第一图书网, tushu007.com

<<Push美腰祕技>>

图书基本信息

书名：<<Push美腰祕技>>

13位ISBN编号：9789862292419

10位ISBN编号：9862292415

出版时间：2010-5-28

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：齊藤美惠子

页数：128

译者：張萍

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

第一图书网, tushu007.com

<<Push美腰祕技>>

前言

作者序　　腹部集結了維持生命機能的所有裝置。
不只是外觀的美麗與否，我們還必須意識到它是掌握健康的重要部位。
各位朋友，大家好。
我是美腿意識專家—齊藤美惠子。
沒想到前一本《改變2萬人のPUSH美腿祕技》會受到那麼熱烈的好評，實在是太感謝各位了。
而在這第二本書的內容中，我想要集中於介紹「腹部」方面的運動。
仔細一想，或許各位會想問說：「為什麼美腿老師會談論到腹部呢？
」其實，在前一本書中也有稍微碰觸到這個部分，因為如果真正想要獲得一雙美腿，那麼腹部周圍，包含骨盆、內臟，以及用來支撐腿部的肌肉等，都有重新雕塑的必要性。
這是因為，不論我們再怎麼矯正雙腿，如果上半部的骨盆歪斜、內臟排毒機能衰弱的話，就很容易會讓雙腿的形狀失去平衡、引發畏寒與水腫等症狀，並且在塑型過後很容易又恢復成浮腫、沒有彈性的醜陋雙腿。
反過來說，真正擁有一雙美腿的人，必定也會擁有美麗且健康的腹部。
我們的腹部中有一個調整活動平衡所需的骨盆，骨盆內側則集結了供應全身細胞養分的內臟器官；此外，還有對女性來說最重要的子宮。
我非常希望各位可以意識到這件事——不能夠只看腹部外觀的美麗與否，而應該把腹部視為維持我們生命的重要部位。

第一图书网, tushu007.com

<<Push美腰祕技>>

内容概要

生活風格類暢銷書第一名！
《改變2萬人的PUSH美腿祕技》作者最新發表！
就像穿上一件天然塑身衣，小肚子、腰內肉都神奇地消失！
7天PUSH美體集中課程書衣海報，讓你隨時隨地輕鬆PUSH！
坐太久、吃太多、少運動，讓小腹總是大得礙眼、腰部隨便擠都有一圈肉嗎？
腰腹部贅肉，除了容易讓人看起來肥胖之外，腹部也是骨盆、內臟所在的重要部位，如果骨盆產生歪斜、內臟排毒機能衰弱的話，不僅可能產生便祕、婦女病、皮膚粗糙、體質虛寒、精神不穩定等問題，還會連帶使得下半身的雙腿浮腫、變形。
所以，不管是為了美麗還是健康，你都要快點進行腰腹部除贅肉計劃！
已經協助2萬多名女性塑造完美體型的美腿專家～齊藤美惠子，51歲的她，三圍居然跟十幾歲的模特兒一樣纖細！
其實，祕訣就在於「PUSH」！
只要4個PUSH技巧，1天進行1次、每次只要十幾秒，就能縮小尺寸，讓腰部變纖細、小腹消下去，整個人變得更健康、更輕盈！

第一图书网, tushu007.com

<<Push美腰祕技>>

作者简介

齊藤美惠子　　美腿意識專家，體態平衡專家，步行治療專家，身體匀稱師，Body Spot Pelvicious負責人。
曾經因為骨折的關係而變成O型腿，藉由本身克服O型腿的種種經驗而開發出獨特的美腿運動。
秉持著「反覆累積的生活習慣會透過雙腿真實呈現」的信念，從運動、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。
為目前日本國內唯一的美腿意識專家，活躍於各個媒體。
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。

第一图书网, tushu007.com

<<Push美腰祕技>>

书籍目录

【序】腹部集結了維持生命機能的所有裝置，不只是外觀的美麗與否，我們還必須意識到它是掌握健康的重要部位。
PUSH 01 將意識放在鬆弛的腹部上◎創造美麗，必須從「認識自己的身體」開始◎由骨骼、肌肉、內臟，共同交織而出的腰部曲線CHECK1 測量腹部相關尺寸CHECK2 檢視內臟位置與機能CHECK3 檢測骨盆的歪斜情形PUSH 02 PHSH你的瘦身魂！
◎關鍵在於東方醫學的「整骨」，只要PUSH就能夠獲得理想的腹部狀態◎記住基本的PUSH技巧◎7天×4次 週期性的PUSH運動計劃◎運動前的伸展運動PUSH 03 7 DAY'S 美腹PUSH運動◎以骨盆為中心進行主要的運動，連續性地重新調整內臟與肌肉第1天 解放僵硬變形的腹部第2天 調整骨盆的基礎—坐骨第3天 挺直背脊、打造不歪斜的骨骼第4天 矯正骨盆，讓內臟回到正常位置第5天 將意識放在軀幹，塑造肌肉的保護牆第6天 讓肌肉成為一件專屬的塑身衣第7天 重新整理整個腹部PUSH 04 PUSH 的應用運動◎腹部相關的問題，必定也會影響到背部、胸部與臀部胸部 調整成左右對稱、集中托高的胸部背部 讓背脊呈現漂亮的線條臀部 將臀部提到最高的位置PUSH 05 塑造腹部弓形曲線的PUSH按摩法◎藉由PUSH按摩法，「觸診」當日內臟與肌肉的狀態腹部1 重新啟動整個腹部腹部2 提升內臟的排毒功能腹部3 排出累積的毒素胸部　讓肌肉覺醒並且集中托高背部　消除駝背，促進內臟活化臀部　擁有挺而翹的臀形PUSH 06 PUSH即效保養祕技◎持續不斷地PUSH，以維持美麗與健康的身體1.提升內臟的機能2.促進排便順暢、腸道排毒3.趕走空腹感4.消除水腫、找回緊實的線條5.提升全身的代謝能力6.讓脖子的動作順暢7.舒緩僵硬的肩膀8.緩和腰痛9.消除生理痛與生理不順10.擊退煩躁的情緒11.提升精神集中力，變身聰明女人「結語」希望能夠擺脫年齡的框架，讓大家看見真正的美麗。

