

锻炼的留言短句

1. 不会管理自己身体的人，就无资格管理他人；经营不好自己健康的人，又如何经营好他的事业。
2. 发展体育运动，增强人民体质。体育于吾人占第一之位置。体育之效，在于强筋骨，增知识，调感情，强意志。体育者，人类自养生之道，是身体平均发达，而有规则次序之可言者也。德志皆寄予体，无体是无德志也。文明其精神，野蛮其体魄。
- 3.今天不走，明天要跑。
- 4.拍打全身活络舒筋，大吼几声吐故纳新。
- 5.身心过劳，危害无穷。
- 6.体育是使整个有机体得到自然的和谐的发展。
7. 一根小小的木棒，连接的是团结和友爱一根小小的木棒，传递的是勇气和力量一根小小的木棒，演绎的是奋斗和拼搏加油吧！让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中！
- 8.早睡早起勤劳动，延年益寿葆青春。
- 9."减身"不如健身。
- 10.锻炼从今始，何必待明朝。

11.健身留住青春心，运动带来全家福。

12.

你就像突闯我轨道中的一颗行星，我便有了新的运动起点，我每天运动的轨迹都有你的痕迹，从此我为你勾勒绕了圈的弧度

13.

如果你有心理准备，请利用好你身边的小人，利用小人锻炼你的心智吧

。

14.

踏上跑道，是一种选择。离弄起点，是一种勇气。驰骋赛场，是一种胜利。汗水淌过，泪水泡过，在太阳下发出光芒。

15.

要不停地奔跑才能接近梦想的篮筐，要不停地碰撞才能激起生活的热情，要不停地拦截才能获得成功的希望，要不停地互助才能达成团队的胜利。国际篮球日，愿您生活轻松一如"三步上篮"！

16.

运动员，是体育场上游走的火焰，是来去不息的脚步，是风中飞舞的树叶折射的金色光芒，藉此，可以诠释运动员兴奋的脸庞。那轻盈的步伐似飞鸟的翅膀，那清脆的枪声响彻天际，它粲然升起那跃动的渴望，起跑、加速、超越、冲刺，一步一步延向胜利的曙光。那是力的比拼，素质的较量。

17.常用的铁锹不生锈，常练的人延年益寿。

18.更高、更快、更准、更好，赛出风采、赛出健康、赛出友谊。

19.科学的运动，是怡情悦目的花朵，是诗情浓郁的歌曲。

20.墙靠基础坚，身强靠锻炼。

21.生命需要运动。

22.晚霞诚可贵，健康价更高，欲图享老福，运动要抓牢。

23.

有多少次挥汗如雨，伤痛曾添满记忆，只因为始终相信，去拼搏才能胜利。总在鼓舞自己，要成功就得努力。时间在流逝，成功在前方，加油吧，金融学院的运动健儿们，相信自己，你们将超越极限，超越自己！

24.只有运动才可以除去各种各样的疑虑。

25.冬勿过捂，夏勿过露。

26.健全的精神寓于健全的身体。——洛克

27.迷雾打拳操，毒气冲七窍。

28.

日复一日地坚持练下去吧，只有活动适量才能保持训练的热情和提高运动的技能。

29.思想开朗，情绪轻松愉快，是健康的根本。体脑并用，锻炼第一，是我多年的体会。

30.

研究显示，经常运动的人的自我形象和自我感觉，都比不运动的人要好，而且做事情也比较有效率，不容易将错误归咎于人，运动的确能使我们的身心都健康。

31.运动是生命的滋润剂，健身是青春的美容师。

32.大路不走草成窝，坐立不正背成驼。

33.记忆力的深浅，需要反复锻炼。

34.流水不腐，户枢不蠹，动也。吕不韦。

35.

人们的举止应当像他们的衣服，不可太紧或过于讲究，应当宽舒一点，以便于工作和运动。

36.事到知足心常乐，人到无求品自高。

37.夏练"三伏"，病魔臣服；冬练"三九"，生命长久。

38.

运动感叹：弱打嬉玩，戏乐短暂，水平下降；强遇对抗，羽技增强。运动重在心智锤锻，越炼越壮心理更强，油嘴滑舌一切白忙，聚神专注获点赞。

39.春捂秋冻，不生杂病。

40.

