

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

图书基本信息

书名：<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

13位ISBN编号：9787508624082

10位ISBN编号：7508624084

出版时间：2010-11

出版时间：中信出版社

作者：齐藤美惠子

页数：116

译者：张超南

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

前言

大家好，我是Leg Conscioulist—关注腿部的美腿专家齐藤美惠子。

所谓“Leg Conscioulist”其实是我自己造的词。

“Leg”是指“腿”，“Conscious”是指“意识”，因此“Leg Conscioulist”就是指“关注腿部的美腿专家”。

大家一定会问，我为什么要造“Leg Conscioulist”这一词呢？

在过去的23年中，我曾为2万多名女性美腿塑形，发现在这些人都有一个共同点，就是从来不会关注自己的腿部。

比如说，为了让我们的脸蛋看着更加漂亮，我们会花大量的时间和精力做按摩、化妆。

但是，却很少有人会将同样的精力放在腿部上。

也就是说，关注腿部是美腿的第一步。

只要能够做到这一点，我们的腿部就会发生巨大的变化。

美丽的双腿，能够让人为之羡慕，给我们带来幸福。

因此，我希望通过这本书，人人都能拥有一双能够带来好运的美腿。

“PUSH”：唤醒我们的双腿为了大家人人能拥有一双美腿，我郑重地向大家推荐push exercise（按压练习法）。

这是一个具有划时代意义的练习方法，其灵感来自于中医的按摩。

我们的手就像一个传感器，因此当我们在做“PUSH”这一看似简单的动作时，我们的意识与关注就会自然而然地传达给腿部，腿部沉睡许久的细胞会被唤醒，变得活跃起来。

此外，按压练习法会比普通的运动给肌肉带来更大的压力，因此花很少的时间就能得到很好的效果。

在阅读本书后大家就会明白，我所介绍的按压练习法，一天一次，一次数十秒即可轻松做到，并且不需要任何特殊的工具。

按压练习法在调整我们骨骼的同时，还能够对调治肩疼、腰疼、内脏不适、妇科疾病以及寒症等疾病，发挥意想不到的作用。

让我们现在就开始做练习吧！

一周为一个周期，4周后，肯定能够拥有一双美丽苗条的双腿！

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

内容概要

50岁，但大腿围却只有46cm。

已为女演员、模特、舞蹈演员等2万多名女性矫正腿形。

权威美腿专家独特的按摩手法，祛除大腿多余脂肪。

紧致小腿肚，矫正O型腿，纤细脚踝，调整骨骼，神奇的美腿秘诀。

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

作者简介

齐藤美惠子 美腿意识专家。

身体平衡美体顾问。

步行治疗专家。

体形矫正师。

主要研究骨盆瘦身法。

曾经因为骨折变成了O型腿，由此开发出了具有自己独特体验的美腿操。

以“生活习惯会在腿上表现出来”为信念，不仅仅是美腿操，还结合了饮食以及生活习惯，以综合的角度来指导如何

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

书籍目录

Contents 前言PUSH 01 唤醒沉睡的双腿 从腿部看生活习惯 目标：“粗细适宜、有形态美”的美腿！

关注腿部最重要，而不是标准尺寸 CHECK1 测量大腿 CHECK2 观察双腿的腿形
CHECK3 检查全身的平衡性PUSH 02 PUSH瘦身法 灵感来自于中医的“按摩”通过PUSH来塑造完美体形 PUSH的基本方法 按压练习法 1周×4个周期 塑造笔直的体形 PROCESS 放松颈部/伸展肩部肌肉/运动腰部肌肉/放松大腿关节/运动膝盖/运动脚部PUSH 03 WEEKDAY ' S 大腿塑形按压练习 完美腿形的关键部位是大腿 全方位地瘦大腿吧！

