



◇世图生活资讯网◇

美腿消脂

编著◆木泽 苏苏

健康操



美化小腿曲线运动
轻轻松松 让你走出一双美腿来

获得美腿的

6

条捷径

1分钟让你的大腿瘦下来

居家瘦腿提臀操

燃烧膝盖部位脂肪

对症下药 练就一双玲珑玉腿

世图生活资讯库

美腿消脂健康操

木泽 苏苏 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

美腿消脂健康操 / 木泽, 苏苏编著. — 上海: 上海世界
图书出版公司, 2003.10
(世图生活资讯库)
ISBN 7-5062-6088-3

I. 美... II. ①木... ②苏... III. 健美操—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第057534号

美编: 伏兴旺

封面设计: 王婧

插图: 姜慧娴 屠楠

模特: 佟佳 2度时尚模特公司

鸣谢: 上海洲克服饰有限公司 (ZOKE)

本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

美腿消脂健康操

木泽 苏苏 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

上海丽佳制版印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 889×1194 1/24 印张 3.5 字数 100 000

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-5062-6088-3/T·85

图字: 09-2003-281号

定价: 20.00元

01

对症下药，练就一双玲珑玉腿



- 腿形检测.....01
- 腿形不美怎么办.....09

02

美腿，原来如此简单



- 轻轻松松，让你走出一双美腿来...12
- 1分钟，让你的大腿瘦下来.....15
- 8分钟美腿操.....17
- 获得美腿的6条捷径.....19
- 美腿保健操.....21

03

修正完美的腿部曲线



- 腿部平衡操.....23
- 美化小腿曲线运动.....25
- 燃烧膝盖部位脂肪.....28
- 练就一双芭蕾美腿.....30
- 正确的双腿按摩法.....36

04

无所不在的美腿训练场

- 办公室美腿悄悄行.....43
- 居家瘦腿提臀操.....47
- 健身房的美腿修炼术.....51

05

小东东美腿，让你告别多余脂肪



- 毛巾美腿操.....54
- 乒乓球美腿操.....56
- 拖鞋美腿操.....57
- 橡皮筋美腿法.....60
- 哑铃美腿操.....61

06

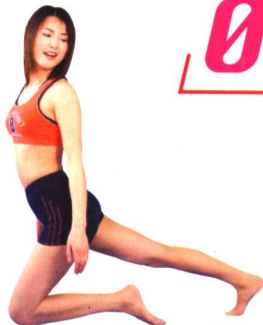
漂亮妈咪的美腿计划



- 妈咪美腿操.....64
- 亲子瑜珈美腿操.....68

07

锻炼腿部肌肉，是美腿的根本



- 腿部肌肉训练操.....71
- 腿部肌肉调整操.....75
- 腿部肌肉加强操.....77



对症下药，练就一双玲珑玉腿

01

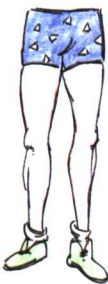
虽然为了美腿使尽了各种各样的招数，但结果总是不尽人意，为什么？其实想要美腿就如同有病求医一样，先要诊断病情，然后才可对症下药。所以，在决定进行美腿塑造之前，一定先要搞清楚造成腿形不美的原因何在，只有这样，才可以练就一双玲珑玉腿！

腿形检测

为了使自己能够在最短的时间内拥有一双标准美腿，首先必须知道自己的腿究竟属于哪一种类型，然后才可以进行美腿计划。

运动形腿的特点

对于拥有一双运动形腿的人来说，要想使腿部曲线变得优美，最重要的就是放松肌肉，因为这种腿形的肌肉非常发达而且十分坚硬，想要使双腿变细比较困难。所以，先让双腿的肌肉变得松弛是美腿的重点所在。