挥洒汗水，灌溉梦想的种子。尽情奔跑，追逐理想的明天。突破射门，抓住胜利的果实。成功在握，让幸福像花儿一样绽放。世界足球日，愿你踢更多的球，得更多快乐。

41.

历史上，任何一个阶级，如果不推举出自己组织运动和领导运动的领袖和先进代表，不就可能取得统治地位——列宁

42.让体育运动成为一种习惯，成为你生活的一部分。

43.

世间所有事都会毁在"懒"的手里，懒得改变，懒得努力，懒得成长。有书看时就看书，能运动时就运动，不要变成一个不断将就的人。

44.

我是典型的懒人，但是我又是典型的爱运动人，如果没有朋友的陪伴，

我也许可以整天我在家中，大门不出，二门不迈，但是有朋友的陪伴，就算海角天涯，就算山岭河涧，我都能去，都愿意去！

45.运动的好处除了强身之外，更是使一个人精神保持清新的最佳途径。

46.

不长不短的距离，需要的是全身心全程投入，自始至终你们都在拼全力此时此刻，你们处在最风光的一刻，无论第几坚持胜利的信心，只要跑下来，你们就是英雄。

47.丰收靠勤劳，身强靠锻炼。

48.

静中有动，均衡适度，宜修身养性；动中有静，劳逸结合，利健康人生。

49.棋牌健脑陶冶情操，无度成瘾反把身伤。

50.

生活就像足球场，理想就是足球网。理想之路宽又广，途中困难多阻挡。带好自己的生活球，奋力拼搏去争抢。站好自己正确的岗，与同伴同心协力奔向网。世界足球日到了，祝你一帆风顺到理想！

51.天天练身子，远离药铺子。

52.以自然之道，养自然之身。

53.

这样的无奈就像是我爱音乐却突然被告知失聪，我爱风景却被突然告知失明，我爱生活却被突然告知命不久矣。

54.吃米带点糠，助你身健康。

55.汗水、是脂肪在哭泣！

56.

篮球如人，在哪里跌倒，就在哪里弹起。不屈不挠，百折不悔，走过坎坷的历程，划破命运的苍穹，一道优美的弧线，直投篮中。国际篮球日，爱篮球，爱生活，爱坚韧不拔的精神！

57.秋季满加衣，春天慢卸棉。

58.

生命在于运动，也在于静养。养生宜动，养心宜静，动静适当，形神共养，培元固本，才能使身心健康。

59.我健身，所以我健康。

60.欲完美之人格，必健全其体魄。

61.重要的是参与，而不是取胜。

62.

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。秉持着"十年磨一剑"的精神，经过了无数次挥汗如雨的训练，终于到了宝剑出鞘，梅花飘香的时候。奔跑吧、跳跃吧！运动健儿们，加油！

63.锻炼适可而止，运动量力而行。

64.

脚下虎虎生风，将个性张扬；配合有张有弛，将默契展现；攻防各有千秋，将场面渲染；赛场xx火爆，将热度膨胀；足球左右飘摇，将目光吸引；射门有声有色，将精彩绽放。世界足球日，玩转足球，开心无限！

65.

年轻的我们自信飞扬，青春的气息如同出生的朝阳，蓬勃的力量如同阳光的挥洒。此时此刻，跑道便是我们精彩的舞台，声声加油便是我们最高的奖项！论何成功，谈何荣辱，心中的信念只有一个：拼搏！萧瑟的秋风，挡不住你们破竹的锐气！

66.少壮不锻炼，老来徒伤悲。

67.

体操和音乐两个方面并重，才能够成为完全的人格。因为体操能锻炼身体，音乐可以陶冶精神。——柏拉图

68.一把青菜一把豆，一杯牛奶二两肉，五谷杂粮要吃够。

69.

在竞技中锻炼毅力，在合作中增进友谊，在比赛中发现快乐，在胜利中拥抱幸福。世界足球日，愿你热爱足球，体魄强健，快乐无边，幸福无限。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/ofiojp8d2fhx9qn93q.html>