

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身篇一

夏天到了，想要在夏天拥有苗条健康的身材，那么就需要坚持做运动，坚持在夏季健身能够帮助我们更美丽哦。下面就来了解一下夏天健身计划，及夏季健身注意事项，感兴趣的朋友赶快来了解一下吧！

现在逐渐进入到天气热的阶段了，是不是有很多健友迫不及待的进健身房好好的“挥舞”一番呢？那是必须的，如果你下个夏天变得更性感，那你现在就要准备一份详细的健身房锻炼计划了。现在给各位朋友罗列出一份夏天的健身房锻炼计划参考，分两个组合，热身运动，力量运动，每日锻炼。

大约10分钟，可以使得身体微微出汗就可以了。

随意选择跑步机、椭圆机、台阶器、单车等。

星期一，目标肌肉：胸

动作：平板杠铃卧推4组x8个、上斜哑铃卧推4组x10个、平板哑铃飞鸟：4组x12个、蝴蝶夹胸：4组x10个、器械飞鸟，4组x8个。

星期二，目标肌肉：背

动作：高位下拉5组x10个、俯身杠铃划船5组x10个、单臂哑铃划船：4组x10个、直臂下压：3组x10个、山羊挺身，3组x20个。

星期三，目标肌肉：肩

动作：杠铃颈前推举4组x8个、单臂哑铃侧平举3组x8个、俯身飞鸟：4组x8个、单臂哑铃前平举：3组x8个、斜板俯身哑铃后扬，5组x12个。

星期四，目标肌肉：肱二头三

动作：哑铃交替弯举4组x8个、集中弯举4组x8个、斜板弯举3组x10个、窄距卧推4组x8个、反手颈后臂屈伸4组x8个、拉力器单臂下拉，3组x10个。

星期五，目标肌肉：腿

动作：自由深蹲4组x10个、45度倒蹬3组x10个、器械股二弯举5组x8个、蛙跳2组x35个、单侧提铃提踵4组x100个x2□坐姿腿屈伸，2组x12个。

星期六(单)，目标肌肉：胸、腰腹

动作：双杠臂屈伸3组x力竭(能做就做)、俯卧撑3组x力竭、上斜哑铃飞鸟3组x10个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈，3组x12个。

星期六(双)，目标肌肉：背、腰腹

动作：引体向上3组x力竭(能做就做)、高位下拉2组x12个、坐姿器械水平划船3组x10个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈，3组x12个。

星期日，休息或跑步

慢跑20分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟。

在夏日炎炎的日子里健身我们要更加注意安全，尤其是健身后的保养工作，身体的新陈代谢率会高于其他季节，这意味着运动会消耗身体更多的营养物质，要及时补充，才不会对身体造成损害。

健身前可以随身携带一瓶纯净水，盐水也是非常好的选择，在运动前、中、后，我们要及时补充水分，然后在运动前应慢跑三五分钟，让血液加速循环，再伸展一下全身的肌肉和关节，使它们为后面要进行的运动做好准备。

运动结束后，不要就地坐下，我们要做一些冷身运动，帮助我们更好的缓解肌肉压力，要让心率缓慢地减至正常。比如，运动后再慢跑三五分钟，同时做一些放松活动。如果有明显疲劳感，则表明你的运动量过大，应适当减量。

很多人在夏天急着减肥，正常情况下每月减重一公斤左右是安全的。

有些人为了速减体重，靠吃水果、喝汤来充饥，一个月以后体重出现明显下降，这是非常不科学、也是无法长久的做法。

当一个人决定减肥时，应选择一种能长期坚持的方法，如每天坚持适当运动，在保持很好身体状态的同时还可以保持苗条身材，一举两得。

只要你认为某段时间合适，它就是合理的运动时间，只要你愿意。但是，夏天健身也不要顶着太阳去跑步，容易发生中暑等意外情况，清晨和傍晚是理想的运动时间，关键在于要每天坚持。

