# 2024年我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右(34篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-26

*我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右一2、根据自己的体质情况、身体的现状，选择适宜的练习方法，控制运动负荷。就拿老年人来说，人体衰老之后各个器官也就会随之衰老，身体肯定不如年轻的时候那么健壮。所以在做俯卧撑的时候不用做到那么标准，...*

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右一**

2、根据自己的体质情况、身体的现状，选择适宜的练习方法，控制运动负荷。就拿老年人来说，人体衰老之后各个器官也就会随之衰老，身体肯定不如年轻的时候那么健壮。所以在做俯卧撑的时候不用做到那么标准，更不能给自己身体进行负重锻炼，这样很可能会对骨骼以及肌肉造成伤害。况且，老年人都患有骨质疏松，稍有不慎就可能骨折。

3、要做好准备和放松活动，防止受伤和肌肉僵硬。因为俯卧撑也是一种需要消耗大量体力的运动，如果没有做准备运动，很可能伤害到身体的器官或者是遇到其他意外情况。所以说，在做俯卧撑之前，应该先压压腿或者是活动一下四肢。

4、老人禁用指式、击掌、负重练习法。心脏病、高血压患者禁用此法。

5、俯卧撑为重力训练，长期做俯卧撑容易对指关节(拳式)、腕关节(掌式)和肩关节造成较大的`压力和冲击，引发以上部分疼痛和受损。所以做完俯卧撑之后，要多多休息，最好可以对身体进行按摩，这样就可以有效预防过度劳损，\*时需对这些关节多加保养。

——女性做俯卧撑的好处3篇

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右二**

俯卧撑，是很多男人想要锻炼肌肉的时候常做的一种运动，而连续俯卧撑的时候方式方法也是很多种，对于男人们而言，这样的运动并不是高难度的运动，而对于女性来说这样的运动做起来很难受，也很困难，但是俯卧撑来锻炼身体的话肌肉会很发达，那么怎样练习俯卧撑呢？

怎样做出完美的俯卧撑 练出健美肌肉

俯卧撑可以帮助男人们有效锻炼，让肩膀变得更强壮，让男人能够拥有倒三角形的身形，但是你的俯卧撑姿势是否正确呢？你懂得做完美的俯卧撑吗？健身教练指出，想要做出完美的俯卧撑，起始姿势是关键所在。

要做到一个完美起始姿势，你的身体必须保持从肩膀到脚踝成一条直线，双臂应该放在胸部位置，两手相距略宽于肩膀。这样，可以确保每个动作都能更有效锻炼二头肌。

做俯卧撑时，应该用2到3秒时间来充分下降身体，最终胸部距离地面应该是2到3厘米距离左右;然后，要马上用力撑起，回到起始位置。如果你按照这种方式做，你将发现一个完美的俯卧撑做起来并不简单。

如果你做不到一个完整的俯卧撑，也有折中方式，就是膝盖着地。这也是当你做正式的俯卧撑已经无法完成，而又想继续锻炼时可以选择的方法。

什么时候适合做俯卧撑？

根据专家指示，俯卧撑是进行卧推锻炼前最好的热身方式，或者也可以在胸部肌肉锻炼结束后再做，有助于增加胸大肌锻炼效果。此外，俯卧撑是所有基于身体体重进行锻炼的方式的基础。

应该如何做俯卧撑锻炼？

初学者，可以进行两组，每组5到10下;有一定基础的运动者，则可做3组，每组10下;高水平人士可以尝试4组15到20下的俯卧撑锻炼。

用以上的方法来做俯卧撑的话，那么就会得到很好的锻炼效果，而做俯卧撑锻炼也可以很好锻炼出肌肉来，而经常锻炼的人身体体质还会变好，在做俯卧撑锻炼的时候也要合适，不要急于求功，这样对身体的锻炼很不好，还会有伤害，也会出现身体过度劳累的现象。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右三**

生命在于运动。运动，能让我们的生活更加欢乐；运动，能让我们的体魄更加强壮；运动，为我们的生活世界添加了一些美丽的色彩；运动，让我们的生活更加精彩；运动，更是一剂灵丹妙药，带给我们健康的身体和愉悦的心情！

而我，更是在接受老师的一系列运动洗礼之后，经历了心里的不甘与排斥，身体的痛苦与挣扎之后，才真正体会到运动的快乐与享受。我还清清楚楚地记得那是四年级暑假之后，马上要开学了，我们天真的认为杨老师依然会是我们的班主任，用普通的方法，来教我们这群普通的学生。可我们错了，错大了，开学之后，我们迎来了意想不到的种种风暴，其中，最重要之一就是运动高潮。

杨老师来了，他带着的是阅读，他带着的是规则，他带着的是运动……，为我们的身心来了一次全面冲击。尤其是在运动方面，每天早上，老师要求我们早早到校，7：50准时跑步。这可苦了我们这群娇生惯养的小孩，一开始个个气喘吁吁、腰酸腿疼，叫苦不迭，可慢慢跑下去，咬牙坚持下来后，我们从最先的9圈，一圈一圈往上加，在不知不觉中，跑9圈已经是“小菜一碟”了。刚开始，有哮喘的同学不能跟着我们一起跑，但后来，我们班中有些同学的“附身哮喘魔”已经在毫不知情的情况下跑没了。哦，运动，是一剂灵丹妙药，具有医学界的药物达不到的效果，是有益身心的灵丹妙药。

跳绳，众所周知的一项运动，是锻炼手脚协调的一项好运动，在杨老师的带领下，跳绳又成了每人必会的一项热门运动。由最初的140个，循序渐进，150个，160个，170个……开始我们都是没有过关的同学，但后来，我们坚持不停的练习，终于顺利过关，一个个同学们的脸上绽开了打心眼里开心的笑容，我突然感到，运动是一件多么快乐的事情啊。

当我们在运动会上大展神威时，当我们的身心都体验到自己长期锻炼的收获时，我们就像在百花丛中含苞待放的太阳花，终于将自己灿烂的一面展示了出来！

哦，我们在书籍的海洋中徜徉，可以享受知识带给我们的心灵的满足；我们在运动的世界里探索，可以享受运动带给我们的身心的愉悦。而这一切，我们曾经由内而外的去排斥，去抵触，去反驳……。我们也为洒下的汗水，付出的劳累不情不愿，为体力的透支、身体的不适而痛苦不堪，但如今，我们不但是接受，心甘情愿地去运动，还享受了破茧成蝶的喜悦与欢乐。

哦，我们已经明白，要想让生命之树常青，要想让生命之树不被“病痛”这只虫子咬坏，那，就要多运动哦！生命在于运动！我运动，我健康，我快乐！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右四**

与我同行，陪我走过万物宁静，孤僻寒冷的冬天。

——题记

有一种相遇很美，于千万人之中只是多看了你一眼，便约定了前世尘缘；有一种相遇很暖，只一眼便印入心间，从此念在雨中诉说，情在心底蔓延……

“有福同享”

“不行，别人拥有的她也得有！”当时的你气得脸都涨红了！

长话短说，那天中午发饭的时候你见我碗里的鸡腿比大家的都小时，你气愤地站了起来“老师，为什么她的鸡腿比别人的小呢？”“可能是只挑食的小^v^”老师和气的说“不行，别人拥有的她也得有！”当时的你气得脸都涨红了！老师一见‘便拿了颗鸭蛋给我那时的你才露出了个灿烂的笑容。现在回想起来还会会心一笑。

是啊，好朋友就该在同行的路上“有福同享”“有难同当”

叮铃铃……”清脆的上课铃回响在耳边，同学们放下手中的打闹，停下嘴边的嬉笑，回到座位上，安静地等待老师的到来。“同学们，”老师微笑着走进教室，“这节课我们继续进行值日班长培训。”

听完这句话，同学们一个个像泄了气的皮球，唉声叹气：“唉，又是班长培训！”“都上腻了，能不能换个课程啊？”……“咳，谁再说一句话立刻到后面罚站！”老师一脸严肃地扫视全班，让七嘴八舌的同学们立刻鸦雀无声。老师接着说：“这节课我要抽查几个同学，看你们宣誓词背得熟不熟练，”老师神秘地笑了笑，“要是背不出来……哼，所在小组每人做十个俯卧撑！”

第一个被叫起来的倒霉虫是我们的班长大人，她沉静地站起来，一串流利又有气势的宣誓词脱口而出：“作为值日班长，我将遵照校纪班规，全面管理班级，认真负责、公平公正，请同学们监督。宣誓完毕。”顿时，台下响起雷鸣般的掌声。

第二位，这时老师念到了我的名字只见人群中钻出一个瑟瑟发抖的脑袋，我低下头，眉头微微皱着，用颤抖的声音说：“作……作为值日班长……作文，呃，我将全面管理班级……我……”