周一 放松长期紧张的大腿 PROCESS按压大腿和大腿根内侧/按压大腿外侧/按压大腿内侧/按压大腿后侧 周二 收紧容易扩张的大腿前侧肌肉 PROCESS盘起右腿/用手掌跟按压 周三 放松大腿外侧紧张僵硬的肌肉 PROCESS坐在地板上，双腿屈膝/将双膝向左侧倾倒/按压大腿外侧 周四 减少大腿内侧多余的脂肪 PROCESS翘起二郎腿/一边踮脚一边按压膝盖 周五 紧致大腿后侧松弛的肌肉
PROCESS俯卧在地/按压髌骨/抬起上身和双腿PUSH 04 WEEKEND ' S 特别部位按压练习法 闲暇的周末正是美腿的好时机！

臀部——打造紧致上翘的臀部 PROCESS—STEP1仰卧，弯起左腿/用脚后跟按压膝盖 PROCESS—STEP2仰卧，屈起左膝/右腿放在左膝上/用力将上半身抬起/按压臀部肌肉 小腿肚——纤细我们的小腿肚 PROCESS前脚掌放在一本厚书上/按压小腿肚 脚踝——塑造一双完美的脚踝 PROCESS用左脚支撑身体下蹲，伸直右腿/用手向内按压前脚掌PUSH 05 腿部塑形——PUSH 按摩 按压式按摩能够促进身体排毒，放松腿部 足底——加速腿部排毒 PROCESS按压排毒线/按摩脚部/旋转脚踝/前后按压双脚/拉伸并旋转脚趾/按摩脚蹠/按摩跟腱 腿部按摩第1步——排除体内长期积累的毒素

PROCESS按压腿部后侧/按压腿部内侧/按捏腿部后侧/ 按压腿部外侧 腿部按摩第2步——彻底粉碎顽固的脂肪 PROCESS拍打腿部/轻挠腿部/敲打/振动双腿/抚摸 大腿——塑造一双适合任何一种牛仔裤的美腿 PROCESS按压大腿前侧/长按委中穴，按摩大腿后侧/抚摸 臀部——调节荷尔蒙平衡，塑造完美臀部 PROCESS按压髌骨 小腿肚——彻底清理体内垃圾 PROCESS按摩小腿肚内侧，长按三阴交穴/按摩小腿肚外侧，长按足三里 脚踝——祛除脚踝处的浮肿 PROCESS长按太溪穴/长按昆仑穴/拧转脚踝PUSH 06 塑造腿部完美曲线的走路姿势 误的走路姿势成了美腿杀手 站立——正确的走路姿势从站立开始 如何挑选鞋子——穿着舒适度是挑选鞋子的标准 走路 ——脚跟先落地 步幅优雅有节奏 走路 ——边走路边按压后记

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

章节摘录

完美腿形的关键部位是大腿 全方位地瘦大腿吧！

因为大腿与调整身体平衡的骨盆紧密地连在一起，所以一旦身体的姿势不正确，就会直接地影响到大腿。

这是为什么呢？

前面的内容中已经提到过，当身体倾斜时，重心就会向体外倾斜，于是就会给大腿外侧肌肉带来过多的压力。

同时，骨盆也会向外侧打开，髌骨就会向两侧扩张，结果就会使臀部变宽变大。

相反的，由于大腿内侧的肌肉几乎得不到锻炼，脂肪便会大量堆积。

并且驼背会使重心下压，双腿无法直立行走，大腿的前部肌肉一直处于紧张状态，而后部肌肉就会松弛并堆积脂肪。

此时，大腿上的肌肉与脂肪就会比例失衡，重心不稳。

一旦大腿的重心不稳，就会给腿肚、脚踝等带来一系列恶性的连锁反应，使得腿形越来越难看。

因此，我们只有多关注大腿和骨盆，才能拥有完美的腿形。

说到这里，我想大家应该已经明白为什么7天的按压练习法中有5天都是关于大腿按压的了吧。

大腿是腿部上最大的一个部位，所以在按压练习法中，我将大腿分为前侧、后侧、外侧及内侧4部分，在每天的练习中按顺序进行按压。

从下一页起，就开始介绍关于按压大腿的具体方法。

周一 大腿 放松长期紧张的大腿在按压双腿的第一天，让我们先来放松一下长期紧张的大腿吧！

在前面的内容中已经提到过，现代生活中大多数的女性都过多地使用大腿前侧与外侧肌肉，并给它们带来了超负荷的压力，然而大腿的内侧与后侧肌肉逐渐退化，大量脂肪开始堆积，从而使得大腿上的肌肉与脂肪的构成比例失调。

