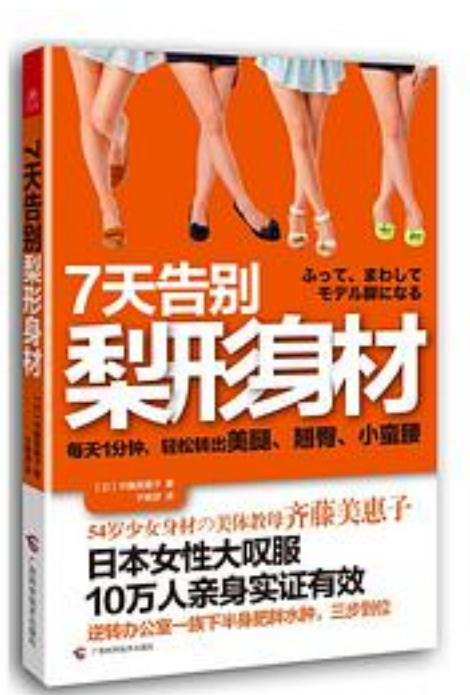


# 7天告别梨形身材



[7天告别梨形身材 下载链接1](#)

著者:[日]齐藤美惠子

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:

isbn:9787555100829

54岁少女身材の美体学校校长齐藤美惠子  
集20多年数以万记成功案例之心经  
全日本女性都说赞，争相追捧  
10万人亲身实证有效的的美体秘笈  
史上最简单的美腿书，没有之一！

专为办公室一族打造 职业对抗梨形身材

用摇一摇，晃一晃的方法，

彻底告别下半身水肿！

转动+旋转，轻轻松松打造美腿、翘臀、小蛮腰

38种伸展动作，均不超过1分钟，最短3秒钟——简单

7条美腿定理，搞定关节是关键——安心

15招极效舒缓8大关节，打造优质肌肉——轻松

7种步行方式，维持双腿白直美——最有效

★ 每天不到1分钟，一周提高女神指数

本书亮点：

- 全文动作依靠“摆动”“旋转”两个动作展开
- 所有动作时长不超过1分钟，没有需要保持的动作，再懒也不喊累
- 不需要道具，动作简单到不可思议
- 针对性灵活全身八大关节，想不美都不行

《7天告别梨形身材》是日本最权威的美体教母齐藤美惠子20多年来最满意的美体书

日本最著名的腿部理论师，齐藤美惠子根据25年腿部训练经验，在成功塑造了两万多女性完美腿形的基础之上，将训练方法编著成书。全书围绕“旋转”“摆动”两个动作展开，用伸展的方式拉伸腿部肌肉线条，用关节的训练塑造肌肉曲线，以正确的步行方式维持腿形，最终打造所有女性梦寐以求的美丽双腿。动作简单易行，大部分动作10几秒钟即可完成，最长也只需要1分钟，非常适合忙碌的职业女性。

作者介绍：

[日]齐藤美惠子

日本著名的腿部理论师、平衡训练师、步行治疗师、身体均衡师。日本国内唯一从事腿部研究的专家，有“矫正身体瑕疵的主宰者”之称。

作者本人曾因骨折而导致腿部呈现O形，在矫正了腿形后，她根据自身经验开发了美腿训练课程，迄今为止矫正过两万多名女性的双腿。著有《改变2万人的PUSH美腿秘籍》《10万人都说赞的美腿秘籍》《成就美腿的两周配方》《成就超级美腿的两周配方》《推进瘦腿节食》等。

目录: 美腿指数大检测

【检测1】 脊柱正是美丽之本，你的脊柱变形了吗

摆动颈部测颈椎

转动上身探脊柱

【检测2】 驼背、水肿是体形杀手，你被威胁了吗

转动双肩查背形

转动髋关节看水肿

【检测3】 不容忽略的腿部问题，一目了然

立正站好说五点

脚尖能抬5cm 吗

用手触摸腿的问题

只要存在一个危机信号，就无法成就美腿

我的秘笈只有两个动作——摆动和旋转

摆动+ 旋转= 美腿

【定理1】 你有多了解全身的关节

【定理2】 关节僵硬是双腿丑陋的元凶

【定理3】 一分钟改变双腿的未来

【定理4】 放松—收紧—维持，攻略三步走

【定理5】 成就美腿最强计划第一步，一周的“摆动+ 旋转”

