

无敌美人系列

超靓

CHAO LIANG MEITUI NÜWANG

美腿女王

朵琳编辑室/编著

魔幻细腿穿衣教室

美腿修饰法

3分钟小技巧 腿看起来细20%

超优腿型大加分
超神奇的10分钟直腿操

美人瘦腿操 **36** 技，
天天做，一定见效！

打造
超直超靓美腿
必学妙招

超神奇 10 分钟美腿操



广西科学技术出版社

A full-page photograph of a woman's legs from the knees down. She is wearing a vibrant red, flowing dress and white high-heeled sandals with a T-strap and a sparkling ankle band. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

无敌美人系列

超靚

CHAO LIANG MEITUI NÜWANG

美腿女王

朵琳编辑室 / 编著



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-046

中文简体字版©2008年由广西科学技术出版社出版发行。

本书简体中文版经由中国台湾八方出版股份公司-朵琳出版整合行销授权出版

超靓美腿女王, 朵琳编辑室编著, 2007年, 初版

ISBN 978-986-6771-08-8

图书在版编目 (CIP) 数据

超靓美腿女王/朵琳编辑室编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.5

(无敌美人系列)

ISBN 978-7-80763-022-7

I. 超… II. 朵… III. 女性—腿部—健美 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第044206号

CHAOLIANG MEITUI NUWANG

超靓美腿女王

编 著: 朵琳编辑室

责任编辑: 孟 辰 蒋 伟

美术编辑: 邱琤琤

责任审读: 梁式明

策 划: 孟 辰 蒋 伟

封面设计: 灵 点

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

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://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

字 数: 120千字 印张: 3

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-022-7/R · 5

定 价: 18.00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: 010-85893724 85893722

超美腿女王

无敌美人系列

Contents

- 4 Chapter 1 你是哪种腿?
- 9 Chapter 2 不良姿势V.S.正确姿势
- 16 Chapter 3 赶走下半身水肿必学妙招!
- 22 Chapter 4 让腿更直更瘦更美的实用体操
- 33 Chapter 5 纤腿按摩秘技
- 41 Chapter 6 美腿按摩霜大推荐
- 45 Chapter 7 全方位美腿计划
- 56 Chapter 8 日本流行的神奇腿型拯救法
- 62 Chapter 9 魔幻细腿穿衣教室



Chapter 1

你是哪种腿？

“O”形腿、肌肉型萝卜腿、水肿型萝卜腿、脂肪型萝卜腿、竹竿腿大解救

特搜最常见的腿型问题，经过简单的TEST了解自己的腿型，对症下药才能朝美腿之路迈进。

Part A

腿型TEST

腿可不是长长纤细就是美喔，除了匀称之外，腿型也是十分重要的，以下几种腿型，CHECK自己到底属于哪一种？

美腿基本式 →

双腿并拢后，其中只有大腿中部、小腿肚、膝关节和脚跟四个接触点，没有其他过大间隙或是紧密贴合之处。

小腿肚围为身高的1/5为理想尺寸。

※（例如：身高160cm，小腿肚围则在32cm）

腿部问题 ↘

“O”形腿

双腿并拢后左右脚脚跟和脚尖贴紧，大腿、膝盖、小腿肚和脚踝内踝骨无法贴合的腿型；膝盖并拢，但双脚无法并拢站立的腿型。

“O X”形腿

小腿肚无法贴合的腿型。

“X O”形腿

呈“8”字形的腿型。

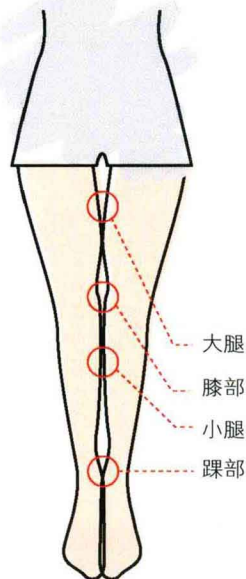
足部问题 ↘

大脚趾外翻

大脚趾向外翻，弧度多在15度至20度，患者大脚趾骨节通常较大，骨骼突出。

扁平足

足纵弓低下，没有弧度。



你是哪种腿？

Part B

腿型复选题

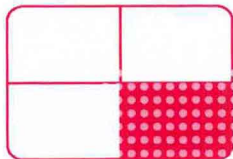
平日的习惯可能在不知不觉中透露了双腿的小秘密。请在你认为符合自己习惯的方框里做记号，然后综合这些小习惯，可以诊断出你的腿部问题所在。