“哈哈哈……”台下响起一阵笑声，我脸红得像苹果一样。突然有一个同学大喊道：“做俯卧撑！”“对哦！做俯卧撑！”……同学们起哄的声音越来越大，这可把我逼急了

“不就是十个俯卧撑嘛，我代替组员做，一共八十个都没问题！”我气鼓鼓地大吼，接着趴在地下：“一、二、三……”我咬着牙，真的做起一个又一个俯卧撑。同学们不约而同地离开座位过来“看热闹”，有的大声尖叫；有的加油鼓劲；有的甚至无视老师的存在，此时，我的手臂已经开始剧烈颤抖，头上，脖子上热汗直流，只见你焦急的跑了过来，“我替她做”做完了之后只见你迈着抖动的双腿，强忍着笑容说：不用担心了，我没事。”

下课铃响了，老师走出教室，楼道里传来其他班的嬉闹声，而我们，却沉默了。相信通过这节课，我明白，同学在同行的路上，就应该有难同当。

此生不长，唯有珍爱，与我同行的路到底有多远并不重要，当务之急是珍惜同行的每一分，每一秒。与我同行的路，既不是我们想象的那么好，也不是人们想象的那么坏。人生最大的快乐不在于占有什么，而在于同行的路上有你的陪伴。

感谢你与我同行！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右五**

11月14日上午，迎着灿烂的阳光，高安路第一小学的“20\_年学生素质运动会”在卢湾体育场举行了。

九点半，全校师生在体育场主席台前的运动场地就坐，滕校长郑重宣布：校运动会开幕！只见在主席台前各班方阵井然有序，全校师生升国旗，唱校歌，一切都是那么的有条不紊地进行着。

入场式后就是广播操的比赛，伴随着音乐声每个同学的动作都有力到位，从主席台上看过去也是十分整齐，这和学校体育老师们悉心指导和同学们认真对待是分不开的。

随后，正式比赛开始。我们二（3）班的同学们也都不甘示弱，个个鼓足劲，积极参加了“立定跳远”，“30”跳短绳”，“沙包投准”，“座位体前曲”，“30”深蹲击掌”，等等运动项目。有的一次不行还会重新排队坚持到底，不仅取得好成绩，同时也掌握了该运动项目的技巧。通过这些项目的参与，同学们还学会了如何互助和友爱。

最后，本次运动会在由30名高年级学生组队和13名家长老师的组队拔河对抗中落下帷幕，同学们展现出了自己坚强拼搏的精神，在公平竞赛的原则下一次又一次地超越了自我。在场的同学，老师，家长都无不为他们欢呼！

校运会的开展丰富了我们的生活，增强了我们的体质，我们都能文明参赛，赛出团结、赛出风格、赛出水平。这次校运会开得非常成功，我们非常喜欢这次活动！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右六**

不运动，肥肉光临。半个月离开运动君的监管，我可胖了不少。所以，运动去！

开门迎来一股热浪，习惯在空调君拥抱下的我，被惊了一跳。可没什么能阻挡我运动的心。可出门一会儿，我便后悔了。35度的高温让我汗流浃背，汗侵袭了全身。衣服早已黏在了衣服上，臭味在身上一点点散发。没到篮球场，一瓶水就喝了一半，只能带着不甘心打道回府了。

第二次，充足的水分，心中的自信也满满的的。可是太热还是避免不了。在春天还挺有活力的流浪狗，现在正耷拉着脑袋，舌头一直在往外吐。之前顽强的小草，现在可谓是命不久矣。

热，那是必然的，但运动，也是必不可少的。可老天，就是那么地不给力，常言道天公不作美，一下子，那么猝不及防，雨就来了。周围没有避雨处，现在我又推着一辆自行车。真是屋漏偏逢连夜雨，下场可想而知。一枚落汤鸡在雨中无处可留。

第三回，雨后，不热，天助我也。自行车太慢，现在恨不得一转眼就到球场。投篮，运球，正高兴时，命运又来捣乱了。我无意间重心不稳，摔了个狗啃泥，手，脚，都破皮了。痛，从全身上下蜂拥而至，伤口又被汗水侵袭得疼痛难忍，走起来都疼。

回忆着前两次，运动细胞被终止了，悲伤，无奈，我更加心烦意乱。愤怒，恨不得拔光身边的草，花儿。

灰色的天空底下，一个少年，正在仰望对面蓝色天空的天地。向往运动，被一次又一次地阻碍。不低头，可仍得不到命运的眷顾。

运动细胞停止了，因为伤，可没有停止的是对运动的热爱。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右七**

生命在于运动，运动可以增强人体的免疫力，使人健康，所以我爱运动。

我喜欢打篮球。记得8岁的时候，有一天我在学校篮球场上打篮球，用了好长时间，球一次也没投中。怎么样才能投中呢？我真的很想知道，所以我报了一个篮球班。老师教我们投球、运球的要领，现在，我每次训练都能投中三到五个球，我终于学会投球了。我喜欢打篮球还有一个重要的原因，老师说：“在打篮球的过程中，通过跑步、拉伸等动作，可以帮助长个子，增强免疫力，不容易生病。”

我喜欢的运动还有跑步，我的速度很快，在我们班排前五名。我记得一年级的时候，有一次上体育课，举行跑步比赛，我跑了第二名，那时候真的开心极了。

我还有一项喜欢的运动——骑自行车。5岁的时候，我和奶奶一起到菜园里收黄豆，奶奶让我想办法把收获的黄豆运回储藏室，这么多黄豆，怎么才能运回储藏室呢？有了，用自行车运！我骑着我的自行车开始运黄豆，奶奶把黄豆捆成了好几捆，我开始运，一共运了5趟，全部运到了储藏室里，真是有趣！我感觉自己终于长大了。

我喜欢运动，运动不但让我锻炼了身体，增强了免疫力，还帮助家长做了力所能及的事情。在运动和劳动的过程中，还体会到了成长的快乐。

我爱运动，我爱健康。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右八**

美丽的青春，散发着诱人的芬芳，潇洒的身姿给生命理想的翅膀，青春与健康让你在人生的旅途中自由翱翔。在这秋意盎然的十月，我们迎来了秋日的阳光和丰收的季节，迎来了欢乐而精彩的学校第20届运动会。

健康是人类文明的标志，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提。也是提高中华民族素质的基础。要规划我们的生活，我们必须首先将关注健康的想法付诸行动。在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，我们要自觉地投身于体育锻炼。

无论过去、现在、未来，健康一直是人类追求的永恒主题。

运动是促进健康最积极、最有效的方式。您将体验到它可以缓解学习压力，调整紧张的节奏，提高学习效率，感受它可以全面改善身体器官的功能，不断提高运动技能的效果，体会它对提高运动技能的效果。心理素质和社会适应能力。独特的价值，我觉得在体育实践中，学会认识，学会做事，学会与同龄人相处，学会生存的策略和方法，体育锻炼是健康全面发展的必由之路。

运动充满魅力。虽然爱因斯坦对科学很着迷，但他经常去散步。比尔盖茨在学习电脑时会投入大量精力进行无痛锻炼。这正是运动的独特魅力吸引了这些伟人，也正是因为被运动所倾倒，爱因斯坦才始终保持清醒的头脑，让比尔·盖茨年轻而充满活力，也让更多的人为他们所折服。

体育给人们带来活力。^v^曾经说过：“健康者有希望，有希望者才有一切”。众所周知，^v^自青年时代起就坚持刻苦学习，顽强锻炼。除了刻苦学习，^v^还积极参加体育锻炼、跑步、游泳、登山、露营等活动。解放后，^v^第13次横渡长江，写下“横渡长江千里，望楚天舒，不畏风浪，不如走在院子里”的英雄诗句。 。”在体育运动中，他就像一个光芒四射的使者，微笑着向老人致敬，点燃年轻人的热情。他的作用是无与伦比的，它可以使身体运动充满节奏感，使运动优美、柔和、坚定。他告诉我们，成功的关键只能是体力和精神的结合。

如果没有体验过奔跑的冲刺，就无法深刻理解坚持的意义，无法理解每个人在终点线前热切的眼神和无法控制的呼喊。

如果没有经历过跳高，就无法体会到克服困难所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。

学校一年一度的体育节即将拉开帷幕。体育节的宗旨是：人人参与，班级表演。在演习中，我们有向上的动力。它突出了班级建设与品位建设的凝聚力，激发了我们对阳光运动的热情，增强了我们终身锻炼的意识，使我们在收获友谊的同时获得了成功经验。

运动，如此骄傲，它使生命之树常青。生命赋予运动真正的意义。每一个细胞的结合，每根神经的联结，每一根骨头的存在，都将所有的运动串在一起。生命，何其珍贵，它让运动的高峰升起；生命，多么值得珍惜，它让运动之火绚丽多彩。生命创造运动；运动让生活更精彩。

“我运动，我健康，我快乐。”对我们来说，人生只是一个开始。好的开始意味着好的结局。因此，我们不能草率地对待我们的开始。那么，让我们动起来，在运动中建立健康快乐的自己，在运动中感受一切值得快乐的事物，让我们的生活因运动而精彩！祝学校第20届运动会顺利举行！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右九**

