

# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 图书基本信息

书名：《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

13位ISBN编号：9787508624082

10位ISBN编号：7508624084

出版时间：2010-11

出版社：中信出版社

作者：齐藤美惠子

页数：116

译者：张超南

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 前言

大家好，我是Leg Conscioulist—关注腿部的美腿专家齐藤美惠子。所谓“Leg Conscioulist”其实是我自己造的词。“Leg”是指“腿”，“Conscious”是指“意识”，因此“Leg Conscioulist”就是指“关注腿部的美腿专家”。大家一定会问，我为什么要造“Leg Conscioulist”这一词呢？在过去的23年中，我曾为2万多名女性美腿塑形，发现在这些人都有一个共同点，就是从来不会关注自己的腿部。比如说，为了让我们的脸蛋看着更加漂亮，我们会花大量的时间和精力做按摩、化妆。但是，却很少有人会将同样的精力放在腿部上。也就是说，关注腿部是美腿的第一步。只要能够做到这一点，我们的腿部就会发生巨大的变化。美丽的双腿，能够让人为之羡慕，给我们带来幸福。因此，我希望通过这本书，人人都能拥有一双能够带来好运的美腿。“PUSH”：唤醒我们的双腿为了大家人人能拥有一双美腿，我郑重地向大家推荐push exercise（按压练习法）。这是一个具有划时代意义的练习方法，其灵感来自于中医的按摩。我们的手就像一个传感器，因此当我们在做“PUSH”这一看似简单的动作时，我们的意识与关注就会自然而然地传达给腿部，腿部沉睡许久的细胞会被唤醒，变得活跃起来。此外，按压练习法会比普通的运动给肌肉带来更大的压力，因此花很少的时间就能得到很好的效果。在阅读本书后大家就会明白，我所介绍的按压练习法，一天一次，一次数十秒即可轻松做到，并且不需要任何特殊的工具。按压练习法在调整我们骨骼的同时，还能够对调治肩疼、腰疼、内脏不适、妇科疾病以及寒症等疾病，发挥意想不到的作用。让我们现在就开始做练习吧！一周为一个周期，4周后，肯定能够拥有一双美丽苗条的双腿！

# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 内容概要

50岁，但大腿围却只有46cm 已为女演员、模特、舞蹈演员等2万多名女性矫正腿形 权威美腿专家，独特的按摩手法，祛除大腿多余脂肪 紧致小腿肚，矫正O型腿，纤细脚踝，调整骨骼 神奇的美腿秘诀——PUSH，4个独特的按摩手法,最大限度地提升美腿效果！

# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 作者简介

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。

# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 书籍目录

### PUSH 01 唤醒沉睡的双腿

从腿部看生活习惯

目标：“粗细适宜、有形态美”的美腿！

关注腿部最重要，而不是标准尺寸

CHECK1 测量大腿

CHECK2 观察双腿的腿形

CHECK3 检查全身的平衡性

### PUSH 02 PUSH瘦身法

灵感来自于中医的“按摩”通过PUSH来塑造完美体形

PUSH的基本方法

按压练习法 1周×4个周期

塑造笔直的体形

PROCESS 放松颈部 / 伸展肩部肌肉 / 运动腰部肌肉 / 放松大腿关节 / 运动膝盖 / 运动脚部

### PUSH 03 WEEKDAY'S 大腿塑形按压练习

完美腿形的关键部位是大腿 全方位地瘦大腿吧！

周一 放松长期紧张的大腿

PROCESS 按压大腿和大腿根内侧 / 按压大腿外侧 / 按压大腿内侧 / 按压大腿后侧

周二 收紧容易扩张的大腿前侧肌肉

PROCESS 盘起右腿 / 用手掌跟按压

周三 放松大腿外侧紧张僵硬的肌肉

PROCESS 坐在地板上，双腿屈膝/将双膝向左侧倾侧 / 按压大腿外侧

周四 减少大腿内侧多余的脂肪

PROCESS 翘起二郎腿 / 一边踮脚一边按压膝盖 /

周五 紧致大腿后侧松弛的肌肉

PROCESS 俯卧在地 / 按压髌骨 / 抬起上身和双腿

### PUSH 04 WEEKEND'S 特别部位按压练习法

闲暇的周末正是美腿的好时机！

臀部——打造紧致上翘的臀部

PROCESS—STEP1 仰卧，弯起左腿 / 用脚后跟按压膝盖

PROCESS—STEP2 仰卧，屈起左膝 / 右腿放在左膝上 / 用力将上半身抬起 / 按压臀部肌肉

小腿肚——纤细我们的小腿肚

PROCESS 前脚掌放在一本厚书上 / 按压小腿肚

脚踝——塑造一双完美的脚踝

PROCESS 用左脚支撑身体下蹲，伸直右腿 / 用手向内按压前脚掌

### PUSH 05 腿部塑形——PUSH 按摩

按压式按摩能够促进身体排毒，放松腿部

足底——加速腿部排毒

PROCESS 按压排毒线 / 按摩脚部 / 旋转脚踝 / 前后按压双脚 / 拉伸并旋转脚趾 / 按摩脚蹠 / 按摩跟腱

腿部按摩第1步——排除体内长期积累的毒素

PROCESS 按压腿部后侧 / 按压腿部内侧 / 按捏腿部后侧 / 按压腿部外侧

腿部按摩第2步——彻底粉碎顽固的脂肪

PROCESS 拍打腿部 / 轻挠腿部 / 敲打 / 振动双腿 / 抚摸

大腿——塑造一双适合任何一种牛仔裤的美腿

PROCESS 按压大腿前侧 / 长按委中穴，按摩大腿后侧 / 抚摸

臀部——调节荷尔蒙平衡，塑造完美臀部

PROCESS 按压髌骨

小腿肚——彻底清理体内垃圾

## 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

PROCESS按摩小腿肚内侧，长按三阴交穴 / 按摩小腿肚外侧，长按足三里

脚踝——祛除脚踝处的浮肿

PROCESS长按太溪穴 / 长按昆仑穴 / 拧转脚踝

PUSH 06 塑造腿部完美曲线的走路姿势

错误的走路姿势成了美腿杀手

站立——正确的走路姿势从站立开始

如何挑选鞋子——穿着舒适度是挑选鞋子的标准

走路 —— 脚跟先落地 步幅优雅有节奏

走路 —— 边走路边按压

后记

## 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

### 章节摘录

完美腿形的关键部位是大腿 全方位地瘦大腿吧！因为大腿与调整身体平衡的骨盆紧密地连在一起，所以一旦身体的姿势不正确，就会直接地影响到大腿。这是为什么呢？前面的内容中已经提到过，当身体倾斜时，重心就会向体外倾斜，于是就会给大腿外侧肌肉带来过多的压力。同时，骨盆也会向外侧打开，髌骨就会向两侧扩张，结果就会使臀部变宽变大。相反的，由于大腿内侧的肌肉几乎得不到锻炼，脂肪便会大量堆积。并且驼背会使重心下压，双腿无法直立行走，大腿的前部肌肉一直处于紧张状态，而后部肌肉就会松弛并堆积脂肪。此时，大腿上的肌肉与脂肪就会比例失衡，重心不稳。一旦大腿的重心不稳，就会给腿肚、脚踝等带来一系列恶性的连锁反应，使得腿形越来越难看。因此，我们只有多关注大腿和骨盆，才能拥有完美的腿形。说到这里，我想大家应该已经明白为什么7天的按压练习法中有5天都是关于大腿按压的吧。大腿是腿部上最大的一个部位，所以在按压练习法中，我将大腿分为前侧、后侧、外侧及内侧4部分，在每天的练习中按顺序进行按压。从下一页起，就开始介绍关于按压大腿的具体方法。周一 大腿 放松长期紧张的大腿在按压双腿的第一天，让我们先来放松一下长期紧张的大腿吧！在上面的内容中已经提到过，现代生活中大多数的女性都过多地使用大腿前侧与外侧肌肉，并给它们带来了超负荷的压力，然而大腿的内侧与后侧肌肉逐渐退化，大量脂肪开始堆积，从而使得大腿上的肌肉与脂肪的构成比例失调。若不改变这种失衡的状态，无论做多少按压练习，美腿都只会事倍功半。因此，让我们争取在最短的时间内拥有一双完美无暇的双腿吧！

