# 健步走活动倡议书范文大全

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-07-20

*第一篇：健步走活动倡议书一日万步行，你行我也行。健康的人要实现有氧运动最佳状态，就要努力做到 “一日万步行”，下面是小编为你整理的健步走活动倡议书范文，希望对你有用!健步走活动倡议书范文篇1中央国家机关各部门干部职工们：为响应党中央、国务...*

**第一篇：健步走活动倡议书**

一日万步行，你行我也行。健康的人要实现有氧运动最佳状态，就要努力做到 “一日万步行”，下面是小编为你整理的健步走活动倡议书范文，希望对你有用!

健步走活动倡议书范文篇1

中央国家机关各部门干部职工们：

为响应党中央、国务院关于广泛开展全民健身运动的号召，展示中央国家机关广大干部职工的精神风貌，促进中央国家机关干部职工身体素质的提高，受第四届职工运动会组委会委托，由中央国家机关工会联合会在中央国家机关各部门发起“天天健步走 每天一万步”活动。在此，我们倡议：

一、走出去，动起来。健步走作为一种安全、方便和适宜的运动方式，既锻炼身体，又愉悦心情，非常适合机关广大干部职工。因此，大家要立即行动起来，从现在开始，积极开展健步走活动，增强自身体质。

二、领导带头，全员参与。各部门领导干部要充分发挥模范带头作用，率先垂范，带头参加。工会组织要充分发挥党密切联系群众的桥梁纽带作用，认真组织、精心部署，广泛深入地开展总动员，鼓励全员积极参与健步走活动。

三、科学运动，强身健体。各部门可通过开展培训班、专家辅导、网络媒体等形式多样的方式给广大干部职工传授科学的健身知识，规范运动形式，减少运动伤害，引导大家树立科学的健身意识，增强身体素质。

四、分享经验，共筑健康。各部门在开展健步走活动时要加强沟通交流，分享成果经验，互相学习好的思路、好的方案、好的措施，凝聚大家的智慧，圆满完成此次健步走活动，同心共筑健康梦。

五、健全机制，提供保障。户外协会将建立行之有效的工作机制，进一步树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，持之以恒，坚持不懈，努力为广大干部职工“喜欢健步走、习惯健步走、科学健步走”提供理念保障、机制保障和平台保障。

中央国家机关的干部职工们，让我们立即行动起来吧!从我做起，从现在做起，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，积极投入到“天天健步走 每天一万步”活动中来，为完成好中央国家机关的中心任务，推进党和国家事业新发展做出新的更大贡献。

倡议人：\_

日期：2024年\_\_月\_\_日

健步走活动倡议书范文篇2

为倡导全民参与、全民健身的理念，北京市科学技术研究院机关工会倡议院机关职工积极参与迎奥运健步走活动，自觉参加适合自身需要的体育活动，努力做到“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”。从现在做起，摒弃陋习树新风，立足岗位作贡献。用“更快、更高、更强”的奥林匹克精神促进我们的工作，用出色的工作业绩，为祖国争光，为奥运添彩。

健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项步行运动，它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。突出的特点是方法易于掌握，不易发生运动伤害;不受年龄、时间和场地的限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼;运动装备简单，最基本的只需一双舒适合脚的运动鞋;在良好的自然环境中结伴健步走，不仅锻炼了身体，还能欣赏自然美景，促进人际交流，陶冶身心。健步走的同时注意交通安全，根据自己身体状况自我调整健步走的速度，最好结伴进行、相互照应。

找点空闲，找点时间，领着孩子，关注体质健康。带上笑容，带上祝愿，陪同爱人，创造生命精彩。妈妈准备要跳绳踢毽，爸爸张罗要跑步游泳。健身的计划跟妈妈说说，锻炼的成效向爸爸谈谈。常体质锻炼，体质锻炼，哪怕是骑车爬楼行走扭扭腰，身心健康才能为家做更大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆。常体质锻炼，体质锻炼，哪怕是伸臂扩胸踢腿揉揉肩，快乐生活才能和大家感应幸福，一辈子持恒心就奔个平平安安。

健步走的健身作用主要体现在：

提高心肺功能耐力——突出地表现在降低安静时和同等负荷下运动时的心率，以及提高肺活量，可以降低心血管疾病和心脏突发事件的危险性，如果发生心脏突发事件也可降低其严重性;

改变血液质量——增加全血容量、降低学业的粘稠度，增加红细胞携带氧气的能力、增加组织器官的血流量，有效防止动脉粥样硬化的发生和发展，也能防止如脑血栓、心肌梗塞等并发症的发生;

