

## 锻炼的留言语录文案

1.春捂秋冻，不生杂病。

2.  
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。

3.  
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xx领袖和先进代表，不就可能取得统治地位——列宁

4.让体育运动成为一种习惯，成为你生活的一部分。

5.  
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。

6.  
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！

7.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。

8.吃米带点糠，助你身健康。

9.汗水、是脂肪在哭泣！

10.

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！

11.秋季满加衣，春天慢卸棉。

12.

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。

13.我健身，所以我健康。

14.欲完美之人格，必健全其体魄。

15.重要的是参与，而不是取胜。

16.

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！

17.锻炼适可而止，运动量力而行。

18.

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！

19.

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！

20.少壮不锻炼，老来徒伤悲。

21.

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

22.一把青菜一把豆，一杯牛奶二两肉，五谷杂粮要吃够。

23.

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。

24.常用的铁锹不生锈，常练的人延年益寿。

25.更高、更快、更准、更好，赛出风采、赛出健康、赛出友谊。

26.科学的运动，是怡情悦目的花朵，是诗情浓郁的歌曲。

27.墙靠基础坚，身强靠锻炼。

28.生命需要运动。

29.晚霞诚可贵，健康价更高，欲图享老福，运动要抓牢。

30.

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！

31.只有运动才可以除去各种各样的疑虑。

32.冬勿过捂，夏勿过露。

33.健全的精神寓于健全的身体。——洛克

34.迷雾打拳操，毒气冲七窍。

35.

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。

36.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。

37.

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。

38.运动是生命的滋润剂，健身是青春的美容师。

39.

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。

40.

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。

41.今天不走，明天要跑。

42.拍打全身活络舒筋，大吼几声吐故纳新。

43.身心过劳，危害无穷。

44.体育是使整个有机体得到自然的和谐的发展。

45.

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！

46.早睡早起勤劳动，延年益寿葆青春。

47.

倒下的时候，生命又怎能屹立！歪歪斜斜的身影，又怎耐得住风雨的洗礼。你若有一个不屈的灵魂，脚下才会有一方坚实的土地。胜利不仅仅是一个美好的话题。

48.

健康是第一财富，失去时方觉珍贵；健身是最佳投资，付出后必有回报。

49.每餐一个水果，医生不找找我。

50.

人生需要创造机会，把握机会，而不是等待机会，就像足球运动员，必须学会在运动和阻截中进球，而不是只会打空门。

51.数九严寒天气寒，锻炼自己莫间断。

52.

心中坚定的信念，脚下沉稳的步伐，你用行动告诉我们一个不变之理，没有走不完的路，没有过不了的山，成功正在终点冲着你高高的招手，用你那顽强的意志去努力，去迎接终点的鲜花与掌声，相信成功一定是属于你，坚定，执着，耐力与希望，在延伸的白色跑道中点点凝聚！力量，信念，拼搏与奋斗，在遥远的终点线上渐渐明亮！时代的强音正在你的脚下踏响。

53.运动叩开事业的大门，锻炼写下长寿的诗篇。

54.

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。

55.丰收靠勤劳，身强靠锻炼。

56.

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。

57.棋牌健脑陶冶情操，无度成瘾反把身伤。

58.

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！

59.天天练身子，远离药铺子。

60.以自然之道，养自然之身。

61.

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

62.大路不走草成窝，坐立不正背成驼。

63.记忆力的深浅，需要反复锻炼。

64.流水不腐，户枢不蠹，动也。吕不韦。

65.

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。

66.事到知足心常乐，人到无求品自高。

67.夏练"三伏"，病魔臣服；冬练"三九"，生命长久。

68.

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。

本文链接：<https://wenandj.com/duanju/UImSzJ7KntWSaEC.html>