9月19日，学校组织我们六年级的学生去平江的连云山拓展实践基地，进行了为期三天的拓展训练。

这是学校组织同学们共度的一段难忘之旅。

当我们坐在汽车上向营地飞奔时，大家都兴奋异常，以为和往常一样，不就是一次秋游吗？可是，三天下来，我们在教官的带领下，完成了钻木取火、净化水源、叠汉诺塔、制作弹弓、八公里野外徒步、野炊等一系列活动，大家都改变了最初“玩”的想法，逐渐意识到这是一次多么与众不同的活动。

在这么多活动项目中，让我记忆最深的要属“领袖风采”。

第三天上午，我所属的二班四队在做完手抄报后，被领队的教官带到了一块营地。专门负责“领袖风采”的教官让我们以班级为单位坐成一个圆圈，并让各队民主选出两名领袖。我们队选出了我班的女汉子蒋玉杉和智多星邓烨做领袖。游戏规则很简单，每个队从1到50报数，不能报错、抢报、跳报、多报，否则成绩无效，速度最快的两支队伍获胜，成绩无效以及速度慢的队伍领袖罚做俯卧撑。

这不很容易吗？刚开始，我们旗开得胜，赢得了第一局的胜利。可是第二局，我们的队的一个队员因为错报，导致成绩无效，最终结果是两位领袖被罚做40个俯卧撑。可是，随着我们比赛的失利，对领袖们的惩罚越来越重，从第一轮的20个到第五轮的100个，两位领袖们的脸上出现了密密麻麻的汗珠，他们都已经快要累趴下了，但他们仍然坚持着，因为他们知道，这是他们的责任，既然同学们选出了他们，他们就不能逃避！

看着他们的坚持，我们也从最先的幸灾乐祸和冷漠到忍不住流下了热泪，我们一个接一个趴下来，和领袖们一起一个一个地做着俯卧撑，我们咬紧牙关，吃力地做着，虽然一个个汗流浃背，却没有一个放弃的，因为我们知道，我们是一个团队，我们的错误要一起承担……随着教官娓娓道来的话语，我又想到了敬爱的老师们，他们为了我们付出的心血和精力，他们把教育当做一生的责任却不求回报，这是多么无私的奉献啊！“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，我今天才真正明白这句话的含义。

“读万卷书，行万里路”，这次拓展活动教给了我们许多课本上没有学到的知识，让我明白了团队精神、团队合作默契的重要性；在今后的人生道路上，我们要团结合作、坚持不懈；我们也在活动中渐渐成长，由开始的懒散到后来的无比严肃，我们经历了一次蜕变。

我相信，这次拓展训练将会给我们以后的学习和生活带来无尽的益处。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十**

有很多男士都喜欢采取俯卧撑的方式来进行锻炼，俯卧撑属于一种比较简单的锻炼方式，因为它的要求比较低，对场地的要求太严格，可以随时随地的进行锻炼，但是有很多人对俯卧撑这种锻炼方式不太很了解，俯卧撑能锻炼腹肌吗？答案是肯定的，一起来了解一下吧！

俯卧撑除了锻炼胸大肌外，还能锻炼前锯肌、三角肌前束、肱三头肌及前臂肌群，也能使腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、骼腰肌、股四头肌及小腿三头肌等到锻炼。

俯卧撑 两臂距离同肩宽或略宽于肩

要点：两臂伸直撑地，手指向前，两臂距离同肩宽或略宽于肩。两腿并拢伸直，脚趾支地。身体垂直，从头到脚成一直线。臀部和腰部既不能弓起，也不能塌下。然后屈臂，身体降至与地面平行，随即伸直两臂，撑起身体，胸大肌极力绷紧，稍停，再屈臂重做。身体撑起时吸气，下降时呼气。

直臂支撑的开始姿势，应使肩部的垂线在手掌支撑面之前，这样才能使胸大肌得到充分的锻炼。身体下降时，除两手、两脚趾支地外，身体其他部分都不得接触地面。身体下降与撑起时，动作应平稳，从头到脚应始终保持一条直线。只有在最后一二次撑起时（即力竭的情况下），才允许塌腰，俯卧撑时上臂应靠近体侧。

为了提高锻炼效果，可以在肩部负重，也可用提高脚的位置（如搁在凳子或台阶上）来增加难度。两手撑地的距离可宽可窄。而体力较差的初练者，则可在身体下降到一半时即撑起，或采用提高手的位置（手撑凳或台阶）来减小难度。

上面是有关俯卧撑的一些介绍，其实俯卧撑不但能锻炼腹肌，而且对全身的一些肌肉都有很好的锻炼作用，但需要注意的是，在初学俯卧撑的时候一定要掌握好运动量，如果运动量过大的话很容易导致出现肌肉酸痛的现象。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十一**

当清晨迎着黎明的曙光行走的那一刻，你是否还赖在那暖暖的被窝，不肯起来？当张开双眸的那一刻，你是否因为外面还没有日出东方而又躺下？当行走在蔚蓝的天空下，漫步在水清如镜的小湖旁，飞奔在红绿相印的跑道上，是否感受到一丝惬意？

儿时最有趣的事情就是运动了。那年春去夏来，小伙伴们争先恐后地到小河里游泳、捉鱼、玩水嬉戏等等，可愉快极了；那年秋去冬来，小伙伴们都穿上了好玩的溜冰鞋，在寒风刺骨中乐此不疲。儿时的我，酷爱运动。每当那充满朝气的“鸡蛋黄”从东边升起的时候，我都会早早起床，穿上我的运动服。推开门，清晨的味道扑鼻而来，花香清透沁心，整个人的感觉都不同了，一改往日的懒气洋洋，换来的是清爽轻松。一个半小时的晨跑虽说会很累，但是一想到爸妈给我的鼓励和支持，还与我说“如果你想要保持美美的样貌和身材，那就要坚持每天一小时的运动量哦！”然后我就会坚持，不轻易喊累。果然，自从坚持每天锻炼之后，我的身体越来越好，鲜少生病，而且成绩也因此突飞猛进，上升了一个档次。坚持运动，病菌远离我，免疫力也会提高不少。

步入青少年，生活的压力也越来越大。学业上的种种问题就像一座珠穆朗玛峰一般，压在我的心头，久久缓不过气来。面对这些问题为何不尝试一下用运动减压呢？对我来说，或许运动才是最好的选择吧！在家里，伴随着平静的音乐，练着释压的瑜伽，而后，细细品尝早已准备好的飘香四溢的奶茶，心里的压力瞬间消失不少；在学校，慢跑在那花草相印的校道上，好好观赏即将毕业的“家园”，心里的压力也会转瞬即逝；在生活圈，与朋友们相约在宽广的广场上切磋舞步，释放自我，舒缓疲惫······这一下，不就是让自己放松许多了吗？

倘若现在初入老年，身心健康的问题尤其重要，稍不留神，麻烦可就大了。何不尝试养生之道的运动法呢？俗话说：饭后走一走，活到九十九。早晨起来，一推开窗户，呼吸着少有的新鲜空气，换上运动服，出门漫步，看那鸟儿追逐嬉戏，享受着晨风的抚摸；到了晚上，跟着姐妹几人一起去跳广场舞，岂不妙哉？运动不仅提高免疫力，而且还能抵抗疾病，何乐而不为呢？

还在为自己喜欢而穿不下的衣服而烦恼吗？还在为自己生病而不能出去玩而叹息吗？趁现在，还年轻，还有时间，运动吧！

生命不息，运动不止。热爱运动，才能拥有健康的体魄，享受生命的精彩。我想，在以后我返回运动的道路上，我的脚步也会变得轻松许多了吧！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十二**

一、扩胸式。

双手的手掌作为支撑点，双臂张开，与肩同宽，或比肩更宽，背部、腰部和臀部呈一条直线，肘部用力，屈臂运动即可。此方式主要锻炼的是胸肌、上臂的肱三头肌以及腹部肌肉。

二、夹肩式。

动作与上同，只是双手间距较窄，并以双拳作为支撑点，拳眼向前。这种方式锻炼的是臂力，而且能增加手腕的力量和拳的硬度。练习时应注意，所选的支撑地面可以先软后硬，手腕支撑时要绷紧，以免扭伤。

三、铁牛耕地式。

用拳或用手掌作为支撑点。双手撑地，双臂张开，与肩同宽。双脚趾着地，双手双脚平行。头向斜前方顶，前脚掌、双手、颈、腰一齐用力，同时腰下塌，贴着地皮。然后臀部上翘，腰再下塌，身体后拉，整个动作完成。斜前斜后的动作反复做即可。这种练习主要针对颈部，并增强背肌、手腕、脚踝力量。

四、手指功法。

主要是以十指为支撑点，其他动作与前两种方式相同。随着力量增加，着地的手指可以依次递减。该方式主要练习指力，增强手的握力、抓力、合力，力透指尖。应注意的是，若指力达不到支撑身体的力量，可以先让手指顶着墙面练习，身体斜撑。待指力慢慢增强后，再逐渐放到水平地面来练，以防手指受伤。