调节血管机能——健步走可以增加毛细血管数量、改善末梢循环、降低安静时高血压、改善冠状动脉循环，降低动脉粥样硬化的危险因素;

减肥——坚持健步走锻炼能明显减少身体脂肪重量，减少体脂百分比，增加和维持肌肉重量、耐力和力量;

促进骨关节健康、增加人体免疫能力——可以增加骨密度、骨和关节力量，增加韧带、肌腱的力量，防止多种骨、关节、肌肉、肌腱的损伤，降低骨质疏松发生的危险性;提高抗病能力，加快病后康复速度;

改善心理状态、睡眠质量——健步走可以减小精神压力、增加自信心、增加自我控制能力、缓解精神压力，使兴奋灶转移，促进睡眠。

健步走的方法：健步走是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常因人而异地可分为慢步走(每分钟约70-90步)、中速走(每分钟90-120步)、快步走(每分钟120-140步)、极快速走(每分钟140步以上)。

倡议人：\_

日期：2024年\_\_月\_\_日

健步走活动倡议书范文篇3

机关全体干部职工：

健步走是一项以促进身心健康为目的的一项步行运动，被誉为有氧健身的“第一”运动。为深入贯彻落实全国卫生与健康大会精神，以实际行动落实创建健康机关要求，达到锻炼身体，展示精神风貌的目的，委办公室、疾控处联合省疾控中心共同发起以“日行一万步，重走长征路”为主题的健步走活动，并向大家提出如下倡议：

一、领导带头，全员参与。委领导和处室负责同志率先垂范，带头健步。各工会小组充分发挥桥梁纽带作用，认真组织、广泛动员，鼓励全员积极参与健步走活动。

二、科学运动，强身健体。采取定期举办培训班、邀请专家辅导，利用新媒体宣传等形式，向广大干部职工定期传授科学的健身知识，规范运动形式，减少运动伤害，树立健康意识，增强身体素质。

三、持之以恒，长期锻炼。依托全国“万步有约网站”，搭建我委健步走平台，在委机关深入开展有氧运动“1357”活动(即：每天运动1次，持续不少于30分钟;每周确保运动5天，运动时适宜心率=170-年龄)，持之以恒，坚持不懈，提高健康水平。

四、分享经验，共筑健康。在开展健步走活动时，加强沟通交流，分享成果经验，互相学习借鉴，凝聚集体智慧，圆满完成此次健步走活动，共筑健康机关。

同志们，让我们积极行动起来，从自身做起，从现在做起，积极投入到健步走运动中去，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，积极营造健康陕西的良好氛围，为保障三秦百姓健康做出贡献。

倡议人：\_

日期：2024年\_\_月\_\_日

**第二篇：健步走活动主题倡议书模板**

健步走活动主题倡议书模板

一日万步行，你行我也行。健康的人要实现有氧运动最佳状态，就要努力做到 “一日万步行”，下面是东星资源小编为你整理的健步走活动主题倡议书，希望对你有用！

健步走活动主题倡议书篇一

为倡导全民参与、全民健身的理念，xx市科学技术研究院机关工会倡议院机关职工积极参与迎奥运健步走活动，自觉参加适合自身需要的体育活动，努力做到“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”。从现在做起，摒弃陋习树新风，立足岗位作贡献。用“更快、更高、更强”的奥林匹克精神促进我们的工作，用出色的工作业绩，为祖国争光，为奥运添彩。

健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项步行运动，它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。突出的特点是方法易于掌握，不易发生运动伤害；不受年龄、时间和场地的限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼；运动装备简单，最基本的只需一双舒适合脚的运动鞋；在良好的自然环境中结伴健步走，不仅锻炼了身体，还能欣赏自然美景，促进人际交流，陶冶身心。健步走的同时注意交通安全，根据自己身体状况自我调整健步走的速度，最好结伴进行、相互照应。

找点空闲，找点时间，领着孩子，关注体质健康。带上笑容，带上祝愿，陪同爱人，创造生命精彩。妈妈准备要跳绳踢毽，爸爸张罗要跑步游泳。健身的计划跟妈妈说说，锻炼的成效向爸爸谈谈。常体质锻炼，体质锻炼，哪怕是骑车爬楼行走扭扭腰，身心健康才能为家做更大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆。常体质锻炼，体质锻炼，哪怕是伸臂扩胸踢腿揉揉肩，快乐生活才能和大家感应幸福，一辈子持恒心就奔个平平安安。

