。泳友们在一起谈天说地，畅所欲言，心情十分愉快。

**健身心得体会篇九**

第一段：引入健身走的概念和意义（200字）。

随着社会的发展，人们的生活节奏越来越快，工作压力也越来越大，导致很多人的身体逐渐变得虚弱和不健康。而健身走作为一种简单且容易实行的健身方式，受到了越来越多人的关注和喜爱。健身走不仅可以通过锻炼身体，增强体力，提高心肺功能，还可以减轻压力，舒缓情绪，让人们感受到身心的平衡和和谐，帮助人们拥有更加健康和乐观的心态。

第二段：健身走的具体实践和效果（300字）。

健身走并不需要花费太多时间和金钱，只需要一双舒适的鞋子和一块开阔的场地即可进行。在晨起或者晚间，找一个舒适安静的地方，步行20至30分钟，既可以锻炼身体，又可以呼吸新鲜空气，放松身心。经常性的健身走，可以增加人体的代谢率，促进体内脂肪的燃烧，达到减肥的效果。同时，通过锻炼心血管系统，健身走可以提高心肺功能，增加肺活量，预防和改善高血压、心脏病等疾病。健身走还有利于增强人体的免疫力，预防和减轻慢性病的发生。因此，通过坚持健身走，可以使人们的身体更加健康，充满活力。

第三段：健身走与心理健康的关联（300字）。

健身走不仅对身体健康有益，而且对心理健康也有积极影响。健身走可以帮助人们减轻压力，调整情绪。在繁忙的工作中，人们往往承受着巨大的压力，导致大脑处于紧张和疲劳的状态。而健身走可以让大脑得到充分的休息，分散注意力，缓解压力。在大自然的环境中行走，可以增加人们与大自然的亲近感，使人们感受到更多的喜悦和快乐。与此同时，健身走还可以增强人们的自信心和自律性，培养坚持的品质，促进自我成长和进步。

亲身体验健身走的人们纷纷表示，健身走带给他们极大的快乐和满足感。无论是观赏美丽的风景，欣赏日出和日落，还是与家人和朋友一起交流与分享，健身走都让人们感受到了人生的美好和幸福。身体的放松和心情的舒畅，让人们远离了生活的纷扰和嘈杂，而更加专注和享受当下的快乐。坚持健身走的人们，可以从中感受到身体和心灵的平衡和和谐，重新拾回了健康活力和自信心。

第五段：总结健身走的意义和价值（200字）。

通过行文的描述，可以看出，健身走对我们的身体和心理都有很大的好处。它不仅可以提高我们的身体素质，增强免疫力，改善心肺功能，降低患病风险，还可以帮助我们舒缓压力，缓解焦虑和疲劳，提升心情和情绪。健身走是一种简单而有效的锻炼方式，不需要过高的技巧和器械，适合任何年龄段和体力状况的人群。只要我们能够从健身走中找到乐趣和动力，坚持下去，就能享受到健康带来的快乐和喜悦。让我们一起走起来，拥抱健康，感受世界的美好！

**健身心得体会篇十**

今天，我要向大家介绍的是一种我妈妈常用的健身锤。从外观来看，它像一个拖着长长尾巴的“蝴蝶结”。它大概有30厘米左右长，6～7厘米宽。是生活中必不可少的健身器材。

其实，在生活当中，有多种形状各异的健身锤，有木制健身锤、塑料健身锤。虽然木制健身锤的体积看起来很小，但它的作用很大。妈妈下班回来，累得腰酸背痛，妈妈便在背上锤一下，肩上敲一下。它可以消除疲劳，缓解疼痛。

一种塑料健身锤，有弹性，方便携带，而不像那按摩器一样不便携带，它价廉物美，很多人都喜欢用它。

你也许会问我，木制健身锤比塑料健身锤硬，捶起来不痛吗？不会，它虽然比塑料健身锤硬，但你绝不会感到非常痛。

健身锤比那些坐在按摩器的椅子上按摩方便得多，健身锤它体积虽小，但可以随身携带，随时随地做“自我按摩”；可按摩器呢？它那么大，怎么能随身携带呢？所以它只有放在家里，只有回叫才能做按摩。所以说，健身锤是物有所值，经济实用。

今天我就介绍到这，希望这些健身锤能给更多的人缓解疲劳，能给更多人带去欢乐和轻松是我最大的快乐。

我的妈妈是一位中学老师，她体质弱，为了少生病，最近一段时间妈妈开始锻炼身体。她先是练习太极拳，头几天坚持得很好，可后来妈妈又觉得太极拳太慢了。又在网上找了瑜伽，过了一段时间妈妈仍在坚持练习，我心想：这个运动项目最适合妈妈了，希望她可不要再象上次一样虎头蛇尾了。

不幸真被我言中了，妈妈由原来一天学一次瑜伽变成了二天学一次，渐渐地变成了三天学一次。我和爸爸都对妈妈失去了信心，爸爸说：“看你前几天还学太极，现在又改瑜伽了，依我看，这你也坚持不了多久。”我也在一旁不紧不慢地煽风点火说：“妈妈真是朝秦暮楚。”其实我和爸爸都想用话来激励妈妈，让她能坚持学下去。

可是，激将法还是没起作用。有一次，我到妈妈办公室去，看到妈妈正在练街舞。慢慢的妈妈不学瑜伽了，甚至连提都不提了，更不用说太极了。有一天，妈妈竟拉着我的手说：“来，我教你跳舞吧。”我虽然不情愿，但为了妈妈，也只好学呀！有我陪着，她也不好意思放弃吧？开始，我们跳的`时候腰像要头一样硬硬的，后来我们动起全身，好看多了。每天运动完，我和妈妈热得汗流浃背，头发也一绺一绺的，湿漉漉的。爸爸每天给我们放音乐，鼓励我们练下去，我真希望妈妈能说到做到，坚持锻炼，体质一定会好起来的！

