|  |
| --- |
| **德明健身治好了我：产后风、无力、怕冷怕风**  山东——高真 |
| 我是3期的高真，一名深资产后风患者，2017年参加的德明三期初级班，当时体力特别差，每天也就能走1000步，站立10分钟就开始心慌出汗，本来是不敢参加健身班的，多亏了山东组的组长和better师姐的鼓励，初级班时每天锻炼的量是很少的，主要是先人走，即使这样，仍然觉得非常的累，效果呢也是非常的好，练到10来天，总感觉肚子撑的难受，一阵儿一阵儿的，自己慢慢体会，原来是肚子放松了，猛然间才发现，自己肚子一直是紧着的，这太吓人了，从此开始，注意放松肚子，感觉特别的好，说话也不那么尖声尖气了。  国庆节后，加入了高级班，这时候学习的内容就更多了，我偏爱床上四件套，尤其是跪式拉腹，感觉一趴下，心口窝就非常的疼，我才知道，原来不是我的心口不堵，而是堵的太厉害了！之前初级班的动作，没有动到他，所以练初级班动作的时候，这个部位我是没有任何感觉的，而在跪式拉腹的时候才触动了他。因为自己身体原因，现在还是比较少出门，就在家里将仙人走与其他动作组合起来，走一会儿，然后，在窗台上压压腿，到床上坐一下四件套，感觉身体非常的舒适，所有的关节都感觉被拉开了似的，很舒展。在刚参加三级班的时候，做一次仙人走，再加上几个压腿动作，好几天，就感觉就是爬不起来了，心慌的很难受，到现在坚持了将近三个月以后，虽然是练得很少，但是我现在可以，一天到晚，几乎就不坐着，可以在这站着，能坚持下来，虽然也是累，但是可以坚持下来，也不像之前那么累了。  12月份时，有点发烧，烧退后，发现脚底板上起满了水泡，当时以为是脚气，赶紧抹药，结果没用，一直起，直到除了脚面其他地方都长满了，折腾了半个月，等水泡好了以后，突然发现，原来脚底钻风的感觉也随着消失了，这可太令人兴奋了，折磨了我多年的钻风真的太痛苦了。  18年年后又进入火箭班学习，哈哈，那酸爽！火箭班主要进行力量训练，从小没干过体力活的我，真的是弱鸡来的，杠铃开始只能举杆子，单杠都吊不起来，为了不被淘汰，每天都按时按量完成老师交待的任务，这里不得不说老师太英明了，淘汰制，专治懒癌患者，经过火箭班的力量训练，终于开始有点力气了，这时也迎来了夏天，产后每个夏天都不能吹空调，不能穿凉鞋，今年居然都可以了，当然空调不能太凉。肠胃也好了起来，将近十年没吃过水果的我，吹着空调，抱着西瓜，感觉生活怎么那么美好！ |