西北组-二妞

**德明健身一个月身体轻快 症状减轻 信心满满**

时光如箭岁月如梭，转眼一个月的初级班课程已经结束了！

因产后风结缘于德明。在产后一年半时，兜兜转转终于进了德明，加入了六期初级班。产后断断续续的出现了好多问题，最初脚后跟酸困，接着左胳膊和肩膀痛，随后又两腿酸困，右胳膊和手指痛，其中有好多毛病是自己有病乱投医胡折腾出来的，详细的我就不多说了，一把辛酸泪啊……

在开班之前一个多月就在三走四举，还有一些拉伸运动，当然可能不标准，之前上班不是坐车就是骑车，这学期除了时间非常紧的情况，其他都在走路上下班，虽然当时仙人走不标准，但比不动好多了。

4月3号正式进入德明，每天早上边听初级班的课程边跟着锻炼，规范自己的动作，从最初锻炼完腿部肌肉的酸痛到后来享受抻拉时的酸爽，感觉自己的进步挺大，比如刚开始仰卧起坐只能做四五个到后来一口气能做二十个左后。中间也经历过短暂的翻病，其实就是放屁，曾一度认为是自己吃多了，原来是在排体内的郁气。

刚开始二十天坚持的非常好，每天至少做一遍全套动作，当然还喝着粉粉，有时锻炼完很累，有时很轻松，但总体感觉非常棒，感觉身体素质有所提高，产后风有所减轻，看到那么多人因德明健身而痊愈，我非常有信心，只要自己能坚持经脉健身，痊愈肯定不是事，说是坚持，我的好好检讨检讨自己，因为工作的原因加之五一放假出去旅行，最后十天我都没有坚持健身，感觉身体非常不得劲，等忙完这段时间，我一定要将健身重新提上日程，好好坚持，教练说过，初级班动作都是大招，我感觉自己做的还不是很好，还没有把初级班动作的潜能挖掘出来，日后定得加倍努力，身体痊愈定将指日可待！