



7天告别 梨开身材

ふって、まわして
モデル脚になる

每天1分钟，轻松转出美腿、翘臀、小蛮腰

【日】齐藤美惠子 著
于畅游 译

54岁少女身材の美体教母 齐藤美惠子

日本女性大叹服

10万人亲身实证有效

逆转办公室一族下半身肥胖水肿，三步到位

7天告别 梨形 身材

ふって、まわして
モデル脚になる



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-281

ふってまわしてモデル脚になる 1 週間エクササイズ

By 齐藤美惠子

© Mieko Saito 2011

Edited by MEDIA FACTORY

First published in Japan in 2011 by KADOKAWA CORPORATION.

Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese translation rights © 2014 by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

7天告别梨形身材 / (日) 齐藤美惠子著; 于畅游译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5551-0082-9

I. ①7… II. ①齐… ②…于 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 (2013) 第280393号

7 TIAN GAOBIE LI XING SHENCAI

7天告别梨形身材

作 者: [日] 齐藤美惠子

责任编辑: 李 竹 丁胜杰

责任印制: 陆 弟

封面设计: 古涧文化·任熙

译 者: 于畅游

责任校对: 曾高兴 田 芳

版权编辑: 卢 洁

版式设计: 谢玉恩

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010—53202557 (北京)

传 真: 010—53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 880 mm × 1040 mm 1/32

字 数: 115千字

印 张: 4

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0082-9

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—53202557 团购电话: 010—53202557