健步走的健身作用主要体现在：

提高心肺功能耐力——突出地表现在降低安静时和同等负荷下运动时的心率，以及提高肺活量，可以降低心血管疾病和心脏突发事件的危险性，如果发生心脏突发事件也可降低其严重性；

改变血液质量——增加全血容量、降低学业的粘稠度，增加红细胞携带氧气的能力、增加组织器官的血流量，有效防止动脉粥样硬化的发生和发展，也能防止如脑血栓、心肌梗塞等并发症的发生；

调节血管机能——健步走可以增加毛细血管数量、改善末梢循环、降低安静时高血压、改善冠状动脉循环，降低动脉粥样硬化的危险因素；

减肥——坚持健步走锻炼能明显减少身体脂肪重量，减少体脂百分比，增加和维持肌肉重量、耐力和力量；

促进骨关节健康、增加人体免疫能力——可以增加骨密度、骨和关节力量，增加韧带、肌腱的力量，防止多种骨、关节、肌肉、肌腱的损伤，降低骨质疏松发生的危险性；提高抗病能力，加快病后康复速度；

改善心理状态、睡眠质量——健步走可以减小精神压力、增加自信心、增加自我控制能力、缓解精神压力，使兴奋灶转移，促进睡眠。

健步走的方法：健步走是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常因人而异地可分为慢步走（每分钟约70-90步）、中速走（每分钟90-120步）、快步走（每分钟120-140步）、极快速走（每分钟140步以上）。

倡议人：\_

日期：2024年\_\_月\_\_日

健步走活动主题倡议书篇二

机关全体干部职工：

健步走是一项以促进身心健康为目的的一项步行运动，被誉为有氧健身的“第一”运动。为深入贯彻落实全国卫生与健康大会精神，以实际行动落实创建健康机关要求，达到锻炼身体，展示精神风貌的目的，委办公室、疾控处联合省疾控中心共同发起以“日行一万步，重走长征路”为主题的健步走活动，并向大家提出如下倡议：

一、领导带头，全员参与。委领导和处室负责同志率先垂范，带头健步。各工会小组充分发挥桥梁纽带作用，认真组织、广泛动员，鼓励全员积极参与健步走活动。

二、科学运动，强身健体。采取定期举办培训班、邀请专家辅导，利用新媒体宣传等形式，向广大干部职工定期传授科学的健身知识，规范运动形式，减少运动伤害，树立健康意识，增强身体素质。

三、持之以恒，长期锻炼。依托全国“\*\*网站”，搭建我委健步走平台，在委机关深入开展有氧运动“1357”活动（即：每天运动1次，持续不少于30分钟；每周确保运动5天，运动时适宜心率=170-年龄），持之以恒，坚持不懈，提高健康水平。

四、分享经验，共筑健康。在开展健步走活动时，加强沟通交流，分享成果经验，互相学习借鉴，凝聚集体智慧，圆满完成此次健步走活动，共筑健康机关。

同志们，让我们积极行动起来，从自身做起，从现在做起，积极投入到健步走运动中去，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，积极营造健康xx的良好氛围，为保障三秦百姓健康做出贡献。

倡议人：\_

日期：2024年\_\_月\_\_日

健步走活动主题倡议书篇三

中央国家机关各部门干部职工们：

为响应党中央、国务院关于广泛开展全民健身运动的号召，展示中央国家机关广大干部职工的精神风貌，促进中央国家机关干部职工身体素质的提高，受第四届职工运动会组委会委托，由中央国家机关工会联合会在中央国家机关各部门发起“天天健步走 每天一万步”活动。在此，我们倡议：

一、走出去，动起来。健步走作为一种安全、方便和适宜的运动方式，既锻炼身体，又愉悦心情，非常适合机关广大干部职工。因此，大家要立即行动起来，从现在开始，积极开展健步走活动，增强自身体质。

二、领导带头，全员参与。各部门领导干部要充分发挥模范带头作用，率先垂范，带头参加。工会组织要充分发挥党密切联系群众的桥梁纽带作用，认真组织、精心部署，广泛深入地开展总动员，鼓励全员积极参与健步走活动。

三、科学运动，强身健体。各部门可通过开展培训班、专家辅导、网络媒体等形式多样的方式给广大干部职工传授科学的健身知识，规范运动形式，减少运动伤害，引导大家树立科学的健身意识，增强身体素质。

