

原来，
肌肉力量
决定大腿曲线!!

只要2个动作，
胖胖腿一定瘦下来!

哇!
大腿
变瘦喽!



这辈子，
就一定要穿上**迷你裙、超短裤!!**

难遮掩的“胖大腿”，为什么就是瘦不下来？
腿越粗大，脂肪比例越高，造成下半身气血不顺，

○型腿 **水肿** **肥胖** **骨盆歪斜** 一次解除

全方位瘦腿动作，打造完美“第四围”，
终结你的“胖腿人生”!



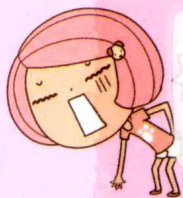
肌肉 SPA 瑜伽操

瘦 大腿 的

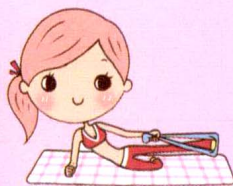
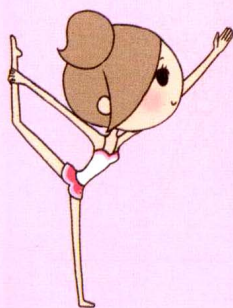


随书附赠

60分钟
DVD
美腿瑜伽教学



瘦大腿的 肌肉SPA 瑜伽操



(中国台湾) 杨文莹·蔡雅淇

吉林出版集团 | 吉林摄影出版社

· 长春 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦大腿的肌肉 SPA 瑜伽操 / (中国台湾) 杨文莹 蔡雅淇著 .

—长春: 吉林摄影出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5498-0939-4

I. ①瘦… II. ①杨…②蔡… III. ①瑜伽—基本知识

②腿部—健美—基本知识 IV. ① R247.4 ② R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 280204 号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由台湾采实文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

著作权合同登记号: 图字 07-2011-3460 号

瘦大腿的肌肉 SPA 瑜伽操

Shou Datui de Jirou SPA Yujia Cao

著 者 (中国台湾) 杨文莹 蔡雅淇
出 版 人 孙洪军
策 划 北京今日今中图书销售中心
责任编辑 李 彬 周宇恒
封面设计 北京今日今中图书销售中心
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 110 千字
印 张 4.5
印 数 1—8000 册
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷



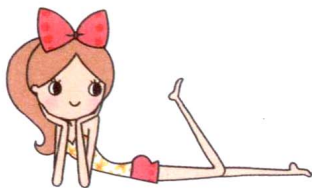
出 版 吉林出版集团
吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
印 刷 北京市海淀区四季青印刷厂

