

# 健身体会心得 健身社心得体会(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 健身体会心得篇一

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。

## 健身体会心得篇二

一、戒骄戒躁，

二、回到基础，

三、运用左手，

四、记录动作；

这四条定律我一直严格遵守，并运用到日常抗阻训练当中。十一月和十二月份我也没对自己做什么总结，只是一直坚持一周五练的健身计划，这两个月加大了肩部和腿部训练的强度。现在元月份了，单位的工作总结都写完了。但是自己一年来健身的经验和不足之处还没做个小结，还是借肌肉网一月银装素裹主题征文的机会，对自己这一年健身过程中的经验和不足之处做个总结，还希望各位肌友指点。

所谓模式化的训练章程，是我自己一直要求自己必须做到的。就是按照自己的这套——星期一：胸部和肱三头肌；星期二：腿部(大腿、小腿)星期三：背部和肱二头肌；星期四：肩部；星期五：胸部和肱三头肌；星期六：休息；星期天：休息；星期一：腿部(大腿、小腿)星期二：按顺序重复；腹部肌肉每隔一天做一次腹肌撕裂者的方案进行循环训练，这些是一成不变的。

那非“模式化”的训练手段是什么呢这就是在训练中的动作要经常变换，比如训练肱二头肌，我会采用6-8rm重量的一对哑铃去完成俯身弯举或者扭臂弯举，这样训练两到三周后，我会换成杠铃来做立式的弯举或者用哑铃做仰姿弯举，因为仰姿弯举可以更好的把注意力集中到二头肌上，那扭臂弯举呢它可以顺带把关节部位的肌肉也训练到，所以我在一个部位的训练方式上经常变化动作和花样来尽量避免肌肉产生适应性。

但不能改变的是，今天该训练那个部位就必须要做到十五分钟小重量或徒手热身，然后60分钟的正式组集中训练，最后拉伸五分钟。绝对不能偷懒或者随意减少训练时间、组数、重量等，这就是我必须做到的模式化训练章程和非模式化的训练手段。

其实论坛里的各位前辈、健身达人和肌友们都知道，对于瘦人来讲，最基本的大重量、低次数、多组数是增肌的首要原则。我对于大、小肌肉群都采用的是这个原则，但我之前也因为盲目增重而吃不消。首先，我的力量不行，瘦了20多年了。也一直不爱运动，手无缚鸡之力，就说我练习胸肌出现的问题吧：练了一小段时间就觉得要增加重量了，一口气加了四个大铃片。然后练的时候，最基本的胸部发力也感觉不到了，而且手腕因此疼了好几天。最后呢本想得到的训练效果却大打折扣，吃一堑长一智；这回老老实实把铃片卸掉，根据自己可控的重量范围和力量的增加来一点一点适当性的增加哑铃的重量。最起码6-8rm重量我要训练两个月左右，然后增加重量。其实有心的肌友们，不知道你们有无这种感觉。在自己常用重量的哑铃上加上5斤、6斤就能明显的感觉到吃力了！尤其是像我这样一个人在房子里练健身的肌友，一次大幅度加重，还有比较危险的，受伤的话少也要休息个一两周呢。

这可能与个人追求有关，我上面说过我的力量、耐力不行，所以训练中我会增加一些耐力训练。大重量、低次数、多组数可以很好的增加肌肉厚度，但我还想从日常训练中多获得更多的力量和耐力。结即我第一条总结的模式化与非模式化原则，我偶尔还会增加一些小重量、多次数、低组数的训练。这样也可以帮助我在更少的周期内增加哑铃的重量，从而更好的增加一些肌肉。因为我的肌肉刚有点形状，围度还差得远呢！我也更希望自己的耐力变得强一些。

