

魅脚美腿

课程

(日) 主妇之友社 编译
刘晓静



从下而上的美丽

增添女性魅力

美甲小贴士

有效瘦腿、轻松健身

改善腿部、脚部变形

教授正确的步行方法

治疗鸡眼、浮肿

帮您解决种种常见问题



魅脚美腿课程

从下而上的美丽



(日) 主妇之友社 编
刘晓静 译



中国书画出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅脚美腿课程 / (日) 主妇之友社编; 刘晓静译. —北京: 中国画报出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80220-131-6

I. 魅… II. ①主…②刘… III. 女性-腿部-健身运动 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第072027号

TITLE: [“魅せ脚”レッスン]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd 2006 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-2659



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 郭宁

封面设计: 孙磊

魅脚美腿课程

出版人: 田辉

编者: (日) 主妇之友社

翻译: 刘晓静

责任编辑: 池倩 杨博

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电话: 88417359 (总编室)、68469781 (发行部)、68468110 (编辑部)

网址: www.zghbcbs.com

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 新华书店

开本: 1/24

印张: 4

版次: 2007年11月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80220-131-6

定价: 20.00元

前言

购买了本书的朋友，您好！“正确的步行方法是打造美腿的第一步”，所以，本书在第一课中将向您教授正确的步行方法。

现在，有越来越多的人开始懂得享受步行的乐趣了。然而遗憾的是，人们的行走方法未必正确，一旦养成了不良习惯，就可能招致 O 型腿、腰疼、大脚趾外翻等诸多健康问题。在重力的作用下往往还会出现体态扭曲、腿型走样、赘肉堆积等现象。

正确的行走方式会让人的身体从脚尖、脚踝、小腿、大腿到臀部的所有肌肉保持良好的平衡状态。将腿部肌肉不断向上提拉、绷紧，正是对抗重力、打造美腿的最佳处方。

除此之外，本书还涵盖了从消除腿部疲劳和浮肿的按摩方法到美甲、护足等时尚元素的美腿、美足等内容，综合地向您教授如何保养腿部、挑选鞋子等实用知识，为您打开通往美腿王国的成功之路。

您是否已经有跃跃欲试的冲动了呢？衷心祝愿每一位爱美女性都能拥有迷人的双腿，以自信的步伐和亮丽的笑容打造一年 365 天的好心情！

青山足疗学院
福井健太郎



目 录



第 1 课

打造笔直美腿的行走课程

什么样的双腿才是“美腿”？ ~ 问卷调查 1~	2
正确的行走方法是塑造美腿的最佳捷径！	4
首先进行身体变形症状大检查	6
矫正脚趾变形的保健练习	8
掌握塑造美腿的基本姿势	10
掌握塑造美腿的四大行走步骤	12
改善血液运行情况！ 运用脚趾力量的保健练习	13
完美的美腿步行法	14
错误走姿大汇合	16
燃烧吧，脂肪！ 有氧运动步行法	18
收紧肌肉、塑造翘臀的步行方式	20
通过脚趾朝向练习改善 O 型腿的步行法	21
了解鞋子构造，打造魅力美腿	22
测量正确的脚部尺寸和试穿鞋子的要点	24
如何区分和挑选鞋子？	26
美腿专家	28



第2课 消除疲劳与浮肿的按摩课程

消除疲劳 & 浮肿的按摩课程 每天坚持不懈是美腿的最大秘诀	30
基本的淋巴按摩法	32
辅助按摩及塑形运动 ~ 小腿 ~	36
辅助按摩及塑形运动 ~ 大腿 ~	38
辅助按摩及塑形运动 ~ 臀部 ~	42
使用芳香精油加强按摩效果	44
测试浮肿程度和消除浮肿的简单伸展运动	46
美腿专家	48



第3课 细致周到的足部护理课程

简单易行的足部护理	
从皮肤护理到脚部问题的应急措施	50
在家中也能轻松完成的腿部脱毛护理	52
蚊虫叮咬和擦伤的处理方法	54
通过柔和的皮肤角质护理给膝盖美容	56
夏冬两季的护理	58
您的双脚健康吗? ——检查大脚趾外翻的症状	60

Contents

简单的应急措施：对付大脚趾外翻的胶带固定法·····	61
如何应急处理由于错误行走产生的脚茧问题·····	63
其他常见脚部疾病：趾甲卷曲、脚气·····	64
脚部护理工具 ~ 脚部健康篇 ~·····	65
美腿专家·····	66



