

关于锻炼的作文（关于锻炼身体的作文）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/f68b5b091427bb8c9126814547293aa6.html>

范文网，为你加油喝彩！

关于锻炼的作文（精选10篇）

在生活、工作和学习中，大家都接触过作文吧，作文是经过人的思想考虑和语言组织，通过文字来表达一个主题意义的记叙方法。为了让您在写作文时更加简单方便，以下是小编帮大家整理的关于锻炼的作文（精选10篇），欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

锻炼的作文1

晚饭后，爷爷，应该说是一家人最头疼的时候。因为——爷爷要开始锻炼了！

“我不锻炼！”爷爷像个小孩子，生气的的大喊。我劝劝他，爸爸妈妈劝劝他，奶奶也劝劝他，爷爷就是不领情，我们只好拿出最后的王牌——姑姑！姑姑软磨硬泡，爷爷终于招了，耶！第一步成功！

第二步是最难的，也是最重要的，那便是实施计划——锻炼呗！我当上了啦啦队，一边加油，一边鼓掌，蹦过来，蹦过去，像有什么喜事似的。妈妈和爸爸则在两旁看着，感觉像是下一秒爷爷会摔倒。爷爷在跑步机上：“嘿咻嘿咻”的跑着，他满头大汗，时不时的问爸爸：“到点了没有？到点了没有？”但答案通常都是否定的。过了一会爷爷出了一身汗，我拿着扇子，想帮爷爷扇扇风，爸爸不让，说这样更容易着凉。终于，第二步，也在爷爷的不情愿，我的加油声下结束了。

第三步——加油，鼓励与表扬。表扬爷爷一下爷爷的锻炼，表扬一下爷爷的努力，当然，也少不了表扬我这个“啦啦队”啦！嘻嘻！我和大家都笑着都表扬着爷爷，开心的一起鼓励。

爷爷啊！锻炼是为了你好，请不要把它当成一件不开心的事，为了您的健康，大家一起加油吧！

锻炼的作文2

一天晚上，已经九点三十分了，妈妈突然对我说：“走我们两个人到池塘边锻炼身体去。”我先是一愣，然后说：“妈，你今天是不是心血来潮啊？平日不愿锻炼的你竟然叫我去锻炼，而且已经这么晚了。”“叫你去你就去，哪来那么多废话？”妈妈说道。“好好好，去就去吧。”于是我绑好沙袋，带着小狗，跟妈妈锻炼去了……

我们俩来到池塘边，呵，人还真多啊，看来跟我妈一样的人还真不少啊。

我们这里的池塘已经不叫池塘了，应该叫金鱼池，虽然说还没有放养金鱼但是岸边已经砌好了，有石桌有石凳还有草坪，是个非常理想的锻炼场所……啊！小狗哪去了？我和妈妈向四周扫视了一遍才发现那小东西因为禁不住这里风景的诱惑，正在草坪里跳来跳去。“小白（小狗的名字）走啦。”它急忙跟了上来，我们开始跑步了。

前一百米我跑得非常轻松，还边跑边跟妈妈说话，可妈妈只说了一句：“少说话，多跑路。”呵，什么意思，你不理我，我跟小狗玩去。我跟小狗追逐了一段路渐渐感觉没力气了，脚步也明显慢了下来，可妈妈的脚步依然还是那么的轻松，怪了……后两百米我跑得慢腾腾的，不过还有一些力气，但是我只跑了全部路程的一半，还有三百米，坚持住啊！又跑了一百米时我已经气喘吁吁并且不在多说话了，最后两百米，我可以说是“走”完的，后来在妈妈的鼓励下才勉强“跑”完剩下的路，然后就一屁股坐下来了，妈妈急忙叫道：“起立，刚运动完就坐下会有心脏病的。”“啊……”我急忙起立（这招对我还真灵），要知道，我可是最怕死的。然后妈妈就叫小狗一边玩去，我和她开始做操了……妈妈是当过体操队员的，所以骨头软得像皮筋，我自叹不如啊，你看：妈妈能把脚放到头顶上，而我的脚只能抬到一半就不错了，而且还伸不直。终于“做”完了这套仿佛魔鬼训练般的健身体操，妈妈又叫我在楼梯上跳，天啊（我开始怀疑我会不会变成残疾），不过我还是照做了，终于“跳”完了楼梯（准确的说是走完了），妈妈又要我跳绳，天啊，我又开始跳绳……终于跳完了。可以回家了，一会到家已经十点半了。

