

科学健身论文(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

科学健身论文篇一

一个学期的健美课已经接近尾声，回想这一个学期的课程，我确实在锻炼身体的知识技巧方面收获了很多。

没上健美课之前觉得健美就是练练肌肉，然而上过健美课后，发现健美不止于此。健美运动作为一个运动项目，除了具有一般体育活动所共有的锻炼身体，增强健康增强体质的作用以外，还特别能发达全身各部位的肌肉，增长体力，改善体形体态，以及陶冶美好情操。他不仅强调“健”，而且强调“美”，把体育与美育融为一体。健美运动不仅对人体关节的强壮有着明显的效果，对于情绪的改善也有很大作用。另外健美运动能有效的刺激人的肾上激素，延缓衰老的进程。

这学期主要学习和练习的项目主要是三项：卧推、蹲起和仰卧起坐。就像老师所说，这门课程的主要目的是培养锻炼的兴趣。我在练习这几项时，虽然遇到过一些小麻烦，但的确感觉非常有趣。

让我觉得难度最大的项目就是卧推了。上肢力量不足是我进行各项体育运动时的软肋，而卧推所锻炼的就是手臂和胸肌的力量。刚开始时，我不只感到力量不足以举起足够的重量，而且发现自己两臂发力不均，导致卧推时器材容易摇晃，更加大了练习的难度。发现问题后，我进行了针对练习，从的重量开始，尽量平衡地卧推，然后再慢慢加重重量。这样的练

习收获了不错的效果。经过一个学期的练习，我感觉自己的上肢比以往稍有了力量。这样的变化也使我有了信心，只要坚持锻炼，我就能越来越有力量。

相比卧推，蹲起就显得容易了些，这大概是由于大腿总是比胳膊粗的原因吧我练习蹲起首先遇到的问题就是不能站在正确的位置使左右两边的重量平衡。这个问题在老师的指导后得到了解决。后来的问题还是和位置有关，我蹲起时有时站的位置过于靠前。而这个问题在后来的练习中多加注意后也不成为问题。

三个项目中最为简单的就是仰卧起坐了。虽然仰卧起坐做起来容易，但“后遗症”非常明显，每次做完两组之后，腰部就会觉得酸痛，可见我的腰腹力量也没有我预期的那么好。

正所谓一分付出一分收获。我总算通过努力在这个学期的健美课中取得了令自己满意的成绩。虽然课程总会有结束的时候，但健美课培养起的我对健美的爱好将会一直影响着我。我打算在以后的日子里也坚持练习，加强自己的力量，锻炼自己的身体素质。

最后，很感谢赵老师对我们的指导，督促和鼓励。我所以能够体会到健美的魅力和作用，与老师的耐心教学是分不开。在老师的悉心教导和耐心帮助下，我逐渐规范自己的姿势，增加锻炼强度，一步步的向自己的健美目标靠拢。我在此衷心的感谢老师在我努力的过程中给予的及时的指导和鼓励。谢谢您。

科学健身论文篇二

常听人们讲：“欲完美之人格，必健康之体魄”。自古以来也有句名言叫：“生命在于运动，健康在于健身”，也就是说我们每个人应该生命不止、运动不息。今天，我想在此谈一下我对运动健身的一些感受，与大家共享。

我是从零七年开始我的运动健身活动的，到今年已是第九个年头了。简单点说是每天早上快步走一小时。当时的想法很简单，就是因营养过剩，身体过于肥胖，想通过运动来减掉肚子上多余的脂肪，于是，就开始了健步走，因多年的习惯使我的身体过于懒惰，刚开始的活动还觉得挺轻松，每天早上早早起床，穿上运动服装后就开始走步运动，但在我坚持了二十多天以后，身体的各个部位出现了不适，全身的各个关节没有不疼的，每天早上的起床都十分艰难，那个滋味实在是不好受，曾几度想放弃。但凭自己还算坚强的意志走了过来，也许是怕别人说自己是无志之人的缘故吧，总之是坚持了下来，等到坚持三个月后，每天的早上就躺不住了，到点了就要起床去运动了，以至于到后来如果有一天偶然没去运动，就好像这一天过得不完整似的。渐渐的身体上的脂肪果真逐渐减少了，也轻松了许多，因当初的目的已实现，在思想上自己也挺欣慰的，所以也就一直坚持了下去，至于说运动对于健身到底有什么好处自己从没有往更深层次上探讨，一直到我局自开展“读书健身活动”以来，我才对健身运动能给自己带来哪些益处进行了探讨，我查阅了许多关于运动健身的相关资料，并阅读了我国著名的首席健康专家洪昭光教授所著的一本书，该书主要从四个方面来要求我们在日常生活中如何去科学合理的去做，以此达到强身健体、提高生活质量的目的是。归纳起来可以用十六个字来概括，那就是：“适量运动，合理饮食，戒烟限酒，心理平衡”，他把运动放在了首要位置，可见运动对一个人的重要性。我的理解运动大致可归纳为以下好处：