按压大腿和大腿根内侧坐在椅子上，用拳头按压大腿。从膝盖到大腿根处，平均分5处进行按压。然后，从大腿根外侧向大腿根内侧，平均分5处用大拇指进行按压。1次PUSH POINT用力按压容易肌肉扩张的大腿前侧大腿前侧肌肉较大，且容易向外扩张，因此在按压过程中，要使足全身力气，用力按压。大腿根内侧部位集中了大量的淋巴，所以要使劲按压以刺激淋巴，加速身体的新陈代谢。 按压大腿外侧用拳头按压大腿外侧，从膝盖到大腿根处，平均分5处进行按压。1次PUSH POINT 双手齐按大腿外侧同大腿前侧一样，大腿外侧肌肉也容易扩张，所以从膝盖到大腿根处，同样地平均分5处进行按压，并且要双手同时从大腿左右两侧按压。 按压大腿内侧用右拳按压左大腿内侧部位，从膝盖到大腿根处，平均分5处按压。右腿同样如此。CHECK:为方便右拳按压，左手可扶住左腿。左右各1次PUSH POINT 缓慢地按压，可促进脂肪燃烧与淋巴循环由于大腿内侧容易堆积脂肪，所以要缓慢且用力按压，这样可以促进脂肪燃烧，加速淋巴循环，有利于将废物及时排出体外。 按压大腿后侧双手握拳，放在大腿下方的椅子上。从膝盖到大腿根处，平均分5次移动身体，使得大腿后侧肌肉受到拳头的挤压。在椅子上垫一个浴巾，以免放在大腿下的双拳会感到疼痛。1次PUSH POINT 利用上半身的力量对不方便按压的部位进行按压大腿后侧同样是美腿过程中不可忽视的一个重要部位。一旦不小心，此处就会堆积大量脂肪，使得臀部看起来非常肥大。所以当自己不方便用力去按压时，就利用上半身的力量进行按压。周二 大腿 收紧容易扩张的大腿前侧肌肉周二的练习重点是收紧容易扩张的大腿前侧。坐在椅子上，盘起一条腿放在臀部下方，按压大腿前侧。此时按压受到拉伸的大腿前侧肌肉，可以很有效地收紧扩张的前侧肌肉。不能轻易地盘腿坐在椅子上的人可能是因为骨盆的左右高度不平衡。此外，左右大腿的前侧肌肉扩张程度不同的人可能是平时使用双腿时用力不均衡的缘故。无论因为什么原因，请无法轻松盘腿的人重复做3次今天所需的动作，以矫正身体的左右平衡。不能轻松做到这套动作的人有可能是因为平时习惯驼背且走路不稳。通过一段时间的练习，坚持这套动作，姿势一定会得到纠正。 坐在椅子上，盘起右腿盘起右腿坐在椅子上，并将右腿放在臀部下方 用手掌跟按压用手掌跟按压右大腿前侧，从膝盖到大腿根处，平均分5处进行按压。左腿同样。左右各5次PUSH POINT 膝盖周围赘肉多的美女要多关注膝盖！膝盖周围有较多赘肉的美女们要多按压膝盖周围，能够促进脂肪燃烧、赘肉消失！插图：

# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 编辑推荐

《改变2万人的PUSH美腿秘籍》是诚品书店非文学类年度十大好书！连续4个月时尚类图书销售冠军！神奇的PUSH美腿法，7天拥有傲人明星腿！



# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 精彩短评

- 1、这里的模特是作者的女儿，她的身材我很喜欢，是那种很匀称的少女身材（个人不喜欢瘦得像棍似的身材.....）  
里面讲解很系统，每天只需五分钟就够了，能教人很健康的美腿方式  
全彩印刷质量不错
- 2、试着跟着书里的步骤做了，两个星期了，感觉有了点变化，因为我上班总是坐着，小腿和脚常常水肿，这个症状明显改善了，太棒了，我会坚持下去的，而且按摩胳膊累，可能还会瘦手臂哦
- 3、美腿是女人奋斗一生的事业啊！对于我这种下身胖的人来说，更要付出很多的时间跟精力，把大象腿瘦下来，又懒，所以买的都是些懒人用的瘦腿书，这本书的作者对于美腿研究得比较深入，确实，好的习惯，对美腿的形成至关重要，所以平时生活中不要跷二郎腿，注意走路的姿势！书很薄，还不用半个钟就给我翻完了，看完跃跃欲试，所以坚持下去是最重要的。
- 4、29.
- 5、简单易学，11月再做：)
- 6、很好很有用~
- 7、难得简单易行的美体书，每天做几个动作就能看到效果，很好用。
- 8、总之，改变腿型比减肥难上一百倍，我觉得。
- 9、我把手法都摘录下来了，准备长期坚持看看。
- 10、有效
- 11、好
- 12、相比按压方法，其中介绍的正确的站立、行走方式、审视自己身体比例的态度更实用。
- 13、小小的一本儿~在图书馆借回来，读是读完了，有没有毅力坚持是第二件事了。
- 14、3个星期了，小腿减掉1厘米~！虽不多但这种慢慢来的健康美腿我超爱的！毕竟腿不是一天就胖出来的
- 15、简单易懂，贵在坚持！
- 16、拿到书后先粗略的翻了一遍~这个都是说按压嘛。。。希望有用
- 17、书不错，挺新的，有具体教怎么push,图画出来一目了然
- 18、在练，希望有用
- 19、我一直是大腿根比较胖，这次要照着做，坚持到底变美腿！
- 20、我就不期望大腿能到46cm了，48就很好啦。
- 21、第一次按照书上说的做完腿就有感觉了，循序渐进，很不错的一本书，效果在于坚持。
- 22、挺有用的!
- 23、刚刚按书完成一个周期，再做一圈看效果。挺好坚持的，没有很大压力。
- 24、看了看，
- 25、书本质量很好，内容也不错，有些动作需要较好的柔韧和平衡，只要多练练就可以了
- 26、就是一直对着自己两条腿捏来按去 很难坚持 有点烦躁
- 27、完全就是一本按摩书，自己按使不上力啊，效果甚微。推荐作者其他几本
- 28、是本好书，可是。。。。。。  
照着做，真的有困难呢。。。毅力不够。。。不过仅仅随意的偶尔做几个动作，也有效果的说。。。
- 29、这本书的作者通过按压和按摩的方式，矫正腿型通过介绍正确的走路姿态进一步塑造整条腿部的细节。前几章通过介绍的简单的按压手法和腿部各部位的运动操不断紧致腿部肤质。然后运用类似于中医穴位的方法按摩各部位，达到排毒、去浮肿的功效。最后通过正确的走路姿态在日常中不断锻炼。整本书注重图片和介绍的配搭，所以很生动。就是最近天气冷不能坚持下来啊。
- 30、坚持起来很简单 每天睡觉前花个10分钟不到做一下 效果不在减肥，而是让身体变得舒服多了。腿部 臀部的一天的劳累，可以得到一些缓解 以前老是膝盖疼 脚疼 屁股疼的 现在改善很多了~
- 31、自己的腿型不是很好看，不知道后天还可以改变，今天刚收到书就迫不及待的翻看了几页，觉得挺好的，先按照书中老师教的锻炼一下，希望能有所改变吧

