

もっともっと愛され脚をつくる 2週間レシピ

改变2万人的
PUSH
美腿秘籍
作者亲传

10万人都说赞的

美腿秘籍

日本唯一的美腿意识专家

〔日〕齐藤美惠子 (Mieko Saito) ◎ 著

郭 勇 ◎ 译

两周实现不可能完成的美腿计划

第一周

双腿变纤细、变笔直

第二周

连最难瘦下来的大腿和脚踝都明显变瘦了

重庆出版集团  重庆出版社

10万人都说赞的 美腿秘籍

〔日〕齐藤美惠子 著
郭 勇 译

MOTTO MOTTO AISARE ASHI WO TSUKURU 2-SHŪKAN RESHIPI – HOSOKU NAGAKU
MASSUGU NA BIKYAKU E NO KANPEKI PUROGURAMU

Copyright © 2010 by Mieko Saito

First published in Japan in 2010 by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese edition Copyright © 2011 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字(2011)第112号

图书在版编目(CIP)数据

10万人都说赞的美腿秘籍/[日]齐藤美惠子著;郭勇译.--重庆:重庆出版社,2011.10

原文书名:もっともっと愛され脚をつくる2週間レシピ 細く、長く、まっすぐな美脚への完璧プログラム
ISBN 978-7-229-04527-2

I. ①1… II. ①齐… ②郭… III. ①女性-腿部-健美-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190292号

10万人都说赞的美腿秘籍

10WANREN DOUSHUOZAN DE MEITUI MIJI

[日] 齐藤美惠子 著
郭 勇 译

出 版 人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆出版集团科韵文化传播有限公司

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 朱小玉

特约编辑: 王 丹

版式设计: 王若羽

封面设计: 唯视觉 罗志宗

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

深圳市彩轩印刷包装有限公司制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-68809452

E-mail: fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1250mm 1/32 印张: 4 字数: 107千

2011年10月第1版 2013年7月第2次印刷

定价: 22.00元

如有印装质量问题, 请致电: 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权重庆出版社在中国内地出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

前言 你一定可以拥有人见人爱的美腿 1

STEP 1 为塑造人见人爱的美腿作足准备 8

本书的使用方法	10
彻底了解自己的双腿	14
※ 你的腿很胖吗?	15
※ 你的腿很弯吗?	16
※ 你的腿有什么弱点呢?	17
正确的测量方法	19
设定具体的美腿目标	23
了解自己骨骼的歪斜程度	25
※ 检查骨骼扭曲程度的方法	26
记录两周的练习日记	28

STEP 2 向人见人爱的美腿不断接近的骨骼复位 30

“骨骼复位”训练，让骨骼恢复平衡	32
------------------------	----

正确的站姿、坐姿	34
美腿步行训练	36
跪姿深蹲	38
膝盖的钟摆运动	40
蟋蟀姿势	42
跪坐转体运动	44
用臀部前进	46
骨盆组合动作	48
弓形姿势	50
股关节组合动作	52
弯曲膝盖，活动腰椎	54
箭头姿势	56
雨刷运动	58
上体呈桥形姿势	60
举腿早操	62
<i>1st Week's Diary</i>	66

STEP 3

绝对实现人见人爱的美腿训练 68

有效肢体训练，彻底塑造修长美腿	70
-----------------------	----

吊床姿势	72
直升机操	74
翘臀操	76
夹抱枕	77
撞击运动	78
节拍器运动	80
坐地跺脚	82
等边三角形姿势	84
利用电话簿踮脚尖姿势	86
转动膝盖	88
利用电话簿做体前屈	90
<i>2nd Week's Diary</i>	92

STEP 4 每日护理，让双腿变更美 94

永远不要忘记关爱双腿!96

“再下一点工夫”你就能成为美腿美人!98

通过饮食，塑造不易浮肿的美腿	101
“芳香浴足”放松身心，驱走“体寒”	102
泡澡时的腿部训练，瘦腿效果显著！	104
足底按摩，从身体内部进行塑形	110
手脚小伸展，给你深度睡眠	112

人见人爱的美腿 = “腿部化妆” 的思维方式 114

STEP 5

为双腿化妆，演出精彩每一天！	116
----------------------	-----



前言

你一定可以拥有人见人爱的美腿

你喜欢自己的双腿吗？对自己的双腿怀有自卑感吗？

要相信，腿一定能变美！每个人都具有这个潜质，都能实现美腿梦想。

作为一名美腿意识专家，到目前为止我已经帮助很多女性朋友解决了她们的腿部烦恼。来找我咨询的朋友中，有的人因为自己腿部存在的问题而烦恼，有的人想让自己的双腿变得更美，大家的理由各种各样、千差万别。但是，解决腿部的问题有一个共通点，那就是只要对自己的双腿建立起自信，双腿乃至整个人就有了变得更美的可能。

平衡而健康的骨骼是美腿的基础。只要双腿健美了，双腿的骨骼平衡了，整个人体的姿势自然而然就平衡了，气质也就散发出来了。无论是突显臀部线条的热裤，还是展现美腿的迷你裙，你都可以想穿就穿了。





另外，对自己的双腿有信心以后，就不要再担心打量自己双腿的目光。事实上，男性对女性双腿的关注程度远比我们想象中的要多。男性欣赏女性的时候，绝不会忽略腿部。因此，如果我们拥有一双迷人美腿的话，就能大大提高自己的性感度和受关注度。