ISBN 978-7-5498-0939-4 定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

提示: 谨慎模仿书中高难度动作, 特别是妊娠期、康复期、高龄人士及生长发育期的青少年,
请在专业人士指导下进行。

目 录



第一章 难遮掩的胖大腿，为什么就是瘦不下来？



● 水肿 · 脂肪 · 肌肉 · 骨盆，决定你的大腿围！



2 除了三围之外，你的“第四围”及格吗？

3 你是“粗腿族”吗？大腿变粗的前兆

3 “粗腿人”的共同毛病你符合几项？

4 胖腿检定： $(\text{腿围} \times 2)$ 大于臀围

4 “第四围”这样量就对了！

6 变成“胖腿人”的四大主因

6 美腿杀手 1 水肿型

8 美腿杀手 2 脂肪型

9 美腿杀手 3 肌肉型

11 美腿杀手 4 骨盆歪斜型

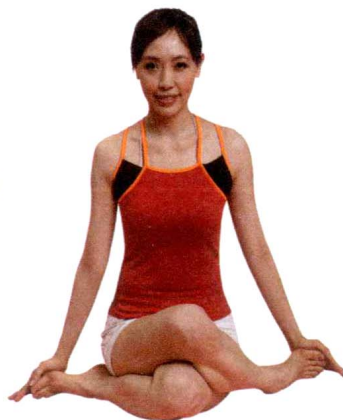
13 水肿，是 90% “胖腿人”的共同敌人！

16 高跟鞋，只会让你的腿肿得更厉害！

16 穿高跟鞋，你的肌肉会愈来愈紧绷

17 好鞋仔细挑，腿部不肿胀

17 高跟鞋应该这样穿



18 代谢不良，全身就像吹气球一样胖起来了！

19 影响基础代谢率的因素

19 基础代谢率计算公式

21 甩不掉的“恐怖橘皮”悄悄上身了！

22 橘皮组织的三大类型

23 你的橘皮组织严重等级是多少？

24 上班坐了一整天，能不胖吗？

25 “久坐族”要注意的事

26 粗腿的成因，从走路姿势就看得出来！



第二章 这样吃喝运动，粗腿变美腿！

● 15 种消水肿的食物和“壮壮腿”运动大攻略



29 击退水肿，从饮食开始

29 啊？这样吃，腿部脂肪只会越积越多！

30 击退水肿，10 项饮食原则一定要做到！

31 消除下半身水肿的关键饮食

33 15 种常见击退水肿的食物！

34 瘦大腿饮品轻松 DIY，让你越喝越瘦！

37 代谢力提升就等于启动全自动的“燃脂机”

40 让脂肪燃烧吧！影响胖瘦的 5 种营养素

42 肌肉太结实，拉一拉就对了！



44 预防胜于治疗，对抗“橘皮”的四大攻略

46 再忙也要瘦！办公室可以做的拉腿运动

47 伸展僵硬的肌肉，加速代谢和循环

48 随时随地保持名模姿态

49 正确站姿让身形更修长

49 良好坐姿让脊椎不歪斜

50 每天动一动，调整歪斜骨架

54 尽量多走路、爬楼梯，要瘦就要不怕累！



第三章 让牛仔裤不再紧绷的 瘦大腿瑜伽



● 只要“收紧+延展”，“胖胖腿”就会明显变细了！



56 全方位瘦腿动作，轻松完成美腿梦想

57 Q：大腿的脂肪该如何消除？

57 Q：瘦大腿瑜伽操为什么可以瘦大腿？

58 Q：练习瘦大腿瑜伽时，该如何调整呼吸？

★大腿紧绷·壮壮腿

59 鹭式

60 跪姿拉脚

★骨盆歪斜·肌肉僵硬

61 溜滑梯式



62 门门式变化式 1

★下肢循环不良·肉肉腿

64 站姿开胯

★骨盆歪斜·久坐族

66 牛面式

68 丁字步

★大腿松软·小腹婆

69 金字塔

70 反向英雄式

★下肢循环差·腰粗

72 船式扭转

74 门门式简易版

★肥臀·臀部酸痛

75 臀部走路

76 站姿劈腿

★脚踝浮肿·壮壮腿

77 跑步式

78 单脚前弯

★静脉曲张·腹部松弛

80 下犬式抬腿

82 海豚变化式

★臀部下垂·粗大腿

83 侧平板式

84 猫式抬腿

★膝盖多肉·双腿粗壮

86 侧三角伸展式

★腿部水肿·虎背熊腰

88 海狗式

90 犁锄式

★小腿紧绷·双腿无力



91 反转三角式

92 三角式

★臀部松弛·腰围宽大

94 简易骆驼式

95 椅子式变化式

★小腿结实·萝卜腿

96 剪刀式

97 半劈腿

★下半身水肿·胖脚踝

98 蝴蝶式

99 坐姿金字塔

★大腿松软·腿部橘皮

100 舞姿

101 猴王式

★肉肉腿·臀部下垂

102 单脚拉弓

103 弓式

★骨盆歪斜·臀部松垮

104 桌子

105 卧姿英雄式

★小腹凸出·臀部僵硬

106 鲸鱼式

107 门闩式变化式2

★肥臀·膝盖无力

108 英雄式

109 虎式

110 只要一个动作！解决最困扰的腿部问题！

110 膝盖夹砖·侧向抬腿

111 山式搭配瑜伽砖·山式搭配拉带

112 椅子式夹砖·蹲姿开胯





第四章 效果加倍！ 让双腿变细的晚间保养重点

● 保暖 · 按摩 · 床铺瑜伽，瘦腿指数 100% !