炎热的天气与激烈的运动会使健身者汗流浹背。普通人在摄氏30度时进行1个小时的较大的运动，汗液排放量便可达到3升以上，如果不及时补充水分，身体脱水达到体重的1/4左右时，便会出现疲劳、厌食、头晕、恶心、肌肉痉挛甚至昏厥等症状。

夏季运动除了水损失增加外，很多矿物质会随着汗水丢失。

锻炼者可以通过多吃一些水果和蔬菜来增加这些矿物质的摄入，因为钾、钠、铬、锌、硒等矿物质在蔬菜水果中含量丰富。

另外，也不能忽视补充维生素，因为b族维生素直接参与身体能量生成，因此会直接影响运动能力的提高。

这就需要健身者多食牛奶、绿色蔬菜、红色蔬菜、红色肉类、海植物、蕈类等。

通过对上面文章的阅读，相信大家对夏天健身房锻炼计划更加了解了吧，想要在拥有性感的身材，那就赶快行动起来运动健身吧，希望今天的介绍能够帮助到大家。当然夏天气温比较高，大家在健身的时候一定要注意补水和休息哦。

- 1.在健身房健身的注意事项
- 2.男士在健身房健身时需遵循的礼仪
- 3.健身房健身计划流程
- 4.健身房健身最佳步骤
- 5.健身房跑步应该用多少速度跑合适

6.在健身房里健身的流程是怎么样

7.健身房健身方法和技巧

8.健身房常见的健身误区

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身篇二

“天天健身，我最棒！”这是妈妈对我说的话。她说：“贵在坚持，不要看别人怎么说。坚持下来，一定就是胜利。”这一句话令我深刻记忆。

今天呢，是星期五。作业不着急写，可以等到明几个或后个写，不着急。所以我今天不像往常那样使最快的速度吃完饭，然后使最认真的态度写作业。“那写完呢？”这个时候你一定会问。没有啦！写完我就上床睡觉了。那个时候已经八九点了！好吧，所以今天我不用写作业，吃饭就不用着急了。

我细嚼慢咽，吃了一半后，妈咪对我说：“你和你爸还有我，咱们一起去你奶奶家看看你奶奶和爷爷吧。”“什么？嗯，中啊！”我用家乡，非常标准的河南话说着。说完后，我又埋下头开始狼吞虎咽的吃了。

跑步、走路贵在坚持，只要你坚持什么都能做到。我和妈妈都喜欢健步走。

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身篇三

孕妇普拉提是一种专门为为孕妇设计的孕期运动，它不仅能锻炼腰、腹、背、胸、臀等部位，还能有效帮助缓解孕期压力。如今的普拉提已经融入东西方文化，进行了一些人性化的改善，融入了瑜珈、太极拳、芭蕾形体的一些理念，让这项运动也更加科学。

孕妇做普拉提是有好处的。首先，锻炼身体，增强体质，有利于产后恢复。其次，维持平和的心境，减轻孕期的压力，舒缓不适的症状。再次，有利于孕妇调整脊椎排列，有助于胎儿的顺利降生，避免产后的后遗症。

此外，孕妇普拉提跟普通的普拉提是有区别的。孕妇的动作相对更加简单，难度系数相对小，动作缓慢，如“转身弯曲”、“跪姿手摆放”、“站立猫式”、“弓步压腿”和“香蕉式”等，都是适合孕妇运动的普拉提动作。

虽然适当的普拉提运动对孕妇是有好处的，但是在运动过程中需要注意的是，准备运动要充分；要保持正确的姿势；保证运动过程中均衡缓慢有节奏的呼吸方法。如果运动中孕妇出现眩晕、恶心等情况，要立即停止运动；发生腹痛或阴道出血的情况，要及时送院就医。

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身篇四

尽可能把每天健身的.世纪放在上午或傍晚的某个时间，保证这个时间段完全能由自己支配。而且每周必须健身五天，每天至少半个小时。但切记中午是不能健身的。

特别是那些年龄在35岁以上的健身者，在训练开始前做好做身体检查，以之作为身体评价的一部分，由保健医生提出一个健身的方案，方案包括：运动方式、选择强度、频率、持续时间、运动目标等。