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…4

① 摆动颈部测颈椎…4

② 转动上身探脊柱…4

【检测2】驼背、水肿是体形杀手，你被威胁了吗…5

③ 转动双肩查背形…5

④ 转动腕关节看水肿…5

【检测3】不容忽略的腿部问题，一目了然…6

⑤ 立正站好说五点…6

⑥ 脚尖能抬 5cm 吗…7

⑦ 用手触摸腿的问题…7



只要存在一个危机信号，就无法成就美腿

美腿定理

15 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…16

【定理2】关节僵硬是双腿丑陋的元凶…18

【定理3】一分钟改变双腿的未来…20

【定理4】放松—收紧—维持，攻略三步走…22

【定理5】成就美腿最强计划第一步，一周的“摆动 + 旋转”…24

column1 这时候，关节容易僵硬…26



美腿方程式1

27 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…28

【颈部】① 摆动颈部消硬块…30

【肩膀】① 上抬肩膀促循环…34

【脊柱】① 左右摆动矫正脊柱…38

【腰部】人鱼摆动扭出小蛮腰…42

【骨盆】侧坐平转正骨盆…44

【髋关节】① 和髋关节一起放松…46

【膝盖】① 摆动小腿给膝盖做个SPA…50

【脚腕】① 踏板运动赶走体寒…54

④ 螺旋桨运动越转越灵活…58

② 旋转颈部防变形…32

② 拉伸颈肩部柔和肌肉…36

② 左右旋转寻找平衡…40

② 收紧髋关节摆脱赘肉…48

② 小腿交叉挽救变形的膝关节…52

② “拜拜”运动紧致脚腕…56

column 2 给小关节放松…60

美腿方程式2

61 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…62

【站姿】① 拍拍屁股来放松…64

② 脚跟摆动收紧小腿肚…66

③ 弯腰摇摆紧致大腿内侧…68

④ 击剑运动紧致俏臀…70

⑤ 脚趾走路甩掉水肿与体寒…72

⑥ 芭蕾式下蹲矫正O形腿…74

【坐姿】① 直升机运动调坐骨平衡…76

② 抬抬腿紧致膝盖…78

③ 不倒翁见证骨盆灵活…80

④ 踢踢腿击退赘肉…82

⑤ 脚趾打招呼强健支撑力…84

【卧姿】① 抬抬腿练出完美曲线…86

② 转转腿消灭臀部侧面赘肉…88

③ 屈膝摆腿正骨盆…90

④ 趴着蝶泳紧致肩胛骨…92



- ⑤ 俯卧抬腿翘美臀…94
- ⑥ 像吊床摇摆全身放松…96
- ⑦ 拍拍小腿肚消除疲劳…98
- ⑧ 左右摆动变身小腰女…100

【使用椅子】① 空中漫步练腹肌…102

- ② 脚跟钟摆紧致腿形…104
- ③ 模仿人鱼扭摆放松双腿…106
- ④ 按穴 + 摆动排毒消水肿…108

column 3 按摩做对功效加倍，消除疲劳去水肿…110

美腿方程式3

111 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…112

【步行练习】① 成就紧致腿形…114

- ② 别扭走走矫正身体扭曲…116
- ③ 同手同脚走出修长腿形…118
- ④ 脚跟着地走唤醒僵硬的身体…120
- ⑤ 脚尖企鹅走不驼背…122
- ⑥ 旋转扭摆舞出 S 曲线…124
- ⑦ 高抬腿抵制肌肉下垂…126

128 结束语



7天告别 梨形 身材

ふって、まわして
モデル脚になる



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-281

ふってまわしてモデル脚になる 1週間エクササイズ

By 齐藤美惠子

© Mieko Saito 2011

Edited by MEDIA FACTORY

First published in Japan in 2011 by KADOKAWA CORPORATION.

Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese translation rights © 2014 by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

7天告别梨形身材 / (日) 齐藤美惠子著; 于畅游译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5551-0082-9

I. ①7… II. ①齐… ②…于 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 (2013) 第280393号

7 TIAN GAOBIE LI XING SHENCAI

7天告别梨形身材

作 者: [日] 齐藤美惠子

责任编辑: 李 竹 丁胜杰

责任印制: 陆 弟

封面设计: 古润文化·任熙

译 者: 于畅游

责任校对: 曾高兴 田 芳

版权编辑: 卢 洁

版式设计: 谢玉恩

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010—53202557 (北京)

传 真: 010—53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 880 mm × 1040 mm 1/32

字 数: 115千字

印 张: 4

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0082-9

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—53202557 团购电话: 010—53202557



