

随时随地 轻松瘦腿

上鼎文化 / 设计供稿

彻底解决 萝卜腿/短腿/浮肿腿的困扰
每日10分钟 让你的腿更修长、更迷人

每日90秒 八种瘦腿秘诀
简易按摩 使大腿曲线更漂亮

紧缩大腿赘肉/小腿肚完全战略

卧室里的瘦腿健美操 浸泡热水的美腿法

魅力 Book



魅力 Book 03

随时随地 轻松瘦腿

上鼎文化 / 设计供稿



目录



Part 1 告别大象腿与萝卜腿...7

让腿更修长 你可以...8

脚是第二心脏...8

测试、了解你的腿形...12

Part 2 每日90秒 八种瘦腿秘诀...19

每天轻松瘦腿秘诀大公开...20

正确站立让腿更美...20

走出一双美腿...22

坐出优雅姿态...24

睡觉姿势的瘦腿秘诀...27

利用候车时间的瘦腿秘诀...28

久坐椅子的瘦腿法...28

可利用复印空当的瘦腿操...29

离席时可做的小腿体操...29

Part 3 10种让腿更修长的方法...31

塑造修长美腿的简易运动...32

运动前热身操...32

方法1 紧缩大腿、臀部...35

方法2 去除大腿赘肉...36

方法3 紧缩小腿肚...42

方法4 彻底去除腿部多余脂肪...45

方法5 促进腿部肌肉柔软...46

方法6 让双腿更富弹性...47



contents

- 方法7 使腿部线条纤细修长...48 方法8 使腰部到大腿曲线漂亮...49
方法9 促进腿部血液循环, 消除浮肿...51
方法10 消除腰痛, 使脚步轻盈...54

Part 4 简易美腿按摩五部曲...57

消除腿部浮肿的瘦腿按摩...58

第一部曲 腿部外侧的按摩...58

第二部曲 腿部内侧的按摩...59

第三部曲 腿膝盖的按摩...61

第四部曲 股关节的按摩...62

第五部曲 脚踝的按摩...63

Part 5 越洗越瘦洗出匀称苗条美腿...65

让曲线更优美的沐浴法...66

帮助恢复曲线的沐浴方法...66

水压式按摩促进身体曲线紧缩...67

Part 6 卧室里的瘦腿健美操...75

睡前的腿部脂肪燃烧运动...76

良好的运动, 塑造一双美腿...76

床上的腿部减肥法...82

睡前健身操, 创造动人曲线...82

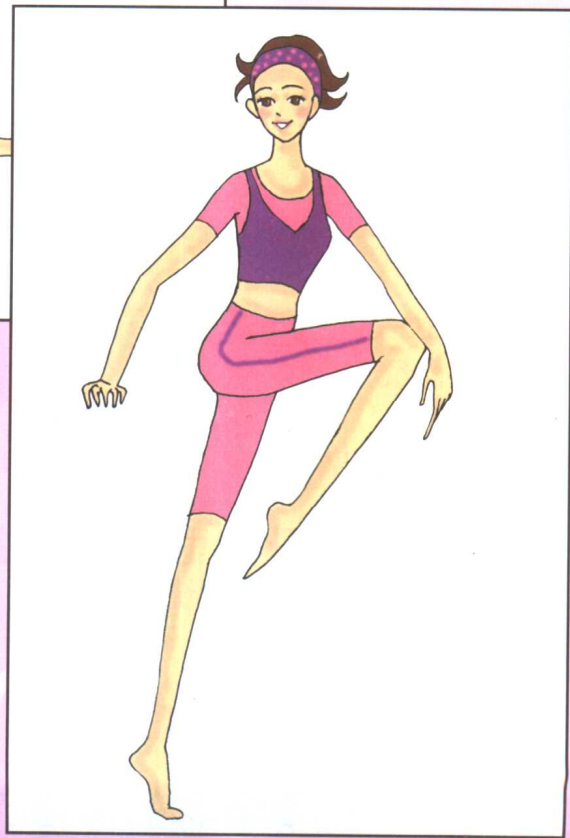
Part 7 营养师的10道低热量瘦腿菜单...89

修长美腿 可以吃出来...90





测试了解你的腿形，为拥有一双美腿而努力吧！



Part 1

告别大象腿 与萝卜腿



让腿更修长

你可以

脚是第二心脏

拥有一双修长迷人的美腿，可以让你的身材看起来更玲珑，曲线更优美，轻轻松松抓住众人的目光。如果你对自己腿部线条不太满意，不妨从现在开始，按照本书所介绍的各种腿部按摩方式及塑腿运动，循序渐进执行，再配合饮食调理，美腿佳人非你莫属！

脚是负责移动的器官，然而从人类用两只脚走路开始，它便担任了“另一个心脏”的功能。

一般说来，肩膀酸痛、头痛、腰痛等毛病，多半由于血液循环不良所致，也会给心脏造成很大的负担，更是许多人的烦恼。而主管血液循环功能的脚，经常锻炼有助于促进循环、减轻心脏负担、消除病痛，可说是人体的第二心脏。

