# 2025年长跑心得体会 长跑后心得体会(优质14篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-03-07

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。长跑心得...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**长跑心得体会篇一**

我是一位长跑爱好者，在过去的几年中，我已经跑了许多长跑比赛，并获得了许多丰富的经验。今天我来分享一下我的经历，这里是我关于“长跑后心得体会”的五段式文章。

第一段：介绍长跑的基本知识和我的长跑经验。

长跑是一项需要耐力和毅力的运动。它需要我们在长时间内保持一定的速度和运动强度。我从9岁开始接触长跑，最初的几次训练时，我越来越发现长跑对身体和心理的好处。自那时起，我就开始了我的长跑之旅。在接下来的几年里，我经历了许多比赛，包括5公里、10公里、半程马拉松和全程马拉松。我通过每一次比赛，吸收了更多的知识和经验，对长跑也有了更深入的理解。

第二段：谈谈长跑后的感触。

长跑后，身体会感觉疲劳，而且会出现一些肌肉酸痛的感觉。尽管疲劳感让人感觉不舒服，但它是成长的标志。当你感受到自己的疲劳时，你会意识到自己的身体变得更加强壮，更有耐力。你的意志力也会因此而增强。

第三段：放松恢复的重要性。

放松恢复同样很重要。经过缓慢的拉伸、按摩或者泡澡，可以减轻疲劳感，缓解肌肉的酸痛，同时也有助于快速地恢复体力。可以在跑后适当喝些饮料，补充易消化的食物，这也是很有必要的。

第四段：心态的重要性。

在长跑之后，特别需要注意的是，我们需要保持良好的心态。在比赛中遇到失败或其他挑战时，我们需要学会应对。有时，最好的方法是放松心态，集中精力去面对挑战，发扬坚持不懈的精神。当我们学会应对不同的情况和挑战时，我们的长跑之旅将更加顺利。

第五段：总结。

长跑是一项需要强大的耐力和毅力的运动，无论是新手还是经验丰富的运动员，在长跑后都需要善于调整和恢复自己的身体和心态。通过训练和比赛，我们可以不断地提高自己的耐力和毅力，使自己更加优秀。每次长跑之后，记得要好好保护自己的身心健康，这样我们才能长期坚持下去，迎接越来越大的挑战和胜利。

**长跑心得体会篇二**

体育长跑是一项非常有益于人体健康的运动，不仅是学校体育课必备的项目，也是各个城市的马拉松比赛不可或缺的项目。我从小就喜欢长跑，每次在学校比赛中便有不错的表现。多年来我总结了一些技巧和心得，今天我想分享一下这些经验，希望能够对大家有所帮助。

第一段，长跑前的准备工作。

长跑是一项需要较高耐力的运动，需要在长时间持续运动过程中始终保持良好的状态。因此，运动员在开始长跑之前必须做好充分的准备工作。首先，适当摄入能量是非常关键的，一定要确保足够的饮食和充足的睡眠。此外，进行适量的热身和拉伸也是非常必要的。这些都可以帮助我们在运动时更加轻松自如，减少运动中的不适。

第二段，竞赛时的技巧。

在长跑比赛中，正确的技巧和策略是非常重要的。首先，正确的跑姿可以提高效率，缩短运动员的运动时间。其次，在跑步过程中，稳定的呼吸和正确的节奏也是非常关键的。此外，跑步过程中一定要保持专注，不要轻易被其他人的动作或气息分心。

第三段，游刃有余的状态。

作为长跑运动员，达到“游刃有余”的状态是非常重要的。这意味着有足够的体力和耐力，在长时间的高强度运动下仍能保持良好的状态。为了达到这一状态，我们需要在训练中持之以恒，养成良好的运动习惯。此外，碎片式的运动并不能取得良好的效果，我们需要保持长期的坚持，并逐渐提高运动的强度与频率。