四、分享经验，共筑健康。各部门在开展健步走活动时要加强沟通交流，分享成果经验，互相学习好的思路、好的方案、好的措施，凝聚大家的智慧，圆满完成此次健步走活动，同心共筑健康梦。

五、健全机制，提供保障。户外协会将建立行之有效的工作机制，进一步树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，持之以恒，坚持不懈，努力为广大干部职工“喜欢健步走、习惯健步走、科学健步走”提供理念保障、机制保障和平台保障。

中央国家机关的干部职工们，让我们立即行动起来吧！从我做起，从现在做起，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，积极投入到“天天健步走 每天一万步”活动中来，为完成好中央国家机关的中心任务，推进党和国家事业新发展做出新的更大贡献。

倡议人：\_

日期：2024年\_\_月\_\_日

**第三篇：健步走协会倡议书**

篇一：中国农业大学教职工健步走协会章程

华中农业大学教职工健步走协会章程 华中农业大学工会 2024年6月9日 第一章 总则

第一条 为了使广大教职工更便捷的参加体育锻炼，强身健体，陶冶情操，营造浓郁的“我参与、我运动、我健康、我快乐”的校园文化氛围，根据教职工的工作和体质特点，特成立华中农业大学教职工健步走协会。

第二条 教职工健步走协会是由校工会管理和支持、教职工自愿参加的群众性体育健身组织，协会实行自我组织，自我管理，自我活动，自我服务，自我监督。

第三条 教职工健步走协会活动将采用北京市互联网健康管理服务平台全信息化模式进行管理，为教职工健身提供管理服务。第二章 会员

第四条 凡我校身体条件适宜并能长期坚持每天万步走的教职工，承认本《章程》，均可报名，经协会审核后参加协会。

第五条 协会会员应积极参加协会组织开展的各项活动，关心协会，爱护协会，支持协会，促进协会的正常工作。协会会员应交纳会费。第三章 组织

第六条 协会在校工会指导下开展活动，设会长1名，副会长2名，秘书长1名，其职责是制定活动计划，组织开展活动，总结活动效果，交流活动经验，促进活动开展。

第七条 协会下设若干活动小组，每小组设组长1名，负责本小组的组织联络及相关工作。第四章 活动

第八条 协会活动以“日行万步”为主要形式开展。会员每天要携带配发的计步器记录每天步行数据，并定期上传步行数据，使协会了解和指导每个会员的活动情况。第九条 协会将根据学校工作和教职工的需求定期集中举办一些活动，会员要根据协会的安排和要求积极参加。协会将定期总结活动开展情况，评选活动积极分子，予以表彰和奖励。第十条 协会活动以业余时间为主，会员可以以小组或个人方式因时、因地制宜开展活动。必要时经校工会同意，可组织集中训练、比赛等活动。第五章 经费

第十一条 会员会费为每人每年200元。

第十二条 校工会每年给予协会适当经费支持。

第十三条 会员所交会费用于购置活动器械、组织集中活动和对优秀会员进行奖励。第六章 附则

第十四条 本《章程》由校工会负责解释，自公布之日起试行。

第十五条 会员不交纳会费、不定期上传步行数据即为自动退会。篇二：老年体协全市老年人健步走活动总结

老年体协全市老年人健步走活动总结 老年体协全市老年人健步走活动总结

为积极响应由中国老年人体育协会倡导举办的“2024年全国老年人健步走大联动活动”，结合今年在省、市联合举办的“百万老年人健步走向xx迎国庆活动”和在“9·29世界步行日”活动中积累的经验。xx市及各区老体协、行业老体协进一步将健步走这项“科学、便捷、高效、安全”并适宜老年人的运动项目继续积极、稳妥地开展下去，引导广大中老年人“走出家门、融入自然、体验健身、增进健康”。

今年xx市健步走活动是由三个阶段合并组成。年初四月一日的“xx百万老年人健步走向xx迎国庆活动”启动仪式，拉开了健步走的序幕；“9·29世界步行日”活动是助推剂、加油站，进一步推动健步走活动在我市的开展；“11·11健步走大联动”活动更是将今年我市的健身步活动推向了新的高潮。

第一阶段：十万老年人走向xx迎国庆，拉开序幕

自在省老体协接受到参加“xx百万老年人健步走向xx迎国庆活动”项目后，xx市老体协立即召开主席办公会讨论研究xx市的实施方案。确定将“健步走”作为2024年市老年协重点推荐项目，并以分会场的形式，开展“xx十万老年人健步走向xx迎国庆活动”，并专门下发“活动通知”文件，召开秘书长会议，具体布置活动的实施方案：