锻炼肌肉这个过程平，减肥的过程还要长，所以想要练出肌肉的朋友们一定要做好心理准备，我们将开始健身就要坚持到底不能半途而废，另外健身也可以体现出一个人的意志是否坚定。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十三**

相对于其他的锻炼形式，俯卧撑是一种较为全面的锻炼方式，在做俯卧撑的时候，需要全身肌肉的紧密配合，特别是对塑形有较大影响肱三头肌，腹肌，背肌，胸大肌等肌肉群，俯卧撑都能很好的锻炼到位，能够起到强壮骨骼，强大肌肉的作用，并且时间短，见效快，男人如果坚持常做俯卧撑，可以增强身体的体质，促进全身肌体的健康。

日常生活中，特别是天天坐着的上班族， 都会有很多不良的动作姿势，影响下背的正常内弯，脊柱内弯的减少会引发多种背部和脊柱问题，尤其容易引发椎间盘疾病(肿胀和突出)，使得患病者疼痛难忍，无法正常生活。其实，这种情况是完全可以避免的，只要我们在日常生活中做做俯卧撑，就能有效提高上肢、胸部、腰背和腹部肌肉力量，帮助恢复脊柱的正常内弯，预防椎间盘肿胀和突出，彻底摆脱疼痛困扰。

男人在做俯卧撑时，会分泌大量的汗液，汗液的排出能带走体内很多的有害物质和废物，也会清理掉一些负面情绪，对舒缓心情，调节情绪有一定的帮助。其实很多人都有这样一个经验，不快，悲伤，烦恼的时候，来一次全身出汗，痛快淋漓的锻炼，绝对会好受很多，身体是革命的本钱，一个健康，强壮的身体往往能带给一个人强大的自信，这对工作，对事业有着极大的帮助。

无论是广大男性朋友还是广大女性朋友，有的时候，你脱单最大的障碍就是失去掌控的腰围和萎靡不正的神态，而多做俯卧撑，绝对能让你一改颓废的气质，健康有力的身体能让女生一看见你就有一种安全感，脱单还不容易么?女生也一样，男人喜欢的是该粗的地方粗，该细的地方细，小鸟依人虽然好，但是这样的女生是毫无自我防卫能力的。

——做俯卧撑要注意什么3篇

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十四**

军训是新生入学的第一课，很多人都觉得军训是很单调的。然而，我却觉得军训有着丰富的味道——

军训最给人印象深刻的就是辣了。早上太阳早已不能用火辣辣来形容了，用毒辣来形容它更恰当。水放在阳光下不足半个小时就蒸发了一大截。在毒辣的阳光下，正在军训的我们很快就满身大汗。军训一天下来，回到家才发现戴手表的一截手臂竟白得与其他地方形成鲜明的对比。太阳之毒辣，从这一截手臂就可见一般了。

军训最为大众所知就是苦了。我们总教官可谓是“心狠手辣”，上来就给我们个“下马威”――双手抱头前后跳，虽然一次只做五个，但他总能用各种理由让我们做。做上上百个双手抱头前后跳，站起来腿早已麻得不是自己的了，站都站不稳，人晃来晃去。说不苦，那绝对是假话。军训苦，比黄连还苦！

用一个字来形容军训最形象生动的就是咸了。哪咸？汗！站军姿时汗水顺着脸颊流到嘴里，咸咸的；做俯卧撑时，汗淌到嘴里也是咸咸的，是真的咸！

军训也不尽是苦还有甜。虽说教官“心狠手辣”，但绝不是墨守成规的人。经常让我们做些有趣的事，教官又那么幽默，常常把我们逗得哈哈大笑，训练的场上的气氛既轻松又活跃。当我们嘴角上扬时，我知道那是甜甜的味道。

最让人不能忍受的就是酸了。和教官分别那天，天空灰蒙蒙的，似乎硬要应了这离别的景，虽然只相处短短的四天，等真要离开教官时，心里还是酸酸的，很是有些不舍。

这就是军训带给我的特殊体验，不仅仅有苦，还有甜和咸，当然也有酸和辣，军训五味，也是人生五味，这或许就是军训带给我的特殊体验吧！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十五**

七月，透蓝的天空，悬挂火球似的太阳，云彩好似被太阳烧化了，也消失得无影无踪。小鸟不知躲到什么地方去了；草木都垂头丧气的，像是奄奄一息；只有那知了，不住地在枝头发出破碎的高叫，像是破锣碎鼓在替烈日呐喊助威呢！

我呆在家里，很想念妈妈做的冰激凌。可是妈妈不在家，这可怎么办呢？我想自己动手试一试。

我先准备材料：四个生鸡蛋黄儿、两袋牛奶、二两白糖、两个不锈钢盆、一个打蛋器、一个小锅。

首先，我把白糖和蛋黄放在盆里，小心翼翼地用打蛋器把白糖和蛋黄打成乳白色。“真是不好打啊！”我自言自语。

然后我轻轻地把牛奶倒进锅里，一边倒一边搅拌。把锅放在煤气炉上，点着小火。就在这会儿，太阳像是发了疯一般，施展浑身解数，宣泄着全部的热量，热得我额头上冒出了细密的汗珠，但是我只要想到一会儿就可以吃到美味的冰激凌，就忘记了炎热，就幸福地流口水了。这时牛奶冒出了微小的气泡，开了。我赶紧关上了火，把牛奶倒进另一个盆里。

之后，我把牛奶倒进蛋液里，可蛋液却结成了块。我很疑惑，“为什么我做的蛋液会结块呢？”我看着热气腾腾的牛奶，突然灵机一动，有了！我重新拿起勺子把牛奶盛出来，再用勺子舀一勺，一勺一勺地慢慢倒进重新打好的蛋液里，一边倒一边搅拌，果然不结块了。

最后，将搅拌好的蛋奶再倒回锅中，煮至微沸。我关上了火，把蛋奶液放到盆儿里，等待它凉下来。

把凉下来的蛋奶液放进冰箱的冷冻柜里。“终于可以休息一会儿了。”我兴奋地说。我把计时器调成两个小时，然后翻开一本书，津津有味地读了起来。

时间过得真快，才一会儿计时器就响了。我赶快放下书，打开冰箱的冷冻柜，把冰激凌搅拌均匀，再放回冰箱里。

如此反复三四次……

下午，我吃着自己做的冰激凌心里别提有多高兴啦！妈妈也尝了我做的冰激凌，她对我说：“我女儿做的冰激凌真好吃，快赶上我啦！”我望着窗外——夕阳的余晖染红了在蓝天里游荡的白云，还替它们镶上了亮晶晶的花边，这几块白云一会儿就幻成了玫瑰的晚霞。听到妈妈的表扬，我心里美滋滋的。

通过这件事，我明白了一个道理——做什么事不要只依赖父母，许多事情只要自己勇于尝试，就能成功。

——远撑前滚翻说课稿

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十六**

自出生以来，我不可救药地爱上了富有活力的游戏，运动不仅成就了我的性格，也成就了我的健康。小时候，我活泼好动，喜欢模仿别人，别人哭我也哭，别人笑我也笑。我便从那时起，成了一个活泼好动的孩子。

我爱运动，不仅仅在于他带给我的健康，更在于它带给我身心疲惫后的舒适和精神上的舒缓。

长大后，也明白运动带给人的益处和作用。

不知从什么时候，我渐渐爱上了做广播体操，虽然有些复杂，但我觉得很好跳，我悉心地掌握着每一个技巧和要点。同伴们算是“叫天天不应，叫地地不灵”一个个愁眉苦脸，都觉得体操只有我这种“怪胎”才会喜欢。

可谁都知道，体操只有持之以恒的练习才会有效果。殊不知，刚开始学体操的我也力不从心！而是经过长达几周的练习才达到今天这样的境界！

虽然运动并没有给我带来强健的体魄，但是有这样比较健康的身体，我也便知足了。

我渴望着，在一后的世界里，有越来越多的人爱上“运动”这个名词，并且会使用它，利用它！让“运动”成为一个真正百益而无一害的名词。

当然，运动不仅带给我健康，也带给我快乐。

童年时代，我和小伙伴到处爬树，下河、捣蛋，哪能用不上运动，因为运动，我才会在身体各个机能得到充分的活力！

现在，“运动”这个名词，不仅是汉字里的楷模，更是人们愉悦身心，强身健体的“产品”！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十七**

亚里士多德曾经说过：“生命在于运动”。这句话让我感慨万千。

小时候，我身体羸弱，经常因为病假而耽误功课。虽然我是一个男生，娇弱得像一个小姑娘，个头也没有女生高。排座位时，我总能泰然的坐在最前面，站队时我也能心安理得的站在第一排。当时班上已经有老师一般高的同学了，相互交谈时我只能把头抬的高高的，心里充满了羡慕和敬佩感：他怎么这么高？我怎么会长的这么矮呢？

