



我就是 美腿天后

安娜◎编著

摆脱“总瘦不了或死命反弹”的下半身肥胖梦魇
解决大象腿、萝卜腿、下垂臀、宽大臀、不良腿形等烦恼
谁都可以重塑“曲线优美、粗细适当”的后天美腿

最具实力的权威级美腿养成书震撼登场

吉林出版集团

吉林科学技术出版社



我就是 美腿天后

安娜◎编著

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我就是美腿天后 / 安娜编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5384-5142-9

I. ①我… II. ①安… III. ①女性—腿部—健美—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第029828号

我就是美腿天后

编 著	安娜
编 委	张旭 杨柳 张子璇 叶灵芳 崔哲 蔡聪颖 杨雨 赵琳 党燕 张信萍 韩杨子 李春燕 刘丹 王斌 王治平 张音音 陈璐 陈晨 赵嘉怡 王超男 李娟 杨嘉 赵伟宁 王萃萍 张颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 许佳 姜毅 周雨 郑伟娟

出 版 人 张瑛琳

选题策划 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张旭

责任编辑 宛霞 冯越

封面设计 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

制 版 天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

化 妆 宋丹 志强

模 特 张妮娜 黄子璇

开 本 880mm×1230mm 1/20

字 数 120千字

印 张 9

印 数 1—8000册

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85674016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5142-9

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

经常听到“我的腿再细一些多好”“很努力在减肥，但腿总是瘦不下来，快坚持不下去了”这样的说法。我身边便有许多女孩子为了追求细腿而过度减肥，这样虽然腿会变细，但体态却显得十分不协调，看上去反而失去了美感。

在开始瘦身前，先要改变一下对美腿方法的误解，了解瘦腿正确方式。真正吸引视线的双腿，是腿形粗细适度、肌肉紧实、凹凸有致，肤质光滑、姿态优雅的。如果仅仅是瘦，只会给人留下不健康的印象，造成的肌肉松弛，更容易使双腿看上去臃肿无力。即使显得有些丰满，但只要优美的曲线与自身体态的协调搭配，就能展现出完美比例与性感魅力。

