西北组星辰

**健身是一种生活态度**

我来到德明是因为看到朋友在德明健身以后的变化，被她的健康身体和积极的精神状态所吸引，也加入了德明。开始做一些看似简单的动作却浑身都疼，上举和平举都会觉得胸口特别闷有点憋气的感觉。肩膀还特别的困，没办法放松下来。左侧坐骨神经到腰部做拉伸的时候都会扯得非常疼，侧步走也会疼。单够的时候左侧也会特别的疼，下蹲的时候膝盖疼还响，侧扩的时候，手指甚至整个内手臂都又麻又酸。经过十几天的锻炼之后，身体的疼痛慢慢好下来，但是心口又觉得不舒服经常会觉得像心慌，以为心脏有早搏的那种感觉，谢谢教练楚莲和啦啦啦的帮助和解疑，解除了我的顾虑，我又坚持的锻炼下来，现在心口没有那种感觉了，真的感觉很神奇。

没加入德明之前参加过一次线下活动，很喜欢参加这样的活动，和志同道合的人在一起，讨论动作，交流经验，分享感受，探讨人生，只要时间允许我还想参加线下活动。

“健身是一种生活态度”，科学的健身更为重要，相信德明，因为身体的改变是自己亲身感受到的，我要一直坚持锻炼下去，成为一个真正的德明人，