

10分钟瘦腿

美腿

鳳朝工作室 編著

超简单

Easy按摩加快基础代谢

超有效

纤体运动精准打击小肉肉

超享受

居家花样更添酷炫双腿风情

图书在版编目(CIP)数据

10分钟瘦腿美腿/凰朝工作室编著. —北京:中国纺织出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5064-5182-6

I. 1… II. 凰… III. ①女性—腿—健身运动②女性—腿—减肥—食物疗法 IV. G831.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 077964 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强
美术编辑: 穆 丽 装帧设计: 刘金华 旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/16 印张: 6

字数: 100 千字 定价: 20.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

10分钟 美腿瘦腿

凰朝工作室 编著

♡爱生命~♡爱生活~♡爱美丽



中国纺织出版社



PART 1

美腿私房话

- 6 性感美腿评测
- 8 瘦腿最需关注的部位
- 10 塑腿需要养成的好习惯
- 11 塑腿需要戒除的坏习惯
- 12 明星美腿串串秀
- 14 瘦腿第一步——提高基础代谢

PART 2

美腿工坊 运动与按摩

唤醒双腿

- 18 柔软双腿 身心兼修的瑜伽
- 23 让双腿活跃起来 简单易学的跳绳
- 25 激活双腿 小乒乓球的大作用

紧实臀部

- 27 为什么臀部又大又难看
- 28 臀部曲线“动”出来① 速效而时尚的普拉提
- 30 臀部曲线“动”出来② 美臀体操
- 33 臀部塑形新花样 Easy翘臀按摩

纤细大腿

- 35 为什么大腿粗壮
- 36 纤细大腿“动”出来① 时尚普拉提
- 38 纤细大腿“动”出来② 简单易学的纤腿操
- 41 纤细大腿“动”出来③ 弹性绷带的妙用
- 43 纤细大腿“动”出来④ 椅上运动
- 46 按按摩摩瘦大腿① 瘦大腿最有效的穴位
- 47 按按摩摩瘦大腿② 内大腿苗条按摩
- 48 按按摩摩瘦大腿③ 外大腿按摩减肥法

强健膝盖

- 49 强壮有力 膝关节锻炼操
- 50 活力膝盖“动”出来 膝盖漂亮操
- 52 按按摩摩减赘肉 膝盖按摩法

修长小腿

- 53 为什么我有萝卜腿
- 54 小腿曲线“动”出来① 速效而时尚的普拉提
- 55 小腿曲线“动”出来② 简单易学的纤腿操
- 58 消除小腿肚的浮肿 淋巴按摩
- 59 瘦身的时尚运动 溜冰
- 60 按按摩摩瘦小腿 消除萝卜腿的穴位



61 纠正扁平足 最有效的运动法

65 紧实脚踝 淋巴按摩法

66 我要完美 纠正O形腿

67 我要完美 与X形腿说再见

70 放松一下 逛街后舒展双腿

PART 3

居家美丽方案

72 去除橘皮组织

73 解除腿毛的烦恼

74 简单的美腿妙方

75 美腿魅脚小秘方

79 常见腿部问题的食疗法

82 盘点瘦腿美腿食物

87 性感女人的必备武器——高跟鞋

88 选择合适的靴子塑造完美腿形

90 丝袜即刻提升双腿魅力

91 得体着装炫美腿：牛仔裤

93 得体着装炫美腿：裤装

94 点睛之笔：让指甲也时尚起来





PART

1

美腿私房话

- ☐ 性感美腿评测
- ☐ 瘦腿最需关注的部位
- ☐ 塑腿需要养成的好习惯

.....