我衷心希望这本书能帮助所有女孩子成为双腿的守护者，用每一天的悉心呵护，带给自己不断的惊喜。后天美腿，任何人都可以做到！

——张旭
策划 图片创意



关注自己的双腿，你也可以拥有“曲线优美、粗细适当”的美腿

想拥有模特般美腿，需要每天的悉心照料



作为平面模特，保持腿部的优美曲线是每天护理的必要环节。特别是工作了一天，即使再疲惫也要及时地悉心照顾双腿，只有坚持下去，才能在各个场合展现最优美的腿形。

塑造与身体搭配协调的平衡美腿

粗细不是关键，凹凸有致才有美感

美腿并非瘦腿，只有与自身体态协调搭配、肌肉适当、线条紧实的腿部，看上去才有美感。在开始练习前，要先消除这些误解。



1

美腿目标 揭秘**美形**

美腿并不仅仅是瘦腿
粗细不是美腿标准 凹凸有致才是目标……11

找到直接影响身材的元凶
导致腿形臃肿、身材走样的主要成因……12

为什么总是瘦不下来
了解人体发胖机制 成功减掉赘肉……16

抛开“标准尺寸”的约束
审视完美腿形的细节
……………18

塑造不发胖美腿日常点滴积累
简单有效的美腿小撇步
……………22

了解腿部肥胖的基本原因
腿部肥胖类型3大成因
……………24

后天美腿养成小秘诀
完美双腿养成经验谈
……………26



2

美腿目标 消除**水肿**

改善浮肿体质，消除水肿
水肿型 收紧松懈的腿部线条……………28

基础课程

提高身体柔韧性
全身提升循环伸展练习……………29

促进体内循环
下半身的淋巴伸展练习……………31

提升紧致感，促进循环
大腿与小腿的伸展练习……………34

加速腿部血流
睡前的简易美腿舒缓练习……………37

特殊课程

促进体内循环
紧实腿部排水按摩法……………40

有效排毒、去水肿
塑料温水瓶淋巴按摩术……………44

消除水肿强化课程

摆脱“大象腿”
消解长时间坐姿形成的浮肿问题
……………50

加速脂肪分解
瘦身带加压燃脂塑腿练习……………51

赶走浮肿烦恼
生活习惯中的美腿小叮咛……………54

3

美腿目标 粉碎脂肪

美腿运动&护理课程

脂肪型 彻底粉碎顽固脂肪..... 56

基础课程

每天做8分钟
燃烧下半身脂肪的练习..... 57

培养柔韧肌肉
双腿屈伸式肌肉拉伸练习..... 59

摆脱寒性体质
提升血液循环的暖体练习..... 62

收缩长形肌肉
臀部、大腿的定肌收缩练习... 63

特殊课程

粉碎顽固脂肪
重点按压&按摩穴位促进淋巴循环
..... 67

加速新陈代谢
事半功倍的腹式呼吸+柔体招式
..... 71

消除脂肪强化课程

你了解吗
揭秘吸脂减肥术的利与弊..... 72

消除肥胖隐患
生活习惯中的瘦腿小叮咛..... 74

4

美腿目标 矫正骨盆歪斜

对下半身曲线起着决定性作用

骨盆歪斜型 及时矫正骨盆问题..... 76

基础课程

改变不良习惯
用正确的姿势塑造出端正骨盆
..... 79

恢复骨盆的原状
矫正骨盆歪斜的基本练习..... 82

纠正变形的曲线
前倾、后倾骨盆的矫正练习... 86

甩掉“大屁股”
骨盆张开的缩小矫正练习..... 88

牵引式修正骨盆
“O”型腿与“X”型腿的矫正练习
..... 92

改变不良习惯
矫正骨盆歪斜的呼吸练习法... 95

疏通淋巴堵塞
骨盆淋巴针对性按摩法..... 96

骨盆整形教室
热舞骨盆矫正基本招式..... 100

椅子上的小心机
办公室的瘦腿招式秘笈..... 104

借助加压带
矫正骨盆歪斜的塑形练习..... 106

特殊课程

消除烦恼强化课程



5

美腿目标 局部**塑形**

下半身局部肥胖的原因是什么
导致腿形问题症结分析..... 110

决定腿形完美的关键部位
大腿部位 塑造有弹性的紧实肌肉..... 112

锻炼内侧松懈肌肉
大腿内侧的局部塑形练习..... 113

紧实肌肉
大腿前侧局部塑形练习..... 115

消除松懈赘肉
大腿外侧的局部塑形练习..... 117

消除赘肉、紧实肌肉
大腿后侧的局部塑形练习..... 120

摆脱恼人的粗壮小象腿
小腿部位 塑造粗细均衡的优美腿形..... 122

伸展腿部肌肉
使小腿变纤细的塑形练习..... 123

告别膝盖疼痛
减少膝盖赘肉的塑形按摩..... 128

拉伸足筋腱
去除脚腕赘肉的塑形练习..... 130

纤细脚腕曲线
消除水肿的局部塑形练习..... 131

最容易囤积脂肪的部位
臀部 塑造圆润有弹性的美臀 134

提升紧实臀线
重塑肌肉紧致感拉伸练习..... 135

改善外扩臀形
收缩臀部肌肉的矫正练习 139

矫正骨盆歪斜
使臀部肌肉匀称的舒展练习
..... 141

纤细腰身凸显完美曲线
腰腹部位 塑出紧实的平坦小腹 144

简单又有效
减小腰围的燃脂小花招..... 144

消除腹部赘肉
不同肥胖类型按摩减腹法..... 145

动一动就甩肉
