

美腿手册

山田光敏 著

冯松杰 孙伟 译



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美腿手册/(日)山田光敏著;冯松杰,孙伟译.南京:
江苏科学技术出版社,2004.1

ISBN 7-5345-4117-4

I.美... II.①山...②冯...③孙... III.腿部-健美-手册
IV.R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第116422号

Anata mo Rakuraku Utsukushii Model-Ashi ni Nareru!

Copyright©2002 by Mitsutoshi YAMADA

Chinese translation rights arranged with

SHUFU-TO-SEIKATSUSHA,LTD.,Tokyo

Through Japan UNI Agency,Inc.,Tokyo

合同登记号 图字:10-2002-113 号

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

美腿手册

著者 山田光敏

译者 冯松杰 孙伟

责任编辑 邓海云

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路47号,邮编:210009)

经销 江苏省新华书店

制版 南京紫藤制版印务中心

印刷 通州市印刷总厂有限公司

开本 787mm×1092mm 1/36

印张 6.5

字数 125 000

版次 2004年1月第1版

印次 2004年8月第2次印刷

印数 5 001-7 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4117-4/R·758

定价 15.00 元



第一部分

伸展运动塑造模特美腿

以模特美腿为目标,自己首先诊断!

您的腿是O形腿、X形腿、还是XO形腿?
请仔细确认!

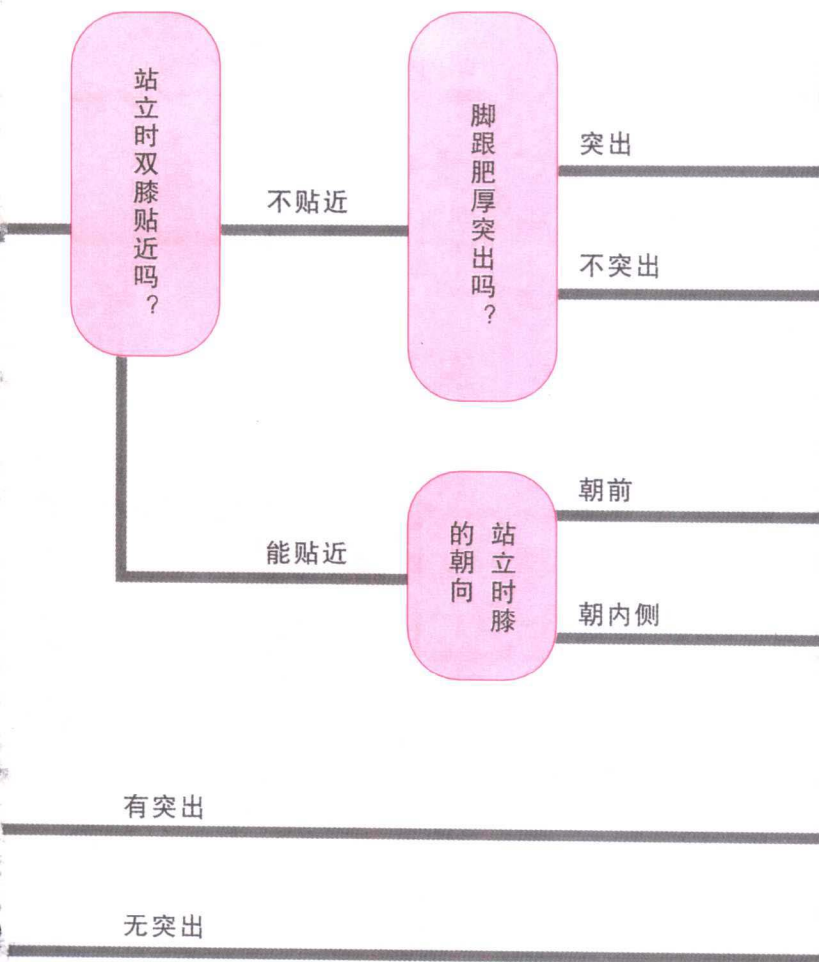
足跟与大拇指能并拢吗?

能并拢

不能并拢



膝旁有骨骼突出吗?