碰在一起 站立时膝盖会	爱穿长裙	常拿大的行李或背包	喜欢宽松的鞋子	喜欢吃零食	常以小步伐走路
姿势不好看 常被别人评论	常常歪斜着坐		爱穿低跟鞋		跷二郎腿时脚尖向上
脚尖常向上跷起	鞋子外侧磨损严重	腿并拢站立时，双膝盖不接触	不喜欢长时间走路	是扁平足	
上台阶 厌烦爬楼梯、	雨天走路时，裤子容易溅到水		坐在椅子上时，双膝分开		行走时头朝下
脚尖朝里走路	喜欢穿鞋跟高的鞋子	不喜欢盘腿坐	两腿分开站立的时候多		



诊断书

找出做记号最多的区域，就是你的腿部问题所在喔！

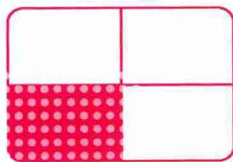


★ 大腿胖胖型

一坐下来大腿就摊放在椅子上了，用手一捏，大腿上的肉软软肥肥，可能还有一点凹凸不平的橘皮组织。

☆ 解救术

你的胖胖腿就是缺乏运动！只要每天努力做好基础伸展体操，加上一些辅助锻炼，一定能慢慢甩掉大腿顽固的肥肉。



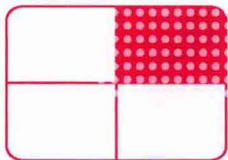
★ 小腿肌肉发达型

小腿肚的肌肉不管偏向内侧或外侧，都会让人不禁联想到装满鱼卵的胖胖鱼肚，捏起来很结实，一点也捏不出赘肉。

☆ 解救术

小腿肌肉过于发达，都是因为平时不良姿势影响而造成的，只要修正姿势，搭配舒缓秘技，瞬间即可击退丑腿！



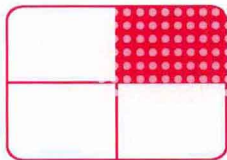


★ 脚踝上下一般粗型

小腿的肌肉绷紧，脚踝两侧肌肉没有凹下去，而是坚若磐石，悲剧英雄阿基里斯一定最羡慕这双“雄壮”的脚踝了。

☆ 解救术

长期疲劳，血液循环不良造成足部水肿，形成上下一致的粗脚踝，毫无纤细美感。搭配去水肿的饮食和按摩手法，可以解救你“雄壮”的脚踝。



★ 下半身肥嘟嘟型

不爱运动的懒惰习惯，让你的下半身如同沙漏一样越堆越重。下半身肥嘟嘟的你总是企图用遮遮掩掩来蒙蔽大家的视线。

☆ 解救术

站没站相、坐没坐相，常懒得不动，这样下半身肥嘟嘟的你，需要全方位的诊疗，从站姿开始修正，一步步开始下半身整形。





Chapter 2

V.S. 不良姿势 正确姿势

造成不良腿型的NG姿势检讨

可别以为腿型是100%天生的，其实生活中有许多被忽略的小动作，积少成多就成为了美腿的隐形杀手。正确的体态姿势，使腿部看起来更修长，也可以改变体型。

Point!!