性感美腿评测

一双美腿，首要条件就是长；其次还要大腿丰，小腿劲，大腿短，小腿长，有变化才有曲线之美。理想的优美双腿在并拢时，双腿间只有四点接触，即大腿中部、膝关节、小腿肚和脚跟。这样双腿所形成的既有接触又有间隙的姿态，才能构成丰隆有致而性感的腿形。

【性感美腿的标准】

肚脐

膝盖是足底至肚脐间的黄金分割点，肚脐是头顶到脚踝的黄金分割点。合乎这样的身体比例，双腿就被认为是修长的。

臀部

臀部收紧，臀围线在较高的位置。

大腿

大腿肌肉紧绷，不横向发展。

膝盖

膝盖周围没有赘肉。脚踝靠在一起的时候，膝盖应恰好并拢。

小腿

小腿肚不松软，隆起的地方在较高处。

脚

脚部发育良好，外形匀称，皮肤光洁。

脚踝

脚踝细，前侧没有赘肉。健康的跟腱应富有弹性，且在用脚尖站立的时候可以明显看到。

美腿密码

大腿理想尺寸计算方法 <<

身高(厘米) $\times N$ ($0.29 \leq N \leq 0.3$)

小腿理想尺寸计算方法 <<

身高(厘米) $\times M$ ($0.2 \leq M \leq 0.21$)

脚踝理想尺寸计算方法 <<

身高(厘米) $\times 0.118$

以身高162厘米的女孩为例,大腿理想尺寸是46.98~48.6厘米,小腿理想尺寸是32.4~34厘米,脚踝理想尺寸是19.1厘米。

另外,理想的腰臀比例对于衬托修长美腿也是很重要的。腰臀比例是腰围和臀围的比值,健康未育女性的腰臀比一般在0.67~0.80之间。

附:

世界卫生组织 2000 年建议的 亚洲人理想腰围

女性 ≤ 80 厘米

男性 ≤ 90 厘米



丽人美腿志

小提醒

说到底,我们罗列的这些美腿标准仅仅是理想。生活中拥有如此完美体型的人很少,这是无可奈何的事。但是,无论是谁,都有追求美丽的权利。请确信,只要稍加努力,就一定能改善体型,拥有美腿。

测量方法

臀围测量法 <<



测量臀部最大的部位。

大腿测量法 <<



站立状态测量大腿最粗部位的周长。

小腿测量法 <<



站立状态测量小腿最粗部位的周长。

瘦腿最需关注的部位

大腿

大腿皮肤的皮脂腺较多,移动度较大。大腿的浅筋膜厚薄不一,股前区的浅筋膜内含有大量脂肪,分深、浅两层,分别与腹前壁浅筋膜的深、浅层相续。大腿后部的浅筋膜较前部的厚。大腿也是易形成脂肪堆积的常见部位之一。

达人秘诀 <<

跑步是消耗热量的好方法,但对于大腿很粗胖的人来说却不是最佳选择。因为这些人往往会觉得跑步很艰难也很不舒服,所以往往都坚持不下去。而采用行走和跑步相结合的方法就会好得多。当你不感到艰难时,可以适当增加跑步而减少行走。一边跑步一边听音乐也是不错的选择。

游泳是一项全身性的有氧运动,但游泳对健美大腿的作用不是太大。如果你想 在游泳池中健美大腿,可以在浅水中行走,或者穿上救生衣在深水处行走。水的天然阻力会使你的大腿得到强有力的锻炼,这种锻炼效果是在陆地上跑步所得不到的。不仅如此,你还会发现身体其他部位的脂肪也会因游泳而减少。

需要改变的习惯 <<

大多数瘦腿不成功者,主要是由于太依赖锻炼,而不注意饮食。这些人常常明显地限制热量的摄入,但不太考虑脂肪对腿部的增肥作用,对脂肪的摄入无太多限制。因此,在饮食上要做到低脂肪和高纤维相结合。例如,多吃些蔬菜和水果,少吃富含

脂肪的食物,如快餐等。

小腿肚

腿显得长的关键在于腿肚处腓肠肌的位置,如果这个位置高,就能奇迹般地使膝盖下的小腿显得长。

达人秘诀 <<

如果小腿粗,先看看脚踝是不是也粗呢?如果是,那么光是小腿变细,美腿效果也不是很明显的。在做腿部练习时,也应注意把脚踝处的脂肪减掉。其实有很多瘦小腿的运动和韵律操都是很有效果的,但一定要坚持。很多人在短期之内看不到明显效果就放弃了。另外,像倒立、压腿和踢腿都能帮助塑造腿部线条,游泳、跑步、跳绳和打排球等运动可以使小腿一直处于紧张状态,