就“心理作用”对抗组训练的帮助来说，我是这么理解的：就是要善意的欺骗自己，怎么骗呢还是举个例子，我每次训

练的时候，前4-5组的练习程度都完成的相对可以。但是到了7-9组的时候觉得没力气了，这时候我都会告诉自己：才刚刚开始练，来吧！这个时候我会更有力量，真的，后几个月训练我都是这么骗自己。通过我的动作日记就发现，后面完成的真不错，每次都能充分力竭。每做完一组休息后，开始第二组、第三组· · · · ·我都会告诉自己，这是第一组！认真的做。再举一个例子，“腹肌撕裂者”12个动作，349次的完成数量，大家肯定不陌生吧。我曾经坐下来思考过这套动作，由缓慢到激烈，从热身到深度刺激。它的前后顺序都很合理的，然后自己做传统仰卧起坐或者卷腹之类的单一动作，来和这套动作比一比！结果发现不论怎么做，都超不过200次。原来腹肌撕裂者的魅力就在于把练习腹部分成了12个动作，每组25次。有个别动作是左右两边做的，这让人有种错觉，就是每开始一个动作的时候都会觉得这是一个新的动作，从零开始。前面做的就忘记了，所以练过一段时间的人都能把它全套做完，锻炼效果也很不错！而做卷腹这类动作你只能一成不变的做下去，越做就觉得越多，就越累。所以我个人认为，这种心理作用对训练大有帮助！

上面这些是我从20xx年3月份开始健身，走了两个月弯路，一直到健身计划的制定，坚持到现在的体会心得也包括十月份我的征文说到的四定律。希望能给各位好肌友带来一点小帮助。对于健身，还是常告诫自己的那句话：坚持下去，不能停下□20xx年我健身这几个月体重从89斤增长到了104斤，我已经很满足了□20xx年我一定要让自己体重达标，达到62kg□让自己的身体长满肌肉！摆脱瘦弱，希望更多的人投入健身当中，肌友们，你们准备好了吗我们一起努力，再接再厉。另外，不足的地方也请肌友们给我指点，让我得到帮助和学习到更多健身的技巧。我这一年来在肌肉网学习到知识和获得的帮助真的挺多的，最后，向肌肉网所有同仁和肌友们表示感谢。

我开始了我的新计划，目标是大量的增肌，方法则是大重量

训练。以下是我大概的练习表：（以胸部练习为例）杠铃卧推五组 8rm-6rm-1~2rm-6rm-8rm 上斜哑铃卧推三组 6rm-4rm-6rm 双杠上撑三组 6rm-6rm-6rm（一周训练两次）一开始，我又再度获得了许多进展，但是许多在训练中、计划中应当注意的事项，却被我忘的一乾二净。于是，我的肌肉开始停止生长，然而，我却没有因此而检讨自己的计划和训练方式、理论的了解，反而钻牛角尖的继续狂拼大重量练习，除此之外，甚至再加大训练量、重量。

## 做平板卧推需要注意

1、安全性。非常多的运动员，无论水平高低，在做这个动作的时候，都很很大的风险得肩关节损伤，肩关节本来就容易受伤，最要命的是一旦受伤了，很不容易好，因为有太多的做这个动作受伤的例子了。如果你坚持做，建议握距采用中、窄握。

2、上胸优先原则。过多的做平板卧推，会让你的胸部外凸，从健美的角度来说，上胸应该是优先发展的部位，所以总是用上斜哑铃或者杠铃开始你的胸部训练吧！健美饮食与营业性饮食的区别 健美目的饮食为了提供能量，而营业性饮食为了向顾客提供口感。你明白这个道理后就知道为什么在外面吃没办法达到健身健美目的。营业性的饮食过多的加入一些添加剂如润肉粉和其他调料等这些对健美健身运动是灾难的打击，另外过多的油会造成脂肪堆积，过多的盐会造成水分滞留，等等等等。人不可能同时朝2个方向行走 ok 健美动作视频的辨别 大部分国外的运动员的视频，都不具备可参考性和可学习性，除非一些专门的教科类视频，因为他们的训练年限都是20年以上，有的甚至为了迎拍或宣传需要。

唯一建议你看的国外运动员视频是 iris kyle 的视频，就是7届奥姐的视频。我的看法：绝对的全程运动，绝对的负向运动的控制，绝对的肌肉感觉。不要被健身房的崇尚力量文化误导。请别害怕“深蹲”我要告诉的是：所有运动中，深蹲

是最安全的，也许你听起来不可思议，但是这确实事实，不论是从国外医疗机构还是我亲眼所见，平板杠铃卧推、二头肌弯举要比深蹲受伤的例子多得是。因为squat是最符合人体生理结构的。