站立时膝的朝向

朝前

突出

朝内侧

不突出

站立时膝的朝向

朝前

朝内侧

朝前

膝下弯曲的可能性大的具有 O 形腿倾向的 XO 形腿

朝内侧

关节不正引起的具有 O 形腿倾向的 XO 形腿

有突出

站立时膝的朝向

朝前

无突出

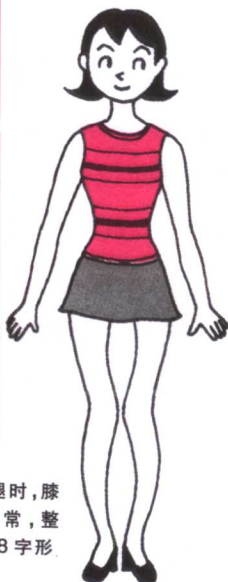
朝内侧

支撑骨骼的肌力不足,增加了关节负担形成的○形腿

提高支撑骨骼的肌力,自己也能有某种程度改善的○形腿

对关节的负担重,难以矫正的○形腿

关节不正但比较容易矫正的○形腿



XO形腿时,膝关节异常,整个腿呈8字形

X形腿倾向的XO形腿

肥胖加重了骨骼的负担引起的X形腿

对膝关节造成很大负担的X形腿

前 言

我所著的《塑造美腿的伸展运动》问世已经6年了。这期间先后拥有了很多读者,实际矫正人数已超过了4万人,一天中最多的在200人以上,可以说得到了很多人的支持。

然而,纵观这6年,仍痛感有不尽如人意之处。著书前十多年中的读者与近年来的读者相比较,发生了很大的变化。主要表现为难以改善症状的人正在增多,令人头疼。

而且近年来,读者的体质有一些不好的变化,其中最严重的要算肺功能下降,甚至二十多岁的女性,都有很多处于“亚健康”状态;其次为骨强度,骨强度低下的情况相当普遍。有些25岁的人,其骨龄已经相当于45岁的人,这种现象并不少见。如果肺功能低下,其骨代谢也容易低下,骨强度低下加重了骨骼的不正常。

当然,对于这些人,单靠以往的伸展运动效果欠佳,对于“如何自我矫正才好”这一愿望,

也难以找到令人满意的答案。因此,以“效果更好,而且简单安全”为目标,本人开发研究了即将在本书中介绍的训练伸展运动与平衡尺度。此外,对专业化的独特按摩技法——淋巴按摩,也将予以介绍。

毋庸置疑,O形腿、X形腿是予以矫正的主要对象。近年来急增的O形腿与X形腿混合的“XO形腿”也可得到改善。

XO形腿,是指双膝能靠紧但小腿肚不行,腿的形状像“8”字那样弯曲。在日本,其矫正仅限于在我的诊所进行。矫正技术和效果已编入本书“自我矫正”的伸展运动中。

与以前的著作不同,本书介绍的伸展运动以人体工程学为基础,加上检测,分析了很多被矫正者的临床数据,确认了安全性和有效性。

因此,如果有腿形的问题,或者是希望腿形更美,请读一读本书。只要坚持每天20分钟的伸展运动,就能够获得健康修长的美腿,甚至超越普通的美腿而成为“模特美腿”。

当然,我们强调,不仅仅要拥有眼睛看得到的美丽,而且还要努力去争取内在的健康。如果为了美丽而牺牲健康,是得不偿失的。用本书介绍的方法,“健康”与“美丽”可同时获得。获得美丽的同时,腰痛、肩痛、肩关节周围炎、四肢不温、四肢发凉等症状将得到缓解。

无论如何,请读一读本书,体验一下伸展运动的精髓。于是,上半身与下半身的平衡将得到改善,你将体会到一个与过去完全不同的你!但愿本书有助于你。

衷心地伸出手来帮助你,让你从以往的烦恼中解放出来,以最小的努力,去获得令人羡慕的“模特美腿”。

山田光敏

目 录

请仔细确认！您的腿是 O 形腿、X 形腿、还是 XO 形腿？	2
--------------------------------	---

前言	6
----	---

第一部分

伸展运动塑造模特美腿	15
• 你的腿不正常	16
• 腿部关节的协调作用	18
• 关节不正常时的不适症状	20
中脚趾节间关节(脚趾根部关节)不正常时	24
跗横关节(脚背部分的关节)不正常时	24
踝关节(脚跟关节)不正常时	25
脚踝不正常时	27
胫腓关节不正常时	28
膝不正常时	30
髋关节不正常时	30
骨盆不正常时	32
胸廓不正常时	33
背骨不正常时	34
锁骨不正常时	35
颈不正常时	36
下颌关节不正常时	37
颅骨不正常时	38
• 模特美腿的条件	40

