

HEALTH ACTION THE MOST BEAUTIFUL LEG

美腿不掉队

女性健康小贴士

运动+饮食+中医+衣饰
为5种常见腿型分别支招
随时随地的美腿小秘密
不仅要瘦下来
还要瘦得有型



美丽时刻

Beauty Time

陈奇梅 编著

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美腿不掉队 / 陈雪梅编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 10
(S 女孩丛书)
ISBN 7-80728-405-6

I. 美… II. 陈… III. 女性—腿部—健美 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第112084号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号) 广东新华发行集团 广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4
版次	2006年10月第1版
印次	2006年10月第1次
印数	1~10000册
书号	ISBN 7-80728-405 6/R·100
定价	全套(1~4册)定价: 80.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市环市东路水荫路11号11楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

HEALTH
ACTION
THE MOST
BEAUTIFUL
LEG

美腿不掉队

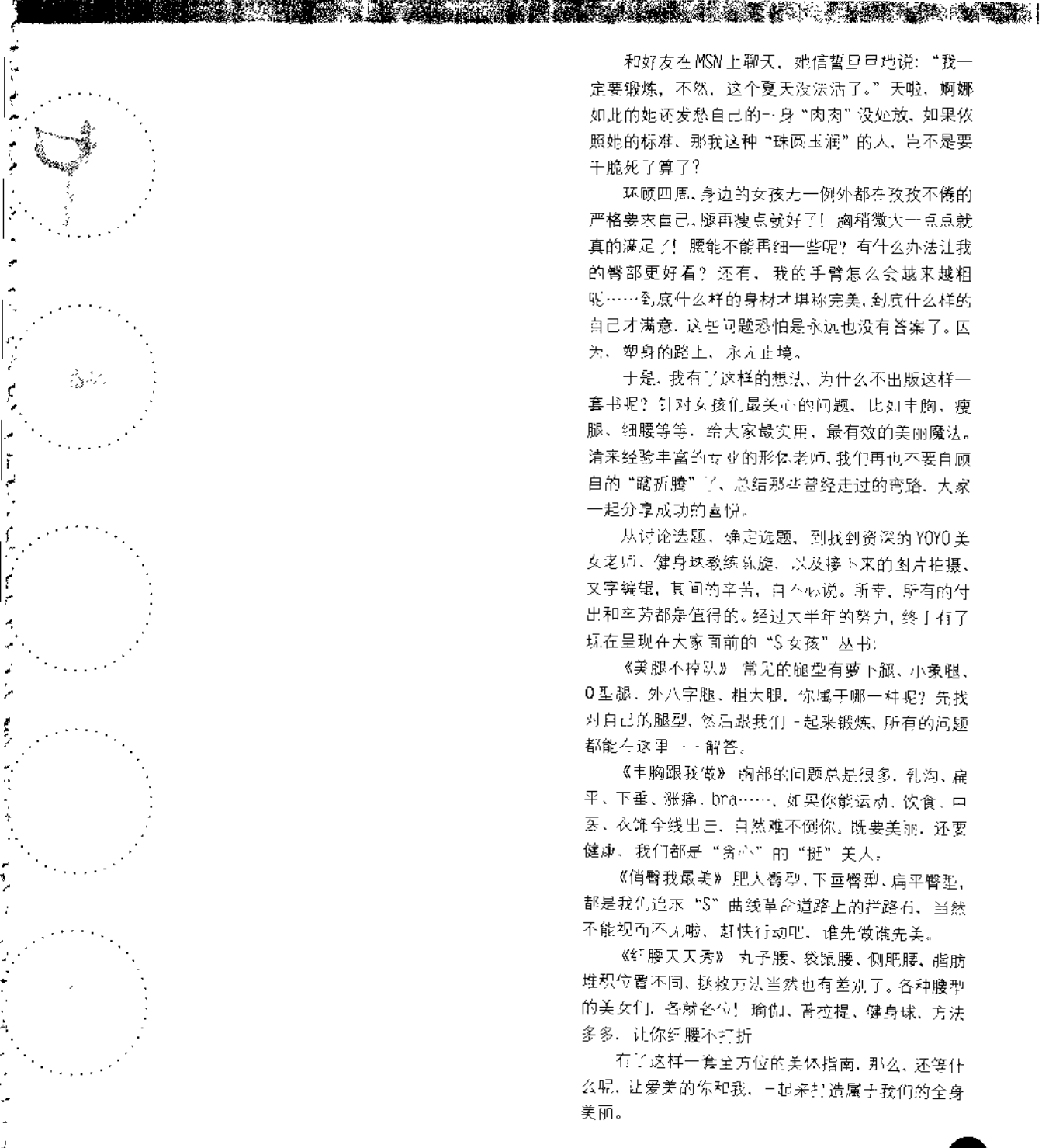
©陈雪梅 | 编著

广东人民出版社
广东新华书店



The background is a solid light pink color. It features several faint, stylized butterfly illustrations in a slightly darker shade of pink. The butterflies are scattered across the page, with a larger one in the lower right and several smaller ones elsewhere. The right edge of the page has a decorative, wavy, torn-paper-like border.