第4课

展示美腿的综合攻略课程

美腿与时尚有什么关系？ ~ 问卷调查 2~ ·····	68
自由穿着 尽显腿部美丽	
重新审视长裤 打造美腿线条·····	70
帮您实现美腿梦想的牛仔裤挑选法·····	72
塑造修长腿型的长裤选择法·····	74
秀出女性风采的完美裙装·····	76
打造“魅腿”的杀手锏——长筒袜·····	78
使用指甲油将脚尖装扮得熠熠生辉·····	80
让人跃跃欲试的花式美甲·····	82
足部护理工具 ~ 美丽篇 ~ ·····	84
美腿专家·····	85
漫画 · 美腿奋斗记 ~ 坚持美腿锻炼的每一天 ~ ·····	86
美腿日程表·····	89

第 1 课

打造笔直美腿的行走课程

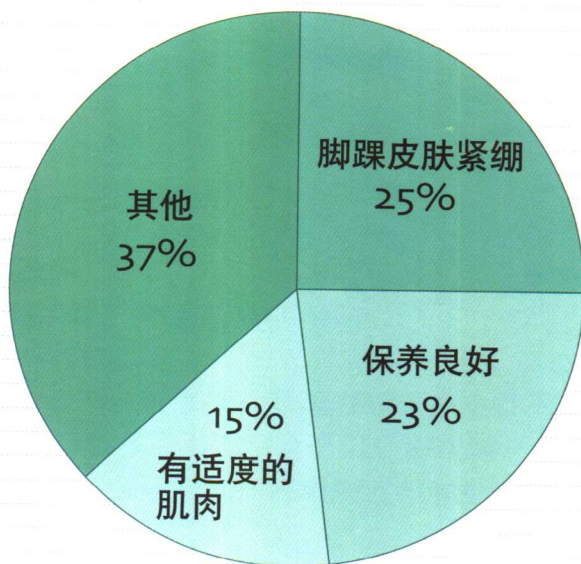
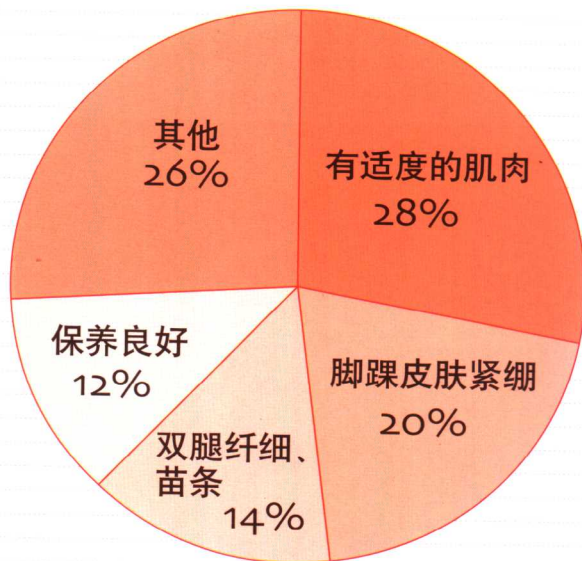


正确的行走方式是打造美腿必不可少的关键性环节。本章将为您综合介绍基本的行走姿态、美腿步行法、如何挑选鞋子等打造美腿的行走课程。
只要坚持每天用心练习，您也能够实现拥有完美腿型的终极梦想！

问1 您认为怎样的双腿才能称为“美腿”呢？

♀ 女性

多数女性认为拥有适度的肌肉、紧绷而富有弹性的双腿才能被称为“美腿”，还有一些女性则对拥有一双纤纤细腿怀有强烈的憧憬。同时，选择回答“其他”的女性也有26%，可见很多人对美腿的细节问题有着特殊的执著。除此之外，“膝盖上方没有赘肉”、“毛孔细小”、“大腿没有受挤压感”、“双腿修长、腿型漂亮”也是其中具有代表性的答案。（针对20岁~30岁女性的问卷调查）



♂ 男性

在男性当中，将“脚踝紧绷”作为美腿第一要事的呼声最高；而进行过保湿、去毛等腿部护理、滋润光泽的双腿也是其中支持率较高的答案。而且，无论是男性还是女性，拥有适度肌肉的美腿似乎都非常受人青睐。除此之外还有：“肤色白皙”、“曲线迷人”、“小腿和脚踝皮肤紧绷”等。（针对20岁~30岁男性的问卷调查）

