

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

图书基本信息

书名：<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

13位ISBN编号：9789862291252

10位ISBN编号：9862291257

出版时间：2009-7-29

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：齊藤美惠子

页数：128

译者：張萍

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>

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

前言

作者序 「正視自己的腿」，是美腿的第一步 各位朋友，大家好。
我是美腿意識專家（Leg Conscioulist） 齊藤美惠子。

「Leg Conscioulist」是我自行發明的辭彙。

Leg是指「腿」、Conscious則是指「意識」，目的是想要傳達出「賦予腿部意識」這樣的概念。

至於為何要使用「美腿意識專家」這種看起來有點複雜的職稱，其實是有一些特別的理由。

過去二十三年間，我曾經協助二萬名以上的女性朋友進行美腿矯正；之後，我發現她們彼此之間其實有著相當程度的共通點，那就是「沒有正視自己的腿」。

比方說，她們會花很多時間按摩臉部，並且因為希望讓自己看起來更漂亮所以刻意上了妝。然而，是否也會用同樣的重視程度去呵護、體恤自己的腿部呢？

我想幾乎沒有任何人敢大聲地說出「YES」吧！

反過來說，我認為正視自己的腿，才是能夠確實掌握「美腿」關鍵的第一步。

單純只有這麼一個小小的祕訣，就能夠讓我們的腿部產生令人驚奇的變化。

美麗的雙腿除了讓人變得相當有魅力之外，同時也具有能夠引領出幸福氛圍的力量。

我期望大家都能夠藉由這本書，擁有一雙「更靠近幸福的美腿」。

「PUSH」具有能讓雙腿覺醒的刺激效果 為了確實塑造出一雙「美腿」，希望大家務必進行本書中所介紹的PUSH運動。

這是在美容界中，導入東方醫學 - - 「PUSH (=施加壓力)」精髓的一種劃時代運動方法。

我們的雙手，其實能夠像感應器般地運作，因此，只要加入「PUSH」這種簡單的動作，就能夠自然而然地將意識放在腿部，並且可以藉由這樣的方法，喚醒沉睡中的腿部細胞，親眼看見其活化腿部的效果。

此外，比起一般運動，「PUSH」會給予肌肉更強力的負擔，因此只要在短時間內就能夠獲得顯著的效果。

相信大家只要繼續閱讀下去，就能夠更加了解我所說的話。

本書中所介紹的PUSH運動，只要一天做一次、十幾秒的時間就夠了，而且，不需要任何特殊的道具。

再者，由於PUSH運動會同時調整到全身的骨骼，因此對於肩膀痠痛、腰痛、內臟器官功能不佳、婦女病、虛寒體質.....等健康問題的改善方面，也都能夠獲得意想不到的效果。

那麼，接下來就是要付諸行動了！

建議大家可以先試著以1週X4次為一個施作週期。

如此一來，我想大家必定都能夠擁有一雙「重生的美腿」！

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

内容概要

每個人都擁有讓腿變細、變美的重生能力！

目標是擁有一雙「不會太粗、不會太細」的勻稱美腿！

每個人都渴望擁有「不會太粗、不會太細」的勻稱美腿，讓魅力指數立刻升級，穿衣服再也不必遮遮掩掩！

不過，你可能不知道，雙腿的線條並不單純只是表面的脂肪、贅肉所造成，姿勢不正確造成的身體歪斜，才是破壞腿部線條美的主要原因！

曾經因為骨折而變成O形腿的作者，她以自己的經驗克服之後，開發出了獨特的美腿練習法。

基於東方醫學中用來整骨的「施壓」技術，作者所研究出的「PUSH」美腿技法，只需要一天做一次、十幾秒的時間，不必使用任何道具，人人都可輕鬆練習，就能讓大腿變緊實、小腿肚變細，還具有提臀的效果。