睡前减腹的燃脂运动提案..... 148

扭一扭就甩肉
燃烧脂肪肚皮舞塑腰练习..... 150

打造匀称的下半身
局部塑形小问答..... 154



6

美腿目标 悉心养护

塑造完美双腿的重要前提

腿部日常保养3大环节 156

美腿霜滋润按摩

消除腿部浮肿&提升紧致感...158

外出时涂防晒品

呵护腿部肌肤不受紫外线伤害
..... 159

注重身体细节保养是可爱女生的必修课

定期特殊护理3大环节 160

去除腿部瑕疵

正确脱毛打造光洁无瑕美肌
..... 161

去除多余角质

使肌肤恢复细滑&柔润质感
..... 164

简单易行的腿膜

加倍滋润的美腿秘笈..... 165

每天要好好放松 摆脱足部压力与浮肿

足部悉心养护3大关键点 166

赶走局部死皮

足部去角质嫩肤&舒压双护理
..... 167

消除疲劳与浮肿

足部活络按摩改善身体平衡
..... 168

利用泡澡时间

疏通经络的瘦腿&护肤入浴法
..... 169

7

美腿目标 修饰身材

解决不同腿形烦恼

拉长腿部线条的裤装搭配 172

提升完美身材比例

修饰腿形的美鞋搭配 174

消除腿形烦恼的美鞋搭配技巧

消除烦恼的美鞋试穿间 176

选对就能扬长避短

消除体形烦恼的比基尼搭配 177

可爱女生必修

让肥腿隐形的美裙搭配 178

使腿形显修长的穿搭技巧大公开

易使腿形显短粗的穿搭纠错试衣间
..... 179



消除腿部烦恼

日常美腿小物贴心大搜罗
..... 180

1

※ 美腿目标

揭秘美形

根据自己的腿形
拥有“曲线优美，粗细适当”的美腿

即使天生美腿，如果不注重日常的正确练习与护理，也会逐渐出现各种腿部问题。所以，纠正不良生活习惯、进行练习的同时，还要更多关注自己的腿部，明确美腿目标，牢记本章推介的正确的美腿要点，一起来进行正确而效果明显的塑形课程。



美腿并不仅仅是瘦腿 粗细不是美腿标准 凹凸有致才是目标

美腿并不仅仅是瘦腿。消除多余脂肪确实很重要，但塑造凹凸有致的腿部线条，恰到好处的肌肉，笔直的腿形，绝不要放松！

美腿并不仅仅是纤瘦

在开始美腿计划前，也许先要改变一下我们对于美腿标准的误解。有很多人一味地认为腿是越瘦越好，其实真正能够吸引大家目光、有魅力的双腿是凹凸有致、富有曲线美的。仅仅是瘦，但看上去却柔弱无力，那绝不是最美的双腿。双腿和身体一样，即便有些丰满，但却凹凸有致，与全身有协调性，看起来也会同样非常性感。

比起给双腿甚至全身减肥，通过局部塑形打造凹凸有致的双腿就显得容易实现得多。如果腿部属于丰满型，只要膝盖和脚踝处于紧绷状态，双腿看起来便会更加紧致；如果双腿纤细柔弱，可以稍微加强小腿肚和腿部肌肉的锻炼。

圆肌肉→长肌肉

圆肌肉或长肌肉会直接决定双腿会成为圆短型还是瘦长型，还能决定身体曲线够不够好看。

圆肌肉在双腿上显现出来的就会是圆圆胖胖的外形，而长肌肉则会使身材看起来比较纤长。圆肌肉的爆发力强，短跑、举重选手都是属于圆肌肉类型。而长肌肉的延展性好，耐力佳，长跑选手、芭蕾舞演员是属于长肌肉的类型。不一样的用力方式就会塑造出不一样的类型和腿部曲线。

通过运动的方式燃烧脂肪时需要注意，要多做一些缓慢的伸展运动，因为伸展性的运动除了消耗脂肪，也会使肌肉得到充分的延伸和舒展，非爆发性的运动，会令肌肉由圆形肌肉变为长形肌肉，达到雕塑腿部曲线、塑造动人身姿的目的。

不良腿形导致曲线走样

美腿在胖瘦问题上可以各有所爱，但一定要确保腿形直，这是所有美腿必须具备的条件。但事实上，很多女孩子都会在直立时出现脚腕、小腿、膝盖、大腿不能并拢的现象。除了纠正错误的日常坐姿、站姿外，选择一些合适的矫正身形的运动也很重要，持之以恒的练习，对歪斜的骨盆和变形的双腿进行矫正。

找到直接影响身材的元凶 导致腿形臃肿、身材走样 的主要成因

很多女孩子尝试了许多办法，却依然减不掉大腿和臀部的赘肉。如果你也遇到了这样的问题，就要好好检查一下肥胖的原因了。找到自身肥胖的根源，才能进行有针对性的减肥，甩掉赘肉。

雌激素

雌激素是实现女性魅力不可缺少的重要元素，主要由卵巢分泌，青春期雌激素大量分泌，使生殖系统发育成熟。也正是由于雌激素的作用，特别是在青春期、生理期、怀孕期等雌激素变化较大的阶段，一不留神就可能成为导致下半身肥胖的元凶。

●小粗腿初形成

女孩子从初潮开始，雌激素分泌增加，在青春期，体内大量分泌雌激素，这时稍不注意就容易造成下半身肥胖。尤其是整天坐在书桌前，不知不觉就会导致身材变样。

●避孕药的罪责

由于雌激素直接影响生殖系统，因此，在避孕药或瘦身药中都会看到它的身影。滥用或长期服用口服避孕药或以雌激素制剂为主的药物，会造成内分泌失调，体内水分代谢不畅，身体浮肿，食欲增强，使下半身更加肥胖。避孕药、丰胸瘦身药都会促使体内大量脂肪囤积在腿部、臀部。很多女孩子又为了瘦身拼命节食，生活节奏一团糟，整体均衡被完全冲破，肥胖自然就更肆无忌惮了。

