浙江组-和光

**德明健身 让我明白锻炼要少量多次的精髓**

我从4月8日正式加入德明健身初级班，到今天快1个月了，这一个月我经历过整天咳痰吐痰，喉咙痛耳朵痛，弯腰时腿抖，大腿疼痛，舌底长溃疡，腰酸背痛，反应很剧烈，也因为锻炼后第二天觉得疲惫而爬不起床，但是我休息一下又坚持锻炼，最终身体有明显的改变。

刚开始做三走四举三扩三压，觉得腿酸有拉紧感，而且膝盖容易疼，应该是动作不到位，膝盖受力严重，幸好有教练指导，把要点说出来，而且还拍视频示范，在教练的帮助下，我把疑点一个一个解决了，最终也学会了三压。刚开始胯紧，而且经脉也萎缩了，做俯卧撑的时候，后腿伸直就能感觉到拉升感，这个感觉特别酸爽，不难受，虽然酸但是很舒服，做三俯也是，后腿的拉升感非常明显，到后期，腿会抖，甚至我后腿变得很疼，而且疼点像会移动一样，越来越靠近肝经，自我感觉是锻炼把经脉拉直了，然后再把瘀滞排出去，这些反应就是锻炼过程中自身调整的结果。还有刚开始，我的中上焦一直郁住，通过做三扩，我能感觉到胸口在打开，然后就是不停咳嗽吐痰，这些痰还不是普通的痰，是绿色的痰，说明水液瘀滞在体内很久了，咳嗽中还喉咙痛耳朵痛，我给自己开了小柴胡汤，外加螃蟹走，一段时间后，都好了。在锻炼过程中，我也有当天锻炼觉得很舒服，但是第二天起不了床，想休息的情况，那么我就休息一天，以走为主，然后第三天体力恢复了继续锻炼。

通过这段时间的锻炼，我的身体有明显的好转，虽然还是有咳嗽，喉咙也又痛了等这样那样的排病反应，但是我在健身的时候，能够清楚得感觉到拉伸部位，而且不同的动作，拉伸的部位感觉是不一样的，这与刚开始朦朦胧胧的有拉伸感是不一样的，然后体力也上来了，同样的锻炼量第二天不会感觉累。最主要的是，我认识到老师说的，锻炼要少量多次的精髓，让身体慢慢拉回平衡。感谢德明健身，感谢大千老师还有教练和同学，我们一起锻炼，天天向上！