洗澡睡觉，明天还要……

锻炼的作文3

今天虽然没有太阳，但是，天气很暖和，爸爸说我们去公园感受一下春的气息，顺便去动动筋骨。于是我们来到了明楼公园。

公园的人真不少，大概也是来锻炼的吧！明楼公园锻炼的体育器材也很多，密密麻麻地排成一排，有单杠、双杠、仰卧起坐板、平衡木……人们要是玩累了，可以坐在石凳、木凳上休息。

我和爸爸走到了最低的单杠前，爸爸叫我把身体撑起来，可是我撑了半天也没撑起来，无奈，只好让爸爸助我一臂之力，“哈，终于撑上去了。”我高兴地叫起来，本以为就这样好了，没想到还要翻身，这吓得我半天也没反应过来，爸爸说：“不用怕，我会保护你的。”爸爸的这句话给了我力量，放大了胆子，没想到我竟然能翻过去，也没什么可怕的，还挺好玩的。

后来我又玩了平衡木，我以为凭我的烂技术，肯定要摔跤的，没想到我像只小猴一样，一次也没摔就到了终点，真有趣呀。我又去玩了双杠，仰卧起坐板……真难忘呀！

锻炼过后，我感到神清气爽，怪不得每天都有这么多人来公园锻炼身体。

锻炼的作文4

伏尔泰曾说过：生命在于运动。是啊，只有不停的锻炼和运动，才能够健康地生活在这个美丽可爱的世界上。健康是人生的第一财富，只有锻炼运动，才能健康，只有拥有健康才能让你的生活变得更加美好！

星期天的早晨，阳光明媚，万里无云，天气很好。我和爸爸决定到公园去打羽毛球，来场激烈的“羽毛球比赛”，带上羽毛球后我们就出发了，马路两旁红花绿草，可美了！迎面吹来温暖的春风，像母亲的手轻轻的抚摸着我的脸颊……

过了一会儿，公园到了，我连蹦带跳的下了车，拉着爸爸的手飞快的跑向了空旷的地方。哇！在这儿打羽毛球的人还真不少呢！那些羽毛球在球拍间飞来飞去，出神入化，像一只只小蝴蝶在空中翩翩起舞，让人眼花缭乱，简直妙不可言。

“哼，哼……累死了，给！爸爸！”我不管三七二十一屁股坐在了旁边的座椅上，歇下来喘了几口气，将挂在身上的羽毛球拍给了爸爸。差不多过了两，三分钟后我缓过神来了，爸爸对我说：“走，快起来，我们去打羽毛球了！”我揉了揉眼睛，打了个哈欠，随口说道：“哦，知道了！”“那我先过去了。”爸爸说完，转头就走，我连忙拿起心爱的羽毛球拍大跨步的追上了爸爸。“比赛开始！”我发号施令道。

“唰唰唰”我一开始就使出了自创自取的独门绝技——“高尔夫”，“不好！”我提高了警惕，因为我发现爸爸的球拍跟羽毛球之间的距离只有0.01米了，只要速度快一点即可打中。“砰”的一声，羽毛球反弹回来了，我目不转睛的盯着球飞的方向，不，正向我飞来呢！我紧张地闭上眼睛，拿起球拍，“刷”的那么一甩，“啪”这好打中，啊，真实天助我也！可是好事总是一时，爸爸又将球拍了回来，我顿时措手不及，慌忙中，没打到球，爸爸见状，哈哈大笑。哼，等会看你怎么办！我不甘示弱，发了我的第二个秘诀——“高空旋转”。由于我这次是倒着发球，爸爸没反应过来球又一次落地了，“呵呵呵！”我看了几眼满头大汗的爸爸，偷偷地捂住了嘴，笑了起来……就这样我们俩打了差不多一个多小时，浑身上下都是汗，头昏脑胀，这时，迎面吹来的一阵阵凉爽的暖风，这风吹的使人神清气爽，我深深地吸了一口气，哇，风中带着淡淡的泥土香和一丝丝海棠香，令人陶醉在其中……