姿势好可以改变体型，
身材比例也看起来更好！

经常驼背的人，身体的重量，不是靠弯曲的脊椎，而是靠肌肉来支撑。由于姿势不正确，背部负担加重，久而久之背部便一直保持着弯曲的模样了。这时你会发现，仅仅靠着肌肉来支撑身体，身体便会长出许多赘肉来增加肌肉的力量。而且，不好的姿势，可是会使腿部变形哦。

良好的姿势，即使只是抬头挺胸，也会给人开朗活泼的印象，不但多余的赘肉消失，心情也会变得更好喔！

站姿

仅靠着肌肉来支撑全身的重量，身体为了增加力量，会长出更多赘肉，还会使腿部线条变形。

SHOULDERS

肩膀前倾，使衣服出现皱褶，看起来不但胸部比较小，也相当没有精神。

BODY

从侧面看，全身呈“S”形，完全利用腰部支撑上半身，造成小腹突出。

NG!

HEAD

下巴突出，头向前伸，脖子的脊椎弯曲，时间久了，肩膀酸痛和偏头痛就会是你的“好朋友”。

ABDOMEN

腹部突出，臀部下垂。超级严重的NG姿势，小腹不但会变大，屁屁也会越来越胖。

KNEES

因为腰部出力的关系，膝盖不自然弯曲。大腿没有正常出力，全靠脚踝和小腿支撑，容易产生粗小腿和粗脚踝。



OK!

SHOULDERS

背部挺直，肩膀放松，
两肩同高。

WAIST

腰部出力，自然
挺起胸部。贴墙站立
时，腰椎与墙壁的空
隙为一个拳头宽。

ABDOMEN

腹部肌肉自然
用力，收起小腹。



HEAD

缩回下巴，双眼平
视前方，感觉有人从上
面拉直颈部。

BODY

从侧面看，耳
朵、腰部、膝盖和脚
跟可连成一条直线。

THIGH

大腿内侧肌肉自然用力，
双腿并拢。

HEEL

脚跟并拢呈扇形
打开一个拳头宽。

Point!!

优美站姿锻炼要点总复习

- 重点 1：脚尖并拢站立
- 重点 2：如果脚尖平行了，那么臀部应用力绷紧
- 重点 3：挺胸、缩小腹
- 重点 4：挺胸、脸部看正前方
- 重点 5：臀部用力、挺胸、手自然下垂
- 重点 6：脚尖并拢站立，脸正对前方，大腿靠近，两膝靠紧
- 重点 7：两脚平行站立，感到背部向上伸直

坐姿

腰部腾空的坐姿

腰部腾空虽然很舒服，但会使腰部跟颈部都出问题。时间久了会造成腰椎间盘突出。为了平衡这个不正常的姿势，颈部需极度向前倾，易造成弯腰驼背。

跷脚

由于两脚相叠，使得腰椎受力不均，肌肉的施力不平衡，腰椎的自然弧度被迫改变，容易压迫到神经。此外，这样的姿势也让下肢的血液循环变差，易导致静脉曲张。



不良坐姿会造成腰酸背痛，特别是长时间坐着的上班族，保持好的坐姿，才能避免筋骨伤害。

NG!

弓背状坐姿

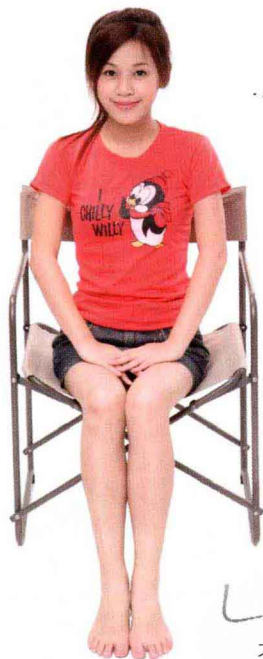
在腰背不出力的情况下，最容易形成前倾的坐姿，这种姿势也是造成腰酸背痛的原因之一。当坐姿不正确时，腰椎所受的压力可是大于体重的3倍喔。



TIPS!

坐着的时候，如果只看得见自己的脚尖，从正面看，腿可是会显得很短的喔！

OK!