第四段，坚持不懈的训练。

长跑是一个需要长期坚持训练的体育项目，短期的训练是无法取得良好的效果的。在训练中，我们需要有目标，逐渐提高训练的强度和难度，以此不断提升我们的耐力和体能。同时，我们还需要适应各种不同的环境，在不同的道路条件下训练自己的体能和技巧。

第五段，享受运动过程。

长跑不仅仅是一项竞技体育项目，更是一种生活方式和享受。在长跑过程中，我们可以尽情的享受风景，与自然和谐共处。同时，运动中的愉悦感也可以帮助我们缓解压力，提升心情。因此，我们应该在长跑中寻找快乐，坚持健康的生活方式。

总之，长跑是一项非常有益健康的运动，需要在长期的坚持和训练下才能取得良好的效果。在训练过程中，我们需要做好精神上的调整和技巧上的学习，加强对自己身体的管理，保持心态的平稳，努力追求游刃有余的状态。运动是生活的一部分，我们应在其中享受快乐和健康。

**长跑心得体会篇三**

五四长跑是一项每年都会举办的体育活动，旨在纪念五四运动的精神，激发青年人的爱国情怀和体育精神。参加这项比赛的经历给了我很多启示和感悟。通过多次参加五四长跑，我逐渐明白了坚持和毅力的重要性。接下来，我将分享一些我的心得体会。

参加五四长跑并不是一件容易的事情。长跑的过程充满了辛苦和坚持。尤其是在炎炎夏日，长时间奔跑会极大地消耗体力和意志力。在长跑过程中，身体的一切就像在告诉你“停下来吧”，但这个时候就需要坚持自己的信念，告诉自己：“我可以做到！”只有经过长期的坚持和努力，才能取得好的成绩。

五四长跑不仅是一项体育比赛，更蕴含着深层的意义。五四长跑能够锻炼参与者的意志，培养他们不服输、勇往直前的品质。在比赛中，我们要学会面对困难和挑战，勇敢地去克服它们。只有经历过五四长跑这样的挑战，我们才能更好地应对生活中的困境和挫折。

五四长跑是一次磨炼意志的过程，也是一次不可多得的机会。通过参加长跑，我学会了坚持不懈。即使在长途奔跑的时候感到疲惫不堪，我也会告诉自己要坚持下去。这种毅力不仅在体育运动上起到了作用，还对我日常的学习和工作产生了积极的影响。同时，五四长跑也培养了我对运动的热爱和体育精神的理解。

第五段：总结与展望。

五四长跑是一个良好的锻炼机会，它教会了我很多关于坚持和毅力的道理。我相信，这些宝贵的经验会在我未来的人生道路上发挥重要的作用。我会始终保持对体育运动的热爱，并学会在困难面前坚持和努力。参加五四长跑是我成长的一部分，为我打下了坚实的基础，我相信这对于我的未来发展会有多方面的好处。

通过参加五四长跑，我明白了只要坚持不懈，就会收获成功。无论是在长跑还是在生活中，我们都需要拥有坚持和毅力的品质。我将把五四长跑的经历和收获铭记于心，并在未来的道路上持续努力，为实现更多的梦想而奋斗。

**长跑心得体会篇四**

第一段：引言（100字）。

冬季是长跑运动的黄金季节，尤其对于喜欢户外运动的我来说，冬天的长跑经历充满了挑战和成就感。通过数年的长跑锻炼，我深刻体会到了冬季长跑的独特之处，并从中汲取到了很多心得体会。在这篇文章中，我将分享我在冬天长跑过程中的所见所感。

第二段：冬天长跑的严寒挑战（250字）。

冬天的寒冷是长跑者最直接的挑战之一。当温度降低到冰点以下时，我必须作出充分的准备。首当其冲的是要选择合适的装备，包括保暖性好的长袖衣物、防风防水的外套和抗寒的手套等。对于设备的选择要精确到每一点，以免在跑步过程中感到不适。其次，要掌握好被冷空气所限制的身体状态。在冬天长跑中，身体会更快地疲劳，因此我需要更加细致地控制自己的节奏，腾出更多的力量应对低温的困扰。

