

最新健身操串词报幕词(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

健身操串词报幕词篇一

健身操相信大家都听说过，但是有氧健身操大家有听说过吗？

我有一个业余爱好-有氧健身操，那还要从初说起。妈妈一直想给我在少年宫报一项运动类课程，来改变我那肥胖、懒惰的体形。妈妈在招生简章上看了许多运动课程，觉得都不适合我。我心想：“这么多课程，想找适合我的，真是大海捞针呀”。突然，妈妈眼睛一亮，发现了有氧健身操的宣传画，看看内容挺适合我这年龄段学习的。有氧健身操其特点是：能锻炼心、肺功能，而且较其他运动更有趣性，动作优美，节奏欢快，有较强的愉悦身心和增强身体健康的实效性。我们一致同意，报了名。

上课的那一天，我走进那间宽敞明亮的大教室，觉得空气特别清新，在教室的中间有一位时尚、漂亮的女老师在练习舞蹈，她染了一头红发，用粉色丝带随意绑了个马尾，肤色很好，五官称得上精致，瘦而高的身体，跳起舞来显得整个人活力四射。等到同学们都到齐了，随着洪亮的嗓音：“集合，站队”。我们上课了，老师给我们做了一下自我介绍：“我姓梁，以后你们就叫我梁教练吧”。

开始学的.第一个动作就是简单的踏步，别看这只是一个简单的动作，里面的知识可多了，首先要抬头、挺胸、收腹、提臀，要先迈右脚，全身要使劲，十分钟下来我的腿就酸了，身上也出汗了。老师看我们学的还好，就打开了音乐，让我

们跟着音乐做踏步。这下我就惨了，因为我从小就对音乐不感兴趣，没有音乐细胞，跟不上节拍。我只好耍点小聪明，偷偷的看着别的同学做，老师好像看出我这点小聪明，就说：“看来你们都会了，那么你们就一个一个跳给我看”。我因为心里胆怯，所以最后一个跳，不出老师所料，我一个节拍也跟不上，最后同学们都回去了，老师把我留下来，狠狠的批评了我一顿。当时我的两只脚想铁块一样，异常沉重，加之从来没被批评过，鼻子一酸，泪水涌出了眼眶。

自从那次流泪以后，我就暗下决心，一定要练好这项运用，我每次上课时都会认真的学习老师教的每一个动作，用心的听着音乐的节拍，下课后还要多练会，老师看见我这么认真，每次都会留下来给我指导动作，并下载了一些音乐让我熟悉节奏感。一个学期结束了，真是功夫不负有心人，我终于跳出了每一个标准动作。教练经常对妈妈讲，我是班里进步最大的一个。不知不觉的我已经离不开健身操了，每到周六的时候，想到该上健身操去了就特别的兴奋。不管是刮风，下雪，我一节课都没落下过。在少年宫的有氧健身操里，我还算小有名气，多次博得老师和同学们的夸奖。

20少年宫的汇报演出时，我们终于登上了舞台，穿着动感的演出服，随着舞台美轮美奂的灯光，欢快的节奏，我们跳出了教练精心为我们编排的一套有氧健身操-《跳起来吧》，短短的几分钟，我们得到了观众们一阵阵热烈的掌声，站在台下的梁教练激动的留下了眼泪。这是我最难忘的时刻。我爱我的有氧健身操，它已是我生活中的重要部分，我将来也想做一名健身操教练，让更多的人喜欢有氧健身操。

健身操串词报幕词篇二

因为经济条件要变得比以前好很多的，正是因为如此才有更多的人们都开始关注自己的身体，然而养生就成为了非常多人喜爱的一种健身生活的方式，其实只要是坚持了正确的养生方法确实是可以让自己的身体变得更健康，但是尽量的

