

<<10万人都说赞的美腿秘籍>>

图书基本信息

书名：<<10万人都说赞的美腿秘籍>>

13位ISBN编号：9787229045272

10位ISBN编号：7229045274

出版时间：2011-10

出版时间：重庆出版社

作者：[日]齐斋美惠子（Mieko Saito）

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>

## <<10万人都说赞的美腿秘籍>>

### 内容概要

日本唯一的美腿意识专家齐藤美惠子教你骨骼矫正美腿法，只需要2周、5步骤，以及在家就能做的运动，就能明显感受到身体大不同。

持续坚持的话，更可以彻底纠正你的骨骼，跟腿部多余脂肪说拜拜，让你的双腿线条一直美下去！

## <<10万人都说赞的美腿秘籍>>

### 作者简介

齐藤美惠子  
日本唯一的美腿意识专家；  
步行治疗及体态平衡专家；  
美腿学校Body Spot Pelvicious负责人。

作者根据自己克服O型腿的经历，开创出一系列独特的美腿方法。  
创办美腿学校Body Spot Pelvicious，25年来，作者帮助数万名女性解决了骨骼或腿部的问题。  
活跃于女性杂志、电视、广播等媒体，并透过演讲等方式教导孩童及老年人维护腿部健康，深受大众肯定。

主要作品有：

- 《30秒快瘦POSE101》
- 《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》
- 《10万人都说赞的美腿圣经》
- 《更年期按摩法》
- 《骨盆PUSH腹部减肥法》
- 《改变2万人的PUSH美腰秘籍》
- 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## <<10万人都说赞的美腿秘籍>>

### 书籍目录

前言 你一定可以拥有人见人爱的美腿

Step 1 为塑造人见人爱的美腿做足准备

1.1这样做保证让你的双腿变美——本书使用手册

1.2设定目标之前，彻底地了解自己的双腿

你的腿粗吗？

你的腿直吗？

你的腿的弱点在哪里？

1.3 1个人轻松完成的正确的矫正法

1.4想像2周后的自己，设定具体的目标尺寸

2周后的你是什么样？

1.5用日记记录下你的变化 记录属于自己的美腿日记

日记的范本

把握骨骼的不正度 骨骼不正的自测方法

每日自测 在同一地点原地踏步就能测出骨骼是否不正

Step 2 想人见人爱的美腿不断靠近的骨骼复位

2.1 I型腿从“骨骼矫正”开始 通过美腿练习找回正常的骨骼平衡

2.2 具体练习

基本姿势

慢走

脚踝 膝盖触地的下蹲练习

膝盖 膝盖的摇摆运动

肩膀 蟋蟀姿势

肩膀 澳洲伞蜥式运动

骨盆 臀式行走

骨盆 骨盆组合练习

骨盆 弓式姿势

股关节 股关节组合练习

腰椎 腰椎摇摆运动

腰椎 箭头姿势

腰椎 刮水器式运动

全身 抬腿桥

2.3特别篇 早上的体操

2.4第1周的美腿日记

Step 3 绝对实现人见人爱的美腿训练

3.1为了I型腿再努力一把 用有效的锻炼彻底攻克不完美的部位

臀 吊床式姿势

臀 滑翔机式体操

臀 臀部紧收体操

大腿 夹靠垫练习

大腿 敲打练习

腰 节拍器运动

## <<10万人都说赞的美腿秘籍>>

腿肚子 坐式跺脚练习

脚踝 脚后跟抬高练习

O型腿?X型腿 前屈练习

3.2第2周的美腿日记

Step 4 每日护理, 让双腿变更美

4.1 怜爱自己的双腿才是美腿的最高境界

4.2 为了变成超级美腿必须重视的“另一道工序”