我瞧了瞧手表：“爸爸，九点了，该回家了！”“哦，走，上车，咱们回家去！”我点了点头，甜甜的笑了。

经过这一次的锻炼，我懂得了：世界上没有一件事能比拥有一个健康的'身体更加快乐幸福！

锻炼的作文5

在一个阳光明媚的三月，我参加了周末特训营。

我们首先找到了自己的队，写上自己队的一个新队呼。第一个游戏是“发电报”，我们的导师帮助我们两个队分别写上两个不同的数，把数字发给第一个同学，让第一个同学和后面的同学不说话把数字想方设法传递过去，我们选择用手指慢慢的传数字，这轮我们取得了胜利。我从中锻炼了手指的灵活使用……

中午我们下去吃饭，导师让我们做了一个“相互帮助”的游戏；一个闭着眼睛另一个搀扶着下楼，这时我们的心情都十分紧张，生怕磕着碰着。我们小心翼翼的走着，终于慢慢的找到饭桌。从中使我深深的体会到了只有相互帮助才能走得更远。

午饭过后我们回到了营地，导师让我们进行“有灵犀”的训练。我们用纸胶把自己的嘴粘上，一个队员做动作，其余的队员猜他表达的意思。第一个动作被机灵的毛鑫月猜出来，我是第二个猜出来的，最后一次做的动作比较难，在规定的时间内我们都没有猜出来。在这个游戏里使我从中

发挥了自己的表演能力和想象力。

在这两天的训练中，使我懂得了很多。从各种锻炼中，我体会到了只有不断的努力，人与人之间互相帮助才能取得胜利。

锻炼的作文6

今天清晨，我和爸爸到体育场锻炼身体，我穿的是滚轴鞋。

滚轴鞋就是滚轴装在鞋底，可收可放，放开就和旱冰鞋一样滑行，收起后就跟平常走路一样。我们到体育场后，我就把滚轴鞋打开滑行，我在跑道旁的平地上滑，我不太会滑，不能保持平衡，所以我老是摔跤，滑了一会，比刚开始的时候好了一些，但是还经常摔跤，我今天玩的很痛快又很累。爸爸在有塑胶铺成的跑道上跑步，我的那双鞋子太重，所以我跑不动。爸爸跑累了就对我轻轻的说：“我们打羽毛球去吧。”我点了点头。

我们离开了跑道找到了一块没风的地方，爸爸已经是满头大汗了，他把衣服撩开，用衣服把头上的汗水擦掉，我们打了一会儿羽毛球，我觉得很累了就一起回家了。

我们锻炼身体是让自己的身体强壮、健康起来。

锻炼的作文7

今天下午，我躲在家看漫画书，爸爸走过来对我说：“要勤锻炼，不要整天懒洋洋的在家里，多下去活动活动。”说完，他和我一起去小公园锻炼。

我在小公园里玩这玩那，看见爸爸坐在一个健身器材上，便走了过去，他对我说：“你看那个小男孩我认识，他正和那个大姐姐练传球，你去和他们一起玩。”我走了过去，爸爸也觉得无聊，心想：干脆我也来玩，一共四个人，正好打

比赛。顺便教儿子传球。爸爸对他们说：“我们一共四人，来打比赛。”小男孩和大姐姐连声叫好。

我和爸爸一队，小男孩和大姐姐一队。我们把一种引体向上，锻炼上身的健身器当作篮筐来投篮。比赛一开始，我还不知道怎么打，我就呆呆的站在一边，而爸爸在跟他们抢球，爸爸对我说：“他们拦我时，我必须传球，但他们会围住我，不让传。我就要乘他们有空隙时，我就会往那儿传，你就必须和我配合，跑到空隙后等我传球。”

慢慢地，我渐渐熟练起来，可我们最后输了。爸爸对我说：“你要勤锻炼，才能强壮，你连人家小弟弟都打不过，说明你锻炼不够。”

我一定要勤锻炼，不要连小弟弟都不如。

锻炼的作文8

锻炼随处可见，力气、胆量，都可以进行锻炼。而我，无形中锻炼了自己的勇气。

在昨天，我们一家人去了爸爸单位。爸爸要去开会，我们则是去游玩的。刚玩了一会儿，我忽然想起：下午有数学课。我马上打开手机，刚好赶上了，我呼出一口气，说：“真是万幸。”但是，我忽然间发现，手机只剩下20%的电了，真是“万幸中的不幸”啊！

才看了一会儿，电量就只剩2%。我十分着急，妈妈说：“你爸爸单位的门岗，那里可能可以充电。”我欣喜若狂，说：“太好了！咱们去吧。”“不行，你弟弟睡着了，只能你去。”妈妈边说边指了指熟睡的弟弟。我一下蔫儿了，我可从来没有一个人去向陌生人求助过。

