

图书基本信息

书名：<<10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀>>

13位ISBN编号：9787229042509

10位ISBN编号：722904250X

出版时间：2011-8

出版时间：重庆出版社

作者：[日]齐藤美惠子

页数：123

译者：郭勇

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>

## 内容概要

6个步骤，塑造“人见人爱”紧实俏臀。  
无论是久坐、缺乏运动导致臀部下垂，还是姿势不正确、骨盆歪斜导致臀部扁平，只要按照书中6个步骤调整骨盆、消除浮肿、放松肌肉、提臀、甩掉大腿赘肉，短短10天就能轻轻松松瘦5厘米，拥有紧实俏臀。

## 作者简介

作者:(日本)齐藤美惠子 译者:郭勇齐藤美惠子, 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。

书籍目录

前言 魅力美臀，你也可以拥有！

\*预习1 本书的使用方法

- (1) 10天的课程安排
- (2) 一日流程安排
- (3) 正确的测量方法

\*预习2 了解你的臀部

- (1) 臀部详解
- (2) 你的臀部属于哪种类型

第一步 消除浮肿 - 1厘米

- 促进新陈代谢——早操训练
- 调整骨骼平衡——上下班时的步行锻炼
- 排出多余水分——晚饭前的10秒健康姿势
- 促进血液循环——晚饭后的伸展运动
- 改善全身骨骼歪斜——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事(1)

第二步 放松僵硬肌肉 ± 0厘米

- 唤醒沉睡的肌肉——早晨的伸展运动
- 活动骨盆周边的肌肉——午休时的肢体训练
- 伸展下半身的肌肉——沐浴时的15秒健康姿势
- 调整肌肉的平衡——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事(2)

第三步 紧实臀部肌肉 - 1厘米

- 放松与骨盆连接的关节——早晨的伸展运动
- 让骨盆的状态复原——午休时的10秒健康姿势
- 强化骨盆及其周边的肌肉——晚饭前的“臀部行走”训练
- 收紧骨盆(1)——晚饭后的肢体训练
- 收紧骨盆(2)——睡前的5秒健康姿势

关于臀部的二三事(3)

第四步 提臀 - 2厘米

- 刺激臀部周边的肌肉——早操训练
- 收紧臀部肌肉——上下班时的30秒健康姿势
- 锻炼臀部肌肉——晚饭后的肢体训练
- 让臀部肌肉紧实上翘——晚饭后的步行训练
- 强化下半身肌肉——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事(4)

第五步 为下半身塑形 - 1厘米

- 提高脂肪的燃烧效率——早晨的步行训练
- 燃烧腹部周围的脂肪——午休时的5秒健康姿势
- 塑造优美的腰部曲线——晚饭前的肢体训练
- 改善淋巴代谢——晚饭前的步行训练
- 消除大腿赘肉——晚饭后的肢体训练
- 让臀部和大腿之间的界线变清晰——睡前的肢体训练

关于臀部的二三事(5)

第六步 维持紧实美臀 瘦更多

塑造活力的肌肉——早晨的10秒健康姿势  
强化双腿肌肉——早晨的肢体训练  
消除下半身多余的脂肪——午休时的肢体训练  
塑造易瘦体质(1)——晚饭前的步行训练  
塑造易瘦体质(2)——晚饭后的肢体训练  
消除疲劳、放松身体——一天即将结束时的身体护理  
齐藤美惠子的私人沙龙  
\*爱惜身体的生活建议  
\*我的秘传臀部按摩法和穴位按摩法  
结束语  
FASHION ITEMS

章节摘录

版权页：插图：

媒体关注与评论

10万名读者亲身实践，赞不绝口： 短短一周时间臀围就减了3厘米！  
把我自己都吓了一跳！

臀部变小后，双腿看起来都变长了！

一向都穿不上的窄版裤子，现在居然都能穿上了！

上下班搭车途中和办公室里都可以练习，持之以恒地练习一点都不难！

齐藤美惠子老师的方法简单易行，而且效果绝佳！

## <<10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀>>

### 编辑推荐

《10万人亲身实践,10天打造紧实俏臀》的目标是教会大家用10天时间塑造出理想中的紧实美臀。为了在短时间取得显著效果,《10万人亲身实践,10天打造紧实俏臀》的训练计划包括了肢体训练、伸展运动、步行训练和姿势训练。

如果你每天都有认真训练的话,那么10天之后,臀部就会比现在瘦5厘米,而且变得紧实上翘。10万名读者亲身实践,赞不绝口: 短短一周时间臀围就减了3厘米!

把我自己都吓了一跳!

臀部变小后,双腿看起来都变长了!

一向都穿不上的窄版裤子,现在居然都能穿上了!

上下班搭车途中和办公室里都可以练习,持之以恒地练习一点都不难!

齐藤美惠子老师的方法简单易行,而且效果绝佳!

有美丽的臀部,才有婀娜的身材!

美腿意识专家齐藤美惠子说:臀部是女性魅力的象征。

美丽臀形,决定着大腿的完美曲线。

让你不论是穿紧身裤、短裤还是迷你裙,都性感好看!

没有紧翘臀形,就显不出腰的纤细、腿的修长!

短短10天,让你的臀部窈窕5厘米,弹力十足,挺翘迷人!

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>