## 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

- 32、最近看了好多口水书啊。
- 33、去借的时候有点羞羞阿
- 34、不知道能不能瘦腿,不过每天按照书上说的练习,起码对美化仪态会有好处呢
- 35、这本书非常好,里面有各种图,可以看着做,我觉得非常有用,坚持3天了,
- 36、没有必要买。。
- 37、一直都在坚持,所以,我发现,腿真的变美了~很久没去学校的我,那天去了一趟,同学都赞美了我好久呢~~好开心~~
- 38、没用的。捏捏腿。。就能瘦腿。真的有点不可思议。
- 39、拿过来迫不及待地就翻开看了,里面的步骤也照做了,期待效果~哈哈~书里面的内容还是写的蛮细致的,感觉挺科学的,就是关于小腿部分的内容少了些,基本都是关于调整大腿的。
- 40、呵呵
- 41、最适合我这种又懒又没时间的人啦,,按照书上的做法,,每天按不用的地方,希望有效啊
- 42、还不错,里面的按摩方法很好。
- 43、很喜欢这本书(本人还特地买了另外一本美腰的),有真人做示范,很容易看懂。
- 边看这本书边PUSH你会发现自己身上存在很多小问题。
- 这本书还教正确的走路姿势,O型腿等东西。
- 44、push就是按压呀,插图很多,很清晰,就是不知道效果如何,待后续补充!
- 45、只有坚持
- 46、按摩手法,和动作讲解非常好,但愿自己能坚持
- 47、书一天就到了,呵呵看看,希望有效果,哈哈~~
- 48、这本真的管用,就是得坚持,我三周大腿有瘦2cm
- 49、傻子快看!!!我觉得好像真的有点用咯!!!起码讲的不错= =。。。印刷挺好。。。然后麻豆看着舒服。。。
- 50、简单看了,试试吧。
- 51、130428挺好的,每个动作都简单有效,有的做完还会微微出汗,感觉不错,如果瘦小腿的动作再多一点就好了,我的大难题呀。//学到了对腿部的各种按摩,还找到了大腿淋巴的位置,多按按挺好的。//
- 52、如果不是别人送的恐怕不会看这类的书。。有空尝试一下,主要是日积月累的过程~
- 53、仔细看书已经一年了,腿型已经有了明显的变化
- 54、姿势不正确造成骨骼歪斜而导致腿粗,这本书很不错~~
- 55、又是一本看图书
- 56、改变2万人的PUSH美腿秘籍
- 57、130428挺好的,每个动作都简单有效,有的做完还会微微出汗,感觉不错,如果瘦小腿的动作再多一点就好了,我的大难题呀。//学到了对腿部的各种按摩,还找到了大腿淋巴的位置,多按按挺好的。//真心好
- 58、里头模特腿也太一般了
- 59、哈哈啊书名可真是。。。够了!
- 60、书写的很好,我照着做之后,腿明显好看了很多
- 61、内容基本上全是按摩的方法,偶尔有做操,也是文字和图片结合.但我不知道有没有瘦腿的功效,但各人觉得按摩脚和腿肯定对身体好,所以我现在每天都按摩下腿,慢慢看结果了.
- 62、觉得一般般吧 没什么实际有效的东西
- 63、不见得会瘦、坚持不了啦。。。模特也不是很瘦吖
- 64、我是属于那种肌肉腿  
一运动更加会粗  
所以只能靠这些按摩和刮痧  
希望有用
- 65、书还不错,介绍的很详细,也有图片,和容易学。本人属于大腿较胖,也不太爱运动,希望这本书能帮我摆脱大腿上的rr。
- 66、试了将近一个月,效果还是有的,虽然不是瘦腿,但是很明显的改善了腿型