是减掉腿部脂肪的好办法。但大量运动容易形成肌肉，过硬的肌肉线条可是美腿的大敌，所以运动后按摩是拥有迷人小腿线条的关键。用热水泡澡，并用双手按摩小腿肚，能避免运动形成过硬的肌肉线条。

需要改变的习惯 <<

如果你有翘腿的习惯，最好快快改掉，翘腿会阻碍血液循环，引起小腿和脚踝浮肿、静脉曲张等各种腿部问题。

家认为，游泳是女性美腿最为“立竿见影”的运动项目，特别是需要膝盖发力以蹬出小腿的蛙泳，效果更为明显。另外，还可以经常按摩或拍打膝部，加速膝部血液循环，减少脂肪在膝部堆积。



小巧的按摩棒能使按摩功效加倍哦！

需要改变的习惯 <<

有节制的运动才有益于健康。太辛苦的登山、跑步等高强度运动会伤害到膝盖。



丽人美腿志

临时救急法

如果临时需要出席重要场合，教你一个快速减轻浮肿的绝招，10分钟就能让小腿看起来更加紧致。将手掌贴在跟腱周围，从下至上按摩10次。然后揉搓小腿肚肌肉，直到小腿肌肉变热。接着五指紧并手掌弯曲呈中空状态，从脚踝开始向腿弯处拍打。按摩后涂上瘦身霜，再把腿抬起来休息一会儿，就能有效减轻小腿浮肿。

脚踝

不管大腿和小腿肚如何细长，如果脚踝没有紧收，腿部仍没有修长线条感，而大腿和小腿肚即使是同样粗细，只要脚踝纤细，依然会使腿部线条显得优美。

达人秘诀 <<

脚踝的粗细并非由骨骼大小决定。本来脚踝处不易堆积脂肪，但由于不运动，再加上浮肿等原因，时间一长，脚踝处就会有脂肪堆积。所以，在平时有意识地运动一下脚踝吧。比如试着踮着脚尖走一段路，或者以脚踝为中心让脚画个圈。只要坚持练习，脚踝还是很容易纤细下来的。