若不改变这种失衡的状态，无论做多少按压练习，美腿都只会事倍功半。

因此，让我们争取在最短的时间内拥有一双完美无暇的双腿吧！

按压大腿和大腿根内侧坐在椅子上，用拳头按压大腿。

从膝盖到大腿根处，平均分5处进行按压。

然后，从大腿根外侧向大腿根内侧，平均分5处用大拇指进行按压。

1次PUSH POINT用力按压容易肌肉扩张的大腿前侧大腿前侧肌肉较大，且容易向外扩张，因此在按压过程中，要使足全身力气，用力按压。

大腿根内侧部位集中了大量的淋巴，所以要使劲按压以刺激淋巴，加速身体的新陈代谢。

按压大腿外侧用拳头按压大腿外侧，从膝盖到大腿根处，平均分5处进行按压。

1次PUSH POINT双手齐按大腿外侧同大腿前侧一样，大腿外侧肌肉也容易扩张，所以从膝盖到大腿根处，同样地平均分5处进行按压，并且要双手同时从大腿左右两侧按压。

按压大腿内侧用右拳按压左大腿内侧部位，从膝盖到大腿根处，平均分5处按压。

右腿同样如此。

CHECK:为方便右拳按压，左手可扶住左腿。

左右各1次PUSH POINT缓慢地按压，可促进脂肪燃烧与淋巴循环由于大腿内侧容易堆积脂肪，所以要缓慢且用力按压，这样可以促进脂肪燃烧，加速淋巴循环，有利于将废物及时排出体外。

按压大腿后侧双手握拳，放在大腿下方的椅子上。

从膝盖到大腿根处，平均分5次移动身体，使得大腿后侧肌肉受到拳头的挤压。

在椅子上垫一个浴巾，以免放在大腿下的双拳会感到疼痛。

1次PUSH POINT利用上半身的力量对不方便按压的部位进行按压大腿后侧同样是美腿过程中不可忽视的一个重要部位。

一旦不小心，此处就会堆积大量脂肪，使得臀部看起来非常肥大。

所以当自己不方便用力去按压时，就利用上半身的力量进行按压。

周二 大腿 收紧容易扩张的大腿前侧肌肉周二的练习重点是收紧容易扩张的大腿前侧。

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

坐在椅子上，盘起一条腿放在臀部下方，按压大腿前侧。

此时按压受到拉伸的大腿前侧肌肉，可以很有效地收紧扩张的前侧肌肉。

不能轻易地盘腿坐在椅子上的人可能是因为骨盆的左右高度不平衡。

此外，左右大腿的前侧肌肉扩张程度不同的人可能是平时使用双腿时用力不均衡的缘故。

无论因为什么原因，请无法轻松盘腿的人重复做3次今天所需的动作，以矫正身体的左右平衡。

不能轻松做到这套动作的人有可能是因为平时习惯驼背且走路不稳。

通过一段时间的练习，坚持这套动作，姿势一定会得到纠正。

坐在椅子上，盘起右腿盘起右腿坐在椅子上，并将右腿放在臀部下方 用手掌跟按压用手掌跟按压右大腿前侧，从膝盖到大腿根处，平均分5处进行按压。

左腿同样。

左右各5次PUSH POINT 膝盖周围赘肉多的美女要多关注膝盖！

膝盖周围有较多赘肉的美女们要多按压膝盖周围，能够促进脂肪燃烧、赘肉消失！

插图：

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

编辑推荐

《改变2万人的PUSH美腿秘籍》是诚品书店非文学类年度十大好书！
连续4个月时尚类图书销售冠军！
神奇的PUSH美腿法，7天拥有傲人明星腿！

<<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>