尽管冬天的长跑存在一定的困难，但它也带给我许多美妙的体验。寒冷的环境让我更加珍惜身体发出的温暖感觉，同时也增加了锻炼的挑战。在冬天的白雪覆盖下，整个世界都变得纯净而宁静，与此同时，周围少了一些人群与喧嚣，使跑步变得更加放松和专注。冬日阳光透过稀薄的云层洒在我的身上，给我带来了一种温暖的感觉，让我感到自己有无限的力量。同时，冬天长跑还加强了我的意志力，因为坚持在寒冷的天气里锻炼需要更加坚定的决心。

冬天长跑的良多好处不能被忽视。首先，长期坚持的冬季跑步锻炼使得我对身体的耐寒性增强了很多，不再像以前那样对冷气敏感。其次，通过长时间的有氧运动，我不仅能够保持良好的体型，还能够增强心肺功能。这不仅使我在寒冷的季节中更有活力，也增强了我对抵抗各种疾病的能力。此外，冬天长跑还有助于减轻压力，增强免疫力，并提升了我的情绪和心理素质。

第五段：冬天长跑的启示（300字）。

冬天长跑深深启示了我对生活的态度。在严寒的环境中坚持跑步，让我学会了坚持不懈和克服困难的品质。不管是在长跑还是在生活中，面对困难，我们都要相信只要有毅力和决心，就能够战胜一切困难。冬天长跑还让我更加珍惜平日所拥有的温暖和舒适，懂得感恩并善待自己。综上所述，冬天长跑不仅是一种锻炼的方式，更是一种生活态度。

**长跑心得体会篇五**

以前也不是没有跑过步，但是明显在上了长跑与体能课的这学期更有坚持下去的意识了。除了上课跟着老师的进度循序渐进外，我还在这学期尝试逐步矫正自己的跑姿，主要是全脚掌或脚尖着地和落地点稍微靠后。我认为这些过程还是收到了明显的.效果的，体能留和扩散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可降低血液中胆固醇。这对老年人易患不同程度的高血脂症，继而引起血管硬化、冠心病、脑血管病等有着良好的预防作用。跑步就像生活一样，都会遇到很多困难，我们只有坚持不懈，持之以恒地维持我们的意志力，让我们持之以恒，锲而不舍地走下去，这样我们才会体会到其中的乐趣，从中获得健康的身体和许多其它丰富的知识。这样激励和鞭策自己，我们就一定能在身体健康方面有长足的进步。

**长跑心得体会篇六**

体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个机体的代谢增强，从而提高食欲。另外，体育锻炼还会促进胃肠蠕动和消化液分泌，改善肝脏、胰腺的功能，从而使整个消化系统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。相信大家都喜欢进行体育锻炼，也都有许多这方面的心得体会。长期以来，我是一名体育锻炼的热心爱好者，也是一名体育锻炼的忠实实践者，同时还是一名体育锻炼的积极宣传者。因此也在不知不觉间拥有了一大批体育锻炼的志同道合者，大家在一起喜欢习文练武，交流经验，崇尚科学健康、积极向上的生活方式。

自从北京奥运会申办成功尤其是成功举办以来，国内兴起了一股前所未有的全民健身热潮，国人大都以积极的心态和实际的行动全力以赴地支持着国家的体育文化事业。各种场所和社区的体育锻炼设施也得到前所未有的完善。相信通过这么多年的全民健身运动，全体国民的身体和心理素质都得到了极大的提高。

我从小就很喜爱体育运动，长期以来也得益于体育锻炼给我带来的强健体魄。有很多运动项目也都是我的拿手好戏，相信今后也会长期坚持下去，精益求精地提高运动技艺。今年以来由于在健身方面不断地进行一些创新，我对体育锻炼又有了一点点新的认识和收获。写出来与大家共勉和交流。