114 做好保暖功，不怕大腿肿

114 身体容易受寒的人

115 保暖 10 大妙招

117 泡个瘦身澡，加速血液循环

118 关于精油泡澡……

119 只泡脚，也能促进血液循环

120 敲打胆经，消除大腿外侧的多余脂肪！

121 越敲腿越细的胆经敲打法

122 美腿专用的按摩手法

122 按摩 6 步骤 按摩淋巴，马上消除“水肿腿”！

124 简单 4 步骤 软化脂肪，“肉肉腿”消失！

125 捏抓 3 步骤 塑造线条，“壮壮腿”不见了！

126 推压 4 步骤 针对紧实大腿，改善“橘皮腿”！



127 睡前抬腿 5 分钟，减轻腿部压力

128 睡前 9 式，床上的美腿瑜伽

128 第一式 躺姿蝴蝶

129 第二式 十字根式

130 第三式 蝴蝶变化式

131 第四式 鱼式替代式

132 第五式 蛙式

133 第六式 桥式夹砖

134 第七式 英雄式

135 第八式 英雄拉腿

136 第九式 天空开脚



第一章

难遮掩的胖大腿， 为什么就是瘦不下来？

水肿 · 脂肪 · 肌肉 · 骨盆，
决定你的大腿围！



除了三围之外，你的“第四围”及格吗？

...

如果突然有人对你说：“看不出你腿这么肉哦！”这会让你觉得很囧吧？

买裤子的时候，总是腰围合适，大腿却非常紧绷？

或是，大腿合适，腰围又太松？

很想穿迷你裙、热裤，却始终只能穿过膝的宽松裙子？

你的“第四围”总是处在及格边缘？

一起来自我检测！

一双漂亮的美腿，应该要具备“五没有”的条件，也就是没有

浮肿、没有“橘皮”、没有粗糙的“大象肌肤”、没有膝盖下垂、没有歪斜等问题。调查显示，超过六成的中国女性都对下半身曲线感到不满意，其中绝大多数人认为臀部、大腿、小腹是三大最难减的部位。

谁不羡慕名模般又直又漂亮的美腿呢？

无奈怎么减，就是减不下来！当然，东方女性在先天条件上就不占优势，因为我们的骨盆比较宽，而且腿通常都不长，只要脂肪稍微多长一点，看起来就特别胖。



臀部大？大腿粗？

别当“西洋梨”女孩！

你是“粗腿族”吗？大腿变粗的前兆

不过，绝大部分的人都是因为生活中的不良习惯，才导致晋升为“粗腿族”！举例来说，我们的腿每天都必须承受许多压力，除了负担身体的重量之外，走路、爬楼梯等动作也会增加它们的压力，再加上一整天都坐在办公桌前、不喜欢运动的大有人在，于是，屁股坐扁了，大腿的肉也越挤越多。

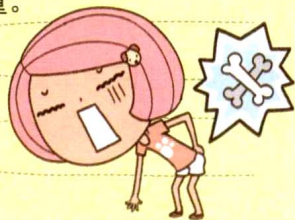


大腿内侧、后侧是不是松松垮垮的呢？

“粗腿人”的共同毛病你符合几项？

若有以下情况，请在□里打“√”。

- ☐ 经常久坐在办公桌前，不怎么走动。
- ☐ 没有养成规律运动的习惯，大腿内侧与后侧的肌肉松垮无力。
- ☐ 懒得动，能坐着就不站，能躺着就不坐。
- ☐ 走路或运动的时候，会觉得下半身格外沉重。
- ☐ 喜欢吃冰凉或口味重的食物。
- ☐ 喜欢吃油炸或甜点等高热量的食物。
- ☐ 姿势不良，有驼背之类的骨架歪斜问题。
- ☐ 经常久站，大腿前侧与侧面的肌肉很僵硬。
- ☐ 运动过度，肌肉又大又硬。
- ☐ 揉捏臀部与大腿之间的皮肤，出现凹凸不平的橘皮组织。