膝盖

如果膝盖有多余的脂肪，会使腿显得又短又粗。很多人都为自己天生的大骨节而烦恼，认为拥有一个美丽的膝盖，只能是梦想了。实际上，通过锻炼，这是可改善的。

达人秘诀 <<

多多从事活动膝部的运动，如慢跑、健身操、跳高、跳远、游泳等，并在运动过程中有意加力屈伸膝关节，使膝部积聚的脂肪有所消耗，使其周围的赘肉收紧。健身专

需要改变的习惯 <<

踝关节扭伤已经不是美丽不美丽的问题了。在平时应不要从高处跳下，以防足部突然受到内翻性暴力而损伤。运动前进行充分的准备活动，运动时选择鞋底柔软的高帮鞋等。

塑腿需要养成的好习惯

◎腿部按摩

当天的疲劳或浮肿最好当天消除，沐浴后不妨做做伸展操或按摩，对于瘦腿会很有帮助。

◎正确的走路方式

使用脚踝、膝盖、大腿用力来走路才能雕塑出优美的腿部线条，稍加注意，就会发现自己常常忘了这些关键。

◎膝盖并拢

坐在办公室或上课的时候，膝盖最好并拢，虽然是一个很辛苦的姿势，不过持续三天之后就会变得比较轻松。

◎伸展运动

需要长时间维持同一个姿势（如长时间坐着或站着）的工作很容易让腿变粗，不妨利用少许时间做伸展运动，让关节活动一下，就可以预防“大象”腿哦！

◎早起 & 早餐

早睡早起的规律生活是让脚瘦下来的基础。一日之计在于晨，早餐一定要摄取均衡的饮食。

◎泡澡

泡澡不但可以促进新陈代谢、消除疲劳，还可以预防浮肿，沐浴剂也可以让身体温暖起来。



◎尽量走路

对消除脂肪非常有效的有氧运动就是走路。以正确的姿势长时间在平地上走路是美腿的秘诀。



塑腿需要戒除的坏习惯

穿不合格的鞋子 <<

穿太紧或太松的鞋子走路时，脚踝必须非常用力，所以很容易变粗哦。

摄取过多脂肪 <<

食用奶油或蛋糕类食物会摄取太多脂肪，要多吃蔬菜与蛋白质食物，摄取均衡的营养。

跷二郎腿 <<

若为了轻松经常跷起二郎腿的话，很容易压迫到膝下淋巴结，骨盆也很容易歪曲，这也是造成O型腿的原因。

运动太少 <<

运动不足，腿部就易积累脂肪。要好好利用生活零碎的时间来运动双腿，比如：搭

车时，大腿内侧稍微用力夹紧，如此一来可以帮助肌肉运动。

忍着不上厕所 <<

工作时或许因为太忙而忍着不上厕所，会让腿变粗，勤跑厕所也是让腿瘦下来的要领哦！

斜坐 <<

骨盆不正绝对会影响腿的美丽。斜着坐很容易导致骨盆歪曲。

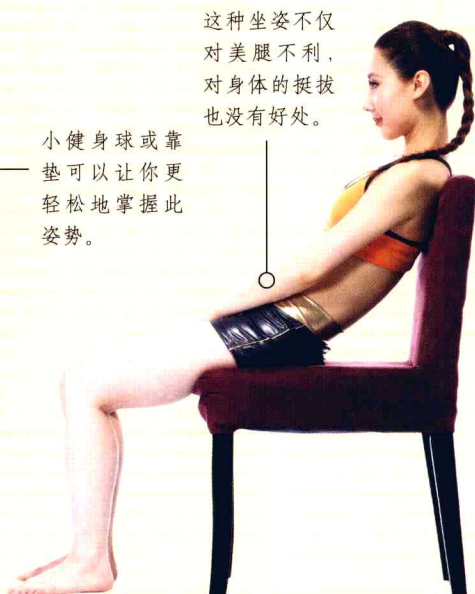
熬夜 <<

如果怕麻烦或者生活不规律的话，是很难雕塑出一双美丽的腿的。凌晨两点就寝也太晚了，最好养成晚上11点前睡觉的习惯。

◎对腿部有好处的坐姿



◎不利于瘦腿美腿的姿势



明星美腿串串秀

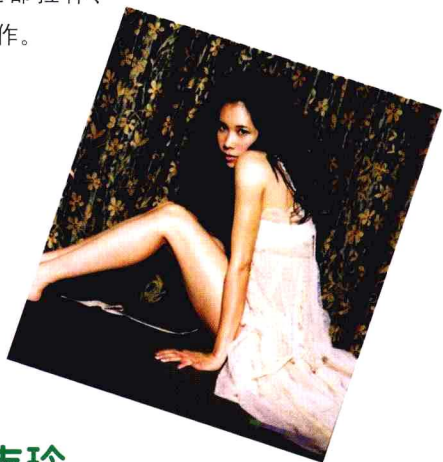
吴佩慈

——乳液+按摩

作为模特的吴佩慈对于腿部的保养很有自己的一套，她认为一双美丽的腿必须符合美腿的三大黄金法则：一是膝盖没有赘肉；二是脚踝紧致；三是小腿肚要高。

她厉害的美腿秘密是每天必涂薰衣草乳液，并进行按摩以松弛腿部肌肉。先将乳液在手中搓揉，提升温度更易吸收；小腿按摩一定要由下往上；小腿胫骨一线、排水的穴位、足三里、膝盖下方的淋巴等重点按摩，这样按摩可以使淋巴不被阻塞，不易造成腿部浮肿。在按摩大腿时，由中间往两侧外面按就可以了。而对于膝盖，应用腿部专用的按摩霜，用左右向中间挤的手法按摩。