美腿的必备条件

要称为“美腿”，纤细的曲线和良好的护理当然非常重要，然而，健康才是其中最关键的因素。

膝盖

脚踝靠在一起的时候，膝盖要恰好并拢。如果脚踝靠在一起时膝盖打开，属于O型腿；如果膝盖并拢而脚踝无法紧靠，则是X型腿。

小腿

用手抓住小腿时，应该感觉柔软，无疼痛感。小腿处于疲劳、肌肉僵硬的状态时，用手一抓会感觉疼痛。

跟腱

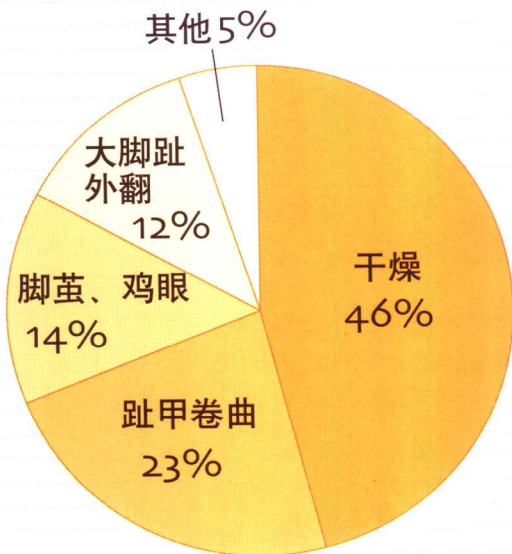
健康的跟腱应该富有弹性。如果没有弹性、感觉僵硬，可能与行走方式或穿着的鞋子有关。

脚尖

温暖、色泽健康。如果脚尖发冷，说明这一部位的血液循环不畅。



问2 哪些是一直困扰着您的脚部问题？



位居脚部问题第一位的是干燥。特别是秋冬季节，很多人都会为干燥问题而烦恼，因此，膝盖、脚跟等部位的特殊护理成为她们分外关注的话题。而让人颇感意外的是，将“趾甲卷曲”列为脚部问题的人也不在少数。以上脚部问题的解决方法在第3课当中都有详细的介绍，敬请参考。（针对20岁~30岁女性的问卷调查）

正确的行走方法是塑造美腿的最佳捷径！

打造健康的双腿从矫正步行姿态开始

根据问卷调查的结果来看，似乎有为数不少的女性正在受着腿部问题的困扰，不过想想我们每天的日常生活，腿部问题的存在也的确情有可原。每天在坚硬的柏油马路上走路，每天穿着高跟鞋上班，一天到晚坐着不动或长时间站立，因为缺乏运动而使腿部得不到应有的刺激。这些都是其中的重要原因。

本章将重新审视我们的日常行走方式，在适合步行的大前提下，向您介绍挑选鞋子的正确方法。如果掌握了正确的行走方式，腿部和脚部的健康状况将会得到明显的改善，通过“促进血液循环——消除浮肿——生成平衡性良好的肌肉——形成美腿”的一系列过程，成功实现“美腿大变身”。矫正错误的行走方式或许要花费不少时间，不过一旦形成了良好的习惯，就会在无意识的状态下使腿部每天得到锻炼。因此，我们需要先检查一下自身是否存在身体变形、走路方法错误等问题，从正确的走姿入手，打造爱美女性梦寐以求的“魅力双腿”。

学会了如何正确行走，每天都会向美腿的目标靠近一步哦。



您的行走姿势合格吗？身体扭曲、走路问题大检查

长期采用错误的方法步行，往往会导致身体变形以及大脚趾外翻、趾甲卷曲等脚部问题的产生。在我们的日常生活中，能够正确行走的人为数不多，大多数人都意识不到自己步行方式的错误。因此，让我们先来重新审视一下日常的步行，检查您是否同样存在着导致O型腿的罪魁祸首——**骨盆变形或行走方法错误**等健康问题呢？



第6页

打造美腿的四步行走法

正确的行走方式是迈步、着地、移动身体重心、双脚还原这四个步骤的反复。通过运用脚趾力量，促进血液循环，可以刺激肌肉的生长。本书还将向您介绍改善O型腿、挺翘臀部的有效步行方法，请大家不妨一试！在形成正确的美腿观念的同时，让我们开开心心地走起来吧！