在家里，我最害怕最不“感冒”的一件事就是吃饭，每当妈妈勺打盘子喊我吃饭时，我顿时面如土色，下意识的后缩，拔腿就跑，下面就上演了猫捉老鼠的一幕。结果总是我被拖到饭桌前委屈的吃下这顿饭。之所以妈妈在吃饭方面对我“横眉冷对”，是因为妈妈觉得要想个儿长得高饭儿要吃饱。在吃饭这个“任务”上我没少和妈妈斗智斗勇，千方百计地逃避。可结局总是以失败告终，就像“小圣石韦降大圣”似的。

爸爸也天天为我的个头儿发愁，总想让我参加一项体育运动来锻炼身体，正好学校里正在开设校本课程，爸爸二话不说就给我报了足球课，我非常恐慌，无论怎么央求也无济于事，他真是对“机不可失失不再来”这句话有深刻理解啊！

每周四下午的足球课上，我非常胆怯，生怕老师让我做一些我不擅长的运动，“屋漏偏逢连夜雨”，老师偏偏和我作对：“先围着操场不停跑圈”，跑步向来就是我的弱项，不到一圈我就头晕眼花、四肢乏力了，我刚想偷懒停几步时就听到老师在身后喊着“快点，快点！”像赶绵羊一样。踢球时，别人一脚踢老远，而我一踢，球只能可怜的爬两步，上完课，我累极了。看着别人都吹着口哨又蹦又跳的向前走着，我却只能拖着“灌了铅”的双腿，顶着汗水一步一步艰难的回家。妈妈看到我吃饭时狼吞虎咽的样子脸上露出满意的笑容。

足球成了我生活中的一部分，下午放学、暑假里……天天运动，身体倍儿棒吃嘛嘛香，学校每天的跑操已然非常轻松，和以前的我判若两人。现在我的抵抗力增强了，也有了一副健康的身板，更重要的是运动中我懂得了团队精神，懂得了坚韧不拔。

运动，让我从娇弱走向强壮；从自卑赢得自信；由胆小变得勇敢。让我的毅力更加坚强，让我的身体更加健康！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十八**

咱还是先说说董老师吧。董文娟，女，武汉工学院教师。4月12日上班途中因遇交通事故迟到20分钟，因董老师先前和学生已经定下协议，迟到不论原因，根据迟到时间做俯卧撑（迟到一分钟做一个），她一进教室，二话没说，挽起袖子就做了20个俯卧撑。这一做法，当时就惊到了学生，学生们个个立马表态：下次绝不迟到。

您瞧董老师这事儿做的，也忒有范儿了。一个年轻女教师，为了兑现自己的承诺，在一帮子潮男孩潮女孩面前伏下身子，这得有怎样的一往无前的勇气和气吞山河的魄力。服了，不仅是他的学生，也包括咱。

对待教师，舆论界多少年没这么慷慨了，短短几天就提炼出两个“典型”，而且是没犯错误的“典型”。之前，他们干嘛去了？感情以前他们就忙着揭教师的短了，你没见么，只要是关于教师的负面新闻，马上头版刊发，结果造成整个社会对教师的不信任，对教育的失望。大家说说，有这么“导向”的舆论吗？

其实大伙也都清楚，教师队伍庞大，有真教师，也有假教师；有^v^无私奉献的，也有混进队伍挂羊头卖狗肉的。林子一大，什么鸟都有，但我们不能因为地里生了几颗稗草，就毁了满地的庄稼苗吧。别的不说，像董老师这样严于律己的教师，在教育队伍中多了去了。你看不见，不是因为没有，而是你的眼睛看错了地方，满园的桃红李白你不见，眼睛专睥睨那枯枝败叶。

值得庆幸的是，董老师以自己的二十个俯卧撑矫正了那些患有“斜视”、“窥视”，甚至“无视”等症状的患者。同时，董老师也给自己的同行们上了一节示范课。教师要为人师表，不能只说在嘴上，关键是践行。董老师深谙其理，所以，才会毫不犹豫的伏下身子。伏下，是为了站起，而且是高高的站起。有人说，董老师做的过分了，面对一群毛孩子，你有必要这么放弃师道尊严吗？说这话的人，如果是教师，完全可以写封辞职信了，因为他连什么事师道尊严都搞不清，还做什么教师！

教师教书育人，教书为“末”，育人为“本”。育人，不能只靠讲道理，要以身作则，要带头模范。陶行知先生说的“学高为师，身正为范”，就是向所有教师提出的要求。一个教师千万不能有这样的观念——小孩子，糊弄糊弄就行了，何必太认真。这样说，是极不负责任的，糊弄成人可以，但小孩子绝对不能糊弄。你糊弄了他，他以后就可能糊弄别人，你糊弄我，我糊弄他，糊弄来糊弄去，社会就会变成一锅浆糊，谁也别想干干净净做人！

说实话，如今来自教育的最大隐忧，不是“一考定终身”的弊端，不是“升学率”的问题，而是学生思想道德的整体滑坡。若要追究责任的话，除了社会风气的败坏（这只是我们的一个借口，社会风气之所以这么败坏，难道教育没有责任吗？），教师也难辞其咎。

有的教师也许会说，指望我一个就能挽救教育、挽救社会了吗？的确，靠你一个人的力量是不行的，但是有董老师这样的一大批盟友“在线”扶助，你还有什么担忧的呢？

不要怀疑一个教师的影响力，不信你可以问问董老师班上的学生，他们可以告诉你一个教师的作用究竟有多大。

今天，我们看到了董文娟老师做俯卧撑，明天，也许我们还能看到张文娟老师蹲马步，只要充满正能量，教师们多闹腾闹腾也没什么不好。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇十九**

趣练俯卧撑

愉快的寒假结束了，回想起来真是发生了不少有趣的事，给我印象最深的一件是爸爸教我俯卧撑。

记得那是寒假的第一天，我早早地起了床，练起了老师留得特殊作业dd俯卧撑。正觉得吃力地时候，爸爸来了。我想:爸爸一定会夸我几句,可没想到，爸爸说：“小凡，你做的太不标准了，有空，爸爸给你做个标准的。”我说：“那好，我也跟你一起学学。”

吃完早饭，我去练字，妈妈在洗碗，一会儿，爸爸就喊“小凡，快来呀。”我以为出了什么事，连忙跑过去，原来爸爸要表演俯卧撑，他想在全家人面前显示一下当年在部队训练的高超技能。爸爸得意地说：“我给你做个标准的，看好了。”只见爸爸低下头，弯下腰，两臂伸直，两手撑在地上，两腿同时向后伸，脚尖蹬地，做好了俯卧撑的准备。妈妈洗完碗也过来观看，只见爸爸正要向下俯卧时，可能有点着急了，手没支住，那胖胖的肚皮一下子贴在地上，来了个最啃泥，由于身体胖，趴在地上半天没起来。我笑得眼泪都快流出来了，妈妈也笑得前仰后合地说：“你这个当年部队的训练标兵还没小凡做的好呢。就你这体型，在不锻炼，将来连走路都费劲了。”爸爸从地上爬起来，红着脸，揉揉肚皮。半天没吱声，这时我觉得在爸爸失误的情况下笑得太过分了，让爸爸难堪了，我马上走过去学着爸爸的样子，做起俯卧撑，还不断让爸爸指教，总算让爸爸下了台阶。

以后，爸爸坚持锻炼，每天早早起床，踢足球，打篮球，有时候，我们全家人还出去游泳。现在爸爸一次能做50个俯卧撑，是一名出色的家庭体育教练。我在爸爸指导下各项体育技能也不断的提高。

现在，每当我做俯卧撑时，还经常想起寒假里那件有趣的事情。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十**

男人如果腹部有了肌肉，就会让自己的男子汉的气概更加的突出的，而腹部肌肉应该是拥有八块肌才更完美。有的人为了锻炼自己，让腹部拥有傲人的肌肉，会坚持做许多运动，比如哑铃、杠铃等，那么，如果坚持俯卧撑能不能锻炼腹肌呢？如果进行俯卧撑具体应该怎么来做运动呢？

1)这是一个静止保持的动作，但有相当难度。 四肢着地，面朝地面，用手肘和脚尖支持身体，保持身体挺直。 维持这个姿势20秒或尽可能长时间。

2)平躺在地上，两手放臀侧。双腿向上举起，与上半身成九十度角。用腹部的力量将臀部向上移动，再回落。此动作重复3组，每组10-15次。

3)上斜角度的仰卧起坐。平躺在地板上，双腿向上举起成60度角左右。双手放脑后，抬起上身，用左手手肘碰右膝盖，再换右手动作。重复3组，每组25-30。

4)平躺在地上，两手放臀侧。双腿向上举起，与上半身成九十度角。用腹部的力量将臀部向上移动，再回落。此动作重复3组，每组10-15次。

5)这个动作有点难度。平躺在地板上，大腿抬起60度左右，小腿与地面保持平行。双手交叉放在脑后，头部离开地面。 保持这个姿势，慢慢地伸展腿部。重复这个动作3组，每组15-20次。