时往往杀得难解难分、汗流甲背。周末上午的时候到北京大学校园内练习气功，主要是八段锦、五禽戏等，下午一般是打打篮球或登山。有一段时候几乎每天都去打篮球。运动项目的选择要因地制宜、因时制宜，因人而异，不可机械照搬，因为计划往往不如变化快。

**长跑心得体会篇七**

冬天，是一个寒冷的季节，也是一个健身的好时节。长跑作为一项热门的有氧运动，能够提高心肺功能，增强体质。在冬天长跑中，我深刻地体会到了努力和坚持的重要性。下面我将从规划训练计划、克服寒冷、享受运动、挑战自我以及坚持不减的角度，分享我的冬天长跑心得体会。

首先，规划训练计划是冬天长跑的重要一环。冬季天气寒冷，对身体的负荷较大，因此合理的训练计划十分必要。在制定训练计划时，我会根据自己的情况，平衡安排跑步的时间和强度。例如，我会根据自己的工作安排，把长跑时间安排在周末或者下班后，避开高峰期，减少受到交通的干扰。此外，我还会加入一些有针对性的训练项目，如间歇性训练和力量训练，从而提高跑步效果。

其次，克服寒冷是冬天长跑的一大挑战。寒冷的天气让人倾向于待在温暖的室内，但正是在这样的环境中坚持长跑是锻炼毅力的最好方式。为了克服寒冷，我会注意穿着保暖，特别是在跑步前要加强局部循环的热身准备，例如做一些屈伸活动或者慢慢跑热身。同时，我还会选择合适的跑步路线，如城市公园或室内跑步机等，创造更好的运动环境。

第三，长跑不仅仅是锻炼身体，更是一种享受运动的方式。冬天的长跑使我感受到清新的空气和冬日的美丽景色。在纷纷扬扬的雪花中，我感受到了与大自然的亲近，让我心情愉悦，全身充满了运动的快感。另外，运动后的舒缓感和满足感，让我对长跑充满了热爱，也进一步激发了我坚持冬天长跑的动力。

第四，挑战自我是冬天长跑的一个重要目标。在长跑的过程中，我会设定一些具体的目标，如提高速度或延长跑步时间，通过不断挑战自己来提高自己的跑步水平。同时，我也会寻找一些参加比赛的机会，与其他跑友切磋交流，共同进步。这种竞争的心态和挑战自我的精神，让我在长跑中不断取得进步，更加坚定了我持之以恒的信念。

最后，坚持不减是冬天长跑最重要的品质之一。冬天的长跑虽然寒冷且艰难，但只有坚持下来，才能收获到运动带来的健康和快乐。因此，我会将长跑列入我的日常生活中，不论天气如何，每周至少保持三次的长跑训练。并且我会在坚持的过程中享受成长的喜悦，感受到自我突破的快乐，这也让我对未来的训练保持着积极向上的信心。

总之，冬天长跑让我深刻体会到了努力和坚持的重要性。通过规划训练计划、克服寒冷、享受运动、挑战自我以及坚持不减，我不仅提高了身体素质，同时也收获了内心的成长和快乐。冬天长跑是一场与自己和大自然的对话，让我们更加坚定地走上健康生活的道路。让我们一起迎接冬天的挑战，在长跑中发现自己的无限可能。

**长跑心得体会篇八**

跑步既可以锻炼身体，也可以增强我们的意志力，所以我们青少年应该有一个跑步的时间每天早晨起来跑跑步。

一、冬季长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的\'氧气，吸收氧气量若超过平时的7—8倍，就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌肌纤维变粗，心收缩力增强，从而提高了心脏工作能力。

二、健身长跑有利于防病治病健身长跑使血液循环加快，对排泄系统有害物质起到清洗作用，从而使有害物质难以在体内停留和扩散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可降低血液中胆固醇。这对老年人易患不同程度的高血脂症，继而引起血管硬化、冠心病、脑血管病等有着良好的预防作用。跑步就像生活一样，都会遇到很多困难，我们只有坚持不懈，持之以恒地维持我们的意志力，让我们持之以恒，锲而不舍地走下去，这样我们才会体会到其中的乐趣，从中获得健康的身体和许多其它丰富的知识。这样激励和鞭策自己，我们就一定能在身体健康方面有长足的进步。