- 1、驱除忧虑，焕发精神。烦恼的最佳解毒剂就是运动，当你烦恼时多用肌肉，少用脑筋，其结果将会令你惊讶不已。没有人能在健身房或爬山作激烈运动的时候，还对刚才的不快之事耿耿于怀。不管是什么人，体育运动都能使你的精神为之一振。一个人身体越健康，也包括心理健康，抵抗疾病和工作、家庭压力的能力越强。

- 2、减肥健美，大家都知道，肥胖常常和高血压、糖尿病是密

不可分的，据有关资料介绍，每天用敏捷活泼的步伐步行一小时可使糖尿病、高血压的发生概率降低一半。

3、可改变自我形象，提供各方面的能力，抵抗焦虑和压抑感，增加积极性和乐观感。改善入睡能力，提高睡眠质量，可推迟和防止慢性病等其他疾病的发生。我强烈的呼吁，让我们走起来，动起来，你可步行、慢跑、打太极拳、游泳、打乒乓球、跳健身舞等有氧运动，而这些运动可有效的消耗掉我们体内的多余的脂肪，而更重要的是可提早预防多种疾病的发生，我们身边有许多年纪轻轻就因病魔缠身而失去了生活质量，更有甚者还英年早逝了，那么多生动的事例为我们大家敲响了警钟。我深深感到，事业是人生征途上的宝石，如果有健康做这颗宝石做基座，那他必将璀璨夺目，光彩照人。

我暗自庆幸自己赶上了运动健身的中班车，多年来的体检结果使我非常欣慰，中年人常见的疾病在我身上荡然无存，我深知那是我多年运动健身的结果。现在回过头来仔细想，我们的领导常常苦口婆心的反复讲，并积极倡导太极拳、健身操、乒乓球运动等，我们许多人都不往心里去，到现在我充分的理解了他们的一片苦心，可以这样说，如果我们每个人都能坚持运动下去，那将会给坚持下来的每个人一个奇迹，它不但会给你一个永葆青春的强健身体，更会给你一个多姿多彩的美妙人生。我觉得一个人要珍惜自身，首先要珍惜自己的身体，才会使自己成为一个热爱生活的人，一个创造快乐、享受快乐的人。

今天，我之所以把我通过运动而达到健身的经历写出来，主要的目的就是为了让那些还没有意识到运动会给自己带来什么益处的朋友，赶快跑起来，跳起来，要知道，健康是第一财富，失去时方觉珍贵，健身是最佳投资，付出后必有回报。未来我将全身心的进行我的健身运动，珍惜生命，珍惜生活，我愿用我健身的汗水洗尽生活的烦恼，用强健的体魄创建明天的幸福。

而行、循序渐进。同时提醒如果运动后出现身体不适，应尽早就医。

科学健身论文篇三

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。

一、模式化的训练章程，非“模式化”的训练手段

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——一星期一：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。

二、周期性、适当性的增加重量，减少次数，增加组数

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。

三、给我点耐力，让力量与围度并存

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。结合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。

四、“心理作用”，强大的催化剂

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！

五、结论

上面这些是我从2012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。2012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！2013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，希望更多的人都投入健身当中，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。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，有的甚至为了迎合拍摄或宣传需要。

唯一建议你看的国外运动员视频是jiriskyle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。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、意识的结卅和饮食上面。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，采用卅适的重量、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、动作和呼吸相配卅，并结卅无锁定技术。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。

科学健身论文篇四

每个人都有心情不好的时候。有人会去看书，有人会去唱歌，有人会去演奏一支优美的乐曲……而我不开心时，去操场跑几圈，烦恼立刻烟消云散。

运动使人健康，通过运动可以练就健壮的骨骼、健康的体魄，

增强身体抵抗力，并辅助疾病治疗。运动使人快乐，通过运动可以提高氧气供应，缓解神经系统，使大脑放松，还可以促进血液循环，消除疲劳，让人忘掉不快乐的事，改善人们的精神面貌。运动还可以磨炼坚强的意志，培养积极进取、拼搏向上的乐观精神。