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

創造美麗，必須從「認識自己的身體」開始　　如果與過去的情形比較，我想現代女性所處的環境已經有了相當程度的變化。
其中最大的一項改變，應該就是女性開始活躍於社會，愈來愈多三、四十歲的女性朋友們，除了一邊努力地工作，也開始追求更美好的身材曲線。
在這樣的時代背景下，隨著女性對於追求美的意識愈來愈高，「美麗」已經不再是只有女明星或是模特兒等特定職業才能夠擁有的東西。
我非常高興有許多女性朋友已經產生「只要我願意的話也可以變漂亮呢！
」這樣的想法，並且開始積極地有所行動。
然而，可惜的是，不知道是不是因為各式各樣雕塑身材的資訊過於氾濫，有不少女性朋友竟然反而離美麗的境界愈來愈遠。
比方說，有些女性朋友的外表看起來雖然很瘦，但是下腹部卻是凸出的。
這通常是因為使用了非常激烈的飲食控制方法來減肥，造成支撐內臟的肌肉比例下降，因而使得內臟下垂。
或者像是全身都有肌肉的女性朋友，則是因為在沒有矯正骨盆的狀態下持續運動，造成肌肉出現在錯誤的位置上；這種狀況，就必須先從消除已經變硬的肌肉著手，因此矯正起來需要花上一些時間。
那麼，究竟為什麼大多數女性朋友所選擇的美容、減肥方法會失敗呢？
我想，最大的原因在於對自己的身體不了解。
如果不知道自己的骨骼是以怎麼樣的形式所組成、哪一種內臟器官放在哪一個位置最正確、應該擁有多少的肌肉比例等答案，就無法創造屬於自己的美感。
所以，首先我們必須要知道自己的身體結構狀況，並且將意識集中在此。
然後，就從這裡開始改變！
由骨骼、肌肉、內臟共同交織而成的腰部曲線。
各位對於「腹部」有多少認識呢？
恐怕大多數的人都只顧著對腹部的贅肉嘆氣，很少有人能夠意識到其中重要的「內在」吧！
如果想要擁有像女神維納斯般富有彈性、優美的腰部曲線，必須要先了解腹部內側的組成結構。
這是因為腹部與其他部位不同，周圍幾乎沒有骨頭，但是卻集結了可以運送養分至細胞和排除老廢物質的器官，例如：促進食物消化的胃部、具有排毒作用的腸子、負責解毒功能的肝臟等，而提升腹部中這些器官的運作效率，便成了非常重要的一件事情。
如果能夠藉此排除在腹部中累積已久的宿便、提高代謝能力以加速脂肪燃燒，就能夠更容易消除贅肉。
此外，還有一個最不能夠忽視的部位，那就是「骨盆」。
骨盆不只是用來協調上半身與下半身的平衡，同時也擔任承載內臟器官的角色。
如果骨盆有外擴的情形，內臟就會容易下垂，這也是造成「下腹部凸出」的原因。
此外，由於骨盆也是子宮所處的位置，因此矯正骨盆這個動作，也成為用來調整孕育嬰兒溫床的重要儀式。
事實上，我也曾經指導過苦惱於不孕症的女性，協助她們矯正骨盆、使子宮的運作順暢之後，就收到了她們懷孕的喜訊。
接著，最後要做的部分就是增加「肌肉」。
腹部中因為沒有骨頭，所以就必須藉由非常大的肌肉來支撐一個一個的內臟器官，也就是要借助外部的力量來守護這些內臟器官。
打個比方來說的話，腹部的肌肉就等於是一件身體的天然塑身衣，就算沒有穿著調整型內衣，只要鍛鍊出非常均衡的肌肉，就可以打造出不被年齡與地心引力打敗的「神奇腰部曲線」。
接下來，就讓我們開始一一確認自己的身體狀況吧！

第一图书网, tushu007.com

<<Push美腰祕技>>

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