我们的身体，每一处都美



和好友在MSN上聊天，她信誓旦旦地说：“我一定要锻炼，不然，这个夏天没法活了。”天啦，婀娜如此的她还发愁自己的一身“肉肉”没处放，如果依照她的标准，那我这种“珠圆玉润”的人，岂不是要干脆死了算了？

环顾四周，身边的女孩无一例外都在孜孜不倦的严格要求着自己，腰再瘦点就好了！胸稍微大一点点就真的满足了！腰能不能再细一些呢？有什么办法让我的臀部更好看？还有，我的手臂怎么会越来越粗呢……到底什么样的身材才堪称完美，到底什么样的自己才满意，这些问题恐怕是永远也没有答案了。因为，塑身的路上，永无止境。

于是，我有了这样的想法，为什么不出版这样一套书呢？针对女孩们最关心的问题，比如丰胸，瘦腿，细腰等等，给大家最实用，最有效的美丽魔法。请来经验丰富的专业的形体老师，我们再也不要自顾自的“瞎折腾”了，总结那些曾经走过的弯路，大家一起分享成功的喜悦。

从讨论选题，确定选题，到找到资深的YOYO美女老师、健身教练陈旋，以及接下来的图片拍摄、文字编辑，其中的辛苦，自不必说。所幸，所有的付出和辛劳都是值得的。经过大半年的努力，终于有了现在呈现在大家面前的“S女孩”丛书：

《美腿不摔跤》常见的腿型有萝卜腿、小象腿、O型腿、外八字腿、粗大腿，你属于哪一种呢？先找到对自己的腿型，然后跟我们一起来锻炼，所有的问题都能在这里一一解答。

《丰胸跟我做》胸部的问题总是很多，乳沟、扁平、下垂、胀痛，bra……，如果你能运动、饮食、中医、服饰全线出击，自然难不倒你。既要美丽，还要健康，我们都是“贪心”的“挺”美人。

《俏臀我最美》肥臀臀型、下垂臀型、扁平臀型，都是我们追求“S”曲线革命道路上的拦路虎，当然不能视而不见啦，赶快行动吧，谁先做谁先美。

《纤腰天天秀》丸子腰、袋鼠腰、侧肥腰、脂肪堆积位置不同，拯救方法当然也有差别了。各种腰型的美女们，各就各位！瑜伽、普拉提、健身球，方法多多，让你纤腰不打折。

有了这样一套全方位的美体指南，那么，还等什么呢，让爱美的你和我，一起来打造属于我们的全身美丽。

目录

Part 1 课前必读：腿部神秘解码



1. 完美身材的神秘数字 7
2. 完美腿部三个黄金点 8
3. 测测你属于哪一种腿形 9

Part 2 美腿预备：基本知识普及

12

1. 塑腿攻略 24 小时在线 13
2. 完美腿形的九大元素 16
3. YOYO 老师在线问答 18

Part 3 美腿行动：量身定做美腿魔法

20

- 萝卜腿的美腿魔法
1. 瑜伽式美腿 21
 2. 普拉提式美腿 22
 3. 随时随地美腿 28
 4. 健身球式美腿 30
 5. 完全中医按摩式美腿 32

- 小象腿的美腿魔法
1. 瑜伽式美腿 35
 2. 普拉提式美腿 36
 3. 随时随地美腿 42
 4. 健身球式美腿 43
 5. 完全中医按摩式美腿 44



