河北组-快乐

**德明健身 膝盖疼痛减少 走路很轻松 腿不容易累**

以前我总是身体不好，手麻脚麻，妇科也不好，总之到处不舒服，后来又膝盖疼积液，我认识了德明的一位姐姐，她建议我加入德明健身，开始我总觉的没有那么神奇，我就开始练习公开课的动作，练着练着觉得有点感觉，然后我就加入了德明健身。

通过锻炼我开始是放屁，打嗝比较多，教练说这是排气，慢慢的在通，于是我坚定信心，每天坚持练习，后来我的膝盖感觉不怎么疼了，锻炼过程中还有腰一直疼，应该是还没有完全通开，我会一直坚持的，锻炼完了以后，在走路感觉很轻松，腿不那么累了，感谢德明健身，感谢老师们的指导，感谢遇到一些好伙伴们，为了我们的健康继续努力！加油！