倘若你符合5项以上的现象，代表你已经属于大腿变粗的高危族群了！这时候，如果你忽略大腿的运动与保养，让自己下半身持续气血不顺的话，不但水肿、静脉曲张等问题会接踵而来，越来越粗的肥腿也是必然的结果。

胖腿检定： (腿围×2) 大于臀围

腿围是重要的“第四围”指标，如果能控制在标准的范围内，
整条腿的曲线就会纤细而匀称。

不过腿也不能过细，缺乏皮下脂肪的“竹竿腿”，
可是非常缺乏吸引力的哦！

大腿脂肪过多，不仅不美观，也会使你陷入健康危机之中。腿围到底多少才及格呢？赶快来测量看看吧！首先，我们可以将腿围分成三处来测量，分别是：大腿、小腿、脚踝。

“第四围”这样量就对了！

两腿分开与肩同宽，重心尽量保持在两腿中间。如果歪向某一边，可能会因为单腿肌肉较为紧绷而影响测量结果。（每周挑选一天的早上，测量并记录。）

► 测量 小腿围

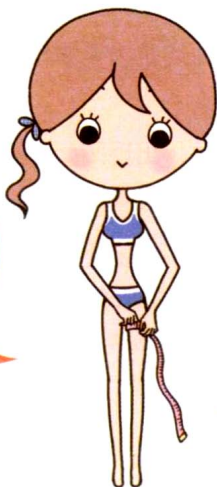
将皮尺放在小腿最粗处，水平环绕小腿一圈。

► 测量 大腿围

将皮尺放在臀腿分际线（也就是大腿最粗的部位），水平环绕大腿一圈。

► 测量 脚踝

将皮尺放在脚踝上方最细处，水平环绕脚踝一圈。



OK! 这样的尺寸最标准!

大腿 = 身高 $\times$ (0.29~0.3)cm

小腿 = 身高 $\times$ (0.17~0.21)cm

脚踝 = 身高 $\times$ (0.1~0.123)cm

NO! 大腿太粗请注意!

[大腿围 $\times$ 2 = 臀围] 算是比较标准的身材比例, 但如果 (大腿围 $\times$ 2 - 臀围) $>$ 10cm, 代表你的大腿过粗略!

► 臀围测量方式: 两腿并拢, 将皮尺放在臀部最宽处环绕一圈。

除了测量腿的三围, 你还可以——

- ① 分别测量左腿围与右腿围, 检测两腿是否有粗细不均的问题。
- ② 早晚各测量一次, 如果晚上腿围的测量数据明显变大, 代表腿部有水肿现象。
- ③ 将体重与腿围都记录下来, 过一阵子再比对。如果体重变轻, 腿围却没有太大变化, 那么你可能只减了水分, 并没有真正燃烧掉脂肪。

其他影响腿部曲线的小细节

- ① 膝盖如果肥肥的、肉很多, 整条腿就会略显粗短。
- ② 脚踝如果纤细紧实, 腿看起来会更修长。
- ③ 经常站立的人, 如果没有养成每天按摩腿部的习惯, 时间一长, 腿部的肌肉就会形成硬块, 不仅会让腿部曲线不匀称, 而且显粗。



变成“胖腿人”的四大主因

使腿变粗的原因有很多，清楚了解自己属于哪一种类型，才能有效地调整生活习惯，达到瘦大腿的目的哦！

过程可能不会太轻松，所以请多多提醒自己——为了换上漂亮的短裙，穿出好看的曲线，辛苦点绝对是值得的！



★瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操

要知道除了三围之外，“大腿围”是你不得不重视的“第四围”，因为大腿粗不仅使穿衣的视觉效果变差，对我们的健康也会有影响。腿越粗，通常代表你的脂肪比例越高，罹患心血管疾病的可能性也就越大。所以，千万不要忽视腿粗的问题，赶快来找出自己腿粗的原因吧！



