

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单, 懒女人的美腿操/陈思璇著, 一北京: 当代世界出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5090-0210-0/G.011

I. 超... II. 陈... 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033124号

著作权合同登记号: 图字01-2006-6410号

平装本出版有限公司2006年6月出版

青马文化 (中国) 有限公司独家授权

超简单, 懒女人的美腿操 当代世界出版社 2007年4月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名: 《超简单, 懒女人的美腿操》

出版发行: 当代世界出版社

地址: 北京市复兴路4号 (100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经销: 全国新华书店

印刷: 上海商务联西印刷有限公司

开本: 889毫米×1194毫米 20开

印张: 7

字数: 21千字

版次: 2007年4月第一版

印次: 2007年4月第一次

书号: ISBN 978-7-5090-0210-0/G.011

定价: 30.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行

不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区

me

● 小动作 大成效

● 每天10分钟 美腿不是梦

陈思璇
亲自示范
随书附赠
美腿操DVD



台湾第一名模 陈思璇著

超简!

懒女人的
美腿操



当代世界出版社

女人的性感， 从双腿开始！

不是每个女生都天生拥有一双标准美腿，可能你有**恼人的萝卜**，或不可爱的**内、外八字走姿**，但小缺陷绝对可以靠后天的努力改善！本书针对各种问题腿型，设计出简易的抢救方法，并包含**锻炼臀部、紧实腿部线条**的一系列运动及伸展操，只要针对个人的需要，每天认真做10分钟，就可以迅速看到美丽的成绩！

书中除了详细的图解、说明，并附有陈思璇亲自示范的“美腿操”DVD；此外还有六大危机皮肤的保养及化妆法，同样只是10分钟，就可以美化、养护你的肌肤！走出美腿女王的教室，你也可以展现最性感迷人的体态和水漾光灿的脸蛋喔！



ISBN 978-7-5090-0210-0



9 787509 002100 >

ISBN 978-7-5090-0210-0/G. 011

定价：30.00元



【台湾第一名模】陈思璇

超简单 懒女人的美腿操



CONTENTS



Part 1 基础入门篇

从美姿培养正确体态 008

模特儿入门训练 016

美腿食谱 028

抢救问题腿大作战 036

足浴按摩善待双腿 050



Part 2

10分钟美腿操教室

暖身 058

美腿美臀紧实运动 064

矫正O型腿X型腿运动 076

窈窕曲线站姿伸展操 088

窈窕曲线地板伸展操 100

Part 3

10分钟美容问题皮肤

晒伤 114

痘痘冒出头 120

肌肤干燥引起脱皮或细纹 124

毛孔粗大 128

肌肤暗黄 132

唇部龟裂脱皮 136

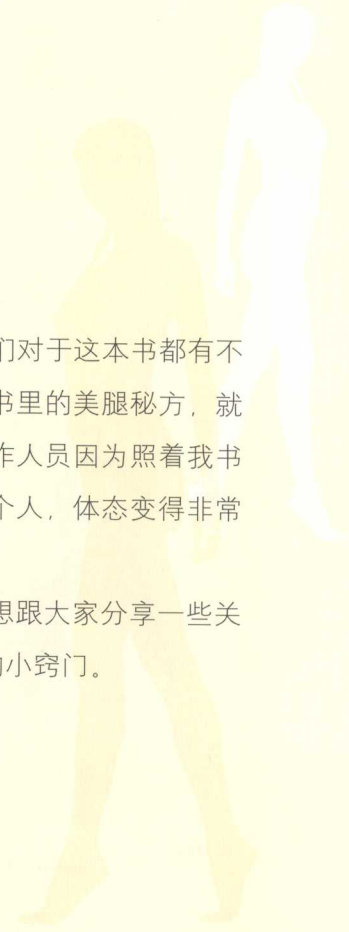


Part 1

基础入门篇

- 从美姿培养正确体态
 - 模特儿入门训练
 - 美腿食谱
- 抢救问题腿大作战
- 足浴按摩善待双腿





自从出了第一本《美腿女王》后，最让我开心的就是读者们对于这本书都有不错的评价，许多我不认识的网友们也热烈讨论，并争相推荐我书里的美腿秘方，就连我身边的合作伙伴也受益良多。听说有位美容节目的女性工作人员因为照着我书里教的方法去认真执行，居然不到5个月的时间，完全变了一个人，体态变得非常漂亮，这些对我来说都是很大的鼓励。