●生育诱发雌激素大量分泌

雌激素分泌旺盛的怀孕期和生育期，诱发肥胖的可能性非常大。这两个阶段身体变化很大：骨盆张大，脊柱侧弯，加之雌激素的大量分泌，摄取的脂肪和碳水化合物大都集中聚积在大腿、腹部和臀部！

●破除下半身肥胖魔咒 美腿也能后天养成

如果你一直在为大腿粗壮，减不掉的赘肉、肥硕的臀部而苦恼，审视一下自己的生活习惯，一定存在不少问题。吃了上顿没下顿、挑食、作息时间一团糟……正是这些看起来微不足道的日常习惯让你与美腿告别。

不想受减肥煎熬，当务之急就是改变生活习惯。保持正确而优雅的姿势，三餐规律，少食，营养均衡，坚持适当运动，养成规律的作息时间。日常必不可少的好习惯，决定了后天美腿的养成。



不良生活习惯 导致脂肪堆积



身体每天都会随着生活习惯而发生变化。无论是办公还是学习，天天坐在椅子上，对下半身，尤其是骨盆的影响十分大。无论何种原因，骨盆一旦歪斜，脂肪就非常容易堆积在臀部与腿部。



●日常姿势不正确

很多女孩子喜欢跷二郎腿，双膝向一侧倾斜，这样就会把连接骨盆和大腿的髌关节向外推，形成髌关节凸出的体形。双腿歪斜会影响与腿部连接的骨盆微上倾，导致脊椎变弯曲。其实解决办法很简单，经常变换姿势或抽空做舒展身体的健身操就可以了。如果有意识地努力保持正确的姿势，就可以防止骨盆变形。

●盲目运动适得其反

为了快速减肥而拼命锻炼，却发现大腿或小腿反而粗了一圈，这可能是由于运动姿势不正确而导致的结果。虽然运动是减肥的必要条件，但是不正确的运动反而会导致肌肉过于发达，下半身变肥胖。

●不合适的高跟鞋会影响曲线

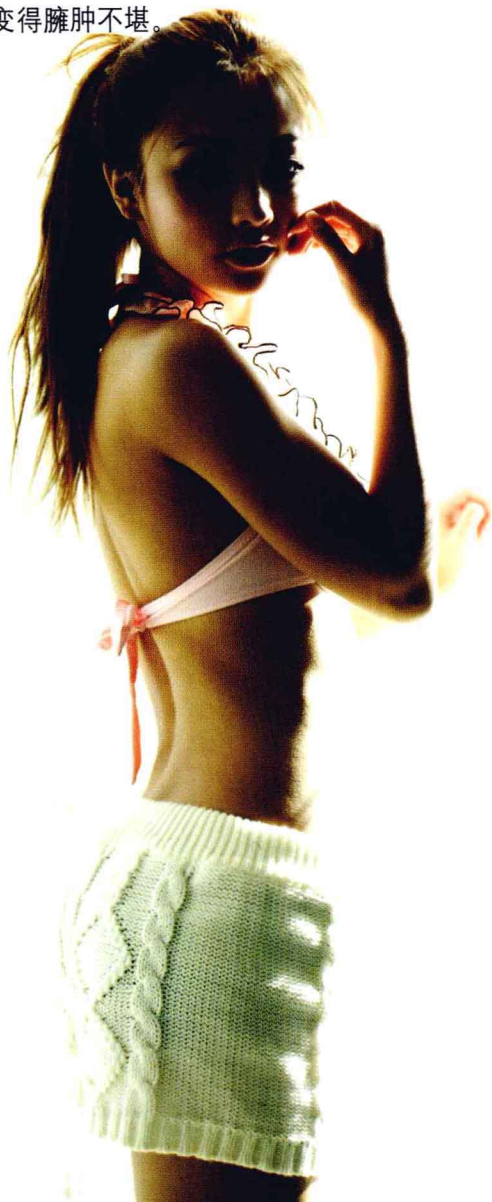
穿高跟鞋在很大程度上可以修正腿部曲线，但是如果长期穿着过高的高跟鞋，则会产生相反效果。一般的高跟鞋鞋跟高为5厘米左右，如果鞋跟过高，身体重心就会前倾，骨盆随之向前拱，长期保持这样的姿势，腰部和膝盖会承载压力，导致身材变形。而且总穿高跟鞋还会导致踝关节弯曲，造成难看的内八字腿形。