并非每个人都适合跑步，你要根据自己的身体情况和活动喜好确定经常活动的方式。这样不但可以达到运动的目的，而且也可以避免单一运动带来的单调和半途而废。

如果你选择快步行走或慢跑，有运动鞋、运动衣就足够了；如果你选择游泳、骑车或其他项目，就要预备相应的器材。

团队健身的好处是，当你对健身不那么积极时，团队可以促使你健身的动机。

你希望减肥？降低胆固醇？还是希望降低血压？这些都是我们健身的目标。它是激励我们将健身进行下去的一种动机。

对待受伤的最好办法是预防，在健身中避免脚、膝盖等部位受伤；如果你不幸受伤，应停止健身，及时到医院就诊，进行医疗处理。

看过上文的这篇文章后，大家对于健身房健身注意事项也是知道了不少。虽然说介绍的这些注意事项都是小事，但是对于健身的效果也是有很大的作用的。如果平时稍微注意下，也是对于可以培养好自己良好的细心的生活习惯。

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身篇五

时代的背景可以风云变化，但永恒不变的是人们追求健康生活的`心！

在三十世纪前期，一切都发展到了瓶颈，无论科学，教育，衣食住行。当一切都无法极致提高，人们更加注重健康生活；国家倡导全国人民，全民健身，追求健康的生活，健康的身体。

中国自古以来武术横行天下，武林门派多不胜数，各类武术不论是武当太极拳，太极剑，八卦掌，粘衣十八贴，华山剑法，崆峒七伤拳，少林功夫……在历史的长河中都曾光辉灿烂，如今它的作用更加显著。

三十世纪后期，政府决定推广武术，全民练武。类似于古代的文武之道一张一弛，极致者皆可出人头地，名扬天下。无数武术秘籍公布前几册于众，一时间武风席卷而来；少年可

以强身健体，老人能够养生保健，习武者可延寿！

出色的武术指导可以有丰厚的报酬，高的地位，国家的奖励与丰厚待遇。全国各地都有少年努力练武，从而达到改变命运的目的，武术成为时尚潮流已经不可逆转。

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身篇六

8月8日，如东县庆祝全国第__个“全民健身日”暨全民健身节目大展示活动在县城浅水湾公园隆重举行。为了在全社会宣传“科学健身，全民健康”的生活理念，积极营造全民健身的良好氛围，科学指导群众性体育活动，促进全民健身在构建和谐社会与全面建设小康社会的积极作用，在县委、县政府的正确领导下，我县各级党政领导高度重视，周密部署，各系统、各部门、各单位积极行动、广泛宣传，把全国第二个“全民健身日”活动打造成了一项有创意、有影响、得人心的活动，全面展现了如东县贯彻实施《全民健身计划纲要》十五年来群众体育工作所取得的成果，在全县上下掀起了全民健身新__。

一、统筹谋划，精心组织

一是制定并印发了《如东县庆祝20__年全国第二个“全民健身日”活动暨全民健身节目大展示活动实施方案》，按照创新形式、突出特色、丰富内容、塑造品牌的工作思路，以坚持“有影响、有规模、有创意、有地方特色、群众喜闻乐见”为原则，是一项引导全县广大群众广泛开展全民健身活动的指导性文件。具有较强的引导性、特__、操作性和持续性，群众喜闻乐见，依靠群众智慧挖掘如东健身文化内涵，弘扬民族精神和时代精神，营造健康和谐的社会人文环境。

二是印发了东体[20__]号《县体育局关于组织开展第二个“全民健身日”活动的通知》，为继续打造我县全民健身活动的品牌，使今年的“全民健身日”活动主题更突出，有

所创新，并成立相相应的活动组织领导机构。充分发挥政府部门的主导作用，为掀起全民健身活动__提供了有力保证。

二、统领全局，全民参与

一是活动的主题鲜明突出。我县“全民健身日”活动的组织开展与“迎海洽盛会，展示如东风采”等活动相结合，突出群众健身主题。集中8—9月两个月时间，通过组织开展影响广泛、特色鲜明、主题突出的大型示范活动和群众喜闻乐见、小型多样的休闲体育活动，在全社会形成崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好环境和氛围。