一、组织。根据xx市现有11个区，100个街道（乡镇），在册人口632万人，其中有100多万老年人的基本情况，以每个街道（乡镇）1000个老人参加活动为基础单位，落实参加活动的基本人员和组织方式。要求市、区、乡镇(街道)、行政村(社区)老年人体协共同发动，专委会、行业体协积极参与。

二、发动。本次活动将历时半年时间，根据其活动周期长，参与人数多等特点，采取集中与分散相结合的活动形式，以基层为主，以分散为主，面向全体老年人。

为使活动在有计划、易操作、可持续、聚人气的氛围中进行，我们和xx东方惠乐健康科技有限公司密切合作，制作“xx十万老年人健步走向xx迎国庆活动”个人记录表十一万份，发放在每个健步走参与者手中，内容包括：什么是健步走？健步走的作用？健步走的方法和老年人如何健步走等健身走的知识资料，有“健步走活动”的每日个人记录表，便于老年人更好地参与到此次健步走的活动中来，做到：众参与，快乐走；有记录，实地走；保安全，健步走，起到“快乐健身，传播正能量”的作用。

三、宣传。市老年体协开通“乐天·夕阳红”xx老体协网络平台和“金陵乐天”通讯，及时发布全市各区、乡村街道健步走活动的组织情况，各地健身走路程情况和各地在健步走活动中涌现出的；制作图例，每月在图上标出行走距离；宣传在“健步走活动”中涌现出来的新闻人物、活动方式和组织方法。

全市十一个区、两个行业老体协以及一个专项委员会分别举行了14场“xx百万老年人健步走向xx迎国庆活动”启动仪式，各区体育局领导、老体协主席纷纷走在队伍前列，为活动造势，为老年朋友呐喊助威。

开展多种形式的宣传推广工作。全市各级老年体协开展各种培训、讲座、沙龙30余场，发放健步走宣传资料11万份。

四、总结。十月初各区及时上报“xx百万老年人健步走向xx迎国庆活动”小结，对在开展健步走活动中涌现出的先进事迹进行表彰，对举办活动的方式、方法等方面积累的经验，以及在组织活动中发现的一些问题加以总结，为“xx百万老年人健步走向xx迎国庆活动”划上了句号，以为2024年健步走活动开了个好头。第二阶段：参加9·29国际步行日活动，与国际接轨

响应国际健身与大众体育协会（tafisa）发起的世界步行日号召。我市各区老体协积极参与到市区体育主管部门组织的“9·29国际步行日”活动中，精心组织，科学引导，让活动成为健步走活动的助推剂、加油站，充分考虑到步行对所有人健康和快乐的诸多好处，让每个老年人都迈开双腿，健步走起来，走出健康，走出快乐，走出和谐，走出幸福！第三阶段：组织健步走大联动活动，推向高潮

中国老年人体育协会倡导举办的“2024年全国老年人健步走大联动活动”将我市2024年健步走活动推向了新的高潮。

一、鼓楼区五台山社区11月11日成立健步走俱乐部。俱乐部在原有松散型、自由行的基础上，由老体协牵头，结合场馆、社会有关人员组成领导班子，俱乐部分三个小队，每队设队长、教练、领队，会员为注册制，计划每个每天行走一小时（运动场内），每月开设讲座，每季长途行走（城市间），将健步走和休闲旅游相结合，广泛宣传健步走运动的优势，交流在健步走方面的经验。并在单人走、结对走、组团走的基础上，开拓健步走形式，将散步、爬楼梯、倒步走、侧步走、踏步走及快走等形式融入到健步走运动中来，提高健步走的科学性、趣味性。

二、各区、专委会通过开展讲座、论坛、沙龙等传统培训形式，结合电子聊天工具，进一步宣传健步走运动的优点，组织引导中老年人积极参加体育健身，提高中老年人全民健身活动的自觉性和广泛性，努力为广大中老年人提供体育健身服务。

三、认真总结在健步走活动中的经验，市老年人体协将在2024年工作年会上颁发“xx市十万老年人健步走向xx迎国庆活动”和“2024年全国老年人健步走大联动活动”的“优秀组织奖”，对组织健步走活动成绩显著的区和行业(系统)老年人体协予以表彰。各级老年人体协和全市老年人共同参与，确保“2024年xx市老年人健步走活动”善始善终，取得圆满成功。篇三：1汽车露营营地建设要求与开放条件建议书 推荐性国家标准项目建议书form 02(sac)version 2024-12 page 1 of 2 [注1] 表格项目中带 \* 号的为必须填写项目；