记得二年级时，我因近视到医院检查。医生给出的第一条治疗方法就是多去户外跑步。于是，我每天一放学就和妈妈一起去青岛大学操场跑步。一开始，我只能慢慢跑两圈，渐渐的，我的耐力越来越好，一个月后，我从起初的只能跑两圈，变为可以一口气围大操场跑7圈了！而我的视力也奇迹般地从小于0.3恢复到了0.6！这可都是运动带给我的快乐呀！

从那以后，我爱上了长跑，每天一下课，就飞奔到操场上跑上几圈，像只不知疲倦的小鸟。我很少生病，每天都快快乐乐、健健康康。在运动会中，我还取得了800米比赛第三名的好成绩，并被选入了学校晨练队。有一次，老师让我们跑3000米，晨练队的同学们都哀声叹气、连连叫苦，只有我兴奋极了，眼睛瞪得圆圆的，心想：终于可以显出我的实力了。“预备，跑！”老师一声口令，我像一只小兔子飞快地冲到了最前面，成功超越了所有同学，稳稳地当上了领跑员。当别的同学气喘吁吁想放弃时，我还精神饱满地在最前面全速飞奔，第一个冲向了终点。老师和同学们都禁不住称赞我，想不到我瘦瘦的身体里蕴藏着这么大的能量。而我却深知：是运动让我的身体更强壮，使我更阳光、向上、开朗，并培养了我坚持不懈、顽强拼搏的品质，让我终身受益。

运动多么神奇，运动多么美妙！正如人生，只有不停奔跑，才会看到奇迹，让我们运动起来，一起冲向胜利的终点！

科学健身论文篇五

俗话说：“身体是革命的本钱”没有一个强壮的体魄，其余

一切都是空的。

加强体育锻炼是现在每个中学生所不可缺少的一门主课。世界卫生组织估计，全球因缺少运动而导致死亡的人数，每年超过二百万。不运动，会使身体的免疫力下降，某些疾病和病毒不能得到有效免疫而诱发猝死。还有一个重要的情况，如果我们青少年不进行足够多的体育锻炼的话，那我们的大脑发育也不会很好，就影响到智力稍微不明显的低下。

我像今年的中考为什麼又加了10分，原因应该就是这个吧！

毛泽东主席曾说过：“体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修儿收效远。”“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”

可见，参加体育锻炼对中学生来说是如此的重要，参加体育锻炼可以有效的增强学生体质；参加体育锻炼能促进青少年身体的正常发育；参加体育锻炼对青少年心血系统有良好的影响；参加体育锻炼可以提高中学生适应外界环境的能力；参加体育锻炼还可以陶冶中学生的情操，培养良好的情感，促进心理健康。

现在我们青少年正处于生长发育阶段，只有在这期间为身体生长，发育，发展奠定良好的基础，才能为一生的健康和幸福创造有利的条件。

朋友，你说是吗？

就在前不久，我们上体育，开始跑步了，为什么呢？你们可能认为是跑步锻炼，增强活力吧！对，可你们只说对了一半，因为再过几个星期，就要举行学校的一次重要的活动——冬季越野赛。我们正在为此作准备。

一开始，老师只对我们讲了越野赛的一些情况，并没有实地

练习，可就在前个星期，我们开始跑步了。当老师说女生跑3000米，男生跑4000米时，同学们全都像霜打的茄子一样，还没跑，都已经没劲了。尽管我们百般不愿意，可老师的话总得服从吧！我们便站到了自己的起跑线上，迎接自己的挑战。

我是第一个冲出起跑线的，刚跑了几圈，就渐渐的慢了下来，甚至不想跑了，这可能就是老师说“极点期”吧！坚持，坚持，我始终鼓励着自己，眼看别的同学都超过了自己，跑到了我的前面去了，我想追上他们，绝不能落下，那样会很没面子的，可我真是“心有余而力不足”啊！越跑越慢，唉，平时看似不大的操场，怎么今天这一圈一圈的怎么如此长。这时，我恨不得快点跑完这16圈，不管是第几，我也知足。心中不甘的我，突然之间身上有了力气，于是我很快的跑了起来……13……14……15……快了，快了，终于，我跑完了最后一圈16。我高兴极了，多么吉利的数字，这一圈，我似乎就是轻而易举的拿下了。

跑完了16圈，尽管我的名次太落后，但是我的心里还是有种说不出的感动，因为老师拍了拍我的肩膀，鼓励并欣慰的对我说：“好样的，坚持就是胜利！”这次长跑，不但使我有了坚强的意志，而且似乎还让我懂得了一个道理：无论遇到什么样的困难，都要学会从容面对，只要坚持不放弃，我就能成功！

感谢这次跑步……