山东-小资

**德明健身 改善产后身体弱 走上健身养生之路**

我自36岁生完二胎，身体就大不如以前，妊高症后遗症，每天血压150/90左右，一直也未用药，在养生的道路不断迷茫前行，在一个拍打博客上一位老师推荐了德明健身，也忘了是谁的博客，就加入德明群，一直有关注老师健身理念，觉得也就是拉拉伸伸也一直也未参与，后来无意中看了有个产后风的患者通过健身治好了自己的病，决定加入试试，于是今年7月下旬就加入了咱们德明初级班。看了群里教练们的动作觉得这么简单，谁知道自己练起来动哪哪都是死的，动哪也没有一个能达到标准的动作，便下定决心慢慢跟着教练们的节奏来，这一月练下来，腰部背部晨起明显没有以前的那种板结的痛感，肩部劲部通过四举、三扩慢慢的拉伸感觉上也比以前活动自如，工作间隙起来做几个这样的动作，一有空闲时间起来做几个简单的动作，感觉自己比以前爱动了，以前就是能躺着不坐着，能坐着不站着每天都懒懒的什么也不想做。总之呢加入德明是很不错的选择，健身我会一直坚持下去！