我认为，美腿的基本型可以用英文字母“I”来表示。苗条、笔直的“I”型美腿，看起来确实很美。大家心目中的理想美腿，是不是也是这个样子的呢？

每个人与生俱来就拥有一双美腿。因此不管你的双腿现在存在什么样的问题，只要认真面对、努力改变，不用太久，两周时间，保证让你的腿部问题明显得到改善。

为此，我希望你首先能“保证”，保证爱自己的双腿！如果你对自己的双腿都没有自信，总是想着把它们隐藏起来；或者因为自卑，干脆选择逃避现实，甚至不愿多想自己的双腿，那确实让我感觉有点悲哀。因为，你自己都放弃了，不给双腿美丽的机会。

其实，我也曾经历过对自己的双腿感到自卑的时期。年轻时，因为滑雪时受伤，我的腿骨骨折，治疗过程中，为了保护受伤的腿，我一瘸一拐地走路，结果造成了O型腿。

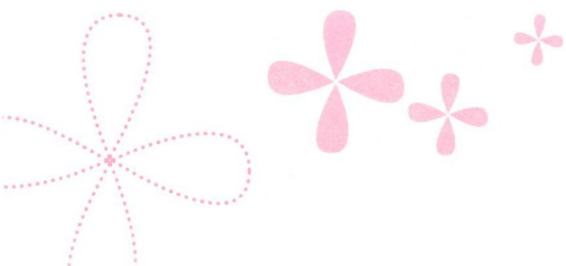
但我从没想过要放弃，我要找回自己原本健康、美丽的双腿。根据以前在健身中心学到的健身法，加上纤体塑形方面的知识，我开发出了全新的伸展训练法和按摩法。结果我的O型腿也彻底被我自己治愈了。通过努力重新找回的美腿，让我更加珍惜、更加喜爱。

这样的经历，让我发现珍爱自己的双腿是多么的重要。珍爱双腿，就是爱自己的表现。我相信，珍爱自己的人一定能获得幸福！

通过这本书我将向大家介绍塑造纤细、笔直美腿的方法。

我们将从调整骨骼的平衡开始，消除多余的脂肪，进而使肌肉紧实而富有弹性。从每日腿部的基本护理，到美腿的展示方法，我会把我所有的经验和知识拿出来与大家分享。

祝每一位拿到这本书的朋友早日拥有一双人见人爱的美腿！



前言 你一定可以拥有人见人爱的美腿 1

STEP 1 为塑造人见人爱的美腿作足准备 8

本书的使用方法	10
彻底了解自己的双腿	14
※ 你的腿很胖吗?	15
※ 你的腿很弯吗?	16
※ 你的腿有什么弱点呢?	17
正确的测量方法	19
设定具体的美腿目标	23
了解自己骨骼的歪斜程度	25
※ 检查骨骼扭曲程度的方法	26
记录两周的练习日记	28

STEP 2 向人见人爱的美腿不断接近的骨骼复位 30

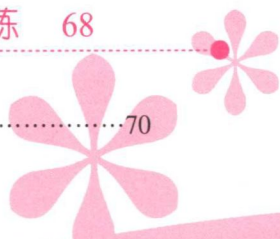
“骨骼复位”训练，让骨骼恢复平衡	32
------------------------	----

正确的站姿、坐姿	34
美腿步行训练	36
跪姿深蹲	38
膝盖的钟摆运动	40
蟋蟀姿势	42
跪坐转体运动	44
用臀部前进	46
骨盆组合动作	48
弓形姿势	50
股关节组合动作	52
弯曲膝盖，活动腰椎	54
箭头姿势	56
雨刷运动	58
上体呈桥形姿势	60
举腿早操	62
<i>1st Week's Diary</i>	66

STEP 3

绝对实现人见人爱的美腿训练 68

有效肢体训练，彻底塑造修长美腿	70
-----------------------	----



吊床姿势	72
直升机操	74
翘臀操	76
夹抱枕	77
撞击运动	78
节拍器运动	80
坐地跺脚	82
等边三角形姿势	84
利用电话簿踮脚尖姿势	86
转动膝盖	88
利用电话簿做体前屈	90
<i>2nd Week's Diary</i>	92

STEP 4

每日护理，让双腿变更美 94

永远不要忘记关爱双腿!96

“再下一点工夫”你就能成为美腿美人!98

通过饮食，塑造不易浮肿的美腿	101
“芳香浴足”放松身心，驱走“体寒”	102
泡澡时的腿部训练，瘦腿效果显著！	104
足底按摩，从身体内部进行塑形	110
手脚小伸展，给你深度睡眠	112

人见人爱的美腿 = “腿部化妆” 的思维方式 114

STEP 5

为双腿化妆，演出精彩每一天！	116
----------------------	-----



STEP

1

为塑造人见人爱的美腿

作足准备



请你认真想象一下两周
之后自己的美腿！

并坚信那一定会
成为现实！



本书的使用方法



1

尽量明确
地在头脑中
描绘出
你理想的
双腿形象

2

按照本书中
介绍的流程
两周内
坚持每天
做练习

首先，确立明确的目标。“我想拥有这样的美腿”，那么，就把你理想中的双腿，尽量形象地在头脑中描绘出来。你既可以想象某位模特或明星的美腿，也可以把理想中的美腿尺寸确定下来。有了明确而强烈的目标之后，即使在训练的过程中遇到挫折或暂时迷失方向，最终也能找到正确的路线，并实现目标。

做任何事情，坚持练习都需要极大的毅力。不过，既然你有了改变自己的决心，那就咬牙坚持两周吧！在一天的时间表中，可以把骨骼复位和肢体练习安排在最前面，好让身体尽早适应。也可以把练习安排在一天的最后，把训练当做一种放松身心的活动。