或许也正是跳民族舞蹈的经历给莫文蔚一双修长玉腿打下了良好的基础。另外，莫文蔚还说，无论多晚上床睡觉，她都要做一些轻缓的腿部拉伸、压腿的动作。



林志玲

——饮食、运动、护理

有“亚洲第一美腿”之称的名模林志玲在一次公开活动中透露了自己的美腿秘诀。她说其实修长的双腿只有部分是天生的，她更强调尽力从饮食、运动、个人护理方面出发，塑造属于自己的完美腿部线条。

林志玲除了持之以恒地对腿部进行按摩，做腿部运动之外，平日里还很注意饮食热量的平衡，并且会多吃一些芝麻、木瓜等对美腿大有益处的食物和水果。水果方面，林志玲很推荐吃木瓜和香蕉。她说木瓜除了有丰胸的效果之外，对于容易堆积脂肪的下肢来说，还可帮助分解脂肪，降低胃肠的工作量，有助于让双腿慢慢变得纤细骨感。而虽然香蕉热量有点高，但是它可以当正餐吃，并且含有丰富的钾，而

莫文蔚

——民族舞蹈

“美腿，可能要从小开始注意，看你做哪些运动对你有影响。小时候我想学芭蕾，但我妈妈很聪明，她知道芭蕾很夸张，对腿的压力好大，让我学了中国民族舞。”莫文蔚把迷人性感的美腿归功于民族舞蹈。

脂肪与钠却低得很。因此香蕉也很符合美化体型、美丽双腿的营养需求。



陈思璇

被誉为“台湾第一美腿”的名模陈思璇，对腿部的保养也有独特秘方，包括了最基本的美腿操到进阶的美腿美臀双效运动，以及让腿看起来更迷人的小撇步。下面就介绍给大家：

1. 找一面墙，两脚掌贴于地面，两个后脚跟并拢，紧贴在墙壁上。
2. 弯腰60度，弯腰时，让腰以上的上半身

先离开墙面。

3. 收小腹或用手压着小腹，慢慢将整个上半身，由上臀、腰至肩膀及后脑勺依次抬起，并全部平贴在墙面。此时肩膀放松，但臀部必须夹紧。

注意，每天维持本动作至少15分钟。步骤3完成时，身子会感觉有一点不自然，但不要怀疑，这就是将脊椎拉正、身子拉直、纤细腿部的不二法门。



丽人美腿志

更多明星的美腿秘方……

玛丽莲·梦露：每天在泡满冰块的浴缸中“浸泡双腿”，因为她坚信凉滋滋的冰块，可以让她的双腿既结实又细致。

河莉秀：选择在桑拿房的40℃高温红外线室内做瑜伽，不但促进出汗、加速血液循环，还可瘦腿兼塑腰。

大S：穿防静电曲张裤袜，每天倒立双腿15分钟，平时多饮薏仁水消肿。

小S：平躺在床上做一些抬腰伸腿的小运动，或者经常穿着适脚的高跟鞋慢走。

郑秀文：步行、缓步跑和跳舞会使大小腿的肌肉得到一定的锻炼。

梁咏琪：随时扭扭腰、踢踢腿，有利于保持双腿肌肉的结实。

舒淇：尽量多走动，改掉总坐着不动的坏毛病。

陈慧琳：吃有瘦腿作用的食物，如海苔等。

李玟：除了上健身房运动外，每天临睡前，一定会躺在床上做完100个空中脚踏车，才会放心入眠。

瘦腿第一步——提高基础代谢

瘦腿与基础代谢的关系

基础代谢 <<

基础代谢是指人体在清醒而又极端安静的状态下,不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢率。一个人的基础代谢高说明他在没有什么体力活动时仍然能保持比较大的能量消耗,那自然就不易发胖;反之,则能量消耗少,体重总是长增不减。