4.3 严选食物打造一双不易浮肿的双腿

4.4 香薰足浴美体美心

4.5 在消除1天的疲劳的同时有效美腿的运动

在浴缸里

从浴缸出来

淋浴的同时

4.6 足部按摩调整身体各个器官

4.7 手脚摇晃的伸展运动消除浮肿拥有好的睡眠

Step 5 人见人爱的美腿=“腿部化妆”的思维方式

## <<10万人都说赞的美腿秘籍>>

### 章节摘录

版权页：插图：一定要尽量在脑海中正确描述你所要打造的美腿形象。

首先，一定要制定实实在在的目标。

尽量具体描画你自己所梦想的美腿形象。

这既可以是你所憧憬的某一模特或明星的美腿，也可以是一些非常具体的达标指数。

如果这个形象很明确，即使在中途停滞不前或者犹豫不决，也会促使你坚持着最终达成目标。

按照这本书的顺序，保证在两周内每天去完成当天内容。

坚持每天都锻炼，其实是件很难的事。

但是，既然下了决心，那么就要相信两周以后你肯定会变成全新的你。

每天的日程中，预先留出美腿练习&锻炼的时间，让你的身体先慢慢地适应。

建议你可以在每天睡觉之前或者放松的时候做锻炼。

为确认每天的状态，养成每天简单记日记的习惯。

写日记，就是要去回想、重新审视今天的过程。

通过反省或夸奖自己，明天继续努力加油。

每天去记录，就不会放过任何小小的变化。

如果你看到了这些小小的变化，就会很快乐地去享受美腿练习和锻炼的过程。

你要学会自己单独准确测量尺寸。

尺寸是很直观的，它不会对你撒谎。

如果锻炼顺利的话，肯定会有一些变化。

当然了，不可能一夜之间就减少10厘米。

因为尺寸变化少，每次测量的位置要一样，否则就失去了测量的意义。

要学会正确的测量方法，这样才能捕捉到任何一个小小的变化。

第一周的美腿练习阶段，要完成所有的单元内容。

如果你真心想要变美，那么一定要练习“骨骼复位”。

美腿练习中，我们会矫正歪斜的全身骨骼，让骨骼恢复成原先的正确位置。

“基本姿势”和“步行”要尽量在每天的日常生活中有意识地去做，剩下的单元内容则每天都要去做。

第二周的锻炼阶段，要集中攻略你所关注的部分。

完成好第一周的练习内容后，你的身体就会出于一种容易瘦的状态。

第二周开始做你自己所关注的部位练习。

根据自己的实际情况，把几个单元内容进行组合。

为了避免好不容易复位的骨骼再次变形，还要把“美腿练习”放进去，进行有效的锻炼。

也要去留意外部的腿部护理。

美腿，并不是说只要细、直就可以了。

要对自己的腿有自信，这才是真正意义上的、可以给任何人夸耀的美腿。

如果认真做过护理，哪怕稍微粗的腿部也会显得魅力四射。

我在这本书上向大家推荐了各种腿部养护方法和相关道具。

如果你认真地做了护理，那么腿部肯定会得到相应的效果。

要去在意别人的视线。

意识到被人看见时的紧张感，能使腿部变得越来越有魅力。

不要再因为腿粗、没有自信，而试图去隐藏。

鞋、衣服的选择，可以使腿部显得漂亮。

另外，挺起胸膛，充满自信地昂首阔步的身影，帅气得足以掩盖腿部的小小缺点。

不是要“等我变漂亮了再...”，而是为了变漂亮，要挺起胸膛、露出腿部勇敢走出去。

两周以后，也要尽量定期按照这本书的内容去坚持锻炼，保持美腿效果。

这本书的锻炼周期只有两周。

## <<10万人都说赞的美腿秘籍>>

但是为了保持“人见人爱的美腿”，你要坚持做一些锻炼。  
尤其是“美腿练习”部分，可以有效保护骨骼的平衡状态。  
在腿部护理中介绍的足底香薰或浴疗方法等对消肿或消除疲劳有良好的效果。

要保持爱护自己身体的良好心态。

我认为不管是谁都能变漂亮。

忙、没钱等等，没有任何关系。

爱自己才是变漂亮的前提。

了解自己的身体、不让身体过度疲劳。

总去呵护它。

这些行为一天天累积之后，便会成就漂亮的你。

要想得到“人见人爱的美腿”，首先要得到你自己对它的爱才是。

## <<10万人都说赞的美腿秘籍>>

### 编辑推荐

《10万人都说赞的美腿秘籍》编辑推荐：比PUSH按摩更有效，雕塑出令人目不转睛的纤纤美腿！

矫正骨骼，消除多余脂肪，只要两周，五个步骤！

十万读者亲身见证，开心分享！

美腿从此不是梦！

不只大腿变细了，臀部也更翘了，身材都更性感了！

看照片就知道变化有多大。

我周围的朋友也都在练习。

我的浮肿消除了，体重也减轻了。

身体状况也明显改善了。

短短两个星期，一直困扰我的“粗壮”小腿肚也变苗条了。

才两三天就能明显感到身体的变化。

就效果和速效性来说，《10万人都说赞的美腿秘籍》绝对是NO.1！



<<10万人都说赞的美腿秘籍>>

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>