

图书基本信息

书名：<<10萬人親身實證，10天打造緊實俏臀>>

13位ISBN编号：9789861752105

10位ISBN编号：9861752102

出版时间：2010-10-26

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：齊藤美惠子

页数：128

译者：賴逸安

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>

<<10萬人親身實證，10天打造緊實俏>>

前言

妳一定可以擁有魅力臀形 臀部位在人體正中央，也是女性魅力的象徵。身材曲線是否凹凸有致，完全取決於臀部大小和形狀，這麼說一點也不誇張！

而塑造臀形的骨盆，不但是支撐身體的基底，更足以左右身體平衡。因此，在雕塑臀形時，骨盆的調整和強化，也是不可忽視的一環。

我在工作上會接觸許多女性，但卻難得碰上「喜歡自己臀部」的人。不僅如此，還有很多人都認為臀部是自己身材的最大缺陷。

臀部在女性的身體扮演非常重要的角色。我希望所有女人都能對自己的臀部充滿自信，深信：「我一定能靠俏臀迷倒男人！」

這本書的目標是要讓大家在短短10天內雕塑出理想的緊俏臀形。

介紹體能練習、伸展運動、雕塑健步、健康姿勢等四種方法。

只要妳每天確實照表操課，10天後臀部應該就會比現在更瘦5公分、也更緊翹！

分享我在家做的臀部按摩&壓穴法！坊間有許多商店陳列家庭用的按摩器。但其實妳不需要購買，只要利用家裡現成的小東西，就能輕鬆按摩或按壓穴道。在此介紹我最近常用的四種物品，它們都出乎意外地效果很好，請妳也務必試看看。

1.寶特瓶 使用500ml的寶特瓶，裝入50度左右的溫水。然後用雙手拿，自臀部下方往上按。

要感覺寶特瓶由下而上按壓臀部，並大力施力。

2.酒瓶 用單手抓住蓋上瓶蓋的酒瓶瓶口，然後輕快地敲打臀部。敲打過臀部各處之後，再來請重點式的敲打臀部兩側，以及大轉子周圍。

3.高爾夫球 平躺，微微抬起膝蓋。將高爾夫球置放在臀部下方，然後坐上去，再擺動臀部滾動高爾夫球。尤其是讓球刺激臀部上方的腰薦關節，會非常舒服。

4.裝辣椒粉的小瓶子 請準備餐桌上使用的辣椒粉瓶，然後側坐，手拿瓶子，使力用瓶蓋部分按壓臀部。自臀部最柔軟的部位開始按壓，最後集中於大轉子周圍。

<<10萬人親身實證，10天打造緊實俏>>

內容概要

《改變2萬人的PUSH美腿秘技》齊藤老師再次親傳！

10萬人的親身實證！

沒有緊翹臀形，就顯不出腰的纖細、腿的修長！

短短10天，讓你臀部窈窕5公分，彈力十足，挺翹迷人！

本書利用6個步驟幫你調整骨盆、平衡肌肉、消除水腫、提臀、甩掉大腿贅肉，10天瘦下5公分，擁有美麗翹臀。

不管是緊身褲、短褲、迷你裙，穿什麼都性感好看！

作者簡介

齊藤美惠子 (作者) 齊藤美惠子 (MIEKO SAITO) 美腿意識專家，體態平衡專家，步行治療專家，身體勻稱師，Pelvicious股份有限公司董事長。
曾經因為骨折的關係而變成O形腿，藉由本身克服O形腿的種種經驗而開發出獨特的美腿運動。以「反覆累積的生活習慣會透過雙腿真實呈現」的信念，不光是在運動方面，也針對飲食、生活習慣等綜合性的觀點進行美腿指導。

截至目前為止，曾經協助女藝人、模特兒等2萬名以上的女性朋友進行美腿矯正。

為日本國內唯一的美腿意識專家，並於許多女性雜誌撰寫、編輯文章，以及擔任播報員而活躍於電視、廣播圈等處。

目前亦藉由至各大企業及教育機構演講等方式，教授孩童及老年人的腳部健康法。

主要著作有《打造一雙令人喜愛的雙腿 - - 兩週食譜》、《打造令人喜愛的臀部 - - 10日課程》、《打造令人喜愛的身體 - - 101姿勢》(以上為WAVE出版)、《擁有一雙「令人喜愛的美腿」！2週內速成運動》(寶島社出版)、《骨骼平衡DIET》、《下半身減肥》(兩本皆為祥傳社出版)...等。

