

# 改变2万人的PUSH美腰秘籍



[改变2万人的PUSH美腰秘籍 下载链接1](#)

著者:齐藤美惠子

出版者:中信出版社

出版时间:2010-11

装帧:平装

isbn:9787508624099

《改变2万人的PUSH美腰秘籍》内容简介：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！

## 作者介绍：

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。

## 目录：序言

PUSH01 关注松弛腹部

追求美丽，从了解自己的身体开始

被忽略的真相：腰围由骨骼，肌肉，内脏共同构成

CHECK1 测量小腹周边

CHECK2 检查内脏的位置及机能

CHECK3 检查骨盆是否歪曲

PUSH02 按压瘦身之灵魂

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

记住基本的按压技巧

7天乘以4个周期 按压式瘦身法计划

瘦身操前的伸展运动

PUSH03 7天收腹之旅 PUSH操

以骨盆矫正中心，同时激活内脏器官机能，收紧肌肉

第一天——放松僵硬变形的腹部

第二天——矫正骨盆的基础坐骨

第三天——挺直脊柱，拥有强健骨骼

第四天——收紧骨盆，让内脏回到正常位置

第五天——了解自己的身体，构造肌肉“防线”

第六天——拥有紧实匀称的肌肉

第七天——提升整个腹部

PUSH04 应用PUSH操

腹部的问题也一定会影响到后背，胸部和臀部

胸部——拥有对称挺翘的胸部

后背——拥有松树般挺拔的背部

臀部——提高臀部的位置

PUSH05 描绘如弓般腰部曲线——PUSH按摩

通过PUSH按摩来诊察当天的内脏和肌肉的状态

腹部1——腹部大整顿

腹部2——提高内脏器官排毒机能

腹部3——排除积余的毒素

胸部——唤醒沉睡的肌肉，提升胸部

背部——去除赘肉，激活内脏器官机能

臀部——拥有紧翘的臀部

PUSH06 即刻生效，长久保持PUSH技巧

持续不断地按压，保持身体的健康与美丽

1. 提高内脏机能

2. 通便，解除肠部毒素

- 3.战胜空腹感
  - 4.消除水肿，恢复鲜明轮廓
  - 5.加快全身的新陈代谢
  - 6.消除颈部僵硬
  - 7.消除肩部僵硬
  - 8.缓解腰部疼痛
  - 9.消除经痛和月经不调
  - 10.击退焦躁
  - 11.提高注意力
- 后记
- • • • • (收起)

[改变2万人的PUSH美腰秘籍](#) [下载链接1](#)

## 标签

美腰

健康

女性

美容

塑身

生活

瘦身

减肥

## 评论

气氛上做完按压是蛮舒服的～

1尺9 到 1尺8 0613

很有效果

130505腰部的小肉肉呀，觉得力度小了点，肯定不如每天100个仰卧起坐累，但是算全面的按摩按压吧。//挺好的，之前坚持了一个星期就觉得有变化了。现在打算重拾继续。

所有这种东西 就做伸展瑜伽就好 但是真的要坚持 坚持之后身材自然会好 全身瘦的话做有氧操或者爬山

大多数都是瑜伽动作。很喜欢里头运动颈椎和肩部的动作。

给五星！！希望有用！！！！让我大胸细腰翘臀吧！！！！

有效

刚做了一周。等做完四周看看效果，最近好像容易饿了。然后排便容易了些。。真的有效果吗O\_o

有感觉到变化，继续练习

看完了，开始实践！！！

唉，美腿书太喜欢了，买来这个就疲劳了

干货太少。

腰部的整顿，不需要多大力气，动作简单，只要是坚持。

瘦腰靠这个，不行，但是做里面的姿势，整个人有活力了，骨骼得到了舒展和纠正

因为Push美腿对我来说还有效，就买了没腰，不过没练过，还是电子版的

130505腰部的小肉肉呀，觉得力度小了点，肯定不如每天100个仰卧起坐累，但是算全面的按摩按压吧。//挺好的，之前坚持了一个星期就觉得有变化了。现在打算重拾继续。//真心好

[改变2万人的PUSH美腰秘籍 下载链接1](#)

## 书评

没有任何节食行为，每天吃到撑死。做了一星期吧，肚子上赘肉少了很多。而且这本是教的方法很养生呢，女人就是要爱自己多一点。我习惯不好，经常走路驼背，这本书有矫正脊柱的方法，按照方法运动几次，背就很自然的挺直了，我觉得很有效果呢~希望可以防止内脏下垂，延缓衰老，如...

拥有一个曼妙身姿是每一个女人的梦想，可是并不是所有的女人都会拥有令人羡慕的魔鬼身材，反而为不断隆起的小腹和逐渐粗大的腰身而烦恼。年过三十的我每次看到自己慢慢变粗的水桶腰就苦恼不已，虽然自己也经常做一下腰腹部的运动，但是因为自己没

有长期坚持而导致效果...

---

[改变2万人的PUSH美腰秘籍](#) [下载链接1](#)