[注2] 修订标准必填被修订标准号，多个被修订标准号之间用半角逗号“,”分隔；

[注3] 如采用国际标准，先选择组织名称，再填采标号及一致性程度标识，多个采标号之间用半角逗号“,”分隔； [注4] 技术委员会和技术归口单位必须填写其一，若填写技术委员会则必须填写全国tc/sc号； [注5] 主管部门按照模板帮助文件中的主管部门名称填写； [注6] 项目成本预算主要包括总额、资金来源情况和成本构成。form 02(sac)version 2024-12 page 2 of 2

**第四篇：健步走**

关于举办民族学院教工首届健步走竞赛通知

根据我院工会本学期工作安排，定于5月14日举办我院教工健步走竞赛活动。具体安排如下：

一、举办时间

5月14日（周四）下午4：00。

二、举办地点

学院田径场。

三、竞赛项目和分组

（一）项目：1200米健步走

（二）分组：设男子和女子老、中、青各三个组，各组以工会小组为单位组队报名参加，不记团体分。

老年组：51岁（包括51岁）以上的男、女教工

中年组：41-50岁（包括50岁）的男、女教工

青年组：40岁（包括40岁）以下的男、女教工

四、参赛资格及报名办法

（一）参赛资格：参赛运动员必须是工会会员，且身体健康，适宜参加比赛。

（二）参赛办法：参赛运动员按年龄、组别到各工会小组长处进行报名，请各位小组长汇总后上报王晓枫处。

五、竞赛规程

（一）运动员必须以步行方式完成规定行程，不得采用跑步方式，发现即取消比赛资格。

（二）各参赛运动员必须走完全程。

六、奖励办法

按照男、女的老、中、青三组分别按成绩奖励一等奖1名；二等奖2名；三等奖3名，报名并且参加比赛的均有纪念奖。

七、报名截止时间

5月11日（周一）中午12点 附：健步走动作要领

健步走是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常因人而异地可分为慢步走（每分钟约70－90步）、中速走（每分钟90－120步）、快步走（每分钟120－140步）、极快速走（每分钟140步以上）。健步走比赛预算申请

男、女一等奖各一名：80元\*2名=160元

男、女二等奖各两名：70元\*4名=280元

男、女三等奖各三名：60元\*6名=360元

纪念奖：50元\*（179名-12名+裁判员6名）=8650元

共计9450元

妥否 请批示！

院工会

2024年5月7日

**第五篇：健步走**

健 步 走

健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项步行运动，它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。

慢步走：每分钟约70－90步，中速走：每分钟90－120步，快步走：每分钟120－140步。健步走介绍

健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项步行运动，它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。突出的特点是方法易于掌握，不易发生运动伤害；不受年龄、时间和场地的限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼；运动装备简单，只需一双舒适合脚的运动鞋；在良好自然环境中结伴健步走，不仅锻炼了身体，还能欣赏自然美景，促进人际交流，陶冶身心。健步走作用

健步走的健身作用主要体现在：

提高心肺功能和耐力——突出地表现在降低安静时和同等负荷下运动时的心率，以及提高肺活量，可以降低心血管疾病和心脏突发事件的危险性，如果发生心脏突发事件也可降低其严重性；

改变血液质量——增加全血容量、降低血液的粘稠度，增加红细胞携带氧气的能力、增加组织器官的血流量，有效防止动脉的发生和发展，也能防止如脑血栓、心肌梗塞这些并发症的发生；

调节血管机能——健步走可以增加毛细血管数量、改善末梢循环、降低安静时高血压、改善冠状动脉循环，降低动脉粥样硬化的危险因素；

减肥——坚持健步走锻炼能明显减少身体脂肪重量，减少体脂百分比，增加和维持肌肉重量、耐力和力量；

促进骨关节健康——可以增加骨密度、骨和关节力量，增加韧带、肌腱的力量，防止多种骨、关节、肌肉、肌腱的损伤，降低骨质疏松发生的危险性；

增加人体免疫能力——提高抗病能力，加快病后康复速度；

改善心理状态——健步走可以减小精神压力、增加自信心、增加自我控制能力； 改善睡眠质量——可以缓解精神压力，使兴奋灶转移，促进睡眠。健步走方法

健步走的方法：

健步走是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。健步走开始时，以慢步走3～5分钟，然后以快步走方式行走30～40分钟，最后是轻松的散步，也可以做徒手体操，持续时间5～10分钟。