書籍目錄

Step1 消除水腫．促進新陳代謝．矯正骨架平衡．排出多餘水分．促進血液循環．改善全身骨架歪斜．關於臀部的二三事1
Step2 舒緩僵硬肌肉．讓沉睡的肌肉甦醒．活動骨盆周邊的肌肉．伸展下半身的肌肉．調整肌肉平衡．關於臀部的二三事2
Step3 緊實臀部肌肉．放鬆與骨盆相連的關節．重整骨盆狀態．強化骨盆和骨盆周邊的肌肉．縮小骨盆1．縮小骨盆2．關於臀部的二三事3
Step4 提臀．刺激臀部周邊的肌肉．讓臀部肌肉更結實．鍛鍊臀部肌肉．讓臀部肌肉變得堅挺．強化下半身肌肉．關於臀部的二三事4
Step5 雕塑與臀部相連的下半身．提昇脂肪燃燒度．燃燒腹部周圍的脂肪．塑造腰部曲線．改善淋巴代謝．甩掉大腿的贅肉．劃出臀部與大腿的分界線．關於臀部的二三事5
Step6 維持變小的臀部．塑造活力充沛的肌肉．強化雙腿肌肉．甩掉下半身多餘的脂肪．創造易瘦的身體1．創造易瘦的身體2．放鬆身體，消除疲勞

<<10萬人親身實證，10天打造緊實俏>>

章节摘录

妳一定可以擁有魅力臀形 臀部位在人體正中央，也是女性魅力的象徵。身材曲線是否凹凸有致，完全取決於臀部大小和形狀，這麼說一點也不誇張！

而塑造臀形的骨盆，不但是支撐身體的基底，更足以左右身體平衡。因此，在雕塑臀形時，骨盆的調整和強化，也是不可忽視的一環。

我在工作上會接觸許多女性，但卻難得碰上「喜歡自己臀部」的人。不僅如此，還有很多人都認為臀部是自己身材的最大缺陷。

臀部在女性的身體扮演非常重要的角色。我希望所有女人都能對自己的臀部充滿自信，深信：「我一定能靠俏臀迷倒男人！」

這本書的目標是要讓大家在短短10天內雕塑出理想的緊俏臀形。

介紹體能練習、伸展運動、雕塑健步、健康姿勢等四種方法。

只要妳每天確實照表操課，10天後臀部應該就會比現在更瘦5公分、也更緊翹！

分享我在家做的臀部按摩&壓穴法！

坊間有許多商店陳列家庭用的按摩器。

但其實妳不需要購買，只要利用家裡現成的小東西，就能輕鬆按摩或按壓穴道。

在此介紹我最近常用的四種物品，它們都出乎意外地效果很好，請妳也務必試看看。

1.寶特瓶 使用500ml的寶特瓶，裝入50度左右的溫水。

然後用雙手拿，自臀部下方往上按。

要感覺寶特瓶由下而上按壓臀部，並大力施力。

2.酒瓶 用單手抓住蓋上瓶蓋的酒瓶瓶口，然後輕快地敲打臀部。

敲打過臀部各處之後，再來請重點式的敲打臀部兩側，以及大轉子周圍。

3.高爾夫球 平躺，微微抬起膝蓋。

將高爾夫球置放在臀部下方，然後坐上去，再擺動臀部滾動高爾夫球。

尤其是讓球刺激臀部上方的腰薦關節，會非常舒服。

4.裝辣椒粉的小瓶子 請準備餐桌上使用的辣椒粉瓶，然後側坐，手拿瓶子，使力用瓶蓋部分按壓臀部。

自臀部最柔軟的部位開始按壓，最後集中於大轉子周圍。

<<10萬人親身實證，10天打造緊實俏>>

編輯推薦

10萬人親身實證！

沒有緊翹臀形，就顯不出腰的纖細、腿的修長！

短短10天，讓妳臀部窈窕5公分，彈力十足，挺翹迷人！

《改變2萬人的PUSH美腿祕技》作者親傳，讓妳不論穿緊身褲、短褲、迷你裙，都性感好看！

10萬名讀者親身體驗，讚不絕口： 短短一個星期臀圍就減了3公分，連我自己都嚇了一大

跳！

臀部變小了，腿看起來也變長了。

我終於可以穿上一向跟我無緣的窄版牛仔褲了！

在搭車或坐辦公室時都可以做，持之以恆一點都不難！

齊藤老師的方法做起來輕鬆又有效！

作者簡介 齊藤美惠子 日本唯一的美腿意識專家，同時身兼美腿學校Body Spot Pelvicious負責人、步行治療及體態平衡專家。

曾經因為骨折而變成O形腿，根據自己克服O形腿的種種經驗而開發出獨特的美腿運動，並設立美腿研究學校專門研究腿部問題，至今已解決了兩萬多女性的腿部及骨骼困擾。活躍於女性雜誌、電視廣播等媒體，並透過演講等方式教導孩童及老年人維護腳部健康，其成就深獲大眾肯定。

著有《改變2萬人的PUSH美腿祕技》《PUSH美腰祕技》《10萬人親身實證，2週打造筆直修長美腿》等書。

譯者簡介 賴逸安 專職譯者，除了文學、生活、動漫等書籍翻譯，亦從事口譯及影片翻譯

。

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>