西北组-轻舟

**让锻炼成为一种习惯，让健身渗透进日常生活**

加入德明健身虽然只有短短一个多月的时间，但对德明的了解却是一年前。当时身边有同事加入，也听了看了不少，从她们身体的变化看到了德明健身的神奇和魅力，同时也接触了很多西北组的德明人，感受到了德明人的乐观、积极和热情。所以，六期开班时，毫不犹豫地加入了德明大家庭。我想，在这样的大家庭里，我既能学习到经络健身的相关理论，又能和小伙伴们一起锻炼身体，还能交到很多志同道合的朋友，一举而多得，何乐而不为呢？

加入的初期，说实话，没有很快进入状态，总以工作忙为借口，每天全套动作一遍都不能完成。所幸辅导员是我的同事，同时还有另一位同事也加入了六期初级班，在她们的督促和带动下，每天能很规律地进行锻炼，至少全套动作可以做一遍，甚至二遍。为了互相督促，我们建立了同事间的德明健身小群，每天定时邀约锻炼，辅导员也面对面地给我们进行指导，真心觉得非常幸福。现在，每天跟德明人一起进行锻炼已经成为一种习惯，看到大家一点一滴的进步都会非常愉悦。

每天上班，都是步行半小时，就在路上琢磨仙人走的感觉，同时把四举也做一遍，到单位时基本都是一身汗，但是神清气爽，人很精神。工间休息时，就和小伙伴们一起做做高抬腿、侧步走等动作，自己感觉每天都在进步，胯现在不像过去那么紧了，虽然仍然没有完全打开，但是相信总有一天能够看到明显的效果。因为从小就喜欢舞蹈，所以总盼望有一天自己可以劈叉，但是偏偏身体软开度不好，总是不能实现，一度已经放弃。但是现在，通过德明健身，我渐渐有了希望，给自己定了个小目标，今年能够下叉。从目前的情况来看，我觉得

一定可以实现。

加入德明初级班这段时间，通过每天的锻炼，我发现自己的胃口变好了，吃饭特别香，而且消化的特别快，但是丝毫没有长胖，甚至视觉上还感觉瘦了，这是紧致了吧？另外身体一个明显的变化是我的便秘问题基本解决了，之前我便秘非常严重，不能保证每天一次，而且每次排便都很困难。这段时间，我每天早上起来都有明显的排便感觉，也能保证每天一次了。

还有一个比较明显的变化就是我之前心眼儿小，遇事容易想不开，郁闷，现在通过俯卧撑、三扩等锻炼，我能够比较理性地去看待一些问题了，也能自己去调节好自己的情绪了。虽然偶尔还是会有想不开的时候，但是次数少了很多。我现在看问题越来越积极，会在任何事情中找到积极和有利的元素，而不再是只看到事物的不利因素和负面因素。

在初级班群里，我还学习了教练和医师的理论课程，了解了相关的经络知识，对德明健身的理论基础也有了一定的认识。因为理论的支持，我对德明健身有了更深层次的认识，在锻炼时也能更加有针对性地去练习。感谢德明团队，在初级班的课程设置上所付出的努力，让我们这些菜鸟们可以飞得更快，飞得更高。

想说的话很多，因为时间关系和篇幅限制，就不赘述了。总之，加入德明，我觉得很开心，我在初级班群里看到所有的教练和小伙伴们都非常热情，积极帮助每位小伙伴解决各种疑问，同时大家互相鼓励和督促，真的非常温暖。在这样的大家庭里，想不进步都难，想不快乐更难。

所以，小伙伴们，行动起来，让锻炼成为一种习惯，让健身渗透进日常生活，让快乐伴随我们每一天！