二是党政领导重视并直接指挥参与全民健身活动。县四套班子领导多次出席全县全民健身活动，出席了多个乡镇运动会的开幕式并作重要讲话，激发广大人民群众投身全民健身的热潮。县政府姜晓静副县长多次听取我局关于全民健身工作的汇报，并就今年全民健身工程建设及“全民健身日”活动安排等工作做出重要指示。此外，不少镇区或部门领导多次集体出席和参加当地全民健身活动，特别是在全民健身日当天更是一次对人民群众的示范。

三是区域、行业互动，全县联动。《县体育局关于组织开展“全民健身日”活动的通知》下发后，县文明办、教育局、文化局、卫生局、广电局等唱响了“全民健身日”活动的序曲和主旋律。全县各镇(区)、开发区和各行业响应号召，开展了声势浩大、持续不断的全民健身活动。其中，全县14个乡镇全部举办了全民健身运动会，县体育局举局一致，发动本系统所有干部职工、所有单项体协8月8日全部出动，为全县人民倾情奉献了一道丰盛的体育大餐。

四是活动内容丰富、形式多样。既有大型有示范带动作用的全县性活动，又有贴近生活、方便群众参与的体育健身展示、交流、比赛、辅导、培训等内容。在全县组织开展的全民健身活动中，项目即涉及篮球、羽毛球、乒乓球、足球等奥运

项目，更多的是健身操、太极、腰鼓、健步走、台球、柔力球、轮滑、电子竞技、门球、象棋、毽球、钓鱼、抖空竹、秧歌、广播体操、街舞等全民健身项目。活动形式有全__动会、社区邀请赛、千人舞会、全民健身展示及各类健身项目比赛、培训班等。在庆祝“全民健身日”期间，全县各种体育设施、场馆全部免费向群众开放，开展了“健康家庭大赛”等传统赛事。

五是围绕“全民健身日”开展全民健身系列活动，整个活动贯穿全年。今年以来，仅我局牵头组织的大型大赛活动有如东县第三届县级机关运动会，机关工委、教育、文化、卫生、工商、税务等部门开展的各种群众性体育赛事。

六是广泛宣传，放大整体效应。8月3日我局通过县“两台一报”，发布“全民健身日”活动安排。此外，我局积极与媒体沟通，主动协助媒体做好新闻宣传和报道。据不完全统计，仅在8月8日前后几天内，在县以上各类报纸刊登有关新闻消息和报道近20条，电视台和电台专题节目5次。

三、统一主题，规模壮大

(一)主题突出，喻意深远

局王林副局长任办公室主任。此次活动主会场设在浅水湾，对展示如东日新月异风貌，促进文明如东、和谐如东建设，有着广泛和十分重要的意义。喻示着如东借国家沿海开发战略的东风，黄海旅游圣地、东方深水大港、绿色能源之都“三张名片”一定会更加美好。

(二)层层联动，家喻户晓

“全民健身日”活动的举行，贴近基层群众，家喻户晓，体现了全民参与的理念。全县(区)、各镇的领导干部都参加启动仪式，组织每个乡、镇联动，参加活动的总人数超过50万

人。

(三) 内容丰富，气势恢宏

8月8日，如东县委、县政府在浅水湾广场隆重举行庆祝活动，出席本次活动的县四套班子在如领导，各行各业、社会各界的群众代表共3000多人。县委常委、宣传部长陈昌龙作动员讲话，县委副书记潘建华为“全民健身日”暨全民健身节目大展示活动发令！3000人像一条长龙，沿着湖边弯弯曲曲的幽静的路径，边走边欣赏沿途十多处健身节目的展示，内容丰富，气势恢宏。