所以我又再接再厉出第二本书，在这本书一开始，首先我想跟大家分享一些关于体态的入门法则，接着再告诉大家保养腿部、抢救问题腿型的小窍门。

从美姿 培养正确体态

Charm



漂亮站姿是美女基本要件

也许是因为接触模特儿圈的时间很早，从高中入行到现在，一直是同事、朋友之中姿势最端正的人，每每下了伸展台，因为已经端正地摆了太久的pose，大家就会开始松懈，大多是能摊就摊，能躺就躺，往往只剩下我一个人还直挺挺地站在那里。同事看见像电线杆一样立着的我，常会开玩笑地说：“小璇，工作结束了啦！放轻松点，不管什么时候你的体态都美成那样，背挺得这么直，你累不累呀？”

其实我也曾经尝试过摆出同事、朋友们觉得舒服的姿势。但很奇怪的是，大家觉得放松的姿势，对我来说反而会造成身体的负担，开始觉得疲惫和不对劲，反倒是恢复端正的姿势才让我感到舒服，而且一点也不觉得累！同事们都说我中毒太深，就算是平常走路也像在走台步，久而久之大家就封我为“台步女王”，但是我真的深深觉得，站姿是一切美姿美仪的基础，如果整个人松垮垮的，走路懒散没元气是很难成为美女的。





姿势不佳跟来一身病

大家不妨试着留意自己平常时候的站姿，不管是等公交车时，或是和别人聊天的时候，很多女孩子最常见也是最容易犯的错误，就是两手抱胸，腿打开成三七步，接下来最致命的伤害、也是最容易“原形毕露”的一点就是身体放得太轻松，无意识之下就把小腹给挺了出来。其实小腹凸久了不管你再怎么瘦，当心就再也收不回去了，更别提这样一站，整个人的线条当场萎缩了3到5厘米。

也许有人会想说：“不过就是一天这样站上几十分钟而已吧！哪有这么严重呢？”但是，这样不良的站姿日积月累下来，对于我们女孩子下半身的子宫、骨盆，都会有影响。

我有位朋友每次生理期时都痛得要命，她一直觉得这是正常现象，从来也没想过要去看医生，一直到这几年她的身体陆陆续续出现各种不同的小病痛，才发觉不对劲而去做全身健康检查，居然检查出有“脊椎侧弯”的毛病！而她最近去做按摩时，总是会被按摩师傅要求躺正，而她明明就觉得自己已经躺正了呀！没想到师傅居然跟她说：“小姐，你整个人身体是歪一边的喔！你的肩膀是一边高一边低的……”按摩师傅的话让她听得心惊胆跳。

从朋友的例子中我发现姿势不正确对人体的健康影响是很大的，大家千万不可掉以轻心！



走出模特儿台步

小时候我就曾经为了好玩，在家里尝试着去走一直线，当时也没有想当模特儿的念头，只是努力想尝试让自己变漂亮的一个小小的爱美动机。其实姿势正确不但身形会漂亮，也可以避免一些我们东方女孩子比较困扰的像是骨盆大的问题，我想原因不外乎当你的身体无时无刻都在用力、抬头挺胸时，自然而然就可以消耗掉不少的卡路里。

你走路的姿势正确吗？看看镜子中的你，或找个朋友帮你看看，在镜中和别人眼中的你，是什么样子？要拥有良好的姿势，应该注意哪些要点？让我们从头到脚好好观察一番！



眼睛：直视前方180厘米。

头：抬下巴，耳朵与肩膀呈一直线。

背部：站直，自然弯曲。

肩膀：放松垂下。

胸部：挺起。

手臂：放松，从肩膀开始摆动。

手肘：自然弯曲呈85-90度。

腹部：收小腹。

臀部：摆动。

骨盆：提高臀部，收紧稳定骨盆。

手：手掌成杯状，让手腕自然地前后摆动，但不要比肩高。

膝盖：保持弯曲，和脚尖同一个方向。

前脚：先放脚跟，别让脚向内或向外移动。

后脚：后脚向前移动，用脚趾离开。





Tr