另外我要告诉你的好消息是，在大腿肌肉中，2型肌肉占很大的比例，所以你用小重量也可以发达大腿肌肉，尝试每组做不小于12rep吧。这样做，安全+成长□ why not运动量的安排是科学锻炼的重要环节之一。实践证明，消瘦者应以中等运动量(每分钟心率在130~160次之间)的有氧锻炼为宜，器械重量以中等负荷(最大肌力的50~80%)为佳。时间安排可每周练3次(隔天1次)，每次1~1个半小时。每次练8~10个动作，每个动作做3~4组。做法是快收缩、稍停顿、慢伸展。连续做一组动作时间为60秒左右，组间间歇20~60秒，每种动作间歇1~2分钟。

一般情况下，每组应能连续完成8~15次。打好基础 消瘦者在初级阶段(2~3个月)最好能进健美培训班学习锻炼，以便正确、系统地掌握动作技术，全面提高身体素质。特别要注意肌肉力量和耐力的锻炼，逐步提高机体的适应能力，为以后锻炼打下良好的基础。有重点和针对性地训练 消瘦者经过2~3个月锻炼后，体力会明显增强，精力也会比以前充沛。

这时，应重点锻炼大肌肉群，如胸大肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、背阔肌、臀大肌和股四头肌等肌肉，运动量要随时调整。另外，同一个部位的肌群可采用不同的动作、不同的器械进行锻炼。一般情况下，练习动作一个半月到两个月变换一次。此外，锻炼时精神(意念)要集中于所练部位，切忌谈笑、听音乐等。这样，再坚持半年到一年，体形就会发生显著的变化。

初级水平首先的重点应该是放在动作质量、呼吸和意识的训练和培养上。要达到一定的肌肉质量一个是需要时间的累积，另外更重要的决定因素是在动作质量、呼吸、意识的结合和

饮食上面。 本法托的训练方式对于肌肉质量的锻造还是有很多可以借鉴的地方的，即在充分热身的基础上，采用合适的重量、中等次数、快速发力、强烈顶峰静力保持、退让慢速还原，充分完全伸展、全程控制、避免借力、意念集中、动作和呼吸相协调，并协调无锁定技术。 我觉得训练对肌肉刺激程度取决于你的肌肉在训练后的泵感，而不是完全由重量来决定的，这个是你自己的本能感觉。韦德的孤立训练原则，即是健美训练的一个动作要求最大限度的集中于主动肌肉群的收缩和伸展上，而尽可能的使其他肌肉群不参与用力，使主动肌达到集中刺激的效果。对于新人来说最普遍的现象就是过分的追求重量，而忽视动作质量、呼吸、意识来达到主动肌群最大的刺激效果。

我举拉力器胸前下拉的例子，我的要求是起始姿势是宽握横杠，肩胛上提。在向心收缩的过程中可以采用快速爆发性的发力，在这个过程中，挺胸、直背、肩胛后展，同时保持两肘下压(肘关节始终处于与地面平行的水平面里)，这个过程约2秒。在横杠碰到胸部处顶峰强力收缩，在这个位置要使你的肩胛骨充分后展，往脊椎的方向靠拢，肘关节向前靠，强力挤压你的背部肌肉群，并用意念感受这一过程，在这个顶峰收缩位置静力保持1-2秒钟。

在离心收缩的过程中，始终控制住重量，采用慢速动作，肩胛上提，把背部肌肉群做到最充分的伸展，离心收缩过程保持3-4秒。完成整个动作过程为6-8秒，即向心收缩2秒，顶峰收缩1-2秒，；离心收缩3-4秒。整个动作过程，要求肌肉在其起点和止点中充分的收缩和充分伸展，做到全程动作，全程控制用力，避免任何借力。动作全过程意念集中，集中在目标肌群上，全程感受肌肉的收缩和伸展，应该最大限度的使目标肌肉群参与用力而避免其他肌肉群的参与，必要时可以用助力带，避免因为需要考虑握紧横杠而把用力和意念转移到手臂上。呼吸方式上采用发力吐气，还原吸气的方式，一次动作一次呼吸避免憋气，呼吸时要能感觉到嘴巴的一张一闭，吐气时要在发力的一瞬间开始吐，到顶峰收缩位置把一



