

<<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

图书基本信息

书名：<<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

13位ISBN编号：9787508624099

10位ISBN编号：7508624092

出版时间：2010-11

出版时间：中信出版社

作者：齐藤美惠子

页数：124

译者：卢娇娇

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美腰秘籍>>

### 前言

大家好，我是美腿意识专家齐藤美惠子。

真心感谢大家对我的上一本书《PUSH美腿秘籍》的好评。

那么，在继美腿减肥之后，这次的这本书中，我想向大家介绍的是着重于腹部的瘦身操。

听我这么一说，有人可能感到奇怪，怎么美腿的老师关心起腹部了？

我在上本书中也已提到过，要想拥有真正的美腿，必须先拥有健康的腹部，使腹部周围的骨盆，内脏，以及支持这些器官的肌肉保持良好的状态。

因为即使进行了腿部矫正，如果上面的骨盆歪曲，内脏排毒机能衰弱，腿的状态也会立刻失去平衡，诱发腿寒和浮肿，腿变回原来又丑又胖的模样。

反过来说，一个拥有真正美腿的人，肯定也拥有既美丽又健康的腹部。

小腹中除了有维持人类活动平衡的骨盆，它的内部还是供给全身细胞营养的内脏器官的大本营。

而且对女性来说非常重要的子宫也位于小腹之中。

我们不仅要追求美丽曼妙的腹部曲线，更要意识到小腹还是维持生命健康的重要部位。

PUSH，让枯竭的美与生命力之泉重新焕发活力想要拥有美丽又健康的小腹？

让我们按照这本书的介绍开始我们的美丽腹部之旅—PUSH操。

PUSH操吸收了东洋医学中“按压（=施加压力）”手法的精髓，并将之融入到美容中，是划时代的瘦身法。

因为是在肌肉上施加压力，所以与通常的瘦身操相比，一天只需一次持续数十秒的按摩，即可得到非常好的效果。

而且，将“按压”这乍一看特别简单的动作融入到按摩手法中，可以激活迟钝的细胞机能，让细胞瞬间恢复活力。

因为通过按压这一动作，能够将内脏的僵硬冰凉以及皮肤的粗糙等等信息传送到脑部，自然地关注到自己的腹部。

PUSH操并不需要什么特别的工具。

想到的时候就可以很轻松地进行操作。

并且，通过骨盆矫正以及因为压力等机能日渐衰弱的内脏器官恢复到健康状态，还可以改善便秘，美肤，解决妇科困扰以及性冷淡问题，同时还可以抚慰情绪等等，总之是能够得到各种各样的好处。

那么，接下来就只剩下实际操作了。

首先，让我们先利用七天的时间，来做一个密集的训练吧。

七天后，你也一定能够拥有如弓般曼妙的腹部曲线以及充满生命力和活力的小腹。

## <<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

### 内容概要

美腿专家倾情奉送，7天集中训练课程。  
51岁，与十几岁当红模特拥有同样的傲人三围！  
引领女演员，模特，舞蹈演员约2万女性的塑身新潮流。  
仅通过PUSH，收紧骨盆！  
挺直脊柱！  
提升腹部！  
缩小腰围！

## <<改变2万人的PUSH美腿秘籍>>

### 作者简介

作者：(日本)齐藤美惠子 译者：卢娇娇齐藤美惠子 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拥有美腿。

至今为止，以女演员和模特为首，已有两万以上女性的腿型得到了矫正。

作为国内唯一的美脚专家，活跃在多家媒体。

现在正通过企业和教育机构的讲演，指导以小孩和老人对对象的腿的健康法。

主要作品有《PUSH美腿秘籍》（小社刊），《美腿两周食谱》（WAVE出版）等等。

## <<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

### 书籍目录

Contents序言 001PUSH01 关注松弛腹部 010追求美丽，从了解自己的身体开始 012被忽略的真相：腰围由骨骼，肌肉，内脏共同构成 014CHECK1 测量小腹周边 016CHECK2 检查内脏的位置及机能 018CHECK3 检查骨盆是否歪曲 020PUSH02 按压瘦身之灵魂 022PUSH操源于东洋医学中“整体”的概念。

通过按压拥有梦寐以求的小腹 024记住基本的按压技巧 0267天乘以4个周期 按压式瘦身法计划 028瘦身操前的伸展运动 030PUSH03 7天收腹之旅PUSH操 038以骨盆矫正中心，同时激活内脏器官机能，收紧肌肉 040第一天——放松僵硬变形的腹部 042第二天——矫正骨盆的基础坐骨 048第三天——挺直脊柱，拥有强健骨骼 052第四天——收紧骨盆，让内脏回到正常位置 056第五天——了解自己的身体，构造肌肉“防线” 060第六天——拥有紧实匀称的肌肉 064第七天——提升整个腹部 068PUSH04 应用PUSH操 072腹部的问题也一定会影响到后背，胸部和臀部 074胸部——拥有对称挺翘的胸部 076后背——拥有松树般挺拔的背部 080臀部——提高臀部的位置 084PUSH05 描绘如弓般腰部曲线PUSH按摩 088通过PUSH按摩来诊察当天的内脏和肌肉的状态 090腹部1——腹部大整顿 092腹部2——提高内脏器官排毒机能 096腹部3——排除积余的毒素 100胸部——唤醒沉睡的肌肉，提升胸部 103背部——去除赘肉，激活内脏器官机能 106臀部——拥有紧翘的臀部 108PUSH06 即刻生效，长久保持PUSH技巧 110持续不断地按压，保持身体的健康与美丽 1121. 提高内脏机能 1142. 通便，解除肠部毒素 1153. 战胜空腹感 1154. 消除水肿，恢复鲜明轮廓 1165. 加快全身的新陈代谢 1176. 消除颈部僵硬 1187. 消除肩部僵硬 1188. 缓解腰部疼痛 1199. 消除经痛和月经不调 12010. 击退焦躁 12111. 提高注意力 121后记 122

