

修长美腿

Xiu Chang Mei Tui

王淑坤 代红 主编

本书列举多种简易柔软瘦腿操，
让你不必刻意节食，重现迷人腿部线条，
雕塑美丽体态，展现性感风情！

拥有性感的腿部线条，
才是拥有完美的瘦！



图书在版编目(CIP)数据

修长美腿/王淑坤,代红主编.—长春:吉林科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5384-1494-3

I.修… II.①王…②代… III.女性—腿部—健美 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144294 号

修长美腿

主 编:王淑坤 代 红

责任编辑:宛 霞

出版发行:吉林科学技术出版社

印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司

版 次:2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:889×1194 毫米 24 开本

印 张:4

字 数:120 千字

书 号:ISBN 978-7-5384-1494-3

定 价:10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号

邮编:130021

发行部电话:0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话:0431-85674016

传真:0431-85635185

网址:www.jlstp.com

实名:吉林科学技术出版社

不必节食
重现迷人腿部曲线

修长美腿

主编:王淑坤 代红



吉林科学技术出版社



让我先给你们示范一下吧！

动心了吧，那就快点和我一起练习吧！

各位美女，我是修腿小姐，羡慕我的玉腿吧？其实纤细笔直的美腿人人可以拥有，跟着我学习，你很快可以变得不同凡响！





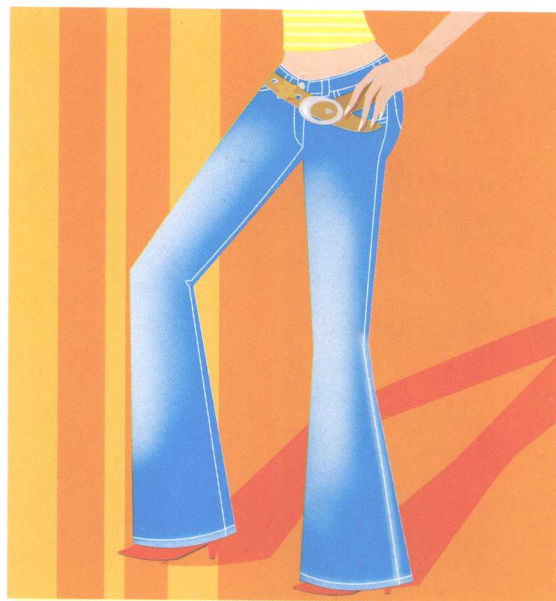
CONTENTS

1. 美腿纤细绝对行



1.1 纤腿操

纤腿绝招	11
跳出优美曲线	13
美腿妙法	14
纤长瘦腿操	15
运动瘦腿方	16
粗腿变纤足部护理	17
粗腿变纤	18
玲珑玉腿操	20
完美瘦腿任你行	21
美腿锻炼	24
瘦腿招数	26
床上变腿	27
穿拖鞋美腿	28
9 分钟美腿操	30
3 分钟帮你消瘦下半身	32



请你常做摆腿操	33
美腿瘦腰日夜兼程	34
美腿 3 分钟	35
美腿训练计划	36
怎样减少腿部脂肪	38
拯救胖胖腿密笈	40
“美腿功”结实双腿	43

1.2 纤腿按摩

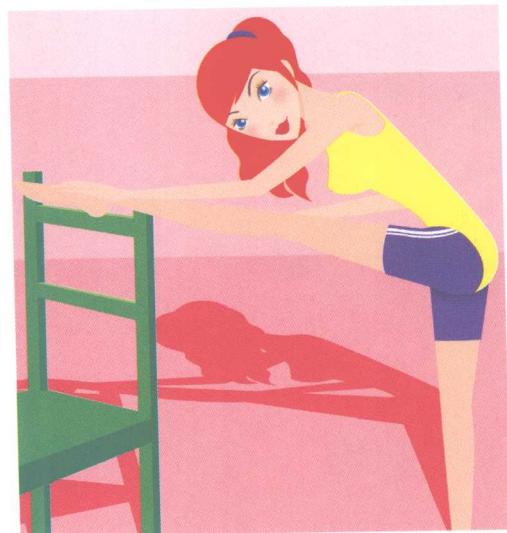
7 天美腿计划	45
帮你拔掉大胖腿	46
双管齐下拯救肥腿	47

1.3 纤腿饮食

营养你的腿	49
美腿消脂食谱	54

1.4 纤腿绝招

美腿良方	56
健身球运动	57
练就美腿腿	59
获得美腿的 8 条捷径	60
保鲜膜挑战迷你裙	61



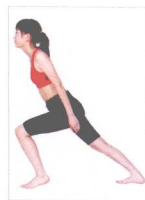
2. 美丽大腿为你支招

瘦腿只需 1 分钟	64
去除大腿赘肉的好姿势	65
大腿减肥	66
赶走粗壮大腿	67
练出健美的大腿	68
臀部及大腿粗壮的人	69
攻克粗胖大腿妙计	70
美腿秘笈公开秀	71
大腿纤细操	72
紧收大腿	73