美腿杀手1

水肿型

虚胖又循环不良的“水肿腿”女孩

有些女孩并不是脂肪过多的真胖，而是由水肿引起的虚胖，只要能够消除水肿，腿自然就会变瘦。告诉你一个可喜的消息，有相当高比例的“粗腿人”其实只是水肿罢了，听起来是不是觉得瘦腿有望呢？没错！击退水肿要比燃烧脂肪或软化肌肉容易得多。

那为什么我们会水肿呢？简单地说，就是“循环不良”，水分如果拥挤在脂肪层，脂肪层就会越变越厚，不仅看起来浮肿肥胖，而且肿肿胀胀的也会让人觉得不舒服。

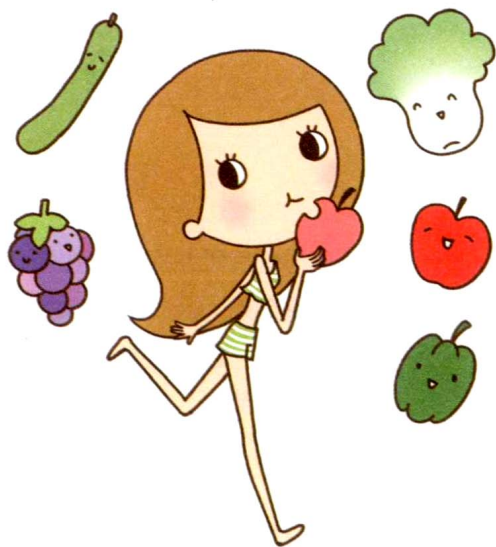
“水肿腿” 自我检测

- ☐ 用手指按压腿部3秒~5秒，手放开后肌肉不会立刻复原，呈现凹陷状。
- ☐ 脱掉袜子后，常有消不掉的勒痕。
- ☐ 腿部皮肤有点浮肿发亮。
- ☐ 越到晚上，感觉鞋子越紧，腿部有发胀感。
- ☐ 每天早上腿部肿胀的情形会有所改善。
- ☐ 工作需要长时间站立或坐着，不常改变姿势，身体僵硬。
- ☐ 经常憋尿，或是很少上厕所，水分滞留在体内。
- ☐ 常常吃冰冷的食物，体质偏寒。
- ☐ 手脚冰冷，血液循环不是很好。
- ☐ 饮食上喜欢重咸口味，像卤味、腌制品等。

“水肿腿”救星——提高新陈代谢是首要任务

有氧运动的效果最好，通过深度呼吸来加快体内循环，有空也可以多泡澡，有助于加速血液循环。

饮食方面要特别注意，重咸高钠是大忌，除了避免吃太咸之外，建议适量摄取一些能够利尿的食物，像薏仁就是有利于身体排水的天然食物哦！





脂肪过多，松软的“肉肉腿”女孩

脂肪过多的“肉肉腿”，通常都是大腿根部及内侧的肥肉最多。不但摸起来松松软软的，甚至还会有下垂感，尤其在穿短裤的时候最为明显，一坐下肉就全部挤出来了，大腿呈现惊人的肥厚状！这一型的人通常不只是腿部肥胖，其他部位应该多少也有肥胖的问题。

脂肪型肥胖最主要的原因是运动不足，缺乏能够加速燃烧热量的肌肉，线条也未经雕塑，看起来才会松松垮垮的。如果不经常运动，又不控制饮食，老是喜欢吃一些高热量的食物，人怎么可能瘦呢？持续不断地堆积脂肪和老旧废物，身体自然会发胖，健康状况也会越来越差哦！

贪吃、懒得动，
小心脂肪和肥胖上身！



“肉肉腿”自我检测

- ☐ 膝盖与脚后跟并拢，两腿中间完全没有缝隙。
- ☐ 揉捏臀部或大腿的肉，有橘皮组织。
- ☐ 穿长裤时，腰间挤出一圈肉。
- ☐ 饮食毫无节制，热量摄取过多。
- ☐ 缺乏运动，身体肌肉含量低，脂肪比例高。