- ◆ 大腿前面肌肉突出
- ◆ 腿肚肌肉发达
- ◆ 即便是不用力整个腿部的肌肉仍然坚硬
- ◆ 两条腿看上去粗细程度明显不同

放松肌肉的练习

第一节

1

用双手对整个腿部的肌肉进行抓、捏、揉等动作，对于肌肉特别发达的地方应该加大用力。



2

空闲时，用双手捶打腿部，同时尽量将双腿伸直。



第二节

1



坐在地板上，两腿放松，膝盖自然弯曲，同时双手在背后撑地。注意，做此动作时，腰背一定不要弯曲。

2



保持上半身不动，双腿向左右两边迅速摆动，直到接触地板为止。

O形腿的特点

O形腿的美腿重点毫无疑问就是先改善腿形了。因为从本质上说，O形腿是由于长期的走路姿势或坐姿不良所造成的骨骼移位或是变形造成的，所以，要想使双腿曲线变得完美，最重要的就是先纠正腿形，只要腿形改善了，美腿计划就会显得容易得多。

- ◆两腿合拢时，膝盖上下有比较宽的缝隙
- ◆双腿伸直坐在地上时，膝盖后侧不能触及地面
- ◆站正时，两膝盖不能正对前方
- ◆整条腿从上到下粗细程度相差不多



改善O型腿

第一节

1



双腿自然分开站立，脚尖朝外，双手插于腰部两旁，保持背部挺直，并使臀部夹紧。

2



腿部不要弯曲，将上半身垂直向下压到极限为止，然后恢复原位。此动作重复10~20次。



第二节



1

坐在地板上，
两肩自然放平，
双脚脚掌并拢。



2

用双手将膝盖
往地板上压，
直到接触地板
为止。

大腿粗小腿细 的腿形特点

- ◆两腿并拢站立时，大腿部位的肌肉明显向外突出
- ◆大腿内侧肌肉松弛，且两大腿之间没有空隙
- ◆小腿相对比较纤细，整个腿形看上去极为不匀称
- ◆走路时身体中心落在脚部外侧

修正大腿外侧肌肉

这种类型的腿，最容易遮人眼目，只要穿上裙子，便可以把过粗的大腿包得严严实实，只露出细细的小腿来欺骗众人的眼睛。不过，总不至于一年365天都穿裙子吧，所以说，粗粗的大腿终究还是要暴露在外。那么就赶紧来为你的大腿减减肥吧。最重要的就是要修正大腿内外侧的肌肉，减去多余的脂肪。