## 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

- 67、大概看了下，发现手法都很简单易学
- 68、腿不会变长但变得很有条那就够了，我们完美是求之不得的但接近完美我们可以做到这本书很有用
- 69、做了几个深蹲腿痛了三天把书翻出来按按缓解下。瘦腿效果不知如何。中信出版社圈钱手法见多了可依然想吐槽。
- 70、给力！好书！希望坚持会看到效果！
- 71、里面的美腿方式比较好学，但是本人比较懒，很难坚持。
- 72、自从坚持了一个礼拜觉得裤腿儿反而紧了之后就。。。自暴自弃了！
- 73、有用的，我只做了一段时间的按摩部分，小腿瘦了1厘米，不过很累胳膊，是我用的不对吗？不知道.....
- 74、值得推荐！大腿一周瘦了4厘米。
- 75、哈哈哈，不错的，便宜，而且隔一天就收到货了
- 76、按摩法。干货不多。
- 77、我记得另一本的瘦腰秘籍里面说过，美，不仅是外在的，更是内在的。  
最感动我的一点是本书不像其它减肥书那样“急功近利”。它告诉你，要重要的不是形态的改变，而是你的内脏，器官变得鲜活起来，从而带动形体的美丽。
- 78、看完就扔一边去了....
- 79、重要的是坚持！
- 80、和美腰一起买的，里面内容有些重复，但也还好，值得一看。但也许我的象腿日积月累，脂肪太厚，目前效果还没有显现。
- 81、照着书上的方法试了试，真的见效，貌似大腿是瘦了一些.....但是不能坚持啊，之后又胖回去了.....
- 82、我是看了同学买了之后说好用我才自己偷偷的买了一本，很好很强大，同学跟着做了两个周大腿围小了两公分
- 83、个人觉得比push美腿秘籍那本好，动作更容易操作，这样就容易坚持。
- 84、也没有什么别的啊。。就是按摩，大家没必要花钱买了。。
- 85、觉得很实用我腿很容易水肿按了几天觉得有改善
- 86、坚持了两三个星期，没看到什么成效。。。
- 87、还成
- 88、动作是简单的~但是我还是坚持不了
- 89、等生完宝宝了再按摩，现在不敢瞎按，呵呵
- 90、关键不在到底会不会美，而是去了解自己的身体，然后做对它有益的事。
- 91、捏了几天，感觉力道不是很大，要真找个啤酒瓶还不如用矿泉水瓶，呵呵！
- 92、比较系统，图片多，易上手。
- 93、矫正腿型大师写的一部改善腿型的书，内容丰富详尽，有图例，质量不错，值得购买~~
- 94、书并不是很厚 几页几页一个内容 字也很大 图片蛮多的 都是些平时可以轻松做的动作（除了有些要考柔韧度的）相信坚持下去腿一定会有所改变的
- 95、有效。一些个人专长在日本就可以著书立说普泽大众。
- 96、大概看了一下，介绍了大腿按压的手法和一些锻炼动作，还没开始做，希望有效果吧。
- 97、书籍设计很好，内容也很让人期待。
- 98、没什么用，骗钱的，内容少的可怜，语句也是在重复，完全的凑字数，书很薄.....并且作者一看就是天生比较瘦的类型，像我们这种肉多的人，完全没作用
- 99、比较一般的书，坚持做的话比较困难。
- 100、讲解非常系统的一本书，整套实行下来也不会经过太久的时间~还是有一点效果的，但是不是十分的明显，建议搭配瘦腿霜
- 101、个人认为不错，主要注重按摩,其实腿部粗一部分是因为懒惰，但是另一部分应该是腿部一些血管堵塞才导致的。

## 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

### 精彩书评

1、我本来小腿就挺瘦的，关于瘦腿没有太多的感觉，但是肌肉匀称了不少，大腿瘦的比较明显。我有时候都在想经常做小腿会不会瘦没啊，一些乱七八糟的想法，有点夸张。一切贵在坚持。我喜欢里面教的按摩方法，每天运动一下身心都有好处的~我是那种整天猫在电脑前不运动的人，长期缺乏锻炼，经常腰酸腿疼。书不贵，方法还是很有效的，有时候简单的做几次就感觉身体在出汗了。也许身体得到了放松，每天心情都很好呢！