## <<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

### 章节摘录

01 PUSH按压瘦身之灵魂本书中介绍的瘦身操的重点在于“按压”。

在本章中将会有PUSH操的解说，以及一些希望大家熟记的基本技巧等等的介绍。

PUSH操源于东洋医学中“整体”的概念。

通过按压拥有梦寐以求的小腹本书提出的瘦身操，其基本的要素是“按压”这一概念。

它将东洋医学中“施加压力”的手法融入到了瘦身操中。

利用手掌或者指腹，慢慢的向人体内施加压力，可以放松僵硬的肌肉和脂肪，促进血液和淋巴循环。与一般的瘦身操和按摩中的“舒筋活络”“消除疲劳”的手法不同，PUSH操是将压力集中施加于某一个地方，所以他的刺激度和反应度更深更强烈。

举个例子，大家试着联想一下从胶皮管中流出的水。

用手指猛地按压软皮管的某一处地方，水会一下子喷涌而出。

PUSH操其实也是一样的原理。

按压的原则是“自下而上”。

因为重力的原因，血液和淋巴自上往下流时，一般都会畅通无阻，但是自下往上流时，则往往容易停滞。

也就是说，通过对身体的自下而上的刺激，可以使血液与淋巴的循环更为顺畅。

“按压”的目的除了物理性的刺激外，还可以让人们关注了解自己身体内部的肌肉以及内脏器官。

为什么这么说呢？

因为通过手的按压，我们可以感受到“内脏变得硬硬的了”“肌肉酸痛酸痛的”之类肉眼所看不到的状态。

现代人总喜欢用大脑去思考问题，却总是忽略了身体传达给我们的信息。

哪怕只是每天的一分钟两分钟也可以，希望大家能都抽出时间，通过按压来和自己的身体做一次交流。

希望通过本书所介绍的按压式瘦身法，能够支持（=push）所有的女性朋友变得更加美丽。

记住基本的按压技巧按压的手法有四种：拇指按压，掌根按压，拳头按压，脚跟按压。

需要注意的是，按压使用的不仅仅是手腕的力量。

按压时尽量垂直按向需要被按压的部位，将自己整个身体体重都附在上面，慢慢按下去，再慢慢离开。

按压到直到感觉舒服为止。

拇指按压想向一个地方集中施加压力时使用。

使用大拇指指腹，一下子按下去。

掌根按压用整个掌根（手掌下面肉鼓起的地方）施加压力。

要按压整个小腹等等的时候使用。

拳头按压将手握拳进行按压。

按压比较大的范围和用指关节突起按压一些细节的地方都很有效。

脚跟按压利用脚跟进行按压，可以轻松地施加更大的压力。

用手比较难按压到的地方，用脚跟来按压的话也非常有效。

帮助按压的小道具使用道具可以轻松的施加更大的压力。

力气不足的时候，或者手够不着的后背的时候，可以使用一些小小道具。

酒瓶用瓶底按压。

因为酒瓶本身有重量，所以可以很轻松地进行按压。

穴位按压小道具在百元商店等等可以买到这样一个小商品。

按压腰部周围和脊椎的时候非常方便。

高尔夫球可以在仰卧时按压背部。

也可以坐在椅子上时，将高尔夫球置于脚底来回滚动，做脚底按摩。

7天乘以4个周期按压式瘦身法计划这次的按压式瘦身法是对腹部进行7天的集中练习。

## <<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

在不断矫正骨盘的基础上，令内脏和肌肉也能协调地运作起来。

像这样以七天为一个周期的瘦身操，请反复四个周期。

虽然一个周期就能起很好的效果，但如果能坚持下来的话，通过反复的练习从而让身体记住，这也是十分重要的。

如果时间还有充裕的话，可以在按压式健身操的基础上再配合按压式按摩，效果会更加明显哦。

此外，在周末还可以把胸部和背部的按压方法也加进来，也可以对照PUAH01中介绍的检查项目进行自我检查。

不要有“不得不去做”的那种负担，只是和身体做一次交流，在自己能够承受的范围内进行就可以了。

插图：

## <<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

### 编辑推荐

《改变2万人的PUSH美腰秘籍》编辑推荐：腹部是维持生命器官的大本营。不仅要看得见的美丽，更要拥有健康的内在。



<<改变2万人的PUSH美腰秘籍>>

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>