因此一旦脚部、腰部功能衰退，身体便容易老化。为了常保年轻与健康，每天步行一万步，是必要的健康之道。

脚主掌下半身的血液循环

心脏是促进血液循环的泵，但只靠心脏收缩的压力，无法将已送出去的血液再送回心脏，尤其是被送往距离心脏最远、位于身体最下方的脚部的血液，要回到心脏，必须有相当大的力量。

一般利用脚部肌肉的收缩，将血液推送回心脏。脚部肌肉的收缩，不只把血液推压回去，其本身的肌肉，也会反复进行新陈代谢，负责如淋巴液等体液的循环。由此可知，脚对于促进血液循环，扮演着极其重要的角色。

按摩脚部以减轻心脏负担

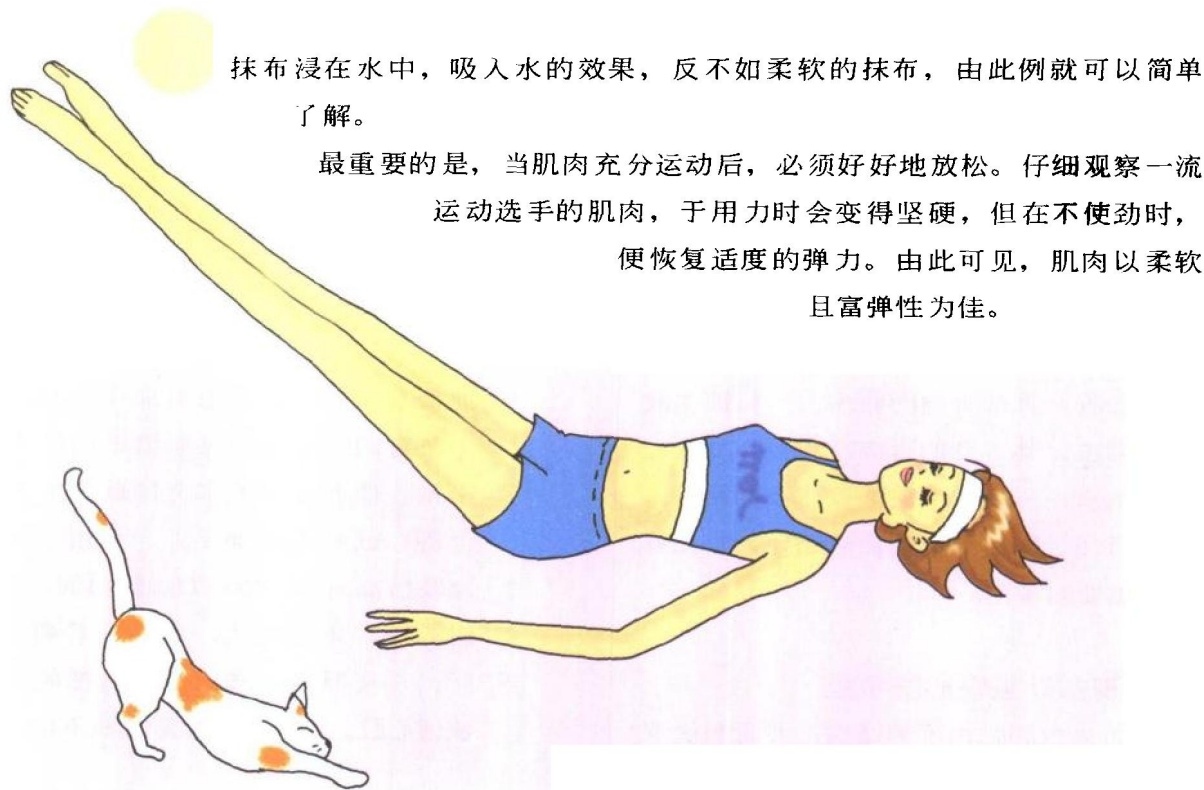
如果双脚肌肉不够结实，步行机会又很少，将会使血液不容易流回心脏，影响人体新陈代谢，长时间站立，易使血液积聚于脚部。

当血液的流动停滞时，为了将滞留的

血液送回心脏，便造成血压上升，打破了血管内的血液和其他组织间的渗透压平衡，使血液中的水分因此渗出，导致浮肿。欲解决脚部浮肿，可用手轻抚按摩及抬高双脚。抬高双脚的时间，以3小时为限，不要太久，因为，若超过3小时，会使原本应该停留在脚部的血液，流回心脏，反而造成脚部血液不足。

脚部肌肉运动不可过度

脚部肌肉运动可帮助血液循环，但锻炼过度却会造成反效果。因为细胞内的血液循环，是靠着渗透压的原理来进行，如果肌肉组织太硬，将使渗透压进行不顺利。举例来说，把拧干且变硬的