●通过合理运动消耗热量

运动对代谢的影响最大。热量的摄入量多于消耗量，从而造成脂肪堆积。特别是一般女孩子的活动量要少于饭量。因此，减肥时一方面要减少热量的摄入，同时还要注意增加活动量来多消耗一些基础代谢余下的热量。

骨盆歪斜 导致身材走样

长时间坐姿或站势不正确，对下半身，尤其是骨盆的影响很大。一旦骨盆出现前倾、后倾等歪斜状态，身体就会随之变形，脂肪就非常容易堆积在臀部、腿部，导致下半身变得臃肿不堪。



●骨盆对人体的重要性

骨盆位于身体中心，担负着“地基”的重要作用，保护肠道、生殖系统等重要器官。一旦骨盆歪斜，重心偏移，身体为了适应平衡也会随之施力偏移，腹部和臀部肌肉变松弛、小腹凸出，臀部变形，腿部和脚腕变粗，小腿肌肉随之变得发达……总之，下半身失衡，身材就会完全走样。骨盆歪斜还会影响到全身内脏功能以及神经的正常传导，造成身体的自愈力降低，引发种种不明原因的疼痛和疾病。

●下半身肥胖的根源

下半身肥胖不仅取决于热量的摄取与消耗，还取决于个人的体质与体形。体质是与生俱来的，很难改变，而体形却会因不同的生活习惯发生变化，尤其是导致肥胖的根源——骨盆。一旦骨骼出现问题，就会造成循环不畅，脂肪更易囤积。而下半身肥胖主要是因为骨盆歪斜、脊椎变形造成的。

●骨盆会随习惯姿势偷偷改变

日常生活中做出什么样的动作，骨盆就会相应地调整到最合适的形状。但骨盆的活动程度并不高，加上身体具有自我调适机制，无法使人立刻察觉骨盆的变化。正是因为身体具有这种可怕的、隐藏的适应力，如果不改变生活习惯，就很难摆脱下半身肥胖的困扰。

●及早关注骨盆状态

青春期肥胖多发的主要原因是由于雌激素分泌旺盛而造成的，而下半身肥胖在18岁前就会初见雏形，一旦不予理睬，到了30岁就很难再加以改变了。如果你处于青春期，就要尽早注重骨盆的状态，及时解决问题。



为什么总是瘦不下来

了解人体发胖机制 成功减掉赘肉

每个人的身体都有体内平衡系统，而人体的体重变化也是受体内调节机制所影响。在减肥时，了解身体发胖的内因，才能获得最佳的减肥效果。

提升身体代谢率

减肥要在保证营养均衡的情况下减少热量摄入，还要增加基础代谢率。只节食并不能达到最终的减肥目的。

●蛋白质帮助消耗热量

蛋白质与脂肪和碳水化合物相比，更难在体内被消化分解，身体的主要器官需要消耗更多能量进行消化和吸收。所以，蛋白质可以提高新陈代谢，让人体消耗更多能量。减少热量的摄入，身体便会认为你在挨饿，降低基础代谢，影响身体正常运转。

●早餐恢复身体代谢速度

睡眠时人体的代谢速度很慢，而早餐可以恢复机体的代谢速度。如果你正在减肥，那么不吃早餐是绝对不可取的，因为那样你的身体将不得不等到午餐后才开始燃烧热量。

●充足睡眠提升器官代谢能力

睡眠时是器官修正排毒的最佳时间，如果没休息好，代谢能力就会减弱。所以，每天的优质睡眠是保证器官良好代谢的重要前提。

YOYO现象

每个人的身体都有体内平衡系统，而人体的体重变化也是受体内调节机制所影响。人体自我调节机制很敏锐，为了维持体重，总是会根据热量的摄入相应调节热量的消耗。当摄入热量减少时，人体就会调节到只靠较少的热量也能够维持的状态。如果这时，恢复到平时的饮食习惯或稍增加食物的摄入量，体重就会快速反弹。由于体内的热量消耗已经减少了，即便使用相同的减肥方法，反弹的脂肪也很难再减下去了，这就是YOYO现象。很多不运动，只靠节食减肥的女孩子，总会陷入YOYO现象的怪圈中。

发胖的顺序

发胖总是先从下半身开始，而瘦下去的时候总是从上半身开始。如果总是采取错误的减肥方法，腿部就会越来越粗，而胸部等不需要瘦的地方却越来越瘦。因此，减肥必须要持之以恒，不能半途而废。