1

手扶椅子靠背
站立，注意要
挺胸收腹。

第一节



2

将左腿伸直向上缓缓抬高，直到与地面平行，并保持5秒钟。然后换右腿重复同样动作。



第二节

两膝盖着地，双手撑在地板上，尽量使双手与膝盖之间的距离形成一个正方形。



在左右腿的交换过程中，大腿外侧和臀部都会有酸痛的感觉。刚开始练时会比较吃力，随着时间的增长，可逐渐增加锻炼次数。

向外缓缓抬起左腿，直到大腿与地面平行。保持此状态数秒钟。然后换右腿进行同样的动作。重复20次左右。

2

第三节



站立，并用右脚抵住左脚后跟，背部挺直。



保持这一姿势，然后开始缓慢下蹲，直到极限位置。注意在做此动作的时候，双脚后跟不能抬起，同时臀部不能向后翘、小腹不能向前突。做15次，换脚后重复动作。



第一节



保持站立姿势，双腿分开与肩同宽。

保持背部挺直，将膝盖弯曲，缓缓往下蹲，同时双腿尽量向外分开，以感觉到大腿内侧的肌肉被拉紧为准。保持此状态5~10秒钟。然后恢复初始状态。重复做10次。



修正大腿内侧肌肉

第二节

换右腿重复同一动作。两腿交替进行20次。



双脚分开站立，双手自然放于身体两侧。



将左腿向身体左前方迈出一大步，然后将两手重叠后放在左腿膝盖上，身体向前方尽力下压，感觉大腿内侧肌肉被拉紧，同时右脚脚尖用力往后蹬。保持动作5秒钟左右。

第三节



1
站立，将右腿伸直抬起放在有一定高度的物体上面。



2
双手放在右脚踝，然后将上半身尽量向右腿靠拢。换方向进行同一动作。重复做20次。

第四节



1
曲膝而坐，挺直腰背，将两脚掌合在一起，并尽量贴近身体。同时臀部要紧缩。



2
右手抓紧双脚脚尖，左手按压在左膝上，将左膝用力往下压，并尽量使其贴近地面。坚持几秒钟后，换方向进行同样动作。左右腿各做15~20次。

虚胖形腿的特点



- ◆整条腿看上去有很多赘肉，松松垮垮的
- ◆两腿之间几乎没有丝毫的空隙
- ◆运动之后会感到腿部肌肉绷得很紧
- ◆长时间久坐，腿会肿胀，用手指按，皮肤会出现凹陷，很久不能恢复

造成虚胖形腿的根本原因在于运动量不足，使得体内的多余脂肪囤积在腿部，水分和毒素无法及时排出体外，从而使得双腿变得日趋臃肿，越来越胖。所以，要想改变腿部虚胖的症状，就要从加大运动量与消耗体内脂肪和卡路里做起。