3.玲珑小腿的秘密武器

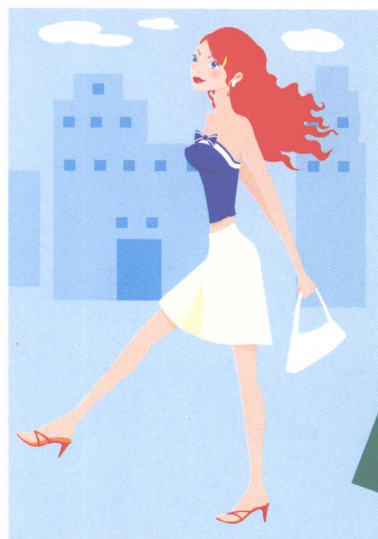
小腿减肥——告别小象腿	76
练出纤细的小腿	77
美化小腿	78
塑造漂亮曲线小腿	79



4.办公室纤腿方案



白领的 1 分钟瘦腿操	82
办公室美腿法	83
office 中我有纤腿	84



5.腿部护理

腿部护理不能忽视	88
美腿与丰满无关	89
迷人美腿之“要与不要”	90
完美双腿的保养偏方	92
完美玉腿裸足保养	93
走姿不当秀腿肥胖	94
让你的腿看来更修长	95



完美腿长尺寸对照表(单位:厘米)

身 高	腿 长(臀部以下)	大 腿	小 腿
150	69	45	30
152	69.9	45.6	30.4
154	70.8	46.2	30.6
156	71.8	46.8	31.2
158	72.7	47.4	31.6
160	74.5	48.6	32.4
162	74.5	48.6	32.4
164	75.4	49.2	32.8
166	76.4	49.8	33.6
168	77.3	50.4	33.6
170	78.2	51	34

1.上、下身比例:以肚脐为界,上下身比例应为 5:8,符合黄金分割定律。

2.胸围:由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围,应为身高的一半。

3.腰围:在正常情况下,量腰的最细部位。腰围较胸围小 20 厘米。

4.髋围:在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大 4 厘米。

5.大腿围:在大腿的最上部位,臀折线下。大腿围较腰围小 10 厘米。

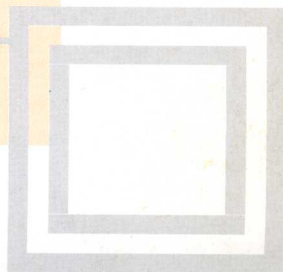
6.小腿围:在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。

7.足颈围:在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。

8.上臂围:在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。

9.颈围:在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。

10.肩宽:两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。



MEITUIXIANX

1

JUE DUI XING

美 腿 纤 细 绝 对 行



拥有纤细美丽的双腿是很多女性的梦想，然而在现代社会紧张忙碌的生活中，由于很多先天后天的原因，很多女性不得不对自己的腿说抱歉。美腿和其他任何事一样，都要因地制宜，根据自己的情况决定美腿方法。

1.1 纤腿操

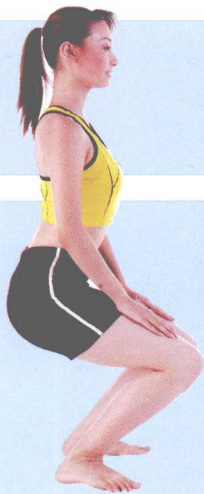


纤腿绝招

美腿制胜须知

在做这种锻炼时注意：

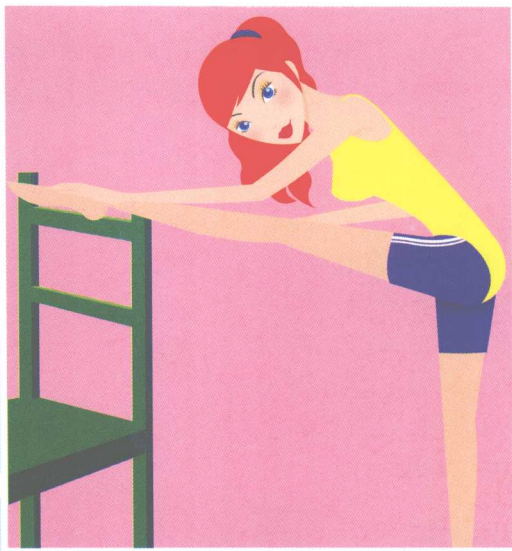
不要将头向前伸，不要向前耸肩；
不要使膝盖超过脚尖，两脚不要太靠墙；
不要屏住呼吸，不要使臀部下滑低于膝盖；
不要拱背，不要将两脚分得太开。



经过锻炼会感到大腿部的肌肉有酸疼感觉。

两周后腿部肌肉会更有劲结实。

1. 开始阶段，靠墙蹲坐好，每次保持 15 秒。
 2. 持续阶段，每隔少许 2~3 周增加 5 秒，直到能很舒适地每次保持 60~90 秒。
 3. 重复 4 次，每次蹲坐时，间隔休息 30~60 秒。
 4. 每周 2~3 次，即隔 1 天 1 次。
 5. 锻炼 3~4 周后可见效果。
- 记住锻炼时要自然呼吸。