2、一直很羡慕有一双纤纤玉腿的女人，即使面容不是那么美，但是也可以穿着漂亮的短裙，而我一直苦恼于我大象般的柱子腿。短裙也不敢穿，甚至于穿裤子也不是那么好看。听人说动感单车可以瘦腿，下定决心每天坚持去，天天弄得大汗淋漓却也不见很好的效果，反而腿部的肌肉更结实了，大有挥之不去的势头。后来又听人说用什么辣椒瘦身膏有用，结果差点没把自己结辣死了，个把星期都全身辣辣的，全红通通的。就在自己快绝望的时候，我看到了《改变2万人的PUSH美腿秘籍》，他让我又燃起了瘦腿的希望。本书先是分析了腿部肥胖的成因，“当身体倾斜时，重心就会向体外倾斜，于是就会给大腿外侧肌肉带来过多的压力。同时，骨盆也会向外侧打开，髌骨就会向两侧扩张，结果就会使臀部变宽变大。相反的，由于大腿内侧的肌肉几乎得不到锻炼，脂肪便会大量堆积。并且驼背会使重心下压，双腿无法直立行走，大腿的前部肌肉一直处于紧张状态，而后部肌肉就会松弛并堆积脂肪。此时，大腿上的肌肉与脂肪就会比例失衡，重心不稳。一旦大腿的重心不稳，就会给腿肚、脚踝等带来一系列恶性的连锁反应，使得腿形越来越难看。因此，我们只有多关注大腿和骨盆，才能拥有完美的腿形。”然后告诉我们简单实用的大腿塑形按压练习，一周打造健康美腿。利用手掌或者指腹，慢慢的向人体内施加压力，可以放松僵硬的肌肉和脂肪，促进血液和淋巴循环以及脂肪燃烧。以及一些特别部位按压练习法：如何让臀部紧致上翘，如何纤细我们的小腿肚，甚至于通常被我们忽视的脚踝以及挑选鞋子的标准。我不奢望7天就能拥有傲人明星腿，但我相信这种自然健康的瘦身方法真的会带给我全身心的改变，只要我长时间的坚持按压我一定会告别大象腿的。

# 《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

## 章节试读

### 1、《改变2万人的PUSH美腿秘籍》的笔记-第111页

- 1.理念：身体存在一种“形态美”，拥有适量的肌肉和脂肪是非常重要的。美腿的目标就是“粗细适宜，有形态美。”
- 2.理想腿形：5处（大腿、膝盖、小腿肚、脚踝内侧、脚趾）并拢，4处（两处并拢之间）空隙。
- 3.标准身材：肩宽与腰围差距为12-16cm，腰围与臀围差距在10cm。
- 4.按摩原理：分大腿前后、内外，由下至上五点按压。大拇指、手掌根、拳头、脚后跟按压。
- 5.下半身体分足底、脚趾、脚踝、小腿、大腿、臀部、髋部。转动，放松，拉伸，按压。  
方法：拍打、轻挠、敲打、振动、抚摸
- 6.正确的站姿：贴墙站训练 - 后脑勺、肩、臀、小腿肚、脚后跟紧贴墙部，腰与墙壁间手掌刚好能塞进，若空隙过大，则是腰部不够挺直。
- 7.挑选鞋子：脚尖与鞋头有1cm空隙，鞋能将脚趾包裹住。一定要记住，要穿适合自己双脚的鞋，而不是要自己的脚与适应鞋。
- 8.正确的走姿：走路时双膝摩擦，脚跟先着地步幅大约为肩宽加脚长，重心从大拇指到中直的3个脚趾向前脚转移，脚跟先着地。视线为前方10米左右，有意识紧收腹部，沿一条直线走路，手臂前后摆动30度。
- 9.纠正走姿：用手掌按压腹部，注意力放在腹部，稳定上半身，预防弯腰驼背。用手掌按压臀部，防止重心不稳、臀部左右摆动。

# 《改变2万人的PUSH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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)