不要选择太过于不合理的养生方法，最好是要通过有氧活力健身操的方式来养生的。

(1) 做操时要戴好胸罩，以承托力较强的为好。

(2) 经期做操，运动量不宜过大。

(3) 没有运动习惯的女性，不宜在怀孕期间开始做健身操。即使有健身操训练基础的女性，在这期间也需要请教医生，以决定是否继续健身操训练。

有氧健身操是一种将俱乐部标准健身操和现代流行热舞相结合的一种崭新理念的有氧健身运动，可以让你在相当放松的情态下愉快地燃烧你的脂肪。而综合有氧健身操则通常结合低强度、高强度的有氧操和搏击有氧操内容(各占20分钟)，总共60分钟时间。

有氧操训练目的是增加肺活量，促进体内血红细胞的氧代谢功能，全面提高训练者身体耐力的同时，减少体脂含量。而综合有氧操可以最大限度地调动健身者的积极性，每一项运动保持在15分钟左右，也可以根据健身者的需求更换其他操种。运动时的心率保持在最大心率(60%~80%)，这样消耗脂肪的比例才会增加。

有氧健身操的优点在于能锻炼心、肺，使心血管系统能更有效、快速地把氧传输到身体的每一部位。而且有氧健身操较其他运动更有趣味性，动作也简单、易学，音乐节奏鲜明，有较强的愉悦身心和增强身体健康的实效性。

不过对于女性朋友们来说在做这个操之前的时候一定要特别的注意热身运动的，尤其是一些经常不去做剧烈运动的女性朋友们需要先做一些比较轻度的运动，而且在月经期间的时候做这个操运动的幅度不要太大的，要尽量的减掉自己每天的运动总量的。

健身操串词报幕词篇三

许多女性为了不让自己的小腹上出现赘肉，为了让自己的身材更加的苗条，往往都会每天都大汗淋漓的进行一些有氧运动，从而可以更好的消耗身体中的脂肪。现在有一种有氧健身操，可以让自己轻松的搞定腹部的赘肉。但是在进行这些运动的时候，要注意以下几点内容，以免导致身体受到伤害。

1. 循序渐进

刚开始时，应采取步伐走动的方式，以使身体和下肢有充分时间适应。开始不要做太长时间，以10分钟为宜。

在步伐走动之前，先做热身和适当的伸展运动，特别是下肢的适度伸展非常重要。天冷时，热身时间要长，并多穿些衣服。在步伐走动前后测一下自己每分钟脉搏数并记录下来供参考。长时间锻炼后，心肺耐力会增加，心率会降低，运动后心跳恢复正常较快。

初学者以每周两三次，隔日为宜。然后可适当增加次数，直到自己感觉适量为止，绝对不要勉强。

2. 卫生与健康

健身操运动后，要及时更换汗湿的衣服，避免着凉，特别是在空调房内运动后应做些伸展运动再行淋浴。

经常做有氧健身操者，要留心自己的脚部，常修剪脚趾甲。热天运动出汗较多，汗留在趾缝中容易让细菌滋生，所以应时常保持脚部皮肤干燥。

3. 适当的服装

做健身操时，应穿合身透汗的健身操服，不要赤脚穿普通皮

鞋。健身鞋应有较厚的护垫，以减缓足部与地面撞击而造成的震荡。鞋身不宜太软，可采用半高筒式，以保护脚踝。

4. 女性应注意以下几点

(1) 做操时要戴好胸罩，以承托力较强的为好。

(2) 经期做操，运动量不宜过大。

(3) 没有运动习惯的女性，不宜在怀孕期间开始做健身操。即使有健身操训练基础的女性，在这期间也需要请教医生，以决定是否继续健身操训练。

无论是以减肥为目的的运动，还是以健身为目的的运动，都必须是以身体健康为前提的，所以在进行有氧健身操核心腹瘦身运动的时候，一定要注意上述的四点内容，尤其是女性朋友，如果原先没有进行过运动训练，还需要注意慢慢来，不要一下子运动量太大。

健身操串词报幕词篇四

如果你觉得天冷四肢僵硬，代谢缓慢，不如练一组简单的健身操，把身体的柔韧性唤醒，不仅可以提升身体代谢，促进身体发热，还可以有效消除秋冬的困倦。摆脱“球”状，5步运动get☑

