

腹部是
维持生命器官的
大本营

改变2万人的

PUSH* 美腰秘籍

【日】齐藤美惠子 (MIEKO SAITO)

著

卢娇娇 译

不仅要看得见的美丽
更要拥有健康的内在



中信出版社 CHINACITICPRESS

100天
每天10分钟
瘦腰

瘦腰达人

PUSH

美腰秘籍

100天每天10分钟瘦腰

100天

100天每天10分钟瘦腰

100天每天10分钟瘦腰

腹部是
维持生命器官的
大本营

改变2万人的

PUSH* 美腰秘籍

Push Exercise



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变2万人的PUSH美腰秘籍 / (日) 齐藤美惠子著; 卢娇娇译. -- 北京: 中信出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5086-2409-9

I. 改… II. ①齐… ②卢… III. 女性—腰部—减肥 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第195547号

Onakayase Kotsuban PUSH Diet

Copyright ©2009 by Mieko Saito

Original Editor Staff: Akiko Shima(K-writer's Club)

Chinese translation rights in simplified characters arranged with GENTOSHA INC.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei

本书仅限于中国大陆地区发行销售

改变2万人的PUSH美腰秘籍

GAIBIAN 2WANREN DE PUSH MEIYAO MIJI

著 者: [日] 齐藤美惠子

译 者: 卢娇娇

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 4.25 字 数: 85 千字

版 次: 2010年11月第1版 印 次: 2010年11月第1次印刷

京权图字: 01-2010-2436

书 号: ISBN 978-7-5086-2409-9 /C · 573

定 价: 25.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



齐藤美惠子

51岁。美腿意识专家。

与十几岁当红模特一样拥有奇迹般的傲人三围。
引领女演员、模特、舞蹈演员约2万女性的美腿、塑身新潮流。



目 录

序言001

PUSH **01** 关注 松弛的腹部 006

追求美丽，从了解自己的身体开始 008

被忽略的真相：腰围由骨骼、

肌肉和内脏共同构成 010

CHECK1 测量小腹周边 012

CHECK2 检查内脏的位置和机能 014

CHECK3 检查骨盆是否歪斜 016



PUSH **02** **PUSH** 按压瘦身之灵魂 018

PUSH操源于日本医学中“整体”的概念 020

掌握基本的按压技巧 022

按压式瘦身计划，7天乘以4个周期 024

瘦身操前的伸展运动 026

PUSH
03 **7天收腹之旅**
——PUSH操 034

以骨盆矫正为中心，同时激活内脏器官机能，收紧肌肉.....036

第1天——放松僵硬变形的腹部 038

第2天——矫正骨盆的基础坐骨 044

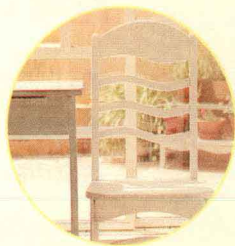
第3天——挺直脊柱，拥有强健骨骼 048

第4天——收紧骨盆，让内脏回到正常位置..... 052

第5天——了解自己的身体，构造肌肉“防线” 056

第6天——拥有紧实匀称的肌肉 060

第7天——提升整个腹部 064



PUSH 04 应用 **PUSH操** 068

腹部的问题也一定会影响到后背、胸部和臀部 070

拥有对称挺翘的胸部 072

拥有松树般挺拔的背部 076

提高臀部的位置 080

PUSH 05 练就如弓般腰部 曲线——**PUSH操** 084

通过PUSH按摩来诊察当天的内脏和肌肉的状态 086

腹部大整顿 088

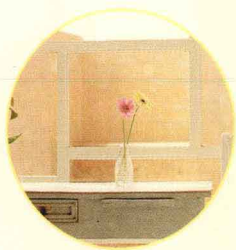
提高内脏器官排毒机能 092

排出积余的毒素 096

唤醒沉睡的肌肉，提升胸部 099

去除赘肉，激活内脏器官机能 102

拥有紧翘的臀部 104



PUSH
06 即刻生效，长久运用 106
PUSH技巧

持续不断地按压，保持身体的健康与美丽 108

- ① 增强内脏机能 110
- ② 通便，排出肠部毒素 111
- ③ 战胜空腹感 111
- ④ 消除水肿，恢复鲜明轮廓 112
- ⑤ 加快全身的新陈代谢 113
- ⑥ 消除颈部僵硬症状 114
- ⑦ 消除肩部僵硬症状 114
- ⑧ 缓解腰部疼痛 115
- ⑨ 消除痛经和月经不调 116
- ⑩ 击退焦躁 117
- ⑪ 提高注意力 117



