

《7天告别梨形身材》

图书基本信息

书名：《7天告别梨形身材》

13位ISBN编号：9787555100829

10位ISBN编号：7555100827

出版时间：2014-1-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：[日]齐藤美惠子

页数：128

译者：于畅游

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《7天告别梨形身材》

内容概要

《7天告别梨形身材》

作者简介

[日]齐藤美惠子

日本著名的腿部理论师、平衡训练师、步行治疗师、身体均衡师。日本国内唯一从事腿部研究的专家，有“矫正身体瑕疵的主宰者”之称。

作者本人曾因骨折而导致腿部呈现O形，在矫正了腿形后，她根据自身经验开发了美腿训练课程，迄今为止矫正过两万多名女性的双腿。著有《改变2万人的PUSH美腿秘籍》《10万人都说赞的美腿秘籍》《成就美腿的两周配方》《成就超级美腿的两周配方》《推进瘦腿节食》等。

《7天告别梨形身材》

书籍目录

美腿指数大检测

【检测1】脊柱正是美丽之本，你的脊柱变形了吗

摆动颈部测颈椎

转动上身探脊柱

【检测2】驼背、水肿是体形杀手，你被威胁了吗

转动双肩查背形

转动髋关节看水肿

【检测3】不容忽略的腿部问题，一目了然

立正站好说五点

脚尖能抬5cm 吗

用手触摸腿的问题

只要存在一个危机信号，就无法成就美腿

我的秘笈只有两个动作——摆动和旋转

摆动+ 旋转= 美腿

【定理1】你有多了解全身的关节

【定理2】关节僵硬是双腿丑陋的元凶

【定理3】一分钟改变双腿的未来

【定理4】放松—收紧—维持，攻略三步走

【定理5】成就美腿最强计划第一步，一周的“摆动+ 旋转”

column 1 这时候，关节容易僵硬

伸展为了放松，实现美腿第一步

摆动、旋转+ 伸展= 放松

我们的目标是：灵活的关节、不变形的双腿

【颈部】摆动颈部消硬块

旋转颈部防变形

【肩膀】上抬肩膀促循环

拉伸颈肩部柔和肌肉

【脊柱】左右摆动矫正脊柱

左右旋转寻找平衡

【腰部】人鱼摆动扭出小蛮腰

【骨盆】侧坐平转正骨盆

【髋关节】和髋关节一起放松

收紧髋关节摆脱赘肉

【膝盖】摆动小腿给膝盖做个SPA

小腿交叉挽救变形的膝关节

【脚腕】踏板运动赶走体寒

“拜拜”运动紧致脚腕

螺旋桨运动越转越灵活

column 2 给小关节放松

美腿之关键，通过训练紧致肌肉

摆动、旋转+ 训练= 收紧

利用离心力练就柔软有弹性的优质肌肉

【站姿】拍拍屁股来放松

脚跟摆动收紧小腿肚

弯腰摇摆紧致大腿内侧

击剑运动紧致俏臀

脚趾走路甩掉水肿与体寒

《7天告别梨形身材》

芭蕾式下蹲矫正O形腿

【坐姿】直升机运动调坐骨平衡

抬抬腿紧致膝盖

不倒翁见证骨盆灵活

踢踢腿击退赘肉

脚趾打招呼强健支撑力

【卧姿】抬抬腿练出完美曲线

转转腿消灭臀部侧面赘肉

屈膝摆腿正骨盆

趴着蝶泳紧致肩胛骨

俯卧抬腿翘美臀

像吊床摇摆全身放松

拍拍小腿肚消除疲劳

左右摆动变身小腰女

【使用椅子】空中漫步练腹肌

脚跟钟摆紧致腿形

模仿人鱼扭摆放松双腿

按穴+ 摆动排毒消水肿

column 3 按摩做对功效加倍，消除疲劳去水肿

维持美腿最简单有效的方法就是步行

摆动、旋转+ 步行= 维持

想要美腿就要坚持漂亮的走路姿势是最美的装扮

【步行练习】成就紧致腿形

别扭走走矫正身体扭曲

同手同脚走出修长腿形

脚跟着地走唤醒僵硬的身体

脚尖企鹅走不驼背

旋转扭摆舞出S曲线

高抬腿抵制肌肉下垂

结束语

《7天告别梨形身材》

精彩短评

- 1、买了些不实用的书
- 2、很好的简易瘦腿教材~
- 3、样书，还不错
- 4、书里面主要是讲关节活动的。腿型不好的朋友可以看看，活动关节矫正腿型，比如X型和O型腿。但是没有关于梨形身材
- 5、努力变成小鸭梨。。。=_=