**长跑心得体会篇九**

第一段：引入冬天长跑的背景和目的（200字）。

冬季作为一年中最寒冷的季节，给户外运动带来了不小的挑战。然而，对于跑步爱好者来说，冬天并不是停止锻炼的理由，反而是一个继续挑战自我的时机。我在去年冬天开始了长跑锻炼，从中得到了许多的收获与体会。在此我将分享一些心得体会，希望能为其他跑步爱好者提供一些参考。

第二段：冬天长跑的挑战与应对（300字）。

冬天的寒冷天气给长跑带来了一定的挑战，如刺骨的寒风和低温。然而，这并不能成为我们放弃锻炼的理由。通过适当的准备和应对策略，我们可以克服这些困难。在冬天长跑之前，我会选择透气但同时也能保暖的衣物，并且不要过于厚重，以免影响跑步时的舒适程度。在愈发寒冷的天气中，我会采取加长热身的时间，以充分热身身体，减少受伤的风险。此外，我还会选择在白天阳光充足的时候进行长跑，以充分享受温暖阳光的照射。

第三段：冬天长跑的好处（300字）。

虽然冬天长跑挑战着身体与意志力，但它也带来了许多好处。首先，冬天锻炼能够增强身体的抵抗力，使我们更加健康。寒冷环境会加强身体的新陈代谢，增强免疫力，这对于预防感冒和其他健康问题非常重要。其次，长跑可以为我们提供更多的时间和机会去思考和放松。在冷冽的天气中，大自然呈现出与其他季节不同的景色，长跑可以让我们享受这其中的美丽和宁静。此外，冬天长跑还能增强意志力与毅力，让我们更加坚韧和坚持不懈。

第四段：冬天长跑的鼓励（200字）。

冬季的寒冷天气容易让人产生懒散和退缩的念头。然而，冬天正是锻炼意志力的关键时刻，我们应该激励自己坚持锻炼。我个人的办法是给自己制定一个合理的目标，比如每周定期跑步3次。并且，我还会寻找一些跑步伙伴一起训练，这样互相鼓励可以让长跑变得更加有趣和有动力。

第五段：总结与展望（200字）。

通过冬天长跑锻炼，我不仅提高了身体的健康水平，也让自己更加坚定了意志力。在今后的长跑中，我将继续保持规律的锻炼，并且丰富自己的训练方式，如增加速度和距离的挑战。我相信，冬季长跑将继续给我带来挑战和成长的机会，让我走得更远。

**长跑心得体会篇十**

上网查后才发现长跑的好处有很多例如：长跑有利于心情舒畅、精神愉快。这种长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解现代社会高节奏和激烈运动带来的精神心理紧张十分有益。这样学生上课时精神也特别得好。另外，由于长跑使人情绪饱满乐观，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

通过这次长跑，我收获了很多，现在的我们可以说是在蜜糖罐中长大的，吃不了苦。长跑锻炼对于培养我们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的\'作用。特别是对那些冬季怕冷爱睡懒觉不想锻炼的人起到促进作用。我们每天坚持长跑，不仅使身体得到了锻炼，还培养了我们良好的运动习惯，又磨练了意志，增强了体质。虽然现在天气在逐渐转凉，但是，无论怎样恶劣的环境，也动摇不了我们的决心，无论怎样恶劣的条件也改变不了我们的行动。

我锻炼、我快乐！

**长跑心得体会篇十一**

冬季是长跑运动员最辛苦的一个季节，冷风刺骨，路滑路段伤人。但也正因如此，冬季长跑训练极具挑战性和可塑性，更是一次难得的挑战。在我多年的长跑训练中，我总结出了一些冬季长跑的心得体会。以下是我要分享的内容。

第一部分：基础训练是冬季长跑的重要环节。

冬季训练是提高自己的绝好时机。在冬季训练中，“基础”是一个至关重要的关键词。做好了冬季基础训练，不仅能够提高跑步技巧，更能够增强体能，提高耐力，使身体更好地适应运动，在春季的高强度训练中效果更佳。而基础训练的重点在于锻炼耐力，通过有计划的距离和强度的增加来提高身体的习惯性耐力，使身体能够承受更长时间、高强度的运动。

第二部分：穿戴要恰当，不要冷着。

良好的穿着和保护是冬季长跑的重点之一。在低温下运动，一定要注意穿戴。不要厚厚地穿衣服，而应该选择质量好、保暖性好的衣服，并要注意随时加衣减衣，以避免衣服太多而导致出汗过多。另外，不要忘记穿上手套、头套等对手脚和头部的保护，同时保持身体部位的温度平衡，风寒会对身体造成损伤。

第三部分：保持心态平衡。

冬季训练耐性大小，跑步过程中脚底板上常贴着一层薄冰，容易让人感到疲惫和低沉。这时，我们要用坚韧的心态去面对这些小困难。想一想我们的追求是什么，想一想背后有多少努力和汗水。在这些苦难面前，我们需要一个平衡的、稳定的心态，去克服它们。

第四部分：饮食要注意。

冬季训练中，身体耗能较大，饮食需更灵活。我们可以选择多食用牛肉、羊肉、鸭肉等温性食品，以增加身体的热量产生，并保持身体的热量平衡。同时，肉类也有一定的蛋白质含量，能够增强身体的体力。饮食时也不能忘了多喝水，保持身体水分补充。

第五部分：合理规划训练计划。

在冬季训练中，训练计划一定要制定得合理且切实可行。充分考虑体能状况、身体负荷和训练安全等因素，进行科学训练。同时，还要注意保持较完整的休息和睡眠，以利身体恢复和锻炼后的新陈代谢。

总之，在冬季长跑训练中，合理的规划和积极的心态至关重要。冬季训练不仅能增加运动员的体能，还能在挑战和克服中锻炼其意志品质。长跑路上，发现自我，感受自我，也是人生之路的一种体验，同时也是更好的提高运动能力和健康体魄的途径。

**长跑心得体会篇十二**

今天这个激动人心的时刻，我校“阳光体育”冬季长跑活动胜利落下帷幕。现将活动开展情况总结如下：

为确保我校“阳光体育冬季长跑”活动有序的开展，学校成立“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，组长由校长担任，副组长由德育副校长担任，各处室主任、体育教师和各班主任为组员，形成了强有力的领导机构，保证活动的顺利进行。根据活动内容安排，每周的值周领导负责监督协调和总结，各班主任负责本班学生的组织、考勤工作并记录每天长跑的路程，由体育教师负责全校的组织和记录。这样，使活动有计划、有组织、有序秩的.开展。

自学校接到开展活动通知起，立即把通知精神下达，向学生讲明开展此项活动的重要意义及活动方案。此外，我们还利用学校的中路旁的宣传栏，写上“每天锻炼一小时，幸福生活享受一辈子”的固定标语，并通过和校园广播等广泛传播健康理念，使“生命在于运动”、“我运动、我健康”等口号深入人心，使全校师生人人热爱体育运动，参与运动。

我校将“阳光体育”与相关校园文化结合，开展形式多样，内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动中挖掘特色，树立典型，推广经验，在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，引导学生写“阳光体育冬季长跑”活动日记，鼓励学生之间加以交流。通过举办校运会，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义精神。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**长跑心得体会篇十三**

夏季是长跑的好季节，夏季长跑不仅能让我们锻炼身体，还能享受到独特的运动魅力。在夏季长跑中，不同的人有不同的体验和感受，以下就是我的夏季长跑心得和体会。

【第一段：热身】。

在长跑前，热身非常重要。夏季的长跑更要重视热身，因为那时天气较热，身体的柔软度相对较低，没有适当的热身容易导致肌肉损伤。我通常会在长跑前10-15分钟做一些伸展运动，比如肩膀、颈部、腿部、腰部等。这些简单的伸展运动能够有效地预防肌肉拉伤和其他运动损伤，提升跑步效果。

【第二段：跑步技巧】。

在夏季长跑中，需要注意的一个重点就是保持跑步技巧。长时间的跑步，如果姿势不正确，会给身体带来负担和压力。跑步时，应该保持身体稳定，动作要轻盈，步伐要有节奏感。同时，注重呼吸，呼吸要均匀，节奏要与跑步的步伐相匹配。如果呼吸不均匀，容易出现胸闷、气喘等不适症状，影响跑步效果。

【第三段：水分摄入】。

夏季长跑中，水分摄入非常重要。高温和高湿度会让身体失水较快，如果不及时补充水分，容易出现体力下降、头晕等身体不适症状。我通常会在跑步前先饮一些淡盐水，然后在跑步途中每隔一段时间就补充一些水分。不过要注意的是，夏季的长跑最好不要喝过凉的水或水果汁，否则容易引起肠胃不适。

【第四段：跑完后的放松】。

夏季长跑后，要记得让身体充分休息和放松。长跑后身体疲劳，需要缓慢降低心率和血压，让身体有充分的时间进行恢复。我通常会走上几分钟来放松身体，然后在回家后进行一些简单的放松伸展运动，帮助肌肉恢复弹性，预防运动损伤。

【结语】。

夏季长跑心得和体会是一个不断积累的过程。在长时间的锻炼中，我们不仅能够锻炼身体，还能培养毅力和耐力。同时，长跑还能让我们享受大自然的美好，获得身心的愉悦。只有不断地学习和努力，才能在夏季长跑中取得更好的成绩和效果。

**长跑心得体会篇十四**

第一段：

随着冬天的渐入，学校也迎来了一年一度的寒假。此时，许多同学都开始了自己的寒假计划。而我则制定了一项特别的计划，那就是长跑。寒假长跑不仅能够保持身体健康，还可以增强自己的体魄，是一项十分重要的活动。在这一个月中，我所得到的体验和收获也是无与伦比的。

第二段：

寒假长跑的第一天，我感到十分兴奋。我打算将跑步速度延长，每天跑20多公里，希望取得一个显著的成果。刚开始一天的长跑，我已经感到非常累了。但是这并没有阻止我继续跑下去。尽管身体非常疲惫，但却感觉非常舒适。长时间的运动让我产生全身舒畅的感觉，让我倍感愉悦。

第三段：

一周后的转折，让我的计划受到了严峻的挑战。在一场恶劣的雪雨天气中，我依然没有辞退自己的跑步计划，心中充满坚定。然而路上的雨水和積雪让我变得非常沉重，每一个步伐都需要更多的力气。然而这样的天气让我感觉更加特别，因为困难之后的胜利将是最美好的事在世上。当我穿过树林，看见远处的雨停了，这让我感到愉快，我痛快的奋跑，并不断向前挑战。

第四段：

在导师的帮助下，我也得到了很多专业的指导。他教会了我更多的跑步技巧，让我变得更加健康和快乐。经过这些指导，我的双脚变得非常轻盈；我的呼吸变得更加踏实；我的心跳更加平稳。这些训练随着时间的推移使我得到了不断的进步。

第五段：

在长跑计划的最后一天，我感到心情非常轻松。这时的我已经突破了自己的极限，并且取得了令人满意的成绩。从一开始的紧张，到逐渐适应被长跑锻炼的身体状态，我终于在强烈的意志力下跑完了这四个星期的训练。这次长跑让我更加了解自己的身体和心理，同时也让我变得更加坚韧不拔。寒假长跑的体验，令我收获了一份宝贵的财富，使我在今后的生活与工作中做好体力方面的准备。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找