后记 118



序言



腹部是维持生命器官的大本营 不仅要追求看得见的美丽，更要拥有健康的内在

大家好，我是美腿意识专家齐藤美惠子。
真心感谢大家对我的上一本书《改变2万人的
PUSH美腿秘籍》的好评。

那么，继美腿塑形之后，在这本书中，我想向大家着重介绍的是关于腹部的瘦身操。听我这么一说，有人可能觉得奇怪，怎么美腿的老师关心起腹部来了？我在上一本书中已提到过，要想拥有真正的美腿，必须先拥有健康的腹部，使腹部周围的骨盆、内脏以及支持这些器官的肌肉保持良好的状态。因为即使进行了腿部矫正，如果腿部上面的骨盆歪斜，内脏排毒机能衰弱，腿也会立刻失去平衡的状态，诱发腿寒和浮肿等问题，腿又变回原来又丑又胖

的模样。反过来说，一个真正拥有美腿的人，肯定也拥有既美丽又健康的腹部。

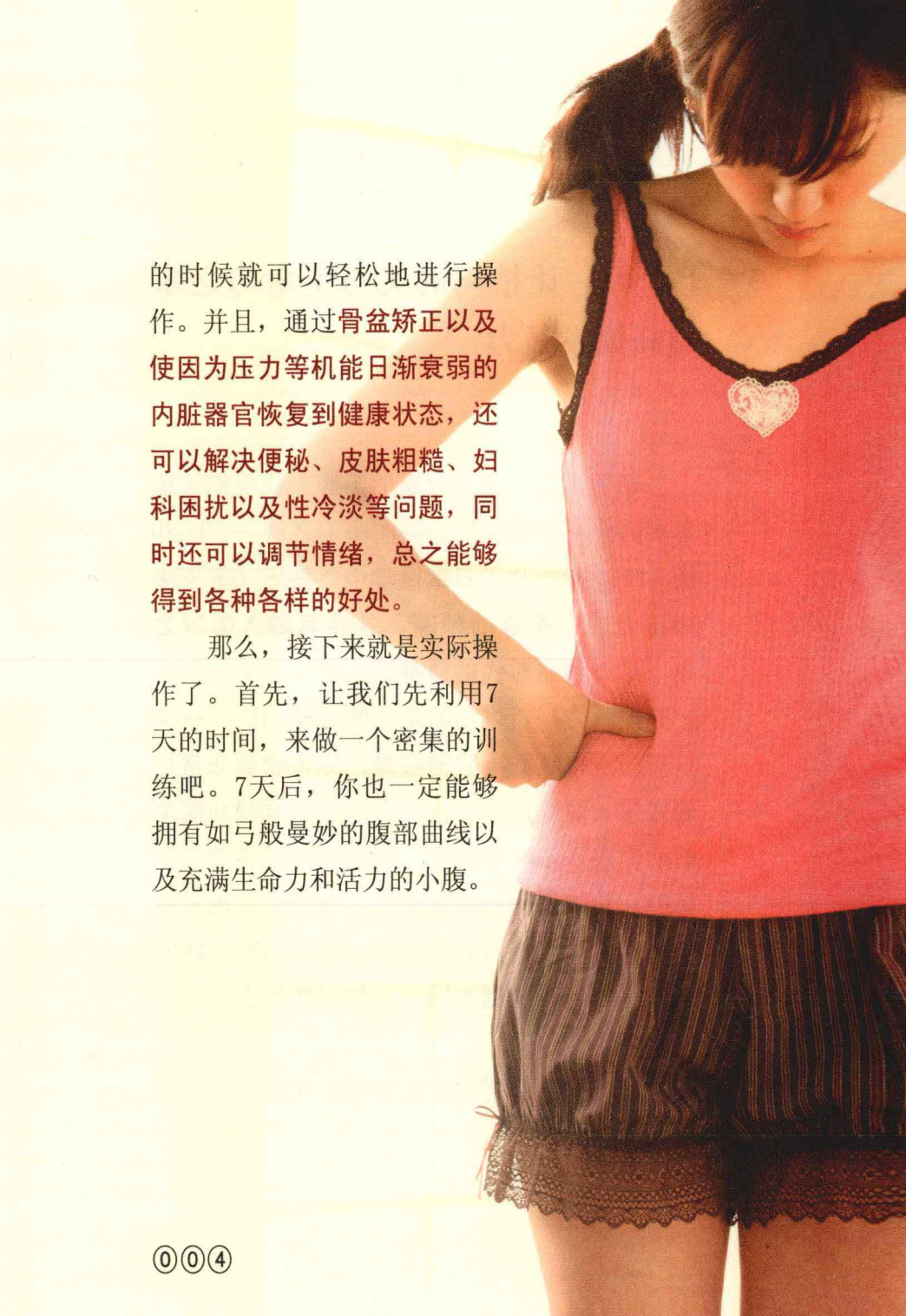
小腹中除了有维持人类活动平衡的骨盆，它的内部还是供给全身细胞营养的内脏器官的大本营。而且对女性来说非常重要的子宫也位于小腹之中。我们不仅要追求美丽曼妙的腹部曲线，更要意识到小腹还是维持人体生命健康的重要部位。