备注：以上五个动作男女通用，最好能在有氧运动(比如：跑步，快走，游泳，登山，等)30分钟后进行。因为在全身运动之后的局部减肥才能收到更好的效果！

上文中五种动作如果能够坚持做，就可以让自己的腹部肌肉出现，但是这些运动在刚开始做的时候，可能会有人觉得运动量太大，所以可以选取其中的几个动作做就可以了，随着时间的推移，如果自己的体力跟上了，可以在慢慢的加上其他的动作。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十一**

梦想，似一船只，带我们远渡成长的彼岸；梦想，如一翅膀，带我们飞过未来的天空；梦想，如一明灯，带我们慢慢走向成功！

梦想，在那漆黑的夜晚，散发出耀眼的光芒。

妈妈曾说：“梦想，是神奇的，它带我们走过人生，让我们有了奋斗的目标。”年幼的我迫不及待地问：“那我的梦想是什么？”妈妈笑着回答：“梦想，在你心灵深处，如花儿一般绽放。”

慢慢长大的我逐渐明白：梦想是人灵魂的一部分。

我不止一次地问自己：我的梦想是什么？随着年龄的增长，心中那个模糊的影子逐渐清晰：我的梦想是当一名救死扶伤的医生！

当那声声“白衣天使”在我耳边响起，在我心灵中发芽，就注定了我的梦想。就像妈妈说的一样“许多事情你看似不知道，其实你的内心早已为你做出了选择，静下心来，感受你内心的答案。”

我至今无法忘记，当我得知心中梦想时的兴奋。于是，漫漫长夜，我在医书中度过。当我看到肠道消化时的呕吐；细菌带来无数病变的惊恐；人体血液神奇无尽时的震惊…… 都已成了心中那美好的回忆。

或许我现在只是迈出了微不足道的一小步，不过，我坚信，我的梦想会在不远的将来实现，因为，我的未来不是梦！

梦想的道路上不可能一帆风顺。当我看到那枯燥的医书时，我惧怕，我厌倦，也想逃避。可是，心中总是有一个声音在提醒我：坚持，再坚持，你的梦想就在前方！

曾几何时，疲劳地趴在床上，我不停地问自己：值吗？我也无数次犹豫过。可一想起自己的种种努力，终究还是放弃不下。

我怕血，可是当医生哪能不见血？我强迫自己，喝红色的果汁、吃红色的食物，甚至起床第一眼看到的都是红色的窗帘。慢慢地，我终于不怕血了！

梦想就像一条路，需要我们脚踏实地，一步一个脚印地走下去，朋友，我已出发，你呢？

——做冰淇淋作文3篇

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十二**

一提到俯卧撑，大家都知道怎么做，无非是趴在地上，通过手臂的屈伸，练习双臂和腰腹的力量。以下介绍的俯卧撑，手臂不动，只动腿，所以仅仅强化腰腹力量。

伏地挺身

第一步，面朝下俯在地上，曲小臂，用双肘和脚尖维持身体平衡。颈、背、腿绷直，呈一条直线。然后弯曲右膝，但膝盖不接触地面。

第二步，伸直右腿，再弯曲左膝。就这样，双腿以正常的步速轮流弯曲。

要领说明：此动作与普通俯卧撑的相同点是，腰背要挺直。

其主要作用是发展人的上肢力量和腹肌力量，可以提高人体静力性和动力性力量素质。对发展平衡和支撑能力可起重要作用。可以改善中枢神经系统，有益于骨的坚实，关节的灵活，韧带的牢固，肌肉的粗壮及弹性，同时能加速血液循环，增大肺活量，促进生长发育，提高运动能力。

经常全面锻炼，对身心发展是有益处的，可以调节人的心理，使人精力充沛，起到强健体魄，陶冶情操，锻炼意志的作用。此外据说具有延年益寿的作用。

大家在进行我成运动的时候也是需要进行一些热身的运动这样可以防止自己的肌肉出现一些拉伤的情况，你是在做俯卧撑的时候，最好在里面垫上一层糖这样可以防止自己的手掌受到伤害，之后在做完运动之后一定要注意自己的手部的清洁和消毒。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十三**

我是一个贪玩爱动的男孩，暑假马上就来了，我早就和妈妈计划好暑假要去九寨沟游玩了，一想到可以出去玩我就开心的不得了，我幻想着九寨沟那里各种好玩漂亮的景色。

可是，我们准备出发的前一天夜里，我发烧了。第二天早上，我浑身没劲。刚坐上车，我就上吐下泻。结果，妈妈一个人去玩，我只好留在家里打针吃药。妈妈回来后，眉飞色舞地对我讲漂流怎么刺激惊险有趣，我听了真是后悔莫及。

平时，妈妈总在耳边唠叨“经常锻炼才能有个好身体”。我像似没听见，从不放在心上。这次惨痛的经历，让我下决心每天坚持运动，远离体弱多病。

剩余的假期里，我给自己定了个运动计划，我要把轻松的暑假生活变成我的运动暑假。下午，我在游泳池、汉江边快乐地游泳戏水，享受着凉爽。晚上，我跳上滑板，在广场跳舞的人群中潇洒地来回穿梭，像一条自由自在的鱼儿。到了周末，我和爸爸会骑着自行车在城市的大街小巷穿行，一边锻炼身体一边熟悉地理环境。以前到图书馆借书，我坐公交车，实行运动计划后，我就骑着自行车去借书，不轻易放过锻炼身体的好机会…

也真奇怪，自从我养成每天运动的习惯后，我再也没病过，饭量也增大了，睡觉也睡得舒服香甜。这好处真是多呀。

运动暑假，我健康，我快乐!

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十四**

现在越来越多的人都比较注重，对身体的锻炼，尤其是一些男生，拥有一身肌肉给人一种健壮美，俯卧撑就是锻炼肌肉的一种很好的方法，相信大多数人都会做俯卧撑，但是有很多人对于俯卧撑的了解其实并不太很透彻，因为俯卧撑种类有很多，那么俯卧撑练胸肌怎么样呢？一起来看一看吧！

俯卧撑的作用：

发展力量素质

其主要作用是发展人的上肢力量和腹肌力量，可以提高人体静力性和动力性力量素质。

改善人体生理机能

对发展平衡和支撑能力可起重要作用。可以改善中枢神经系统，有益于骨的坚实，关节的灵活，韧带的牢固，肌肉的粗壮及弹性，同时能加速血液循环，增大肺活量，促进生长发育，提高运动能力。

增强体质，增进健康

经常全面锻炼，对身心发展是有益处的，可以调节人的心理，使人精力充沛，起到强健体魄，陶冶情操，锻炼意志的作用。此外据说具有延年益寿的作用。

俯卧撑练胸肌的方式：

1、扩胸式：

双手的手掌作为支撑点，双臂张开，与肩同宽，或比肩更宽，背部、腰部和臀部呈一条直线，肘部用力，屈臂运动即可。

针对部位：此方式主要锻炼的是胸肌、上臂的肱三头肌以及腹部肌肉。

2、牛耕地式：

用拳或用手掌作为支撑点。双手撑地，双臂张开，与肩同宽。双脚趾着地，双手双脚平行。头向斜前方顶，前脚掌、双手、颈、腰一齐用力，同时腰下塌，贴着地皮。然后臀部上翘，腰再下塌，身体后拉，整个动作完成。

针对部位：这种练习主要针对颈部，并增强背肌、手腕、脚踝力量。

上面是有关俯卧撑的一些知识的介绍，需要注意的是，在做俯卧撑的时候，一定要预先做好热身准备，对于初学做俯卧撑的人，一定要讲究循序渐进，最好先从简单的做起，选择适合自己的练习方法很有必要，最好每天分组做，就坚持下去，才能起到锻炼胸肌的作用。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十五**

在我们家，老爸可以说是最最吃苦的人了。因为他去年基础考核俯卧撑没过关，所以下决心要练好俯卧撑。

“一个！两个！三个......”每天早上，我都被这样的声音吵醒。

“嗨！”我打了个哈欠，把被子掀开，双脚伸进拖鞋，迈起沉重的双腿，向阳台走去。“老爸呀，你有没有搞错？每天做俯卧撑，累不累啊？那你练吧，现在还早，我来看看你的动作有没有做规范！”我说道。

只见老爸满头大汗，汗水流进了他的衣服，脖颈那块全湿了。老爸收紧了肌肉，手臂上的肌肉鼓了起来，像座小山似的。大腿上的肌肉像被刀割了一样，有点像刘翔的“田鸡腿”。脸部表情更夸张了，他咬紧了牙关，眉头紧皱，一条条青筋就显露出来，活像张飞丢了徐州一样生气。

“四十七个！四十八个......四十九个！”我看见老爸下去的时候还行，上来的时候就有些吃不消了。他的手臂开始发抖，颤颤巍巍的。“我做不动了！”老爸终于像一滩烂泥似的软了下来。

“哎呀，你这个人就是这样，最后一个了，都做不完。”我带着有些斥责的语气说。五十个！有了我的激将，终于成了，“我的天哪，谢谢你呀！”老爸凭着最后一点力气补上了第五十个俯卧撑。