健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常因人而异地可分为慢步走（每分钟约70－90步）、中速走（每分钟90－120步）、快步走（每分钟120－140步）、极快速走（每分钟140步以上）。

健步走时间：每周不少于5次，每次50分钟以上。健步走时达到每小时超过5公里的行进速度。

曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。健步走运动是属于健身运动。其主要的技术特点是：

1、步态：从步行的姿态讲，要求上体姿势基本是正直的，眼看前方，颈部肌肉放松；两臂自然的向前后摆动。

2、步频：步频是健步走运动获取锻炼效果的重要指标，不同的步频有不同的锻炼效果。

3、脚着地技术：脚跟着地，滚动到前脚掌，以脚趾发力蹬离地面，结束一个步幅。要求每走出一步都要用脚趾认真的发力蹬离地面。

4、呼吸方法：呼吸方法，一般是采用口和鼻同时呼吸，以口呼吸为主。呼吸要有节奏，一般的是两步一呼两步一吸。

健步走的八大标准：

1、三点一线

所谓“三点”是指耳朵上峰位置点、肩峰位置点和股骨大转子凸起点，“一线”则是这三个点在一条垂直线上。这样才能避免驼背，胸腔打开，呼吸更加流畅，塑造良好的上身姿态，减少背部疲劳。

2、百汇上引

百汇上引是指头顶的百会穴部位要像绳子牵引一样垂直向上顶，这样才能很好的避免颈肩过度前倾，同时调整正确的颈椎位置，避免长时间对椎管内神经、血管的压迫，导致的头晕、缺氧等状态。

3、弯臂摆手

摆臂是走路的基本生理活动，大部分人也都是直臂摆手，但在健步走过程中要求弯臂摆手，肘关节成90度夹角。因为直臂摆手在走的过程中离心力过高，导致血液回流不畅，进而出现手臂麻、涨的感觉，影响神经末梢。弯臂摆手则会避免这样的问题，摆动过程中手臂沿体侧前后摆动，幅度稍大些才能更好地锻炼上肢。

4、躯干扭动

绝大多数的人走路没有躯干的扭转，对于那些“将军肚”和想减掉肚子上脂肪的女性朋友来说，躯干扭转尤为重要，在健步走过程中，手臂摆动将带动左右肩前后摆动，这样就会让腰腹很好地运动起来。

5、大步向前

一般来说，健步走的步幅是按照个人身高来决定，最合理的步幅是身高乘以0.45-0.5，步幅过小会导致小腿肌肉过粗，同时容易出现酸疼的感觉，步幅过大则对膝关节的冲击力较大。

6、后落前蹬

在走的过程中，先让脚后跟着地过渡到脚前掌再蹬身离地，这是一个完整的着力过程，避免脚前掌走路带来的足底疼痛和小腿肌肉紧张问题。

7、快步前行

在走的过程中保持一定的频率，才能更好地提高心肺功能，达到健身减肥效果。一般来说，男士90-130步/分钟，女士80-120步/分钟。

8、一气呵成

拿出固定的30-40分钟的一段时间，一口气走下来，避免走走停停，这样锻炼的效果才会更加明显。

“生活步数”非越多越好 “健步走”锻炼效果更好

要运动健身，应该试试“健步走”。

运动间隔太久 易导致运动损伤

中山大学孙逸仙纪念医院运动医学专科主任李卫平教授指出，成年人每天摄入的热量约为2100大卡，而维持生命体征和日常活动只会消耗1800大卡，这多出的300大卡需要通过运动来消耗。而要消耗这300大卡需要行走9千到1万步。因而，有“每日一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的呼吁。

李卫平表示，步行运动简便易行，老少咸宜。步行可增强下肢肌肉力量，延缓骨骼退化并减少患骨质疏松症的危险，维持心肺功能的健康状况，提高氧气吸收能力，还可促进新陈代谢，消耗脂肪，有助于减肥。

根据步行的速率，可分为慢步走（70～90步/分）、中速走（90～120步/分）、快步走（120～140步/分）、极快速走（140步以上/分）。

从运动生理学的角度来看，运动的频度即每周锻炼的次数，与锻炼的效果有着直接的关系。一次适量的运动后，对肌肉和全身各器官系统的健身效果，可以保持几个小时到几天不等。所以，最合适的运动频度应该在前一次锻炼的效果尚未消失之前，进行第二次运动，这样，每次锻炼的健身效果逐渐积累，就能够达到提高体能、增进健康的目的。否则，每次运动之间的间隔时间过长，不仅难以取得应有的健身效果，还容易在每次运动后产生肌肉酸痛、疲劳及某些运动创伤。