《7天告别梨形身材》

精彩书评

- 1、书里面主要是讲关节活动的。腿型不好的朋友可以看看，活动关节矫正腿型，比如X型和O型腿。但是没有关于梨形身材
- 2、书名太吸引人了！整天坐办公室，身材走样严重，老是不停地下决心改变但没有一次真的坚持下去的！7天么真的是！！那我肯定要试试！我就喜欢速成的！！！希望能在夏天到来之前能有点儿成果！！谁知道今天夏天会有什么样的鬼天气啊！！
- 3、记得很久以前看过一篇网文，说经过调查，女性吸引男性的部分，最终要的不是脸，而是身材。不用多精致的脸庞，一个曼妙的背影，就足以让一个男性着迷。某丝袜的品牌广告，也利用了这一点，一双美腿，让男人禁不住回头。其实同样作为女人，特别是夏天，看到前面有一双匀称、修长的腿，再加上玲珑的腰身，也是一场视觉享受。这本书，就是让你利用简单的几组动作，改善下半身的体型，尤其对常坐办公室的职业女性，特别有帮助。全书分为四个部分，第一部分是自测。通过作者的方法，检查自己的脊柱、腿部都有哪些问题。找到问题后，才好“对症下药”。后面的几个部分，由易到难，主要是腰部和下半身的锻炼，再配合肩部、手肘做一些简单的运动。主要是活动关节和肌肉，让身体各个部分协调起来。书里，所有的图片都是彩色的，赏心悦目。动作也都非常简单，基本上都是“摆动+旋转”的组合。在家里边看电视就能边做了，如果能坚持训练，应该会起到效果。最特别的是，本书的训练注重的，不只是瘦腿，更重要的是改善腿部血液循环，活动肌肉和关节，让不怎么好看的O型腿，或者X型腿变得笔直（具体效果如何，还需要验证）。这是很多健身类的作品中，缺乏的部分。除了“摆动、旋转”运动外，每一章后还附有一些小图片，指点部分头部穴位。按摩这些穴位，可以起到放松作用。比如，针对办公室疲劳的头皮按摩、促进淋巴流动的双耳按摩，还有缓解眼疲劳兼带去皱的眼部按摩。每一章每一小节的动作，都有大致的计时，最长的一分钟，最短只要3秒。整套动作做下来，只需要十五分钟左右。如果加上放松和准备时间，用不了半个小时就可以搞定。即使你有很繁重的工作，至少可以抽出这半个小时的时间来做这套运动，不需要很大空间，也不会太累。对实在是懒散得要命，忙起来又什么都顾不得的我来说，相当实用。祝大家都能有一双美腿，在这个夏天里，尽情展示自己。
- 4、久坐在办公室里，简直就是在耗费青春！从身材的变化上就能看出来！不仅越来越肥，身材也越来越向大妈的趋势靠拢！大粗腿什么的最讨人厌了！这本书的书名简直代表了我的心情，里面的动作也很简单易学，而且还有很多放松身体的小诀窍，实用又贴心，每天晚上躺在床上转一转，既放松又能瘦身简直绝了！希望告别梨形身材，在夏天穿上小短裙、小短裤美美过一夏！
- 5、54岁少女身材の美体学校校长齐藤美惠子集20多年数以万记成功案例之心经全日本女性都说赞，争相追捧10万人亲身实证有效的美体秘笈史上最简单的美腿书，没有之一！专为办公室一族打造 职业对抗梨形身材用摇一摇，晃一晃的方法，彻底告别下半身水肿！
- 6、由于自己就是典型的梨形身材，所以非常想了解这本书的内容，虽然大家都在说梨形人健康，但如果你有一个小脑袋与宽大的肥臀粗腿做对比，那简直是让人大跌眼镜呢！现在很高兴也能够借助这本书来与困扰了许久的粗腿做斗争，粗腿再见吧！
- 7、相信很多女性尤其是亚洲女性，特别是上班族女性都有梨形身材的烦恼，虽然据说这是一种有利于生育的身材，但是对于追求完美的女性来说还是显得不太理想，这本《7天告别梨形身材》简直就是下半身肥胖女性的圣经呀！先是看到作者齐藤美惠子就觉得应该很棒吧！写过《改变2万人的PUSH美腿秘籍》的作者啊！这本书一直到现在都是各个网上书城的热卖图书吧！现在又出了这样一本改变梨形身材的书籍，更是贴近广大女性的心声啊！一拿到书就迫不及待的看起来，当然更重要的是看的同时要按照里面的内容做起来！这本书介绍的核心观点就是“摆动+旋转”，这是最基本的，然后在此基础上加上一些其他的内容。共分成5部分：Step 1 美腿指数大检测；Step 2 摆动+旋转=美腿；Step 3 摆动、旋转+伸展=放松；Step 4 摆动、旋转+训练=收紧；Step 5 摆动、旋转+步行=维持。这五部分可谓既简洁又有效！再加上高清图示，非常易懂。首先，【Step 1 美腿指数大检测】，我按照里面教的检测方法自测了一下，个人感觉我的脊柱弯曲及骨盆情况还比较好~这一步还是很重要的！比肥胖更严重的是骨骼变形，这样不管怎样都很难瘦下来，而且瘦下来形体也不好看。【Step 2 摆动+旋转=美腿】这是齐藤美惠子的核心塑身观点，主要简单介绍了这套理论的基本观点及其为何有效。【Step 3 摆动、旋转+伸展=放松】这一章则是在前面核心观点的基础上开始基本的伸展放松练习。在这一章里她还详细的为读者安排了一周也就是7天的训练计划：Day 1 检测+伸展；Day 2 伸展；Day 3