CONTENTS

○形腿的美腿魔法 47

- 1. 瑜伽式美腿 48
- 2. 普拉提式美腿 54
- 3. 随时随地美腿 56
- 4. 健身球式美腿 58
- 5. 完全中医按摩式美腿 60

外八字腿的美腿魔法 61

- 1. 瑜伽式美腿 62
- 2. 普拉提式美腿 68
- 3. 随时随地美腿 69
- 4. 健身球式美腿 70
- 5. 完全中医按摩式美腿 72

粗大腿的美腿魔法 73

- 1. 瑜伽式美腿 74
- 2. 普拉提式美腿 80
- 3. 随时随地美腿 82
- 4. 健身球式美腿 84
- 5. 完全中医按摩式美腿 86



Part 4 美腿保持：生活中的美腿小秘密

- 美腿食物看过来 88
- 膝部也美丽 90
- 跳绳：跳出纤细小腿 91
- 坐班族的瘦腿方案 92
- 流行美腿塑身大点评 95

87

腿部 神秘解码

羡慕T型台上模特们那一双双紧实纤细的美腿？也许上天确实没有给你一双修长的腿，但美腿的标准可不是以长短论的哦！关键在于是否匀称和健康。身体本身发出的自然健康的光泽比人工施粉下的红晕更加令人向往。

课·前·必·读



1

完美身材的神秘数字

女性的身高和体重、四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎美丽的标准呢？女性身体健康，身材美丽二者兼备的标准又是什么呢？神奇的“黄金分割”法，将为我们揭开这美丽的奥妙。

1. **上、下身比例**：以肚脐为界，上下比例应为5:8，符合“黄金分割”定律，即骨骼发育正常，身体各部分均匀。
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，即胸廓宽厚，胸肌圆隆，乳房丰满而不下垂。
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，即腰细而有力，微呈圆柱形，腰部呈扁平状。
4. **臀围**：在体前耻骨平行于臀部最大部位，臀围较胸围大4厘米，即臀部结实微呈上翘，不显下坠。
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，即整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细弱小感觉，重心平衡，比例协调。
6. **小腿围**：在小腿最丰满处，小腿围较大腿围小20厘米，即下腿修长，两腿并拢时下视和侧视，无弯曲感，双臀骨肉均衡。
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，即双肩对称，浑圆，微呈瘦削，无缩脖或垂肩之感。

骨骼美在于匀称、适度。站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上，脊柱背视成线，侧视有正常的体形曲线。

肌肉美在于富有弹性和协调。过胖、过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

肤色美在于肤色红润、晶莹，充满阳光般的健康色彩与光泽，肌肤柔润、光滑、富有弹性。

体态美在于丰满而不肥胖，纤瘦而不虚弱。



2

完美腿部三个黄金点



黄金点一：膝盖处没有赘肉。

穿起短裙时，最引人注目的地方是膝盖部位，特别是膝盖上部松弛的肌肉更显眼。如果这里有多余的脂肪，会使腿显得又短又粗。所以这里一定要绷紧。很多人都为自己天生的大胫骨而烦恼，实际上是种误解。因为大部分人是由于膝关节的错位而导致脂肪堆积。

黄金点二：脚踝纤细有收紧感。

不管大腿和腿肚部位如何细长，如果脚踝没有突然紧收，腿部仍没有线条感。而大腿和腿肚即使同样粗细，只要脚踝处纤细，依然会有美丽的线条。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，脚踝处也会有脂肪堆积。

黄金点三：腿肚最粗处位置高。

如果腿长，确实会显得腿细，所以如果能让腿看起来长一些，腿也就会显细些。而腿显得长的关键在于腿肚处最粗部位的位置，如果这个位置高，就能奇迹般地使膝盖下的小腿显得长。



3 测测你属于哪一种腿形

要想改善自己的腿形，首先要了解自己的腿属于哪一类型，然后才能有针对性加以改造。所以，做一做下面的测试，看看你属于哪一种腿形？

- A. 长筒靴一直是你心中的情，穿到小腿肚时总是穿不上去
- B. 夏天时，肉肉的脚踝让你放弃了许多美丽的短裙
- C. 夏天是你最不喜欢过的季节，露出小腿是你的致命伤
- D. 大腿根处有一圈圈的纹，用手捏像蜂窝一样，很难看
- E. 因工作原因，每天站很久，双腿又酸又胀
- F. 衣橱中，裤子最多，因为腿有些O形，穿裙子很明显
- G. 你走路，双脚不由得向外打开，很没有气质
- H. 喜欢穿很高的高跟鞋，虽然脚很痛但很美
- I. 经常熬夜，属于夜猫一族
- J. 很少运动，更不做腿部拉伸的运动
- K. 冲完凉后，很少做腿部的按摩和护理
- L. 吃饱后就喜欢窝在沙发里看电视，能坐不站，属于坐一族
- M. 喜欢翘二郎腿

