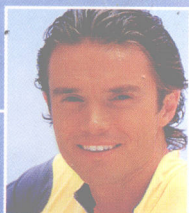




Matt Roberts



世界健美畅销书作者 好莱坞明星们的私人教练

孙 敏 译

健美术丛书

美腿秘诀

湖南美术出版社

thin
thighs





Matt Roberts

thin thighs

健美艺术丛书

美腿秘诀

孙 敏 译

湖南美术出版社



A Dorling Kindersley Book



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM

图书在版编目 (CIP) 数据

美腿秘诀 / 英国 DK 公司编; 孙敏译.

长沙: 湖南美术出版社, 2003

(健美术)

书名原文: thin thighs

I. 健… II. ①英…②孙… III. 腿部—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099566 号

健美术丛书

美腿秘诀

thin thighs

原 著: Matt Roberts

译 者: 孙 敏

Copyright © 2003 Dorling kindersley Limited, London

责任编辑: 许 涌

监 制: 汪 华 邹建平

出版·发行: 湖南美术出版社

(长沙市雨花区火焰开发区 4 片)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/40

印 张: 2.4

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-5356-1936-3 / J·1804

定 价: 13.90 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮编: 410016

网址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

6

关于本书

10

训练一

有氧热身

下蹲，跳跃和握肌弯曲练习

问题与解答：形体塑造

腿部上举，腿部伸展和有氧运动

六步柔韧性伸展

问题与解答：关于练习方案的种种困惑

50 训练二

有氧热身

有氧热身练习

弓步练习系列和有氧运动

问题与解答：燃烧脂肪团

站立动作练习

大腿内外侧的强化练习

进一步的伸展练习

问题与解答：将美腿运动进行到底：

如何时刻保持斗志昂扬

92

健身器材信息

索引，致谢

contents

目
录

5



foreword about the book

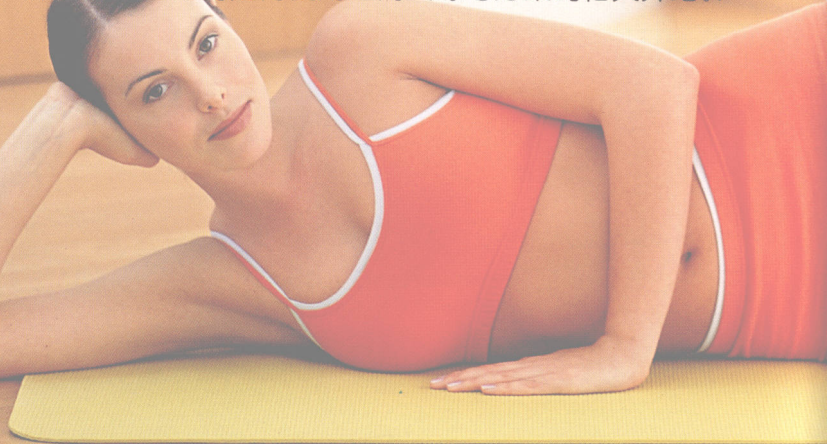
关于本书

有一种关于人类生理特性的奇怪现象，当男性体重上升时，他们就魅力大增；而当女性体重略有增加时，她们只会有变粗的臀部和双腿。

虽然事实并不是如此绝对，但显然，到我这来求助的相当一部分女性具有同样的目标：不再拥有梨形身材，而腿部线条变得更优美。正是为了你和她们，我特意写了这本书，与你们共同分享拥有更苗条修长大腿的秘密。

我创造了两套特别的练习方案。进行这两套练习，你不必踏足于健身场馆，也无须破费购买各种健身设备和器材，只要在家中准备一根跳绳，一个体操弹力管和一个健身球足矣。（关于体操弹力管和健身球在 92~93 页有更详尽的介绍，同时附有如何使用这两套练习方案的相关介绍。）

前言





为了使效果更明显，两套练习方案结合了很多方法。它包含有诸如弓步和下蹲等充分锻炼下半身的运动，其他的练习则主要是针对某些特殊的肌肉（比如你的大腿内侧）。为了燃烧脂肪和塑造腿部线条，中间还穿插有一些有氧运动。此外，练习中还包括了一些臀部运动（使线条更流畅）和一系列使肌肉看上去更修长有型的伸展运动。

同时，我知道要想拥有漂亮的大腿，光靠练习是远远不够的，所以我会告诉大家一些我的主顾们经常问到的问题的答案，提供给大家一些技巧，告诉你们关于健康饮食和对付讨厌的脂肪等的一些小窍门。

因此，每隔一天抽出 30 分钟时间进行练习吧！只要持之以恒，你将拥有迷人的大腿和全新的自我。

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nath'.



workout one



训练一

从现在起，我会使你的心跳加快。在保持快速心跳的同时，你将燃烧脂肪，锻炼腿部及臀部肌肉，请花 30 分钟时间来完成这套练习。

First things first:I'm going to raise your heart rate now.Then I'll keep it high,so you'll burn fat and condition the muscles in your legs,hips,and bottom. Allow about 30 minutes to do this workout.

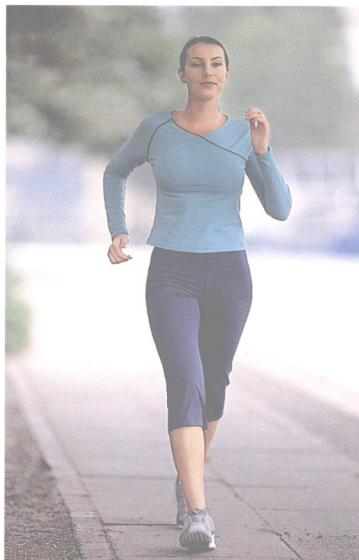
warm-up

有氧热身

在开始练习以前，你需要做5~10分钟的热身练习，为即将开始的锻炼做准备。快走和跑步能够燃烧脂肪，使肌肉得到锻炼，不失为理想的热身方式。总之，尽量使自己感到舒适，下面是一些技巧方面的提示。

进行快走运动时，确保每步向前时脚跟先着地，然后带动整个身体重心向前移。同时，在手臂摆动过程中，手应摆至胸部的高度（但不要摆动得过高）。

当你身体的重心位于前脚时，将后面那条腿大步向前跨（你会感到自己的大腿和臀部正在运动），同时将另一只手臂用力向后摆。



跑步比走路需要消耗更多的能量，也是一项非常有效的运动。因此穿双好的运动鞋，跑步时尽量小步快速往前跨，避免将膝盖抬得过高和蹦步（这样做会使你感到疲劳并使关节紧张）。

热身完毕后，请进入下蹲练习环节。



squat

基本下蹲练习

好的基本练习能使心跳加快,使下半身的主要肌肉群得到充分的锻炼。

第一级水平者下蹲 10 次

第二级水平者下蹲 20 次

1 站立时双脚分开,与臀同宽,膝盖微微弯曲,背部挺直,手臂在身体两侧放松。

* 水平自测见 92 页



2 弯曲膝盖约成 90° ，身体略微前倾与大腿成直角，双脚站立不动。然后慢慢恢复至开始时的动作。按要求的次数重复该动作。完成最后一次下蹲动作后，休息30秒。



脚跟贴地

squat

健身球辅助 下蹲练习

用健身球来进行下蹲练习使你将身体的重心往后调整至脚跟，这能增加臀部和大腿内侧的压力。

第一级水平者下蹲 10 次

第二级水平者下蹲 20 次

1 将健身球放在后背的中下部与墙之间，背部挺直，手臂在身体两侧放松。两腿应保持直立状态。