PUSH，让枯竭的美与生命力之泉 重新焕发活力

想要拥有美丽又健康的小腹？让我们按照本书的介绍开始我们的美丽腹部之旅——PUSH操。PUSH操吸收了日本医学中“按压（等于施加压力）”手法的精髓，并将其融入美容之中，是一种划时代的瘦身法。因为它是在肌肉上施加压力，所以与通常的瘦身操相比，一天只需一次持续数十秒的按摩，即可收到非常好的效果。而且，将“按压”这乍一看特别简单的动作融入按摩手法中，可以激活迟钝的细胞机能，让细胞瞬间恢复活力。因为通过按压这一动作，能够将内脏的僵硬、冰凉以及皮肤的粗糙等信息传送到大脑，让你自然地去关注自己的腹部。

PUSH操并不需要什么特别的工具，想起来

A woman with dark hair in a ponytail is shown from the waist up, looking down at her midsection. She is wearing a bright pink tank top with a black lace trim around the neckline and a small heart-shaped pendant. She is also wearing dark, patterned shorts with a lace hem. Her right hand is placed on her right hip/waist area.

的时候就可以轻松地进行操作。并且，通过**骨盆矫正**以及**使因为压力等机能日渐衰弱的内脏器官恢复到健康状态**，还可以解决便秘、皮肤粗糙、妇科困扰以及性冷淡等问题，同时还可以调节情绪，总之能够得到各种各样的好处。

那么，接下来就是实际操作了。首先，让我们先利用7天的时间，来做一个密集的训练吧。7天后，你也一定能够拥有如弓般曼妙的腹部曲线以及充满生命力和活力的小腹。

01

*



PUSH

关注松弛的腹部

小腹是内脏、骨盆等重要器官的大本营。
它们也正是美丽与健康的源泉。那么让我们
先从了解它们开始吧。



追求美丽，从了解自己的身体开始

较之从前，女性的生活环境可谓是发生了翻天覆地的变化。其中一大显著变化就是女性开始在社会上施展拳脚。越来越多活跃于职场的三四十岁女性渴望成为窈窕淑女。

如今，“美丽”不再是女演员和女模特们的专利，平常女性对自身美的要求也越来越高。大多数女性相信，只要努力，自己也能变漂亮。她们怀着这样的信念，在追求美的道路上不断摸索前进。

但遗憾的是，如今各种各样的“美丽法则”泛滥成灾，让人眼花缭乱，无从下手。不少女性也因此采用了错误的方法，使得结果与初衷事与愿违，不要说变得漂亮了，甚至会离当初追