四、统揽核心，人本至上

一是形式新颖，方法科学，在活动现场，设立健身咨询处，有高级别的社会体育指导员，有资深的主任医师，大家边参观健身指导展板，边领取健身指导的宣传资料。主办方不仅现场展示科学运动健身方法，还采用制作运动健身科普挂图、展板，发放宣传手册的方式，在大众宣传运动健身科普知识。而现场咨询指导，则使全民健身活动更加深入人心。

二是注重针对性，强化体验式感受。此次活动在健身项目的选择上强调趣味性，针对不同人群和地方特色，既包括传统的健身项目，又包括具有现代感的健身项目；既选择了针对普遍能适用的健身走项目，又突出了“绵缓”健身项目在中老年人群中健身的重要性；既包含表演展示项目，又推出了群众能够现场亲身参与的项目。

三是知识性和趣味性结合。该活动另一亮点是突出科学健身方法与手段的指导和推广应用，积极转化最新的群众体育科技成果以指导群众科学健身活动，提高全民健身活动的科学化水平，为老百姓开展系统健身，取得长期效果创造有效途径。

四是健身活动劲吹低碳风。本次活动除导科学健身之外，许多活动开始大兴“低碳”风，朝环保生态的方向发展，引导活动参与者树立更为低碳环保的健身意识。在浅水湾公园湖畔，绿树成荫，清风徐来，水波不兴。“环湖健身走”就在这样一个风景如画的地方举行，以实际行动向群众展示低碳型体育活动，传达环保生态的和谐理念。

我县今年的“全民健身日”活动，以开展群众体育系列活动为主线，以增进群众健康为宗旨，掀起了全县全民健身热潮，真正倾情推了一场全民健身活动的嘉年华。群众体育健身意识普遍提升，群众体育骨干队伍进一步壮大，有力推动了我县体育服务体系的不断完善，将不断为增强人民体质、服务经济建设、构建和谐如东作出新的贡献。

健身工作总结 夏天在健身房应该这样健身篇七

只要一回到家，吃完饭，往大真皮沙发中一窝，就不想再动。肚臍起来了，还患了严重的“沙发依赖症”，一天的健身活动算是白忙活了。老婆批评我的话很是“尖刻”，但如何告别沙发，让整个身体不再发懒，我也颇动了些心思。

于是，地板上铺上厚厚的沙发垫。盘腿而坐，虽然有些不得劲，但椅子都坐一天了，也该练练“下盘”了。手拿红蓝铅笔，把要紧的内容，框划下来。一个多小时，有板有眼，有紧有松地把每天的“功课”做完，再坐在沙发上，透透气，喝口水，倒也惬意舒坦。

看小学生坐姿，学会了坐正看书。学校里没沙发，学生们不是照常腰背挺直吗？受此启发，每每阅读大部头的著作时，不再爬上沙发，而是把电脑关闭，收拾出足够的空间，像个小学生一样，读书大纲，读书笔记摆得周周正正。

刚开始虽然有些不习惯，可一想到，几十年前的“书桌生

涯”，就坐姿正确地挺着。还真别说，本以为离了沙发不能活的我，这一看起书来，还真就两三个小时不嫌累。

受楼前老头启发，搬个板凳解难题。看到门前总有三三两两的老年人，不是马扎就是矮板凳地围堆坐着，煞是悠闲自得。而且我家里也备有洗脚时专用的小板凳，于是，每每烫完脚，开始舒舒服服地把一天当中没解决的几个问题，趁着洗脚后头脑清醒的时候，坐在小板凳上重新梳理一番。领导安排的工作还有“尾巴”没有收好，再仔细斟酌。同事交待的相求事宜，不能再推了，就是加班也要赶出来。

阳台上有“座”、花盆旁有“座”、楼后种些花花草草的小片地上也整出了个坐的位置，离开了沙发的“束缚”，体重增加得少了，腰不那么弯了，紧绷着肌肉也算是一种锻炼了。