BACK

背部肌肉伸直、挺胸，与椅子靠背形状吻合。

LEGS

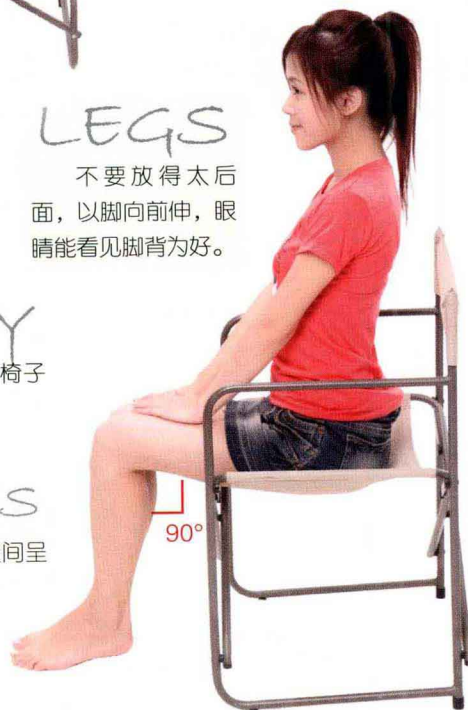
不要放得太后面，以脚向前伸，眼睛能看见脚背为好。

BODY

身体线条与椅子的形状一样。

KNEES

大腿和小腿间呈90°。



不同场合的名媛坐姿

开会等 严谨的场合

膝盖靠拢，两脚一前一后。



与客户吃饭之类的 较轻松场合

腿部以椅子的宽度为限，倾斜放置。



久坐而需要休息的场合

保持两脚面向前方，一条腿放在另一条腿上，倾斜放置。



不良姿势 VS 正确姿势

走路

正确的走路姿势，可以充分运动下半身骨群，并且避免不当施力造成的小腿粗壮。

STEP 1

身体以右脚掌为重心，利用大腿和臀部的力量抬起左脚，身体向前倾。



STEP 2

左脚脚跟落地，可拉紧整条小腿肌肉，避免形成小腿粗壮。



STEP 3

以鞋长2倍的步距迈开步伐，并将重心移至左脚上。右脚脚跟离开地面。



怎么样不跑出萝卜腿？

很多人因为害怕跑步会导致小腿肌肉发达而对它敬而远之。为了保持腿部线条，跑步时请不要像短跑运动员般用脚尖跑步，因为这样会让小腿肌肉肆无忌惮地跑出来！应该要善用臀部的力量，大步将身体向前推进，而且运动之后也要记得用按摩、抬腿等方式来舒缓肌肉。

TIPS!

有意识的走路最重要！

一个模特儿在正式登台前，训练走台步至少需要3个月的时间。每时每刻有意识地练习走路姿势，可以让自己随时保持正确且优雅的体态。

解除不同烦恼 的走路方式

大腿摩擦的内八字肥胖



有点内八字的走路方式，让本来就粗粗的大腿内侧常常互相摩擦，让人感觉不舒服。

解决POINTS

- ☆ 着地时脚背面向正前方。
- ☆ 增大前后步距。
- ☆ 膝盖和脚尖一直正对方。



小腿粗壮

常用脚尖站立状态走路的毛病，小腿肚一直没有用力的习惯，造成小腿粗壮的现象。

解决POINTS

- ☆ 脚背伸直，面向正前方行走。
- ☆ 从脚跟开始着地，向全脚掌移动。
- ☆ 步行绷紧臀部，双脚着地平稳。



“O”形腿

笔直站立时，两膝尖的空隙有两指宽，看得见从腿到脚踝向外侧扩展。

解决POINTS

- ☆ 保持良好的生活姿势。
- ☆ 左右两膝盖重叠，大腿互相靠拢步行。
- ☆ 着地的瞬间，膝盖面向正前方，不要脚尖朝外步行，脚尖自然放下。



Chapter 3

赶走下半身水肿 必学妙招！