说起健康，肯定要多运动。何况现在又有那么多疾病，所以妈妈就在星期五，星期六这两天给我来健健身。

星期五晚上作业差不多写完了，妈妈就拽着我下楼去体育场跑步，虽然不是很情愿，可为了身体的健康我不得不这样做。先绕着操场跑上几圈，做一做准备活动。既可以锻炼身体，胖的人也能减减肥。出一身热汗，然后在回家洗一个热水澡。哇，真爽！洗完澡，坐在凳子上，看着电视，吃着夜宵。真是享受啊！

星期六一大早妈妈就带我去晨练——爬南山。吃完妈妈这个营养师搭配好的营养餐，就上山去咯。带上一瓶水，带上一条毛巾。边爬边欣赏山下的风景。从高处往下望，一栋栋楼房拔地而起，一阵凉爽的清风迎面吹来。小鸟在枝头叫，蜜蜂在空中飞。看看周围的绿色，给了眼睛一个很好的视野。眼看就要到顶峰了，可是一点力气都没了，我的意志力一直在推动我说：“胜利就在眼前了，加把劲儿。”终于，终于爬到了山顶。吃上一顿饱饱的午餐，晚上还要预定地方打羽毛球呢。

一个吊球，在一个扣杀。哈哈，赢了！妈妈都不知道输给我几个球了。其实打羽毛球也是一个很不错的锻炼身体的方法。

如果每个星期都如此，你的身体肯定是倍儿棒倍儿棒的。以前松松垮垮的肥肉，已变成如今结结实实的肌肉。

天天锻炼，天天健康。不要因为甲流，而忘记了锻炼。也不要因为锻炼，而忘记了甲流。

20xx年7月13日，随着萨马兰奇爷爷激动的一声“北京”，北京便成了第二十九届奥运会的主办城市，中国人民多少年的梦想啊，就在这一声“北京”中一捶定音了！

北京奥运会有三大主题：科技奥运，人文奥运，绿色奥运。当然，也不能少了健身呀！

因为每日运动可以有效防治高血压，忧虑症等多种疾病。最重要的运动让人有一个不错的心情，开心地过每一天。

于是，健身风便在我家悄悄地弥漫开来。

做什么运动合适呢？当然是适合自己的运动喽！跳跳绳，全家一致同意，因为跳跳绳可以减肥、增高，增强体力，一举三得呢！

第二天也是如此，第三天……这些天都是我一直坚持下来的。不反是我，爸爸、妈妈也是。我跳跳绳的水平也提高了，我很高兴。

**健身心得体会篇十一**

健身走是一种简单而又廉价的健身方式，可以在室内外进行，不受时间和地点的限制。近几年，健身走逐渐受到人们的追捧并成为一种潮流运动。我近期开始尝试健身走，并从中获得了许多体会和收获。在此，我将分享一下我对健身走的体验和感悟。

首先，健身走能够有效提高体能。我平时上班多坐于办公桌前，长时间的久坐让我的身体变得僵硬，不灵活。而健身走通过通过快走的方式，加快心率，提高我对耐力和肌肉力量的要求。刚开始的时候，我因为久坐习惯而感到吃力，但坚持下来后，我发现自己的体能逐渐有了提高，觉得走得更轻松了。此外，健身走对心血管也有很好的锻炼作用，有助于减少患心血管疾病的风险。

其次，健身走是一种可以轻松融入日常生活的健身方式。相比跑步和游泳等高强度运动，健身走显得更加容易入门，不需要太多的专业装备和技巧。只要有一双舒适的运动鞋，就可以开始健身走。此外，健身走不受时间和地点的限制，可以随时随地进行。我通常选择在晚饭后的黄昏时分出门，可以一边欣赏美丽的日落，一边享受散步的轻松。而且，健身走还给我提供了与朋友或家人一同锻炼的机会，增加了交流和互动的乐趣。

第三，健身走能够减轻压力，提高心情。现代社会的生活节奏快，压力大，健身走可以让我远离嘈杂的环境，享受宁静的片刻。在行走的过程中，我可以静下心来思考事情，整理思绪，解决困扰。同时，健身走可以增加身体的内啡肽释放，这是一种强效的镇静剂，能够提升我的情绪和快感。我每次回家时身心都会感到轻松愉悦，有一种疲惫却充满满足感的感觉。

第四，健身走有助于塑造线条和减脂。长期坐在办公室里工作使我看起来有些发福，腰腹赘肉严重。健身走既可以加速新陈代谢，提高脂肪燃烧速度，促进减脂，又可以锻炼腰部和下半身的肌肉，塑造出更好的线条。尽管健身走不如其他高强度运动对减脂效果明显，但是长期坚持下去，我相信一定会看到明显的进展。在减脂的同时，健身走还能让我对自己的身体更加了解，更加关注自己的健康，提高对自身的自信和满意度。

最后，健身走让我感受到健康的力量。虽然健身走可能没有那么刺激和激烈，但是它能够稳定持久地给我的身体带来好处。通过不断地锻炼，我能感受到身体逐渐变得更加强壮和有力，消除了以往的懒散和倦怠感。而且，健身走还激发了我对健康的更深层次认识，让我更加注重饮食和休息的协调，追求健康全面的生活方式。

总之，健身走是一项简单易行的健身运动，给我带来了很多意想不到的好处。通过健身走，我不仅提高了体能，减轻了压力，也感受到健康的力量，并且塑造了更好的身材。健身走已经成为我日常生活中不可或缺的一部分，我相信它将一直陪伴着我走向更健康、更美好的未来。

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！