column 1 这时候，关节容易僵硬

伸展为了放松，实现美腿第一步

摆动、旋转+ 伸展= 放松

我们的目标是：灵活的关节、不变形的双腿

【颈部】 摆动颈部消硬块

旋转颈部防变形

【肩膀】 上抬肩膀促循环

拉伸颈肩部柔和肌肉

【脊柱】 左右摆动矫正脊柱

左右旋转寻找平衡

【腰部】 人鱼摆动扭出小蛮腰

【骨盆】 侧坐平转正骨盆

【髋关节】 和髋关节一起放松

收紧髋关节摆脱赘肉

【膝盖】 摆动小腿给膝盖做个SPA

小腿交叉挽救变形的膝关节

【脚腕】 踏板运动赶走体寒

“拜拜” 运动紧致脚腕

螺旋桨运动越转越灵活

column 2 给小关节放松

美腿之关键，通过训练紧致肌肉

摆动、旋转+ 训练= 收紧

利用离心力练就柔软有弹性的优质肌肉

【站姿】 拍拍屁股来放松

脚跟摆动收紧小腿肚

弯腰摇摆紧致大腿内侧

击剑运动紧致俏臀

脚趾走路甩掉水肿与体寒

芭蕾式下蹲矫正O形腿

【坐姿】 直升机运动调坐骨平衡

抬抬腿紧致膝盖

不倒翁见证骨盆灵活

踢踢腿击退赘肉

脚趾打招呼强健支撑力

【卧姿】 抬抬腿练出完美曲线

转转腿消灭臀部侧面赘肉

屈膝摆腿正骨盆

趴着蝶泳紧致肩胛骨

俯卧抬腿翘美臀

像吊床摇摆全身放松  
拍拍小腿肚消除疲劳  
左右摆动变身小腰女  
【使用椅子】空中漫步练腹肌  
脚跟钟摆紧致腿形  
模仿人鱼扭摆放松双腿  
按穴+ 摆动排毒消水肿  
column 3 按摩做对功效加倍，消除疲劳去水肿  
维持美腿最简单有效的方法就是步行  
摆动、旋转+ 步行= 维持  
想要美腿就要坚持漂亮的走路姿势是最美的装扮  
【步行练习】成就紧致腿形  
别扭走走矫正身体扭曲  
同手同脚走出修长腿形  
脚跟着地走唤醒僵硬的身体  
脚尖企鹅走不驼背  
旋转扭摆舞出S 曲线  
高抬腿抵制肌肉下垂  
结束语  
• • • • • ([收起](#))

[7天告别梨形身材\\_下载链接1](#)

## 标签

减肥

瘦身

完美身材控

梨形大变身

期待7天的变化

瘦腿

美腿

越吃越瘦

## 评论

样书，还不错

-----  
努力变成小鸭梨。。。=\_=

-----  
买了些不实用的书

-----  
--|||  
其实，这本书和书名，必没有什么关系。差不多说的塑形。着重讲了下半身，我不知道有没有效果啦，反正是很简单的东西。平时办公室活动活动蛮好，因为最近各种健身，我腿是有变直，并不知道是哪个起的效果。

-----  
书里面主要是讲关节活动的。腿型不好的朋友可以看看，活动关节矫正腿型，比如X型和O型腿。但是没有关于梨形身材的讲解和介绍啊，我就是冲着梨形身材这几个字买的这本书，里面却没有任何关于怎么告别梨形身材的讲解，为什么题目要带梨形身材这几个字？只有动作介绍没有解释为什么这样做。觉得不值。。。。。。。。。

-----  
[7天告别梨形身材 下载链接1](#)

## 书评

什么垃圾书。梨形身材是骨架形成的一种体形，书里那些只是一般的减肥健身教程，能改骨骼？难怪国内自称梨形的愚民那么多 胯都没有的条子，为了卖衣服自称梨形。水军还到处控场，微博，知乎都有，一个托开贴，N个小号回答，现在连豆瓣上的书出了，这种书估计是中国广告...

书里面主要是讲关节活动的。腿型不好的朋友可以看看，活动关节矫正腿型，比如X型和O型腿。但是没有关于梨形身材的讲解和介绍啊，我就是冲着梨形身材这几个字买的这本书，里面却没有任何关于怎么告别梨形身材的讲解，为什么题目要带梨形身材这几个字？只有动作介绍没有解释为...

久坐在办公室里，简直就是在耗费青春！从身材的变化上就能看出来！不仅越来越肥，身材也越来越向大妈的趋势靠拢！大粗腿什么的最讨人厌了！  
这本书的书名简直代表了我的心情，里面的动作也很简单易学，而且还有很多放松身体的小诀窍，实用又贴心，每天晚上躺在床上转一转，既放...

由于自己就是典型的梨形身材，所以非常想了解这本书的内容，虽然大家都在说梨形人健康，但如果你有一个小脑袋与宽大的肥臀粗腿做对比，那简直是让人大跌眼镜呢！现在很高兴也能够借助这本书来与困扰了许久的粗腿做斗争，粗腿再见吧！

54岁少女身材の美体学校校长齐藤美惠子 集20多年数以万记成功案例之心经  
全日本女性都说赞，争相追捧 10万人亲身实证有效的的美体秘笈  
史上最简单的美腿书，没有之一！ 专为办公室一族打造 职业对抗梨形身材  
用摇一摇，晃一晃的方法， 彻底告别下半身水肿！

记得很久以前看过一篇网文，说经过调查，女性吸引男性的部分，最终要的不是脸，而是身材。不用多精致的脸庞，一个曼妙的背影，就足以让一个男性着迷。  
某丝袜的品牌广告，也利用了这一点，一双美腿，让男人禁不住回头。  
其实同样作为女人，特别是夏天，看到前面有一双匀称...

[7天告别梨形身材\\_下载链接1](#)