第12页

买鞋时仅以大小为标准是错误的吗？

人们往往认为款式和大小是挑选鞋子的标准，但其实关键所在应该是鞋子自身的构造。要找到一双完完全全适合自己双脚的鞋子很不容易，但通常，鞋跟不太高、鞋尖和鞋底结实的鞋子走起路来更加舒适。大部分女性每天都要穿着高跟鞋，对这些人来说，在假期中让疲惫的双脚得到充分的休息是非常重要的。

第22页

首先进行身体变形症状大检查

针对骨盆变形症状的诊断

经常会听到有人抱怨说穿不上凸现体态曲线的紧身裤，这种情况很可能与导致O型腿的罪魁祸首——骨盆变形有关。您知道吗？其实有很多人都是由于骨盆扩张而形成O型腿的。因此，让我们先来检查一下您的骨盆是否存在变形的异常症状吧！

您的骨盆变形了吗？ 诊断小测试



身体发出的危险信号！

- ☐ 腰骨的高度、双肩的高度左右不同
- ☐ 鞋跟某一侧磨损更严重
- ☐ 腰部感觉沉重，双膝感觉不协调
- ☐ 小腹向外凸出
- ☐ 裙子经常在不自觉之中转到一边
- ☐ 正在为大脚趾外翻或趾甲卷曲而烦恼

身体变形导致的不良生活习惯 诊断小测试



您有这样的习惯吗？

- ☐ 总是用同一只手拿行李
- ☐ 经常穿5厘米以上的高跟鞋，喜欢系带的鞋子
- ☐ 站立的时候重心总是落在某一只脚上
- ☐ 缺乏运动
- ☐ 经常采取跪坐的姿势
- ☐ 坐在椅子上时习惯盘腿而坐

小提示



诊断结果

小测试a中有三项以上相符的人
很有可能存在骨盆变形的问题

小测试b中有三项以上相符的人
如果继续下去，很可能会导致骨盆变形

请参照16~17页的内容，检查一下您是否存在错误的行走习惯

骨盆对身体的影响如此之大！

骨盆未变形时

- O型腿问题得以改善
- 胸部和臀部更加挺翘
- 消除下半身肥胖问题
- 调节新陈代谢
- 改善体寒症
- 促进血液循环
- 怀孕期间的身体状况趋于稳定



骨盆变形时

- 容易感觉劳累
- 痛经情况严重、月经失调
- 容易出现浮肿
- 容易生成脂肪
- 出现肩膀酸痛或腰痛等症状
- 小腹凸出
- 睡眠质量不高



通过正确行走改善骨盆变形问题！

1

行走错误
鞋子挑选不当、
了解自己双脚
存在的问题



2

方式
让身体记住正确的行走
了解走路存在的问题，
美腿步行法



3

骨盆变形
逐步矫正



浮肿
美腿弹力紧绷，不再出现
解决骨盆变形问题，一双

每天练习！

矫正脚趾变形的保健练习



1 单手扶墙
站立



2 单腿大幅度
前摆

小知识



脚部健康的基础——三点足弓

什么是足弓?

人的脚是依靠母趾球（大脚趾趾根）、小趾球（小脚趾趾根）和脚后跟这三点支撑的。从母趾球到脚后跟、从小趾球到脚后跟以及从母趾球到小趾球形成的三个圆弧接触不到地面，人们将这些曲线称作“足弓”，将三个足弓统称为“三点足弓”。

足弓守护脚部健康

拥有三点足弓是健康的双脚的必备条件。正因为具备足弓，人们才能在凹凸不平的地面上正常站立和行走。这些足弓在人们行走时起到了有效的缓冲作用，不仅可以削弱地面对脚底的冲击，还能够预防脚底僵硬的问题。

1天5分钟
双腿交替

3 向后摆动



腿部伸直

4 向前摆动

年轻女性之中常见的
双脚外张问题

双脚外张指的是由于韧带拉长而导致的双脚左右张开的状态。这种问题多见于经常穿着高跟鞋的女性当中，双脚外张会致使脚底丧失缓冲作用，脚底中央容易因此长出茧子。

通过摆腿运动矫正错误的步行习惯

在进入正确的步行法解说之前，让我们首先来矫正一下脚趾的变形问题。现在向您介绍的是在任何场所都能简单进行的摆腿运动。这种运动需要将腿部伸直并前后摆动，实际做起来并不如想象的那么轻松。腿部伸直的摆动运动能够矫正大腿内部和大腿外侧的变形问题，由于需要使用平时活动不到的小腿到大腿内侧、臀部一带的肌肉，这对于绷紧肌肉非常有效。长期坚持，可以消除脚趾的变形症状。