口气匀速的吐完，吸气的过程也是在还原动作的全过程匀速吸气。还有无锁定技术也是强调肌肉控制力的有效方式，在卧推、窄推、坐姿杠铃胸前推举、深蹲等动作均可以采用。比如深蹲，就是在肌肉顶峰收缩位置，膝关节保持微屈，不把膝关节伸直锁定，而是靠肌肉来控制住重量。当然在平时训练周期，并不一定需要完全按照上述的训练方式进行训练，为了有效的增长肌肉围度和避免的肌肉的适应性，可以在一些大重量的训练时采用半程动作，发力方式和动作节奏上也可以有所变化，有时候可以采用一些欺骗性训练法则等等。另外，饮食和营养补剂对肌肉质量也是有很大的决定性因素的。如果2个同等条件的选手，一个有服用营养补剂和另一个没有服用营养补的，在肌肉质量上同样也会显示出差距。

### 健身体会心得篇三

不知道的话会适得其反的。这门课程介绍人体中的各个肌肉是在哪个部位，用什么器械和方法来锻炼，要用多大的' 负荷量来锻炼。科学的健身，不仅需要循序渐进，坚持不懈，同时运动量也要适合自己。我也明白了科学的健身不只是在健身方面，健身之后的饮食和休息也同样的重要。现在，我健身之后很注重自己的饮食还有睡眠，身体也确实感觉越来越棒。即使我们以后没有老师的指导，我们依然可以凭借积累的理论知识来给自己锻炼。我想，这些理论的知识，将使我们受益终身。

我个人觉得，科学健身课程是个很好的课程，同时我也希望它越上越好。因此，我对老师提几点意见：（1）建议继续讲授健身与营养睡眠的知识。因为很多爱锻炼的同学都不懂营养睡眠知识，都是在剧烈运动后随便吃一餐、熬夜等，造成了一些身体不适。（2）课间老师可以播放一些体育的精彩集锦，如篮球或者足球的精彩进球等，能激发同学对这门课程的更多兴趣。（3）上课可以多与同学多些互动，增强同学上课的积极性。

# 健身体会心得篇四

健身是一个既需要坚持又需要耐心和毅力的事情。从初学者到入门学员，每个人都需要不断探索、实践、总结和改进自己的健身方法。在我的健身历程中，我尝试了多种不同的健身方式，并从中学到了一些实用的健身心得和体会。在这篇文章中，我将分享这些心得和体会，希望能帮助更多的人实现健康、强壮和美丽的身体。

## 第一段，谈谈健身前的准备阶段

在做任何事情之前，我们都需要有一个清晰的目标和规划，这样才能让我们更有动力和信心去完成它。对于健身，这同样适用。首先，我建议学员们应该制定一个实际可行的健身计划，包含每周锻炼次数、锻炼项目和锻炼时间等方面的内容。其次，学员们应该了解自己的身体状况，以便在锻炼时选择适合自己的强度和方式。最后，学员们应该投入到健身领域的学习中，学习健身知识，了解健身常识，以便更好地开展健身计划。

## 第二段，谈谈健身中的起步阶段

健身是一个不断突破自我的过程。在刚开始锻炼时，我们会感觉吃力和不适应，这很正常。为了避免身体受伤或过度疲劳，我们应该逐渐增加锻炼强度和时长。学员们应该坚持每周固定的锻炼计划，不断调整和适应自己的身体。为了更好地监控自己的健身进度，学员们可以使用一些健身App或手环等工具，这些工具可以帮助我们记录运动数据、分析身体状态和调整锻炼计划。

## 第三段，谈谈健身的技巧和方法

在健身过程中，学员们还需要掌握一些健身技巧和方法。对于不同的锻炼项目，有不同的技巧和方式。例如，在举重运

动中，要掌握正确的重量和姿势，避免受伤和浪费力量。在有氧运动中，要注意心率和呼吸，避免过度疲劳。学员们应该认真学习每个锻炼项目的技巧、强度和方式，不断改善和提高自己的运动水平。