抹布浸在水中，吸入水的效果，反不如柔软的抹布，由此例就可以简单了解。

最重要的是，当肌肉充分运动后，必须好好地放松。仔细观察一流运动选手的肌肉，于用力时会变得坚硬，但在不使劲时，便恢复适度的弹力。由此可见，肌肉以柔软且富弹性为佳。

利用脚部消除疲劳的方法

促进脚部的血液循环与全身的血行良好息息相关。平时应尽量步行，以锻炼脚部及腰部，此外也要做好充分的保养护理，如按摩或入浴保暖，以消除脚部的疲劳。

入浴时，泡浴比淋浴更有效果，不仅可促进脚的血液循环，也具有帮助睡眠的作用。由于操纵我们睡觉和觉醒的自律神经，在白天会把血液送入脑中，等到晚上脑中血

液就会减少，此时血液会送至脑以外的部分，让其他器官获得充分的氧气与休息。

但如果长期过夜生活，在应该休息的夜晚，脑中血液也不会减少，在这种状态下就寝，脑子仍处于和白天一样的活动状态，无法得到充分的休息。此时，若泡个热水澡，促进全身的血液循环，就可香甜入眠。

另一个消除脚部疲劳的方法，是充分伸展小腿肚和阿基里斯腱，或是用手轻轻按摩，不但能有效帮助入眠，更具美腿的作用。



测试、了解你 的腿形

如果你已经拥有一双修长的美腿，首先恭喜你，要好好保持下去哦！如果你的腿是属于先天不足、后天又不良者，那可要仔细回答下列问题，以了解你是属于哪一类腿形，再针对缺点，进行补救。

自我测试篇

测试题目

1. 喜欢穿紧身束裤和长统靴。
2. 腿上的肌肉丰盈又柔软。
3. 以前曾运动，但现在已中止。
4. 若在腰间系上皮带，左右两侧会出现高低差。
5. 饮食口味较重，而且常喝茶、水、果汁等。
6. 大腿特别胖，脚踝却很纤细。
7. 穿高跟鞋或走太多路时，小腿肚就会变得僵硬。
8. 大脚趾外翻，或是具这类强烈倾向。
9. 经常长时间采取相同站姿或坐姿。
10. 食欲旺盛，而且常吃零食。
11. 臀部下垂，和大腿之间的界线不明显。
12. 立正站好时，膝盖不是朝向正面，而是朝向内侧或外侧。
13. 喜嗜酒、香烟、咖啡、香辛料等刺激物。
14. 走路或运动时，大腿肉及小腿肚会抖动。
15. 从腹部开始发胖，下腹部突出。

16. 内脚踝比别人突出许多。
17. 属于易着凉体质，手脚容易冰冷。
18. 进食速度快，饮食作息不规律。
19. 大腿外侧和小腿肚特别胖。
20. 从脚踝部回转脚时，向内转比向外转困难。
21. 一到傍晚，脚踝的横纹就变得很醒目。
22. 运动不足。
23. 膝盖上方肌肉松弛，看不到骨头
24. 穿长裤时，左右脚的长度不一样。
25. 小腿肚没有胖瘦之分，尤其是脚踝特别粗。
26. 平常容易紧张。
27. 腿部肌肉感觉很硬，不易抓捏。
28. 属于扁平足。

在第1至第28项中，情况符合者画“○”，再将画“○”者的号码分类，在以下的A、B、C、D四个类型中，数目较多的类型，就是你的腿形：如果“○”的数目一样多时，任何类型都可适用。
请参照后面的诊断。

A 类型	1	5	9	13	17	21	25
B 类型	2	6	10	14	18	22	26
C 类型	3	7	11	15	19	23	27
D 类型	4	8	12	16	20	24	28

自我诊断篇

A 类型的你——【属于浮肿型粗腿】

你喜吃口味重的食物和刺激物，又饮用多量的水分。很可能会因为下半身发冷等原因，使得新陈代谢不良，再加上水分排出进行得不顺畅，导致腿部浮肿发胖。因此只要调整代谢机能，此一问题便能获得改善，使腿部变得纤细。



B 类型的你——【属于脂肪型粗腿】

你不但缺乏运动，又很贪吃，所摄取的热量，远比消耗的热量多，多余的脂肪囤积是导致粗腿的原因。因此只要燃烧掉多余的脂肪，腿就会渐渐变得苗条。





C 类型的你 —— 【属于肌肉肥胖型粗腿】

运动不足的你，多余的脂肪附着在很少使用到的肌肉之间，导致“肌肉肥胖”。因此只要燃烧肌肉间的脂肪，就会渐渐拥有一双纤细美腿。



D类型的你——【属于腿形不良的腿】

两腿看起来不均衡，或是腿形不良，很可能是O型腿或X型腿。在日常生活中要多加注意，通过按摩及矫正体操，就可以渐使腿部线条变得好看。