• 模特美腿不只是美丽	42
• O 形腿是腿短的原因	43
• 与模特美腿相称的上半身	45
• 上半身单薄逐年加重	46
• 内衣的选择是否有误	48
• 掌握正确的腹式呼吸	50
• 有益于模特美腿的“平衡运动”	52
• 不对称的身体不能形成模特美腿	53
• 有益于模特美腿的“骨骼矫正伸展运动”	56
(1)消除外翻拇指的伸展运动	57
(2)消除扁平足的伸展运动	58
(3)恢复脚踝功能的伸展运动	59
(4)使脚踝变细的伸展运动	60
(5)消除膝下 O 形腿的伸展运动	61
(6)消除膝关节肥大的伸展运动	62
(7)消除臀部下垂的伸展运动	63
(8)使大臀变小的伸展运动	64
(9)塑造纤腰的伸展运动	65
(10)收缩下腹部的伸展运动	66
(11)改善胸部形态的伸展运动	67
(12)改善上半身单薄的伸展运动	68
(13)塑造细颈的伸展运动	69
(14)使手臂变细的伸展运动	70
(15)塑造小脸的伸展运动	71
(16)腿平衡运动	72

(17)膝平衡运动	73
(18)臀部平衡运动	74
(19)骨盆平衡运动	75
(20)躯干平衡运动	76
(21)全身平衡运动 A-1	77
(22)全身平衡运动 A-2	78
(23)全身平衡运动 B	79
(24)臂平衡运动	80
(25)颈平衡运动	81
(26)面部平衡运动 A	82
(27)面部平衡运动 B	83

第二部分

健康是获得模特美腿的基础	85
• 追求真实的你	86
• 体验真正的健康状态	88
• 倒三角形体形有益于健康	89
• 真正的“美丽”伴随着健康	91

第三部分

淋巴按摩法利于模特美腿	95
• 提出淋巴按摩法的理由	96
• 很多人因浮肿而苦恼	97
• 最易浮肿的是腿	99
• 按摩脚踝、膝、腹股沟部位以消除浮肿	102
• 浮肿产生脂肪堆积块	104
• 浮肿=四肢发凉+下半身肥胖	105

• 老化从腿开始	107
• 学会自我淋巴按摩法	108
(1)脚的淋巴按摩法	114
(2)脚踝的淋巴按摩法	115
(3)小腿肚的淋巴按摩法	116
(4)膝部的淋巴按摩法	117
(5)大腿的淋巴按摩法	118
(6)腰围与臀部的淋巴按摩法	119
(7)腰围的淋巴按摩法	120
(8)胸部的淋巴按摩法	121
(9)手臂的淋巴按摩法	122
(10)使颈部变细的淋巴按摩法	123
(11)使脸部变小的淋巴按摩法	124

第四部分

生活中的注意事项	125
• 腿部赘肉的 6 大附着部位	127
①脚踝	128
②小腿肚	128
③膝	129
④腿内侧	129
⑤腿外侧	129
⑥臀部	130
• 认识自己的不良习惯	130
• 只要坚持 30 天,就可改善生活习惯	133
• 改善不良的行走习惯	135

扭腰行走	135
溅水	135
左右腿运动不平衡	136
• 生活方式不同不良习惯也有异	137
• 改变站姿	140
• 站立时要注意放松膝部	141
• 不良站姿	144
稍息站姿	144
交错站立	144
脚尖向外站立	144
脚尖向内站立	144
脚背侧立	145
重心偏移站立	145
• 自我确认正确的站姿	145
• 穿鞋时的正确站姿	149
• 改变坐姿	150
• 不良和式坐姿	151
蹲坐	152
压腿坐	152
横坐	152
盘腿坐	152
运动坐	152
不良正坐	152
• 正确的和式正坐	154
• 不良西洋式坐姿	155

交叉腿坐	156
脚勾住椅子坐	156
展开双腿坐	158
双膝并拢脚尖却分开坐	158
重心偏移	158
事务员坐姿	158
膝下交叉坐	158
• 正确的西洋式坐姿	159
• 适合的椅子能提高能力	160
• 改变卧姿	163
• 睡着时减少翻身	166
• 床需要好好整理	169
• 重新认识鞋子	171
• 轻度 O 形腿只要注意鞋的穿法就可矫正	172
• 正确地选择鞋子	173
• 重新认识饮食	177
• 降低胆固醇的秘诀	179
• 节食不等于不吃喜欢的食物	182
第五部分	
专业塑造模特美腿	185
• 正确的“XO 形腿矫正”使顽固病例改善	187
• 用“脂肪矫正”消除脂肪堆积	189
• 自我鉴定模特美腿成功率	191
有关模特美腿的问答	197
跋	206

第一部分

伸展运动塑造模特美腿