哼！谁叫你平时偷懒，现在忙着补练吧。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十六**

俯卧撑，是现在的人们都非常喜欢的一项运动。很多人在家无聊时就会做一做俯卧撑，还有的人会专门到健身房里办理会员卡进行俯卧撑运动，这些都是锻炼自己的身体的好办法，而且俯卧撑可以锻炼人的手臂力量。接下来，我们就一起来看一看俯卧撑锻炼手臂的相关内容。

俯卧撑，是常见的健身运动，主要锻炼上肢、腰部及腹部的肌肉，尤其是胸肌。俯卧撑在日常锻炼和体育课上，特别是在军事体能训练中是一项基本训练。

其主要作用是发展人的上肢力量和腹肌力量，可以提高人体静力性和动力性力量素质。对发展平衡和支撑能力可起重要作用。可以改善中枢神经系统，有益于骨的坚实，关节的灵活，韧带的牢固，肌肉的粗壮及弹性，同时能加速血液循环，增大肺活量，促进生长发育，提高运动能力。

经常全面锻炼，对身心发展是有益处的，可以调节人的心理，使人精力充沛，起到强健体魄，陶冶情操，锻炼意志的作用。此外据说具有延年益寿的作用。a.双手支撑身体，双臂垂直于地面，两腿向身体后方伸展，依靠双手和两个脚的脚尖保持平衡，保持头、脖子、后背、臀部以及双腿在一条直线上，动作重点：全身挺直，平起平落。

b.两个肘部向身体外侧弯曲，身体降低到基本靠近地板。收紧腹部，保持身体在一条直线上，持续一秒钟，然后恢复原状。

动作重点：全身挺直，平起平落。难点：屈肘推直。

以上就是关于人们想要了解的通过俯卧撑这项运动来达到锻炼手臂的一些相关内容的介绍。在进行俯卧撑这项运动的时候要先做好相应的准备运动，先放松一下自己的肌肉，然后在慢慢的进行运动，不要操之过急。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十七**

放学后，我写完了家庭作业，我们一家到爱心公园去打羽毛球。

我向爸妈发出挑战：“谁先来？”

“我来。”爸爸先迎战。

“好，看我的。”我把羽毛球嗖的发了出去。羽毛球在空中划出了一个漂亮的弧度，就“啪嗒”落地了。

“不算不算，我还没准备好，重来。”

重来就重来，谁怕谁。“看招！”我又来了个“利剑出鞘”，“嗖”的把球发了出去，心想老爸肯定还接不到。可爸爸不偏不斜正好接住，我赶紧反击，羽毛球飞来飞去，像只快乐的小鸟。

几个回合后，爸爸累得满头大汗。我虽然也是挥汗如雨，但却兴致十足。

“不行了，我歇会，让你妈陪你打。”爸爸气喘吁吁地说。

“歇会儿，先喝点水。”对，我要补充能量，听到妈妈的提醒，我坐下来休息了片刻，准备新一轮的“战斗”。

轮到和妈妈打了，妈妈没有爸爸的力气大，羽毛球在空中飘飘悠悠的。我生怕羽毛球在空中睡着了，便使出浑身解数，对着羽毛球猛力反击。不好！由于我用力过猛，羽毛球像一只飞出牢笼的小鸟，向不远处的一棵树飞去，稳稳地落在了树杈上。哎，只能望球兴叹了。虽然损失了一个羽毛球，但我们玩得很开心。

因为运动可以增强抵抗力，抵抗力强了就会有一个健康的身体，有一个健康的身体我们就会天天快乐。这就是运动加健康等于快乐哦！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十八**

现在有很多人比较注重健身，尤其是一些男生，让自己拥有一身肌肉是每个男生的梦想，肌肉男充满健壮美和力量美，令很多女性非常着迷，所以有很多男士采取俯卧撑的方式来进行锻炼，有的人每天进行俯卧撑，需要注意的是锻炼是要讲究方法的，那么每天练俯卧撑应该怎么做呢？

正确的做俯卧撑方法就是按组做，一组12个就好，但是动作一定要标准，挺胸抬头，下巴接触到地面算一个。每天做5组就够了。最好要隔天做，给肌肉休息的时间。平常早晚最好能跑跑步，可以得到很好的效果，2个月足够你练出一个满意的身材了。

“完成一个俯卧撑，需要用到手臂、胸、腹、臀和腿部等部位的肌肉群相互紧密配合，这几乎可以检测到身体每一个部位。”美国密苏里西部州立大学体育教育学教授史蒂温・艾斯特思说。凭着自己的力量支撑自己的重量，能够最快捷、最准确地反映神经和肌肉功能。

做俯卧撑能防止男人衰老老年人生物力学研究者进一步指出，俯卧撑运动能够很好地反映出一个人是否拥有抗衰老能力。“自然衰老会导致神经和肌肉的退化，从20到70岁，体能会减少30%，但有规律的锻炼能使肌肉纤维变粗，从而让剩余的肌肉更加有力，减少人体生理老化。”纽约州立大学运动学教授兼运动协会咨询专家皮特・麦金尼斯说，俯卧撑能强化身体主要肌肉，更重要的是能给身体提供向前伸展的力量和肌肉记忆，从而能够防止摔倒。

a双手支撑身体，双臂垂直于地面，两腿向身体后方伸展，依靠双手和两个脚的脚尖保持平衡，保持头、脖子、后背、臀部以及双腿在一条直线上动作重点：全身挺直，平起平落。 b两个肘部向身体外侧弯曲，身体降低到基本靠近地板。收紧腹部，保持身体在一条直线上，持续一秒钟，然后恢复原状。 动作重点：全身挺直，平起平落。难点：屈肘推直。

练习俯卧撑的时候最好按组做，每天坚持做几组，当然一定要给自己充分休息的时间，不要过度强迫，如果强迫自己锻炼的话很容易导致肌肉出现拉伤的现象，严重的甚至还会出现肌肉僵硬，在进行俯卧撑锻炼的时候，最好同时进行跑步或者其他方面的锻炼。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇二十九**

对于很多男性朋友们来说总会想要找到一些方法去锻炼自己的腹肌，我们女孩子对于拥有8块腹肌的男生也是情有独钟。这在一定程度上促进了这些男士对腹肌的追求，其实有很多的方法能锻炼腹肌。但是很多的人想要找到一些简单的方法，俯卧撑就是一种很好的方法。那么俯卧撑怎么练比较有效呢？

基础动作墙壁俯卧撑

面对墙站立，双脚并拢，双臂伸直，与肩同宽，双手平放在墙上。弯曲肘部，直到前额轻触墙面。然后将自己推回到原有姿势。(适用于身体基础较弱，或伤病恢复期的人群)

膝盖俯卧撑

双脚并拢，双膝着地。双臂伸直，与肩同宽。双手在胸部的正下方，两个手掌平放在地面上。脚踝搭在一起，身体呈一条直线，不要撅屁股或塌腰。一膝盖为支点弯曲肘部，离地面一拳之隔然后将自己推到原有位置。(这个动作适合女性和开始正式运动前的热身)如果你一次能做超过30个就可以考虑下个动作了。

标准俯卧撑

双手撑地，双腿向后蹬直。双腿双脚并拢，双手与肩同宽。臀部与脊椎呈一条直线。接着弯曲肘部，直至胸部与地面仅一拳之隔。注意：肘部一定要夹紧背部，这样能更好的锻炼胸而不是手臂。

窄距俯卧撑

窄距俯卧撑的起始姿势和标准俯卧撑基本相同，手部姿势改成两食指指尖相触。然后慢慢放低身体，使胸和手背接触。然后将自己推回原来位置。

单臂俯卧撑

双腿蹬直，一只手撑在前方的地板上，身体呈直线，不起支撑作用的手背在后面。弯曲肘部，有控制的下落，直到下巴与地面有一拳之隔。然后推回原始姿势。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇三十**

胸肌是我们都希望有的，可是胸肌的形成需要刻苦的训练，而且胸肌的形状也特别重要，有好多朋友特别喜欢方形胸肌，这也是一种特别好看的胸肌形状，不过方形胸肌是需要特别的运动方法才会形成的，有好多朋友会问到，哪些运动方法会练成方形胸肌，俯卧撑练方形胸肌，下面我们一起来进行一下了解。

【钻石俯卧撑】主要锻炼方形胸肌。锻炼目标：主肌群是肱三头肌，次肌群有背阔肌和腹部。也可锻炼胸肌中缝。

跟普通俯卧撑不同，钻石俯卧撑主要是手型的变化，双手不再分居身体两侧，而是靠近在一起，左右手拇指和食指分别接触，组成一个钻石的形状。

隔天做4组，每组做到力竭，组间休息一分钟。

动作过程：

双手撑地，双手手掌尽量靠近，用大拇指和食指组成一个钻石般的菱形。身体挺直，屈臂收肘靠近身体两侧，使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面，然后将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成1次。每组都做到力竭为止。