基础代谢的高低是减肥的关键。基础代谢高的人,消耗热量较快,他们不但不用节食,相反他们还常常感到饥饿,总是吃东西。基础代谢水平较低,利用和消耗能量的速度较慢,就会剩余较多的热量被身体储存了起来,转化成脂肪。要减肥,一方面要增加活动量来多消耗一些基础代谢余下的

热量,另一面还得“吃少吃精”减少热量的摄入。

运动很辛苦,可以消耗的热量也实在很有限,一个汉堡的热量或许需要走一个小时以上的路才可以消耗完,那我们为什么还要选择用运动来减肥呢?因为运动最主要的减肥成效并非运动可以耗去多少的热量,而在于提高人体基础代谢。每次运动后,人体所提高的基础代谢可以维持约24小时。

影响基础代谢的因素

年龄 <<

从出生到20岁左右,人的生长激素可增加代谢速度,18~25岁时是基础代谢最高的时候。人到了25岁以后代谢就逐步减少,这也是为什么很多人年轻时不易发胖,但开始工作以后便逐渐变胖的主要原因。所以如果50岁以后身材走样也就不奇怪了。

性别 <<

男性体内的雄性激素较多,雄性激素也可增加代谢速率。女性在成年后大多要进行生育,生理的要求会使得女性较多地存储脂肪。所以女性会比男性更容易肥胖。

饮食 <<

人体的主要能量来源大都是由食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大营养素提供的。过多摄入富含糖或淀粉的食物

丽人美腿志

温馨提醒

运动最重要的减肥成效在于可以提高人体基础代谢,而且会把提高的基础代谢维持较长时间。本书给读者推荐了用于唤醒身体特别是腿部的瑜伽、跳绳运动,然后分别针对臀部、大腿、膝盖、小腿、脚部等部位精心甄选出简便易行又成效显著的运动方案,可以最大限度且高效率地快速消耗腿部脂肪。不仅如此,我们还给读者贴心设计了饮食方案,给已提高的基础代谢再助一把力,尽早让你拥有迷人性感的腿部曲线。

不会有效的增加身体的代谢率,脂肪更是如此。蛋白质则能相应提高身体代谢并产生热量,但动物蛋白中也会含有部分脂肪,不要过多食用,一定要根据自己的身体所需合理摄取。

运动 <<

运动是肥胖者的福音,它对能量消耗影响最大。在激烈运动的时候,代谢速率可达静卧时的20倍。即便在运动停下之后,能量消耗还会继续维持在高水平一段时间。

工作性质 <<

工作性质不同的人,在能量消耗上也会



在激烈运动的时候,代谢速率达到静卧时的20倍。即使在运动停下后,能量消耗还会继续维持在高水平一段时间。

不同,经常坐着的工作消耗能量少,而走动、负重则会增加消耗。所以体力劳动比较多的人,基础代谢通常也会高一些。很多人在上学时还有一些体育锻炼,但工作以后就很少运动了。

肌肉比重 <<

简单讲,在全身体重中肌肉所占的比重越大,基础代谢越高,这样的体质相应的就是易瘦体质;脂肪所占比例越高,基础代谢就越低。当你改变生活习惯的同时,也会不由自主地改变你的基础代谢。如果基础代谢是在逐渐提高,苗条身段就不再是梦想。

其他 <<

除以上因素之外,疾病、睡眠、生物钟、气候等也能影响基础代谢。所以生活规律、睡眠充足也是提高基础代谢的好方法。

提高基础代谢的途径

进行锻炼 <<

人体内的肌肉组织越多,越能燃烧更多热量,使新陈代谢加速。可惜的是,当我们过了30岁之后,肌肉会逐渐流失,进而导致代谢下降。因此,若想维持良好的代谢速度,就必须加强锻炼,增加日益减少的肌肉量。现在就开始锻炼吧,为身体积累更多可以燃烧脂肪的肌肉。

多喝水 <<

多喝水能促进肠胃蠕动,并通过流汗或排尿,把体内多余的毒素和废物排出来,