我又向妈妈请求了几次，妈妈都拒绝了我。没有办法，我只好硬着头皮向门岗走去。门岗上有位老爷爷，我给自己打了打气，上前说：“爷爷，我爸爸是XXX，他去开会了。我在上网课，手机没电了，这里能充电吗？”爷爷摆摆手说：“不行，这的插头坏了，啥都充不了。”我一听，知道这课上不了了，只能回去看回放了。于是对爷爷说：“好，谢谢爷爷。”说完，就回去告诉了妈妈。

昨天的询问，其实就是对我的勇气的锻炼。希望这些锻炼，可以让我更上一层楼。

锻炼的作文9

“老爸，你看，天气预报中报的早上可能下雨。我们今天别去锻炼了吧。”

“老爸，我的后腿有点儿抽筋，要不改日再晨跑？”

一大早，我绞尽脑汁想出各种理由逃避锻炼。可老爸就不听，我只能撅着嘴跟他出门跑步。

我们的跑道是大广场，我跑了一圈后，就觉得小腿又酸又痛，便停下来边走边观赏早晨的风光来。

清晨温和的阳光穿过枝叶洒下片片金晖，广场上的柳树生机盎然，一阵燥风吹过，一片片绿叶纷纷眨巴起“眼睛”来，固然才六点多钟，这里曾经繁华特殊——有的人正慢条斯理地打着太极拳，动作神色极了；有的人飞快地跳着绳，马尾辫在脑后一摇一晃的，像小鱼的尾巴一样；有的人一阵风似的跑过，扬起一片尘土，快得腿都看不清了；还有的人站在路边，脸红红的，用毛巾擦着汗，似乎是刚刚做完猛烈的运动。

看啊！那边的两位姐姐正带着一只小狗跑步呢！两位姐姐都衣着黄色的运动服，黑色的短裤，腰上系着腰包，显得十分肉体。他们身后有一只黑白相间毛色的小狗，小狗很小，应该只需两三个月大。只见它迈开四条小短腿，摇着小尾巴，步履踉跄地跟在主人的身后。那憨态可掬的容貌，一下子就把我逗笑了。

小狗都在运动，我怎样能输给小狗呢？我难道还没有小狗勤快吗？我这样想着，脚下发力，加快速度，一下子追上了爸爸。我可不能比小狗差……

跑步虽累，但能带给我安康的体魄，锤炼我的意志。我喜欢锻炼，更喜欢早上的景色和生机满满的人群！

锻炼的作文10

我是一个女孩子，平时胆小如鼠，已有害怕的事情就大喊大叫。家里人说我是个“胆小鬼”，爸爸一直想找机会锻炼我的胆量。

记得2年级得时候，一次爸妈带我到锦江乐园去玩。里面的游戏真多！可是我觉得有些游戏我根本就不敢碰，生怕受伤。爸爸看我不像其他孩子那样兴奋，知道我吓得不行，决定用一种游戏来锻炼我的胆量。爸爸带我到了一个地方。这里有长长的水道，水道上有一只只小木船，每只船可容纳两个人。看了标牌，才知道这游戏叫“激流勇进”。一听起来就让我非常害怕。可爸爸硬拉着我坐上了小木船。他安慰我说：“不用怕！有爸爸在呢！”我听了心里踏实了一些，但是还是颤抖得不行。

只听“啪”的一声，我只觉得身子一震，小船已经向前开动了，并渐渐加快，我紧紧地抓住了扶手，两脚顶住船身，双眼紧闭。呼呼的风声和哗哗的水声在我耳边呼啸而过，我的心好像快蹦出来了！这时我被迎面溅起的水花淋得浑身直哆嗦，头发被飞溅出的水花浸湿了，这一次知道爸爸在身边，我用最大的勇气止住了我的大喊大叫，很快我就发现，其实这没什么好怕的，我没有那么抖了，没等我细细感受这游戏，船停了。

终于到终点了，我也闯过来了！经过这一次锻炼，我觉得我好像有勇气去尝试很多自己以前不敢做的事了。而如今，我经过一次次锻炼，已经不再是那个胆小鬼了。我觉得我要做一个坚强的女孩子，在未来的生活和学习中，不畏惧各种困难，坚决不做胆小鬼。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发