五类人步行方式有区别

“步行运动要结合自己的实际情况，进行有针对性的调整。”李卫平提醒，如年龄、身体情况、进行运动的时间及运动后的反应等进行综合考虑。

体弱者：行走步子要大，甩开胳膊，全身活动，以调节全身各器官的功能，促进新陈代谢。宜在餐后进行。

肥胖者：选择中速快走，长距离行走，每次最好坚持一小时。

高血压患者：以中速为宜，行走时要求上身挺直，前脚掌先着地，减少震动，避免引起头晕。

冠心病患者：应在餐后一小时缓慢行走。

糖尿病患者：宜在餐后进行，步伐尽量加大，挺胸摆臂，用力甩腿，每次行走半小时到一小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者，应避开胰岛素作用的高峰时间，以免发生低血糖反应。

“健步走”介于快走和竞走之间

李卫平指出，目前很多人整天都佩戴运动手环或计步工具，晚上回家发现自己上下班途中也走了将近一万步，但这属于生活步数，由于强度不够，只能起到放松的作用，并不能达到运动健身的效果。

如何才能达到有效的运动？不妨试试“健步走”。和日常行走不同，健步走是最简单、有效、以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的中等强度健身运动，其速度和运动量介于快步走与竞走之间，步行频率在120～140步/分。

健步走主要的技术特点：

（1）步态：上体姿势基本是正直的，眼看前方，颈部肌肉放松；收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂。

（2）脚着地技术：脚跟先着地，继而前脚掌着地，以脚趾发力蹬离地面结束一个步幅。要求每走出一步都要用脚趾认真的发力蹬离地面。

专家提醒：

九招帮你预防运动损伤

李卫平强调，与任何一项运动一样，健步走也存在潜在危险。路况不佳、恶劣的天气、运动装备不当、身体状况或心肺功能欠佳、运动方式不妥等因素，都可能导致病理性损伤的发生。他强调，“健步走”得不断重复某些动作，重复性压力也可导致病理损伤，比如：滑膜炎、跟腱炎、腰肌扭伤、疲劳性骨折、跑步膝、足底部筋膜炎、内嵌指甲炎等。

很多健步走者常忘记在运动后充分拉伸自己的肌肉、韧带，不利于让其快速从疲倦状态恢复。而长久不进行运动后下肢的拉伸，肌肉延展度将会变小，不仅会影响步幅的大小，也会影响跑步的姿态。有些人会因髂胫束紧张造成膝关节外侧疼痛，就是因为髂胫束没有在运动后很好地拉伸，长期处于紧张状态而引起的疼痛。

李卫平指出，只要掌握九招，就能预防运动损伤。

第一招：加强下肢肌肉训练。强壮的股四头肌能够对膝关节提供相应的保护，靠墙静蹲是锻炼股四头肌最简单有效的方法。

第二招：合理安排热身训练。中速以上的步行，拉伸肌肉、活动关节等热身活动是必须的。

第三招：准备合身的运动装备。包括宽松的衣服，合适的鞋与袜，饮用水、夜间的手电筒等。

第四招：看天气、路况。严重的雾霾、炎热、大风、大雨等恶劣天气不宜户外活动，凹凸不平的路面、路况不明等情况要小心行走。

第五招：看时机。中午和进餐过饱时不宜运动，一般选择饭后半小时后进行步行运动。晨运开始时应先进行缓走，不要急于快速走。

第六招：看身体状况。身体不适时要暂停或减少运动量，有慢性疾患者要咨询医生意见进行锻炼。

第七招：避免过大运动量。合理计划运动方式及运动量，健步走结束后需要调整活动，调整活动可以是轻松的散步，也可以做徒手体操，持续时间5～10分钟。

第八招：锻炼后注意营养的补充。

第九招：警惕身体“警报”。如出现以下症状者，必须停上运动：（1）胸闷伴随绞痛；（2）呼吸困难；（3）疲劳；（4）恶心；（5）眩晕；（6）头痛；（7）四肢剧痛；（8）足关节、膝关节、髋关节等疼痛；（9）两腿无力，行走困难；（10）脉搏显著加快，心悸、心慌。

注: 中国人行走步幅一般为，身高减去100cm；健步走时步幅要求为，身高减去90cm。

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