

改變2萬人のPUSH美腿祕技



[改變2萬人のPUSH美腿祕技_下载链接1](#)

著者:齊藤美惠子

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2009-7-29

装帧:平装

isbn:9789862291252

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！

作者介紹：

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。

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
．．．．．[\(收起\)](#)

[改變2萬人のPUSH美腿祕技_下载链接1_](#)

标签

美腿

瘦身

减肥

台版

健康

美容时尚

修炼

资源获得

评论

模特腿粗的很有说服力，一起变苗条吧！

有点过于简单了，希望有效果啦

瘦腿，有木有！

可以知道自己的腿型

内容看起来很靠谱 就是看了没实践 还是选了做瑜伽

挺简单的姿势，坚持才有效果。

[改變2萬人のPUSH美腿祕技_下载链接1_](#)

书评

我本来小腿就挺瘦的，关于瘦腿没有太多的感觉，但是肌肉匀称了不少，大腿瘦的比较明显。我有时候都在想经常做小腿会不会瘦没啊，一些乱七八糟的想法，有点夸张。一切贵在坚持。我喜欢里面教的按摩方法，每天运动一下身心都有好处的~我是那种整天猫在电脑前不运动的人，长期缺乏...

一直很羡慕有一双纤纤玉腿的女人，即使面容不是那么美，但是也可以穿着漂亮的短裙，而我一直苦恼于我大象般的柱子腿。短裙也不敢穿，甚至于穿裤子也不是那么好看。听人说动感单车可以瘦腿，下定决心每天坚持去，天天弄得大汗淋漓却也不见很好的效果，反而腿部的肌肉...

[改變2萬人のPUSH美腿祕技_下载链接1](#)