《7天告别梨形身材》

训练（站姿）；Day 4 训练（坐姿）；Day 5 训练（卧姿）；Day 6 步行；Day 7 步行。接着就是最关键的练习部分了。这里介绍的伸展练习十分关键，是从头部-肩颈部-脊柱-骨盆、髋关节-大腿、小腿-脚踝，由上到下的一套完整伸展练习。不用借助多余的器械，操作条件十分便捷，并且主要锻炼时间也都是5秒~30秒之内，非常轻松，锻炼方式则是上面说的摆动和旋转了，非常轻松方便！个人非常喜欢！当然，需要坚持！【Step 4 摆动、旋转+训练=收紧】，做了一套全身放松运动之后就要开始收紧提拉的练习了，保持身形的紧实年轻。这部分的收紧练习则是分：站姿、坐姿、卧姿和使用椅子的练习。同样也非常简单易懂，大家需要对照书本图示一步步学习、练习。【Step 5 摆动、旋转+步行=维持】在放松-收紧之后就是维持了，如何维持好身材呢？这里齐藤美惠子告诉大家通过【步行】来维持就好了！就是这么简单，但是同时又有好的效果。当然不是随意走走这么简单了，这里她介绍了八种步行方式，从最基本的步行方式（这个也可以看看矫正走路姿势不正确的问题）到各种不同的步行方法，都能矫正身体的各方面问题并且能起到塑形的功效。同样也是简单易懂，跟着图示练习就好！总的来说，这是一本十分值得购买的书呢！里面的图示简单易懂，介绍的练习方法也不需借助太多很麻烦的器械，就是简单的摆动+旋转，再加上一些小训练、步行，大家就可以轻轻松松的拥有更好的身材呢！我个人是学着做了，感觉不难，也会坚持下去的！因为，任何方法都是坚持然后看见成效呀！

《7天告别梨形身材》

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:www.tushu111.com