结实腿部的练习

第一节

这个动作可以使膝盖周围的脂肪大大减少，使膝盖线条变得流畅。



1

背部挺直站立，双手叉腰。



2

右腿向前迈出一大步之远，左腿伸直然后缓缓向下蹲，至前面的大腿与地面平行，保持动作10秒钟。然后换左腿重复同样的动作。左右交换20次左右。

第二节

保持自然站立姿势。右腿弯曲，同时向上举起至与腰部等高的位置。

1

此动作可以修正大腿前侧肌肉，使整条腿显得苗条匀称。



2

双手抱住右腿，将右腿向上缓缓抬起，尽量接近胸部。左右腿重复进行，各交换10次。

第三节



1

两膝盖并拢坐在地板上。双手平放在膝盖上面，然后在膝盖上以画圆圈的方向揉动膝关节。



2

抬起一条腿，一只手放在脚踝上，另一只手握住脚尖并进行前后左右旋转。两脚交替进行。

揉动关节部位，可以促使体内淋巴液流动顺畅，加快新陈代谢速度，使体内废物能够及时排出。

第四节



1

两腿并拢站立，双手自然放于身体两侧。

左脚往左跳出一大步，等身体平衡后再单脚向右跳回，跳动速度要逐渐增加。左右腿相互交换。若能配合音乐节奏进行，效果会更好。

2



3



以上针对不同腿形的锻炼，要结合自身的特点进行练习。每天坚持进行20分钟，3个月后腿形会有明显的改善。

单腿进行一段时间后，换为双脚同时向上跳，越高越好。重复10~20次，依个人能力可逐渐增加跳跃次数。

腿形不美怎么办

不同的人具有不同的体质及生理循环，所以造成腿形不美的原因也不同，而只有针对自己身体的实际情况对症下药，才可以起到事半功倍的效果。

如果造成腿形不美的主要原因是由于体内有多余的水分滞留，无法正常排出体外。那么你需要做的就是促进水分代谢，这样才可以造就一双美腿。

促进水分代谢

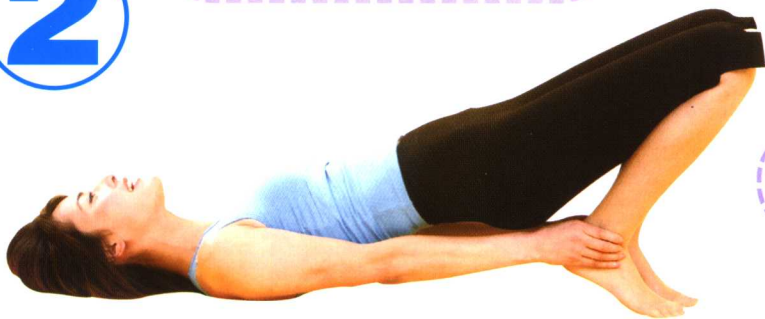
1

躺在地板上，头部紧贴地板。
双腿曲膝并向臀部靠近。



双手用力握住脚踝。吸气的同时，将臀部及腰部同时往上抬起，保持这样的姿势10秒钟，然后呼气，同时缓缓恢复原位。

2



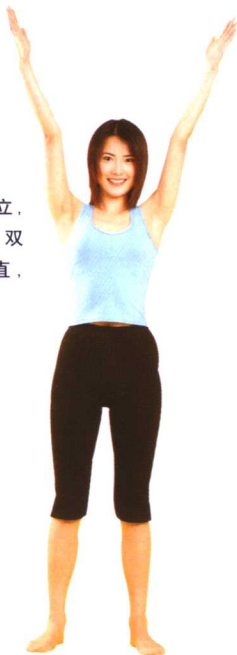
重复进行20次左右。每天坚持，两个月后会有明显效果。

消除大腿脂肪

如果造成腿形不美的主要原因，是由于没有时间做运动，使得体内脂肪大都集中在腿部，那么你需要做的就是多抽出时间进行运动，并且一定要坚持，只有这样才会有效果。

1

双脚分开站立，与肩同宽，双臂向上伸直，背部挺直。



2

保持上半身挺直，屈膝下蹲至大腿与地面平行处。配合自然呼吸维持10秒钟不动，然后缓缓起身。



重复进行20次左右，以后可逐渐增加次数。

改善血液循环

如果造成腿形不美的主要原因，在于身体的气血循环太差，并且由于长期受到情绪的压力而使生理处于一种负面的不健康状态，那么你需要做的就是改善身体的血液循环状况，并加快新陈代谢速度，美腿便指日可待了！

1

趴在地板上，下巴紧贴地面，两手自然放于身体两旁。



2



用腹部进行呼吸，吸气的同时将右腿缓缓上举，同时头部也向上抬至极限位置，保持姿势5秒钟，然后开始吐气，同时将右腿慢慢放下。

重复进行10次后，换腿进行同样的动作。20次为一组，每天连续锻炼4组，3个月后你会明显感到腿部变瘦。



如果造成腿形不美的主要原因
是由于运动过度而使
得腿部肌肉过多，从而显
得腿部过于粗壮，那么你
需要做的就是放松腿部肌
肉，经常做一些伸展操、
软体操使腿部曲线恢复完
美状态。

放松腿部肌肉

1

双腿伸直站立，左
脚往前跨出一大步，
两手向上伸直，使
背部处于挺直状态。



2

将跨出去的左腿弯曲
成跨马步状，注意背
部及后腿保持伸直的
状态。维持10秒钟不
变，然后换右脚，连
续进行20次，每天坚
持，两个月后会有明
显效果。



02

美腿，原来如此简单

不要以为美腿是一项多么艰巨的任务，其实在你日常生活中只要稍加注意，拥有一双美腿并非难事，不过关键就是要有良好的生活习惯再加上持之以恒的决心。以下就教你几种日常生活中的简单运动，坚持下去你会发现，美腿，原来如此简单！

轻轻松松，让你走出一双美腿来

虽说走路可以使腿部曲线变得优美，但是如果走姿不当，一不小心就会使美腿变粗腿，所以，想要走出一双美腿来就必须保证正确的走路方法。错误的走路姿势是导致腿部变粗的重要原因之一，但是生活中往往有很多人不注意自己的走路姿势，长期下去，腿部就在不知不觉中远离美丽。下面就向你介绍几种容易使腿变粗的错误走路姿势。一定要仔细对照，如果自己有以下的错误走姿一定要立刻改正！

错误走姿

1

踢着走

这种走路姿势主要表现为走路时身体向前倾，当前脚脚尖踢到地面时，膝盖微微一弯，然后脚跟便跟着往上提。所以，走路的时候从腰部至大腿处很少用力。长期这样走路的人，会使整条腿都变得很粗。



2

压脚走

这种走法与踢着走类似，不同的是压脚走的时候双脚着地的时间比较长，并且会将身体的重量全部落在脚尖上。如果长期这样走路，会导致小腿肚的肌肉愈来愈发达，出现讨厌的萝卜腿。