有氧全身运动前的基本动作a

1、正面朝前看，两脚张开至稍比肩宽，两手放在腰部两侧。

2、吸气，双膝微曲。

3、呼气，一只脚膝盖弯曲，并向上抬起，膝盖的方向斜着向另一只脚方向移动，使骨盆稍稍地转动起来。上体保持不动。

4、吸气，把脚放下。呼气的同时另一只脚抬起重复动作，吸气的同时把脚放下。

动作每组10次，进行3组。

基本动作a的应用动作1

1、正面朝前看，两脚张开至稍比肩宽，两手张开水平伸展。

2、吸气，双膝微曲，脊椎伸直。

3、呼气，一只脚膝盖弯曲，并向上抬起，膝盖的方向斜着向另一只脚方向移动，使骨盆稍稍地转动起来。上体保持不动。

4、膝盖歪曲并举起的那只脚向前伸直，脚背用力向脚跟延伸。左右方向改变进行重复动作。

左右两脚反复进行，动作每组10次，进行3组。

基本动作a的应用动作2

1、正面朝前看，两脚张开至稍比肩宽，两手向上举起且距离稍比肩宽，并稍稍偏向一侧肩。

2、吸气时双膝微曲，呼气时一只脚的膝盖弯曲抬起，同时两手往抬起的那只脚的方向放下，视线望向手的方向。

左右反复进行，动作每组10次，进行3组。

有氧全身运动前的基本动作b

1、正面朝前看，两脚张开至稍比肩宽，两肘弯曲，抬起于肩膀两侧。

2、吸气时双膝微曲，两手举起高于头部。

3、呼气，两手放下同时一膝盖弯曲、侧抬起，尽量靠近肩膀，脚背用力向脚跟延伸。

4、吸气时抬起的腿放下，呼气时反向进行。

左右反复进行，动作每组10次，进行3组。

基本动作b的1~3进行后，抬起的脚向侧面伸展，成九十度角。此时为了不要弯曲脊椎，身体往站在地面上的脚的方向稍稍倾斜。如果平衡感好的话，一遍抬脚一遍身体倾斜也是可以的。

左右反复进行，动作每组10次，进行3组。

基本动作b的应用动作

1、两腿贴紧，两脚张开至45度，后脚跟贴紧。抓住比肩宽稍长的毛巾的两端。

2、右脚放于左脚后的对角线上，两手举起并向左侧伸展。重心放于前脚上。

3、吸气的同时后脚的脚跟翘起，同时前脚的膝盖弯曲。

4、呼气时把重心放于前脚（左脚），膝盖完全伸直，后脚（右脚）膝盖弯曲并向肩膀一侧抬起，这时两手向右侧伸展。吸气的同时恢复开始的姿势，同样的动作重复十次。

5、反向进行10次。

健身操串词报幕词篇五

一、90/90度伸展

这个动作可以伸展躯干和背部肌肉，而这对于需要身体大量旋转的运动，比如高尔夫和网球等尤其重要。身体面向左侧卧，双腿并拢，屈膝呈90度角。双膝之间夹一个毛巾，双臂平伸。然后，保持膝盖和臀部不动，向后旋转躯干和右臂，努力使右肩着地。呼气保持2秒钟，然后回到初始姿势。左右两边各做10次。

二、臀部跨越

平躺，双膝弯曲，双脚着地，双臂向两边平伸。向左边旋转，保持双腿弯曲，直到左膝着地。然后再向右旋转直到右膝着地。两边各重复10次。这个练习旨在专门训练躯干的灵活性和力量性。

三、双手走路

双腿伸直，弯腰，双手平放在地板上。收腹，让手代脚往前移动。这时双腿仍然不能弯曲，双手着地，用脚往前走几步(膝盖不能弯曲)。连续做1分钟。这个练习会锻炼脚筋、下背部、臀后肌和小腿肌肉，适合于任何运动。

如果自己在做广场有氧的健身操，那么上面介绍的这些动作都是跟这个健身操有关系的，大家可以试试，将这些姿势和动作都结合进去，这样的锻炼效果更好，还会更保健，而且也不会有任何的损伤，当在做这种有氧健身操的时候该放松的情况下必须要放松。