#### 第四段，谈谈饮食和休息的重要性

健身并不只是锻炼身体，还需要良好的饮食和充足的休息。良好的饮食不仅可以提供身体所需的营养，还可以促进身体的恢复和增强身体抵抗力。学员们应该尽量避免高热量和高脂肪的食物，选择富含蛋白质、碳水化合物和水分的饮食，确保身体在锻炼中得到充分的营养和补充。充足的休息同样重要。睡眠充足可以促进身体的恢复和修复，让我们在第二天更加有力气和精神去锻炼。

#### 第五段，谈谈健身的成果和收获

毫无疑问，坚持健身会带来丰硕的成果和收获。在我的健身历程中，我感受到了身体的变化和进步。锻炼身体不仅可以强壮肌肉，提高身体的力量和耐力，还可以塑造身体的线条，提高身体的美感。更重要的是，锻炼身体可以让我们拥有更多的自信和自尊，让我们在面对生活和工作中更加从容和自信。

总的来说，健身是一个全面、长期和持久的过程。在健身过程中，我们需要坚持、耐心和毅力，才能取得最好的效果。在我的健身历程中，我感受到了锻炼的艰辛和快乐，也学到了很多实用的健身心得和体会。希望我的经验能够为更多人带来启示和帮助，让大家拥有更健康、更强壮和更美丽的身体。

## 健身体会心得篇五

健身已经成为了现代人生活中不可或缺的一部分。随着健身

热潮的兴起，网络上涌现了许多专注于健身的论坛，这些论坛成为了健身爱好者们交流心得、互相学习的重要平台。在经历了一段时间的健身论坛的探索与参与之后，我深深体会到了这些论坛的优势与魅力。下面，我将结合个人的体验，对健身论坛的心得与体会进行分享。

首先，一个好的健身论坛应该是一个信息丰富的平台。在论坛上，用户可以找到各种健身相关的信息，如训练技巧、器械推荐、饮食咨询等。这些信息的来源包括专业的教练、健身爱好者们的分享以及科学研究结果等。通过这些信息的收集与分享，健身论坛可以帮助用户更好地了解如何制定合理的训练计划，避免受伤、提高效果。在我的个人经验中，我在论坛上学到了许多实用的健身知识，比如运动的正确姿势、饮食的搭配等等。这些信息对我来说非常有帮助，让我能够更加科学地进行健身训练。

其次，健身论坛也是一个互动的平台。用户可以在论坛中发布自己的健身心得、经验或者问题，与其他用户进行交流与讨论。这种互动的方式不仅可以加深对健身知识的理解，还可以结识到许多志同道合的朋友。在我加入健身论坛的这段时间里，我结识了很多热爱健身的朋友，我们一起分享训练的进展，互相激励。有时候，在论坛上提问，我可以得到其他用户们的帮助和建议。这种互动与交流的过程使我倍感温暖与欢乐，也让我始终保持对健身的热情。

再次，健身论坛提供了一个监督与约束的力量。在一个大家都关注健身的论坛中，你会感到一种身边有人关注你的动力。你会看到其他用户们的训练日志，他们的进步会激励你去追求更好的自己。此外，有时候你可能会分享自己的训练计划或目标，并且在论坛上定下公开的承诺，这将会让你在训练中时刻保持动力和责任心。在我个人的经历中，论坛上的监督和约束对于我养成良好的健身习惯起到了很大的作用。

最后，健身论坛是一个共同进步的场所。在论坛上，你可以

了解到其他用户们的训练计划和成果，这将激励你努力去提高自己。与此同时，你也可以分享自己的训练心得和成果，帮助到其他人。大家相互督促，相互鼓舞，在这个共同进步的氛围中不断进步。在我的观察中，每个人的成长经历都是不容忽视的，虽然可能有时候起步较慢，但只要坚持，总会迎来属于自己的进步。

总结起来，参与健身论坛给我带来了很多的好处。通过健身论坛，我获取了丰富的健身知识，结交了许多志同道合的朋友，得到了监督与约束的力量，并且在共同进步的氛围中不断成长。无论你是健身新手还是老手，我都鼓励你加入一个适合自己的健身论坛，与其他爱好者们一起分享心得体会，为实现健康生活的目标而努力。健身论坛，它是一个温暖、充满活力的地方，也是我们努力打造健康之身的幸福圣地。