检测 1

脊柱正是美丽之本，
你的脊柱变形了吗

美腿指数
大检测

摆动

1

摆动颈部 测颈椎

将身体坐正，并拉伸背肌。慢慢地左右摆动颈部，同时注意保持肩膀不动。

危机信号：如果左右摆动的难易程度有差别，那么说明颈椎有变形的可能。



转动

2

转动上身 探脊柱

将身体坐正，并拉伸背肌，同时慢慢地左右转动上身。

危机信号：如果左右转动的难易程度有差别，那就是脊柱变形的证据。



检测 2

驼背、水肿是体形杀手，
你被威胁了吗

美腿指数大检测

旋转

将身体坐正，并拉伸背肌，
将手肘弯曲，抬到与肩膀同高，
双肩由前向后绕环转动。

危机信号：如果双肩转
动的难易程度有差别，并且
更加容易向前转动，那么说
明身体有驼背的可能。

3

转动双肩
查背形

旋转

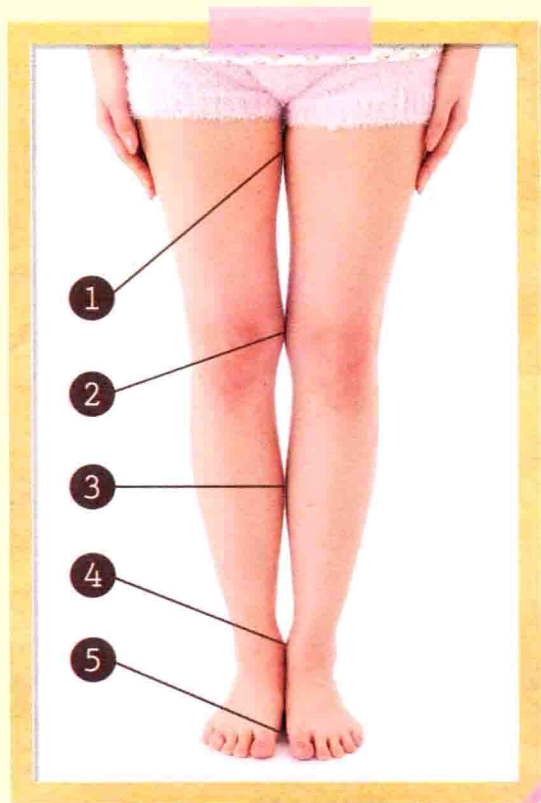
仰卧，单膝弯曲，慢慢进
行大幅度髋关节绕环转动。
另一只腿也做同样的动作。

危机信号：如果左右腿
转动的难易程度有差别，那么
髋关节转动困难的人代谢较
慢，身体容易出现水肿现象。

检测 3

不容忽略的腿部问题，
一目了然

立刻检测



五点接触

5

立正站好
说五点

双腿并立，立正站好，检查一下自己的双腿以下五点是否互相接触。

①大腿根。②膝盖。③小腿肚。④内脚踝。⑤脚尖。

危机信号：只要有一点没有相接触，就说明双腿出现了问题。

6 脚尖能抬 5 cm 吗

用较厚的书本或其他物品垫在脚尖下站直，注意膝盖不要弯曲。此时，检查直立状态下脚尖可以抬起多高。

危机信号：如果在双膝不弯曲的情况下，脚尖抬起的高度不足5cm，就说明双腿出现了问题。

感觉发冷吗？
水肿了吗？

7 用手触摸 腿的问题

用手来触摸双腿。

危机信号：脚踝水肿、膝上发冷、有软乎乎的肥肉、黑色素沉着，出现以上任何状况都说明双腿存在了不容忽视的问题。



只要存在一个危机信号，就无法成就美腿



大家好！我是腿部理论师齐藤美惠子。首先我想问一下，大家的美腿指数检测得如何？

在以上7个检测项目中，如果自己的双腿存在任何一个危机信号的话，那么很遗憾地告诉大家，你们的双腿是无法成就美腿的。存在的危机信号越多，距离美腿的目标就越远。

例如，在检测项目5中，如果大腿根、膝盖、脚踝无法相接触，这样的腿就是O形腿。而如果大腿根和双膝相接触，而脚踝间存在空隙，这样的腿就是X形腿。以上两种情况，都会导致髌关节和膝盖产生固定的变形。

齐藤美惠子

拥有25年美腿指导经验，迄今为止矫正过两万多名女性的双腿。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。



齐藤美惠子老师的 JUDGEMENT

在检测项目7中，如果膝上感觉发冷，那这双腿就存在血流不畅、易水肿的问题。

其实每个人的腿都会存在各种各样的问题，根本原因就是关节僵硬。这更是导致双腿变形、左右运动不平衡、感觉发冷等等一系列问题的元凶。

换句话说，只要全身关节能够灵活运动，那拥有一双修长苗条且富有弹性的美腿就不是难事。

为了能够拥有一双美腿，首先，对于“颈部向右摆动困难”、“左肩膀转动困难”这样的身体平衡方面的问题，我们应当准确把握，并且能够针对自身情况进行自我保健，这一点很重要。而成就美腿最关键的捷径就是要将关节活动起来。



齐藤美惠子老师的

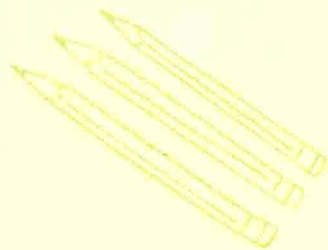
JUDGEMENT

为此，根据针对两万多人腿部情况的观察以及多年从事学习研究而得的经验，我研究出了一套以“摆动”“旋转”为主要内容的美腿运动，仅需要7天，按照“放松—收紧—维持”三步攻略训练，即能拥有一双超越模特的美腿。

本书所介绍的美腿方法，最大的特点就是比任何训练都简单，让你在快乐运动实现美腿梦。

我们的目标是拥有像明星、模特那样的美腿！肌肉紧实协调有弹性、苗条又修长，拥有任何高级品牌都无法匹敌的压倒性的魅力。

美腿之路与年龄无关。只要抱着“我要拥有美丽的双腿”这样勇往直前的信念，你就一定可以！绝对不要仅仅想象，让我们行动起来，真正去追求并拥有一双美腿吧！



目标就是这
样的腿！！

依靠『摆动』和
『旋转』来获得
真正的美腿吧！