动作要点：

整个过程都要维持收腹挺胸的动作，一定不能拱背塌腰，以免对腰椎错位或者是肌肉劳损。两动作不同之处：

大部分动作都相同，动作要点也基本相同，不同的地方有：

1、双手时间的距离不同，一为宽距一为窄距；

2、做标准俯卧撑时双肘是打开远离身体，与肩成一条直线。而钻石俯卧撑屈肘后则是向身体两侧收拢。

通过以上的介绍，我们知道了俯卧撑练方形胸肌，而且在进行这样的运动时我们要注意姿势的正确性，姿势直接关系着胸肌的形成和形状的形成，一定要注意，另外在通过上述的运动进行练习的时候，我们要注意长期的坚持，还要在饮食上进行配合。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇**

现在越来越多的男士已经认识到健康身体对自己的重要性，尤其是拥有一份肌肉，不但让人看起来更富有健康美，而且男人魅力会展示的非常充分，所以有很多人都经常通过练俯卧撑的方式来锻炼自己，因为锻炼俯卧撑受限制比较小，可以随时随地进行锻炼，那么什么时候练俯卧撑最好呢？

最好是下午晚饭前，经过一天的活动，分泌活跃，身体的承受能力比较高，同时消耗掉午饭的剩余能量。晚上8点左右也是个不错的选择。而且运动前热身和运动后抻拉肌肉是必要的，可以减少肌肉的酸痛感，有利于身体，而且方便坚持下去。

俯卧撑属于无氧运动，不要在早上做，那时候身体机能还没有活跃起来，不利于代谢物的分解转移，而且对于心脏不是很好的人有可能猝死，包括早上跑步太剧烈。还有饭后一小时内不要做俯卧撑等比较剧烈的运动。

锻炼身体需要的是系统性训练和持久性训练。

所谓系统训练，就是在一段较长的时间里，比如1个月、3个月，每天进行全身的锻炼，包括腿部、腰部、胸部、手臂等。

所谓持久训练，就是坚持，只要表现在两个方面，一是每一次锻炼需要坚持，二是要长期坚持锻炼。

平常可以在早晨和中午做俯卧撑、哑铃等室内锻炼，一定要坚持。刚开始你会一天到晚都不舒服，不要着急，很正常，继续坚持锻炼，一段时间以后就好了。

记着，想练身体，只做俯卧撑是不够的，需要哑铃、拉力器等器材。另外，锻炼时也要注意安全，买一些护腕、护肘等护具再好不过了。

俯卧撑，按照增肌要求，数量要控制在8～12个。胸肌分为上侧、中部、下侧；内侧、中部、外侧。

胸部上侧：上斜（头高脚低身体与地面成30～40度）

胸部中部：平卧（身体与地面平行） 胸部下侧：下斜（头低脚高身体与地面成30～40度）

胸部内侧：窄距（双手支撑地面窄于肩）加强三头肌训练

胸部中部：常距（双手支撑地面等于肩）

胸部外侧：宽距（双手支撑地面宽与肩）

一天训练计划：平卧3～4组，每组8～12次；上斜2～3组，每组8～12次；下斜2～3组，每组8～12次。初步阶段不要考虑支撑距离，采用常距。哑铃（装水塑料瓶）飞鸟3～4组，每组8～12个。

通过阅读上面的文字，我们可以知道，练习俯卧撑的时候最好在下午或者晚饭前，在这个时候锻炼，不但能很好地消耗掉剩余的能量，而且还能起到减少肌肉酸痛的作用，当然要想通过俯卧撑达到一定的锻炼效果，必须要做系统训练，要坚持住才能有效果。

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇**

“生命在于运动”。运动，不仅能带给我们健康，也能使我们感到快乐。

一年一度的冬季长跑在瑟瑟寒风中拉开了帷幕。每当下午第三节课下课，广播里就会传出富有节奏感的乐声。迎着带有丝丝暖意的余晖，我们迈着整齐划一的步伐沿着跑道奔跑，铿锵有力的脚步，和着乐声，在操场上久久回荡着。

冬天，对于我们来说是一种煎熬。寒冷的天气往往很容易使人感冒发烧，许多同学防不胜防，再加上为了抵御冷风的肆虐侵袭而不常开教室的门和窗，便都陆陆续续得了重感冒。这样一来，同学们看起来恹恹的不说，课堂效率也降低了不少。

冬季长跑开始以后，这种现象开始有了好转。每天跑个三四圈，活动活动身体，舒展舒展手脚，不仅让我们精神抖擞，同时也增强了我们的体魄。

运动，带给了我们健康。

到了冬天，体育老师们会适当地在课程中加一些运动量比较大的活动。例如跑步，跳远等等，有时还会有一两次的小测。往往在这个过程中，同学们能感受到很多的快乐：一次小小的进步，同学之间的你追我赶，收获经的经验……都让我们在运动^v^同进步，彼此享受乐趣。

我们，在运动中挥洒着汗水，在运动中收获快乐。运动伴随着我们成长，让我们拥有着阳光一般的美好青春!

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇**

两年前，我家搬到新楼的16层，第一次住有电梯的高楼，甭提有多高兴了。搬来的第一天，我就过足了“电梯”瘾。

第二天放学，我兴冲冲地拉着爸爸走进楼道。“哎，等一等！”爸爸一把拉住了正要迈上电梯的我。“干什么？”我疑惑不解地问老爸。“来，我和你商量件事。”

爸爸说，“你体质本来就差，再加上不爱运动，所以体育总达不了标。我想了一个好办法，保证让你今年能达标。”“是什么好办法？”我眼前一亮。“就是以后不坐电梯，上下都爬楼梯，怎么样？”啊？我一听腿都发软，爸爸看我的样子，赶忙给我打气：“不就是个16层吗？肯定能行。来，爸爸陪你一起走！”说完，便拉着我“瞪瞪瞪”地向楼上走去。

开始几层还行，越走腿越沉，简直迈不动步，抬头一看，才到八层，还有一半呢！只好停下来喘口气，稍息片刻，继续前进。天哪，上这16层楼简直比爬一座高山还累。我已经气喘吁吁、汗流侠背，喉咙干得发涩，仿佛要着火，身子也像散了架似的。到了12层，只好又坐下休息，谁知越休息越累，费了好大劲才站起来。最后，爸爸拖着疲惫不堪的我走进了家门。

从此，爸爸每天都陪我爬楼梯。有一次，爸爸有事，没能陪我一起回家。我一看：机不可失，失不再来，连忙迈着欣喜的脚步向电梯走去。突然，轻快的脚步变得迟缓了。我想到了我的体育成绩，想到了爸爸对我的鼓励，我向电梯瞥了一眼，转身朝楼梯走去。

半年过去了，爬楼梯已成了我的习惯。坐上电梯，我会感到不自在，只有用自己的双腿去爬楼，才感到舒服。原来爬一次楼，要休息两三次，现在不但不用休息，就是跑着上去也不会感到很累。

期末，我的体育居然全部达标了，而且成绩名列前茅，我真高兴！感谢楼梯！

**我喜欢一项运动作文 我喜欢运动作文100字左右篇**

胸肌在我们平时进行训练的时候特别重要，对于胸肌的训练方法也特别多，每种方法都有着自己的特点，在进行胸肌练习的时候我们也可以通过做俯卧撑来进行，而且俯卧撑的姿势不同达到的效果也是不同的，这是我们在平时的时候训练时一定要注意的，下面介绍几种不同姿势的俯卧撑的方法，一样可在达到锻炼胸肌的效果。

1、扩胸式：

双手的手掌作为支撑点，双臂张开，与肩同宽，或比肩更宽，背部、腰部和臀部呈一条直线，肘部用力，屈臂运动即可。

2、牛耕地式：

用拳或用手掌作为支撑点。双手撑地，双臂张开，与肩同宽。双脚趾着地，双手双脚平行。头向斜前方顶，前脚掌、双手、颈、腰一齐用力，同时腰下塌，贴着地皮。然后臀部上翘，腰再下塌，身体后拉，整个动作完成。

3、侧卧式：

身体侧卧，单拳或单掌着地，斜撑地面，双^v^叉斜撑。例如，右拳撑地，左臂向上伸展，双臂呈十字形，掌握身体平衡。左脚内侧、右脚外侧着地支撑。

4、倒立式：

初练者可依附墙面倒立，脚搭在墙面上，双手与肩同宽，双臂弯曲，做屈臂下按。后期，脚可以离开墙面来做俯卧撑。

一般只要你根据四种变化调整动作，都能起到意想不到的效果，那么到底是那四种变化呢？

1.两手距离变化；

2.手法、脚法变化；

3.身体倾斜的姿势变化；

4.锻炼频率变化。

提示：练习时要注意身体平衡，各部位的动作一定要协调，这样肌肉的负重才均匀，锻炼效果才会更好。

以上几种俯卧撑的方法就是练习胸肌的方法，也是我们平时在家里没有器械的时候可以进行练习的方法，只是在进行练习的时候我们要注意动作的规范和正确性，特别是要刺激的强度足够，而且还需要我们在平时练习的时候进行长期的坚持效果会更好。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn