# 户外锻炼活动总结2024

来源：网友投稿 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-15

*户外锻炼活动总结2024（精选3篇）户外锻炼活动总结2024 篇1 x月8日，公司组织中高层管理人员到\_培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们...*

户外锻炼活动总结2024（精选3篇）

户外锻炼活动总结2024 篇1

x月8日，公司组织中高层管理人员到\_培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个锻炼团队精神有代表性项目。当学员站在1、7米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个“人床”把台上摔下来的学员接住。如果台上的学员不信任台下人的话，就可能会\_先下，使下面的个别学员收到很大的伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越安全，只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

户外锻炼活动总结2024 篇2

共产党员的党性是党的先进性的体现，是持续党的先进性的必由之路，是党员终身需用践行的课程。共产党员的党性修养，是指党员在政治思想、道德品质、知识技能方面，按照党性原则自我教育、自我锻炼、自我改造、自我完善的过程。重视加强党性锻炼，这是我们党的一个优良传统。近年来，我国城市化建设步伐日益迅猛，技术质量监督管理工作立处城市矛盾的风口浪尖，面临着空前的挑战，作为一名技术质量监督管理局领导干部，更须进一步加强党性修养和作风建设，以纯洁无私的党性和坚定不移的信念，以求真务实的态度和锐意进取的精神，全心全意、尽职尽责地推动技术质量监督管理工作科学发展。

一、坚持理论武装，强化政治意识

“是非明于学习，名节源于党性”。理论上清醒是政治上清醒的前提，理论上坚定是政治上坚定的保证。作为一名党员干部和城管领导，就务必拥有坚强的党性，站在时代的高度，干在发展的前沿，为促进科学发展和提升城市品牌贡献力量。

一要真信理论。没有先进理论武装的党，不可能是先进的党;没有先进理论武装的共产党员，不可能发挥先锋战士的作用。学习理论是提高理论修养的根本途径，只有不断学习，加强理论武装，才能使政治头脑更加清醒，党性原则更加坚定，理论视野更加开阔，知识素养更加全面。才能把对党忠诚作为党员干部修身立业的政治品质，始终持续政治上的坚定性和思想道德上的纯洁性。才能用党性原则开展自我批评，勇于自我解剖，清除自身污垢，重塑正确的权力观、地位观和利益观，做到言不出格，行不逾矩，不为私心所扰，不为名利所累，不为物欲所动。始终持续崇高的思想境界和精神追求。

二要真学理论。注重把学习党的创新理论作为一种政治职责，一种精神追求，一种思想境界，一种生活方式。努力学习马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，不表面应付，不形而上学，不断章取义，做到知其内涵，悟其要义，觅其规律，汲其精髓，进一步坚定理想信念，增强政治意识，提高政治素养。真正把学习作为明德之本，修身之基，真信真学，立学立行，切实提高科学决定形势、统揽工作全局和推进技术质量监督管理发展的潜力。

三要真用理论。认真按照加强学习、统筹兼顾、深入调研、狠抓落实的要求，切实把理论学习的成果转化为坚定的政治信仰，始终高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚定不移走中国特色社会主义道路，在政治、思想、行动上与党中央持续高度一致。始终做到在重大原则问题上立场坚定，在大是大非面前旗帜鲜明，在关键时刻、重大事件和利益诱惑中经得起考验。落脚到本职工作，就是要坚持把学习成果转化为谋划工作的思路、解决问题的办法，干好事业的本领和为民服务的抓手。牢记职责，不负重托，切实担负起构建城市和谐、发展地方经济、促进社会稳定的历史使命。

二、坚持执法为民，强化宗旨意识

为民谋利是为政之本，是共产党人党性修养和宗旨观的真接体现。作为一名党员干部，就是要始终牢记全心全意为全民服务的宗旨，牢固树立公仆意识和服务意识。技术质量监督管理工作就要多办顺民意、解民忧、增民利的实事，努力把为群众排忧解难的工作落到实处。

一要端正为民态度。坚持群众观念，时刻摆正自己同人民群众的关系，端正对群众的态度，增进对群众的感情，把群众高兴不高兴，满意不满意，赞成不赞成，答应不答应作为想问题、干工作、办事情的出发点和落脚点，真正把为人民服务落实到执法过程的每一项工作中;坚持把人民的利益，国家利益和党的利益放在高于一切，重于一切的位置，到实地，重实际，说实话，求实效，不搞形式，不摆架子，想群众之所想，急群众之所难，谋群众之所求，干群众之所需，以实际行动取信于民，把甘当公仆，乐于奉献作为自己的人生追求。

二要善谋为民之策。体察民情是我们密切联系群众，增进同人民群众感情的有效方法，是得到群众信任和支持的主要基础。作为技术质量监督管理局的领导干部，务必心里装着群众，经常反思自己的职责，更多地了解群众的所思所盼，更多地体察群众疾苦。在涉及群众切身利益的重大事项、决策上，要充分征求群众意见，集中群众智慧，尊重群众意愿，集思广益，科学决策。

三是恪守为民之责。在为民执法上，不尚空谈、不务虚绩，把功夫用在研究解决群众生产生活中的难题上，正确好当前和长远的关系，全局和局部的关系，严格管理和热情服务的关系，始终把维护好、发展好最广大人民的根本利益作为技术质量监督管理工作的出发点和落脚点，尽心竭力地把事关群众利益的事情办好。

三、坚持与时俱进，强化发展意识

与时俱进，开拓创新是改革开放这一时期鲜明特征的党性表现，也是改革开放时期对共产党员的思想和行为提出的具体要求。当前，城市建设正处于加速发展阶段，城市管理范围迅速扩大，技术质量监督管理工作面临严峻考验。作为一名技术质量监督管理局领导干部，务必牢牢把握加快发展的基调，始终高举科学发展的大旗，集中全部精力，想发展之责，尽自身所能，抢抓机遇，跨越发展，全力做好技术质量监督管理工作。

一要确立先进理念。正确的方向、清晰的思路是技术质量监督管理事业快速发展的前提。没有清晰的思路，发展就没有明确的目标，就没有科学的路径，就不可能实现大的跨越发展。为此，技术质量监督管理局干部要认真践行科学发展观，准确把握当前形势，研究新状况、提出新措施、解决新问题，努力适应城市经济发展的需要。

二要创新工作方法。党员干部要紧紧围绕经济建设这个中心，将党性修养的重点落实到完成党赋予的各项任务、所担负的职责使命、所承担的本职工作上来，以只争朝夕的的精神推动科学发展，只要有利于群众的根本利益，有利于城市的科学发展，就大胆去想，勇敢去试，坚决去做，建一方礼貌，保一方平安，促一方和谐。要着眼于和谐这一主题，转变工作思路，创新工作方法，着力解决群众最关心、最直接、最现实的利益问题，限度的激发人民群众的用心性、主动性、创造性。并始终坚持依法行政，用心倡导公平正义，倾力推进技术质量监督管理工作，促进社会和谐。三要发挥模范作用。领导干部的思想、境界、胸怀、作风、态度，体现着党和政府在人民群众当中的形象。率先垂范，就是要用好人民赋予的权力，开拓创新、扎实苦干、以身作则、廉洁奉公。当前，正处在抢抓机遇跨越发展的关键时期，旧的思维观念已经难以适应新形势、新任务的要求，党员干部要用好人民赋予的权力，突破传统思维，打破条条框框，以创新的思路、创新的理念、创新的举措，解难题、破瓶颈、促发展，做解放思想的模范。要心里想着事业，脑里装着工作，时时刻刻把心思和精力用在干事创业上，树立忧患意识，强化危机观念，勤于工作，敢于负责，树立

正确的政绩观，追求科学的发展观，倡导和谐的利益观，做干事创业的模范。要深入到群众中去，从群众最不满意的事抓起，从群众最期望办的事做起，脚踏实地、埋头苦干，努力改变工作方法，改善工作作风，坚持高起点、高标准、高要求，尽职尽责地推动城管执法事业科学发展，，做求真务实的模范。

四、坚持党性原则，强化自律意识

随着陈良宇、\_\_\_\_等高官的相继落马，“表叔”、“房叔”等官僚的集中曝光，在新的历史条件和现行社会生活中，如何坚持党性原则，用好手中权利，抵制不良诱惑，持续党员节操给我们党员干部提出了十分现实和值得深思的问题。事实证明，党员干部只有在思想上牢固树立清正廉洁的观念，自觉抵制腐朽思想和不良生活方式的侵蚀，才能遵守党纪法规，恪守职业道德，谨言慎行，防微杜渐，清清白白做人，规规矩矩办事，一尘不染，两袖清风。

一要正确对待权力。认真践行领导干部廉洁自律的各项规定，正确对待手中的权力，破除“官本位”思想，注重提升修养，加强自我改造，始终持续高尚的精神追求和健康的生活情趣，真正抗得住诱惑，管得住小节，耐得住寂寞，守得住正气，顶得住歪理，为人民掌好权用好权，绝不把权力作为谋私利的工具，生出祸端，葬送前程。坚持做人原则，明是非、知善恶、识美丑，以身作则、严于律已、带头维护党的纪律。坚持民主集中，倾听群众意见，做到大事讲原则，小事讲风格，对于提倡什么，反对什么，允许什么，限制什么，做到旗帜鲜明，绝不含糊。

二要正确应对利益。“祸患积于忽微，小恶终成大疾”。党员干部要常思贪欲之害，常弃非分之想，常怀律已之心，常修为官之德，正确对待升迁，坦然应对去留，培养浩然正气，抵制不正之风，自觉理解监督;铭记“贪如火，不遏则燎原;欲如水，不遏则滔天”的古训，做到不为私心所扰，不为名利所累，不为物欲所惑，理性把握情趣爱好的尺度，内练修为，克制私欲，抵住诱惑;并教育和引导部属凭素质立身，靠实绩进步，以实际行动把党风廉政建设引向深入。三要正确处理关系。自重、自醒、自警、自励，自觉培养健康生活情趣，持续高尚精神追求，慎独慎微，留意谨慎，严于律己，守身如玉，做到任何时候任何状况下始终稳得住心神，管得住行为，守得住清白。正确处理人际关系，做到不为亲情所累，不为人情所误，不为私情所惑，做到不仁之事不为，不义之财不发，不正之风不染，不法之事不干，时刻绷紧法纪这根弦，全身心抵御腐败，全方位管好自己，经得起党和人民的考验，做党员干部廉洁自律的表率，在自觉增强党性修养中永葆共产党员本色。

户外锻炼活动总结2024 篇3

1.坐姿哑铃推举：

主锻炼肌肉：三角肌，其次是肱三头肌

起始姿势：坐在坐姿推举凳上。将背部紧靠在背垫上。双手各拿一个哑铃。上臂向两侧分开，前臂向上，使哑铃刚好超过肩膀的高度。

将哑铃向上推举至双手几乎伸直(手肘接近锁定角度)，过程中不要让哑铃摇晃。当两个哑铃几乎在头顶上相触时，再慢慢下降到起始位置。

2、侧平举：

主锻炼肌肉：三角肌中竖

注意事项：

1.持铃提起和放下过程中，使肘和腕部始终稍微弯屈，对三角肌的收缩更为有效。当哑铃向两侧提起时，同时使手腕向上转起至比大拇指稍高些，直到提起至最高位置;哑铃落下时，手腕再转回。

2.持铃举起或放下时，上体不准前后摆动借助力量举起，但允许耸肩;不要用甩的方式来抬高哑铃;身体不要向前倾!将哑铃保持在身侧。

3.侧上举到位后必须保持掌心向下，同时尽量使肩关节高于肘关节。肘关节高于手，这样才能使三角肌始终在充分的重力刺激之下。动作全过程双肘一直应呈100～120度弯曲状态，以免动作有较大的借助于臂力的成分。

3.俯身侧平举：

主要锻炼肌肉：三角肌后束

注意事项：

1.如果在持铃向两侧举起时，使肘和腕部稍微弯屈，你会感到能使三角肌群获到更好的收缩。在整个动作过程中，背部保持挺直，思想要集中在收缩的肌肉群上。

2.持铃举起或放下还原时，上体不能上下摆动，下肢不要提踵。还原时要用三角肌的力量控制。

4.哑铃耸肩

主要锻炼部位：斜方肌上部

将杠铃置于身后而不是大腿前面，这样会迫使你在整个耸肩过程中都向后拉动肩胛骨，因此可更多地锻炼斜方肌中部(尽管大部分压力仍在斜方肌上部)。

5.站姿颈后臂屈伸：

主要锻炼部位：增加三头肌围度

注意事项：

1.呼吸方法：挺伸前臂时吸气，屈降时呼气。

2.挺伸前臂时切勿摆动上臂，坐在凳上腰部挺直保持坐姿。

3.单臂颈后臂屈伸动作中：持铃向头后对角线落下要比直接向后方落下的训练效果要好。

6.俯身臂屈伸

主要锻炼部位：刻画三头肌线条

注意事项：

1.挺伸前臂时尽可能勿使上臂上下摆动。

2.臂部完全挺直后，还要把手腕往上抬，使三头肌达到顶峰收缩

7.俯身单臂划船

主要锻炼部位：中部背阔肌

注意事项：

1.初始不使用大重量，技术稳定后在逐步增重

2.训练时腰背不够平直会损害脊椎，放在平凳上的手臂要保持肘关节微屈，放在地面上的腿保持膝关节微屈，动作太快会降低训练效果，幅度过大会增加身体扭动，增加受伤的可能性。

8.直腿硬拉

主要锻炼下背、臀大肌和股二头肌。

1、双脚分开同肩宽站立，双手各握住一只哑铃置于大腿前侧。

2、从你的腰部弯曲，在你朝地板降低杠铃时，要保持你的双膝伸直

3、重量应该保持在你双腿前方大约10厘米处。稍作暂停，然后伸展你的躯干返回至初始的站立位置。

9.仰卧举腿

主要锻炼：下腹肌

仰卧举腿准备动作：

1)在地板上放一张垫子，平躺在上面，或者平躺在地毯上。双腿伸直，也平放在地板上。

2)双手手心朝下，垫在臀部下面，指尖彼此相对。这是防止腰部受伤的预防措施。

3)双膝微屈，这样做也是为了防止腰部受伤。

4)把双腿举离地面15厘米并保持这个姿势。

仰卧举腿训练动作：

5)将双腿继续向上举起，直到同地面成直角，与此同时，确保全神贯注在腹肌上。

6)当你达到垂直点后，尽力挤压腹部，并且保持片刻。

7)将双腿缓缓回复到底部的位置，但切记要停在离开地面15厘米。

8)然后再重复上述动作。

10.哑铃上斜推举：

主要锻炼：胸大肌

注意事项：

1.哑铃卧推是自由器械进行的卧推，手臂力量不够无法控制哑铃稳定性是容易造成受伤的，为了安全起见，初级健身者不推荐哑铃卧推，最好采用史密斯机进行杠铃卧推。

2.卧推过程中不要把背和臀部拱起或憋气，这样会使肌肉失去控制，是危险的。

3.确保哑铃正确的运动轴线很重要：平板哑铃卧推应将其置于乳头上方;上斜卧推则应将其置于上胸部;下斜卧推应将其置于下胸部。这样才能有效锻炼相应的胸大肌部位，否则锻炼没有效果。

4.一定要注意将两肘展开，做卧推时双臂在体侧张开，因而能基本上只靠胸大肌用力来完成动作。下放时，掌心逐渐向前至肩两侧，这时，要两臂自然下垂，成手、肘面与地面垂直，上推时肱三头肌不要主动用力。

5.注意宽间距卧推主要锻炼胸大肌，窄间距卧推主要锻炼三头肌。当然如果肱三头肌力量不够，也不能卧推大重量，也就不能练出发达的胸大肌，所以哑铃卧推需要强大的三头肌做基本保障。

6.为了平衡发展胸大肌，在一次胸肌训练中，平板、上斜、下斜应该各安排几组哑铃卧推。

7.哑铃卧推是个有风险的动作，必须配备较好的训练手套和护腕来保护手部，冲击大重量时，如果自我保护意识差的一定要有人保护

11.哑铃平卧推举

主要锻炼部位：胸大肌中部

上推时用鼻子呼气，还原时用口吸气。

12.平卧哑铃飞鸟：

主要锻炼部位：胸大肌和三角肌(是锻炼胸大肌中部和中缝)

呼吸方法

①中、小重量：扩胸时吸气，还原时呼气。

②大重量：动作开始前，先做几次深呼吸，最后一口憋住不吐，直到连续扩胸动作完成后再吐气;也可采用开始前先吸半口(不吸足)气，当扩胸至最大部位(向外)时，迅速呼(吐)气，并立即再吸半口气，待动作还原时再换气。

13.哑铃交替弯举：

主要锻炼肌肉：肱二头肌、肱肌

注意事项：

向上弯举时，前臂外旋掌心朝上，否则就变成主要锻炼二头肌外侧的哑铃侧弯举这个动作了，注意两者的区别。

14.单臂哑铃弯举

主要锻炼部位：强化锻炼肱二头肌

哑铃单臂弯举注意事项：

1.身体不能摇晃，下放哑铃时上臂不能完全放松，整个过程保持紧张。

2.动作过程中，意念集中-专注肱二头肌的发力过程。

15.哑铃深蹲：

主要锻炼效果：增强腿部肌肉以及肺活量

1、众所周知，深蹲是练大腿的王牌动作。而深蹲恰好是最需要大肺活量和强健心脏的动作。

2、蹲得越深，需要的肺活量越大，心脏功能越强。显然，下半蹲的肺活量大于上半蹲。

3、哑铃深蹲过程中，人体内分泌的生长激素最多，因此大重量深蹲不仅能促进腿部肌肉增长，还能带动全身肌肉的增长。

16.哑铃箭步蹲

目标锻炼部位：以股四头肌为主，对臀大肌、股二头肌及小腿肌群也有锻炼效果。

注意事项：

上身要始终保持正直，让重心垂直向下。身体不能后仰或前倾。垂直下蹲时，前腿小腿垂直地面，膝盖不要超过脚尖。

17.俯卧哑铃腿弯举

目标锻炼肌群：股二头肌

注意事项：

1.弯起时小腿举至与地面垂直为宜，不要超越，否则哑铃容易失去控，到最高点后用力挤压股二头肌并保持片刻。

2.还原要缓慢，让哑铃有力地牵拉股二头肌。

18.手持哑铃站立提踵

主要锻炼：小腿肌群

注意事项：

1. 注意完成动作时不要屈膝、屈体;控制重心不要有意前移，否则效果极差，可在前脚掌下垫一块铃片防止重心前移。

2.各种提踵动作因站法不同，所锻炼的部位也有所差异。脚尖向内扣站法侧重于锻炼腓肠肌的内侧头，而普通练法内外侧都能练到。

3.提踵动作主要是以腓肠肌的收缩来完成的。提起脚跟时，应感到小腿肌群充分收缩，稍停顿后再缓慢下落至最低限度，使小腿肌得到充分伸展。

4.小腿练习时的感觉是非常明显的，不要被开始时的酸涨感觉所迷惑。锻炼小腿的重点要放在重复次数上，要多坚持直到不能起来为止才会产生锻炼的效果;另外，动作一定要标准，对小腿的刺激才会更加明显。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找