计算和你自己情况相符合的项目，符合A、C、H、J、M较多的人是类型I；符合B、G、E、J较多的人是类型II；符合C、E、F、J较多的人是类型III；符合G、I、J、L较多的人是类型IV；符合D、I、J、L、M较多的人是类型V。





美

腿

不掉队



类型 I — 萝卜腿

特征 小腿肚上的肉团很明显。如果你属于类型 I，请在看完第二章“基本知识普及”以后，直接翻到第三章“量身定做美腿魔法”的第一节萝卜腿的美腿魔法，我们帮你彻底和萝卜腿说 Byebye。



类型 II — 小象腿

特征 脚踝和小腿肚之间没有明显的曲线，脚踝处脂肪聚集，几乎和小腿肚一样粗。如果你属于类型 II，请在看完第二章“基本知识普及”以后，直接翻到第三章“量身定做美腿魔法”的第二节小象腿的美腿魔法，我们将从饮食、中医、运动三方面改造小象腿。



类型Ⅲ—O形腿

特征 直立时两内踝可以并拢而两膝关节却远远分离。如果你属于类型Ⅲ，请在看完第二章“基本知识普及”以后，直接翻到第三章“量身定做美腿魔法”的第三节O型腿的美腿魔法。我们将三管齐下，打造属于你的纤细美腿。



类型Ⅳ—外八字腿

特征 又称“X形腿”，医学上称之为膝外翻。走路时，两脚掌向外，像鸭子走路一样。如果你属于类型Ⅳ，请在看完第二章“基本知识普及”以后，直接翻到第三章“量身定做美腿魔法”的第四节外八字腿的美腿魔法。我们将一起努力。



类型Ⅴ—粗大腿

特征 正常情况下，大腿根处脂肪和肌肉明显发达很多。如果你属于类型Ⅴ，请在看完第二章“基本知识普及”以后，直接翻到第三章“量身定做美腿魔法”的第三小节粗大腿腿形的美腿魔法。我们一起减去大腿的胖胖肥肉。



基本 知识普及

现在，大家都知道了自己属于哪种腿形，
接下来，我们再了解一些美腿的基本常识，对
症下药，这样才可以轻轻松松拥有迷人美腿。



美·腿·预·备

1

塑腿攻略 24小时在线

迷人的腿形，都是需要行动的。所以，只要自身条件不是很差，都可以通过平时的日常生活小细节来完善腿部线条。把美腿作为一种生活态度贯彻到我们每天的工作和生活当中去，曼妙腿形就属于你了。

早晨 8:00 步行+小体操

忙碌的一天开始了。一日之计在于晨，美腿也从早晨开始吧。

走到车站乘车，注意正确的步行姿势，即抬头挺胸，利用腰的力量走路，将背挺直，缩小腹，紧缩臀部，脚跟先着地，保持一定的速度，把握这几个要领，就可以利用走路时美化腿部。（如图1）



图2

上车后，如有座位，可以轻松地做做运动。腿呈90度摆好，脚跟固定不动，脚尖上上下下反复摆动，这个动作可以锻炼小腿肚的肌肉，让小腿线条更匀称。（如图2）

如没有座位则可以练习小体操：立正站好，提起任何一脚，朝内侧交叉，轻压，维持10秒钟，再换另一条腿。注意重心放在身体正中央，如果不易保持平衡的话，可把手扶在柱子上。



图1

下午3:00 久坐椅子的瘦腿法

上班族长时间坐在办公桌前，腿部容易因缺乏运动而变胖。可利用坐着的机会做些运动，达到消除疲劳及瘦腿的双重效果。



坐在椅子上，两手扶着椅子两边，固定住身体，抬起一条腿并伸直膝盖静止30秒钟，然后换另一只脚做相同动作。需注意的是：在伸直膝盖的同时，不可移动膝盖的位置。



坐在椅子上，挺胸、保持两腿交叉，脚尖着地的姿势，上面的腿使劲往下压，下面的腿使劲向上顶，约10秒钟后双腿互换位置，照样做10秒钟，2~3遍即可。

晚上8:00 居家瘦腿运动

在享受休息或看电视的时候都可以利用来做一段美腿操

芭蕾舞演员常做的动作：一条腿向前抬至90度，脚背绷直，再慢慢地往体侧移动，每条腿做20遍。坚持做这个动作既可瘦腿，又可匀称体形。



美化小腿曲线非常有效的动作：平躺在地上，双手放于体侧，将两腿伸直并紧，两脚尖绷直—上勾—绷直，运动脚尖，脚背20~30次。然后稍作休息，再做两遍。