为了较容易掌握锻炼要领，也可以在开始时，只滑下去一半，这样大腿与地面形成 45 度，当锻炼后变得逐渐健壮时可以做全蹲锻炼。

小贴士

想要有强健干练的腿，做靠墙蹲坐锻炼就能达到强壮腿部肌肉，保护膝盖免受挫伤的目的。任何时候任何地方，不要器械均可锻炼，日常生活中很易做到。

站好位置

背部靠墙直立，手臂放在身体两侧，两脚分开与肩同宽，将两手手掌靠在墙上支撑，两脚离墙 1~2 步远，脚尖向前。



开始活动

将头、背及肩紧贴墙面，两膝弯曲，慢慢地沿墙下滑。取蹲坐式。好似要坐在一张椅子上，直到大腿与地面平行，膝盖在脚尖正上方时停止（在未达到正确位置时，如果膝盖超出脚尖外面，请将脚向墙外再移一点）。



保持姿势

大腿与膝盖成 90 度角，背部躯干和大腿也应有 90° 的角。

当已进入确定位置，将两手放在大腿上，尽可能保持较长时间（每次保持 15 秒），自然呼吸，保持好的姿势。然后慢慢地将背部沿墙上滑到开始活动的位置。



跳出优美曲线



分腿运动法

两腿前后分开，双手自然下垂。两手撑腰。两“膝盖”上提，分两步运动。

1.前伸运动：一脚向前伸出(脚跟呈直线方向运动)，足跟在运动中抬起，脚尖抵地，用力收缩小腿肌肉。然后直线收回，整个脚掌着地。

2.外展运动：仍以足跟为直线外展，足跟在运动中抬起，脚尖抵地，用力收缩小腿肌肉。然后直线收回。每次作5分钟左右，两脚交替反复进行。



单脚蹲踞操



腰部以上保持直立，双脚分开与肩同宽，屈膝成90度，再伸直。双脚轮流交替，重复动作30次。



单脚踩踏板

上半身以最舒服的方式躺着，双脚略微腾空作踩单车状，尽量利用大腿肌肉带动踩踏动作。



踮脚跳跃法

两腿前后分开。两手撑腰，用双脚前掌起跳，下落时，先前脚掌着地，然后全脚掌着地，再踮脚起跳。



搓揉小腿法

坐着。小腿肌肉放松，用双手掌搓揉小腿肌肉。手法宜轻柔，做2~3分钟。

美腿妙法

想要美腿生辉,就要想想办法,为何双腿易胖,其实腿胖有两种成因,一个是少运动而导致肥胖,另一个是因为长期坐着而令双脚水肿。不少行业需要坐足整个工作时间,难免令脚部缺乏运动。此外,曲膝而坐更令小腿长期受压而肿胀。以下瘦腿法,必可令你重新拥有修长美腿。

第2式

身体靠墙半坐,小腿伸直收肚,再把脚踝稍微提高,然后降下。



第1式

用脚尖站在小台上,利用脚前掌把身体提升,然后降下。



第4式

直立,抬起任何一脚,朝内侧交叉,轻压住大腿内侧面;维持10秒钟,再换另一腿。



【注意】

重心放在身体正中央,如果不易保持平衡的话,可将身体轻靠在墙壁或柱子上。

第3式

把身体贴墙倒转,以手臂为支点,把颈以下身体向上伸直,脚尖也要伸直。



纤长瘦腿操

你常窝在棉被里，看书、吃零食或是看电视吗？这样可是会发胖的！你不妨用一点点小小时间来做个运动，活动活动筋骨，不要给自己借口不运动！这样脂肪只会愈积愈多，过了一个秋冬，如果你变得很胖，那么夏天的你又要减肥了。所以不如在这时控制好自己的体重！

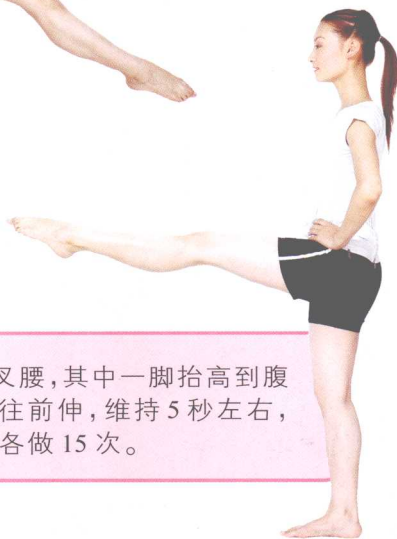
右手扶墙壁，然后用左手把左脚抬起来停留5秒，把右手按在墙上。换右脚做。大约5次。可以让你大腿内侧肌肉更结实。



双脚分开与肩同宽。把右脚抬起大约45度，维持6秒钟。双手自然垂放。重复15~20次。



双手叉腰，其中一脚抬高到腹部的位置往前伸，维持5秒左右，双脚轮流各做15次。



左脚往前踏一步，右脚支撑，左右轮流15次，每次保持16秒。