而且，由於可以同時調整全身骨骼，對於肩膀痠痛、腰痛、內臟器官功能不佳、婦女病、虛寒體質...等也具有改善作用。

作者授課至今，不僅日本女星、模特兒都曾是她們的學生，這套「PUSH」技法，更已幫助超過2萬人的腿變美了！

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

作者簡介

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。

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

書籍目錄

PUSH*01 喚醒沉睡的雙腿透過「雙腿」，將反映出身體的真實狀況打造一雙「不會太粗或太細、凹凸分明」的美腿讓腿部有意識，逃離標準尺寸的束縛PUSH*02 PHSH瘦腿的精神只要PUSH，就能夠朝理想的雙腿更進一步記住基本的PUSH技巧PUSH運動，1週X4次週期性計劃快速調整身體歪斜狀況【大標】PUSH*03 WEEKDAY'S 大腿PUSH運動腿形會從大腿開始被破壞，必須從四個部位重新塑形星期一 解放歪斜、僵硬的大腿星期二 消除大腿前側的緊繃星期三 解除大腿外側的僵硬星期四 消除浮腫的大腿內側星期五 緊實鬆弛的大腿後側PUSH*04 WEEKDAY'S 針對在意部位的PUSH運動週末時光是打造美腿的最佳時機臀部 打造一個緊實的翹臀 小腿肚 讓小腿肚變細腳踝 雕塑出美形的腳踝 PUSH*05 柔嫩美腿的PUSH按摩法促進身體排毒，喚醒彈性與潤澤的雙腿腳掌 讓淤塞的腿部得以「暢通」整個腿部（1） 排除滯留在深層部位的毒素整個腿部（2） 粉碎頑固的脂肪大腿 打造一雙穿上牛仔褲也不會緊繃的大腿臀部 調節荷爾蒙的平衡、打造美臀小腿肚 將累積的老廢物質一掃而空腳踝 排除腳踝腫脹PUSH*06打造不變形美腿的步行方法許多女性都不懂「怎麼走路？」這件事站立 步行要從站姿開始選鞋 判斷標準是「穿起來是否舒適」走路（1） 讓腳後跟有節奏地著地走路（2） 提高PUSH運動的意識

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

章节摘录

【小腿肚】 讓小腿肚變細 小腿肚會變粗的原因，主要有兩種。

一種是「姿勢不良」。

當我們駝背時，身體為了維持平衡就會讓膝蓋彎曲，於是就會造成小腿肚鬆弛、肌肉分布不均，進而使得脂肪容易囤積。

另一種則是因為「過度運動」所造成的肌肉肥大。

這種狀況，就像是勉強把僵硬的肌肉堆積在平衡狀況不佳的基礎上，因此必須要確實舒緩肌肉僵硬的狀況才行。

對於脂肪型肥胖者來說，伸展小腿肚肌肉，並且以PUSH運動施加壓力，可以促使其脂肪分解；對於肌肉肥大者則具有舒緩的效果。

不論大家是屬於哪一種類型，都請務必試著做做看！

讓小腿肚變細的美腿祕技 1 用腳尖踩在電話簿上：將電話簿等較厚的書籍放置於地面，並且用腳尖踩在電話簿上方。

（電話簿的適當高度，差不多是在上半身前彎時，小腿肚會感到如針扎般刺痛感的程度） 2 PUSH 小腿肚：上半身前彎，以拳頭PUSH的方式從腳踝朝膝蓋方向，將小腿肚均分為五等份按壓。

身體較硬，彎不下去的人也可以讓膝蓋彎曲。

擊潰、揉開頑固脂肪與肌肉結塊的印象 小腿肚上有比目魚肌、排腸肌等肌肉分佈，當膝蓋彎曲時，這些肌肉就會變得鬆弛，過度彎曲的話就會呈現所謂的「莎莉腿（譯註：漫畫人物中常見，腳踝到膝蓋粗細相同的腿）」狀態。

我們可以用拳頭PUSH方式按壓整個小腿肚，以消除頑固的脂肪結塊。

這個按壓方式對於運動過度、肌肉發達的人也很有效。

身體太僵硬，手無法碰觸到腳尖的人，也可以讓膝蓋彎曲。

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

編輯推薦

1.作者以自身經驗開發出獨特的「PUSH」美腿技法，已幫助超過2萬人的腿變美！

2.藉由「PUSH」調整身體歪斜，才能徹底拯救小腿蘿蔔、大腿脂肪、臀部贅肉，還可改善肩膀痠痛、腰痛、虛寒體質.....等健康問題。

3.一天只要做一次，不必使用任何道具，人人都擁有讓腿變細、變美的重生能力！

作者簡介 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。

<<改變2萬人のPUSH美腿祕技>>

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>