

腿部健美

SLIMMING YOUR LEGS

今日女性
小百科

〔日〕吉田美奈子 编著
刘若南 刘茵 译
上海远东出版社·香港万里机构



不同的健美法

腿部健美

〔日〕吉田美奈子 编著

刘若南 刘 茵 译

上海远东出版社 香港万里机构

图书在版编目 (CIP) 数据

腿部健美 / (日) 吉田美奈子编著 ; 刘若南, 刘茵译 .

—上海 : 上海远东出版社

(今日女性小百科)

原出版者 : 日本株式会社主妇生活社

ISBN 7-80613-442-5

I.腿… II.①吉…②刘…③刘… III.腿部—健美
IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53301 号

原作名《どこでも脚やせletsun・ブック》(原编著者: 吉田美奈子) ©1996 Shufutoseikatsu Sha, Japan. Chinese translation rights arranged with Shufutoseikatsu Sha through Japan Uni Agency. Chinese edition copyright © 1997, 1999 by Wan Li Book Co., Ltd. and Shanghai Far East Publishers.

未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有 翻印必究

腿部健美 (日) 吉田美奈子 编著 刘若南 刘茵 译

出版	上海远东出版社	开本	36
	香港万里机构	印张	5
发行	上海远东出版社	千字	128 千
经销	全国新华书店	版次	2000 年 1 月第 1 版
印刷	美雅印刷制本有限公司	印次	2000 年 1 月第 1 次

ISBN 7-80613-442-5/TS·160 定价: 15.00 元

“今日女性小百科”出版说明

本丛书题材广泛，内容丰富，颇具参考价值，是值得需要兼顾家务的职业女性一读的生活指南，从厨艺到健美，从包装礼品到看护婴儿，里里外外，一应俱全。

本丛书版本小巧，易于携带，方便忙里偷闲，翻阅浏览。本丛书图文并茂，插图均为彩色，图示清晰，文字简明，易于掌握，确是今日女性的良伴。掌握了这些技法，可以动手改善家庭生活，完善个人形象，在不同的场合显露自己的才能，增添生活情趣，显示女性的魅力。

本丛书为方便读者，把不同的内容分门别类，自成专题，深浅适宜，一学即会，使读者乐于购备，并有效地使用。

●了解腿部过粗的原因， 不同类型按不同方法进行健美

要用最短的时间，使腿部变得
匀称细美……

如果你有这种愿望，务请读一
下这本书。

本书是讲解腿部健美的通俗读物。

世界上，许多人的腿部过粗，

其原因多种多样。

有些人由于运动不足，脂肪过多使腿部变粗；

有些人由于疲劳，腿部肌肉变硬变粗，致使腿部



变粗；

有些人饮食中摄取的盐分过多，或由于惧冷症造成浮肿，使腿部变粗；

有些人是平时姿势不正，天长日久使腿部出现缺陷而变粗。

总之，腿部过粗并非单一原因造成的，很可能是上述几种原因综合造成的后果。

了解自己腿部过粗的原因，

消除腿部过粗的因素，使腿部变得匀称细美，这就是本书的目的。

当然，按本书所介绍的方法进行锻炼，不同的人会有完全不同的效果。但很少有人只做一次腿部健美操，腿部就匀细了。

要经过多次锻炼，在逐渐习惯了健美操之后，

突然有一天感到自己的腿变瘦了。

无论如何，我们可以自信地告诉诸位，

只要努力就一定会收到效果。

那么，为了使您的腿部更匀细，

请坚持做腿部健美操吧！



理想而匀称的腿部尺寸表

身高	腰围	臀围	大腿粗	小腿肚粗	脚脖子粗
145	54.0	78.5	43.5	29.0	17.4
146	54.3	79.0	43.8	29.2	17.5
147	54.7	79.5	44.1	29.4	17.6
148	55.0	80.0	44.4	29.6	17.8
149	55.3	80.5	44.7	29.8	17.9
150	55.7	81.0	45.0	30.0	18.0
151	56.0	81.5	45.3	30.2	18.1
152	56.3	82.0	45.6	30.4	18.2
153	56.7	82.5	45.9	30.6	18.4
154	57.0	83.0	46.2	30.8	18.5
155	57.2	83.5	46.5	31.0	18.6
156	57.4	84.0	46.8	31.2	18.7
157	57.8	84.5	47.1	31.4	18.8
158	58.2	85.0	47.4	31.6	19.0
159	58.5	85.5	47.7	31.8	19.1
160	59.0	86.0	48.0	32.0	19.2
161	59.3	86.5	48.3	32.2	19.3
162	59.7	87.0	48.6	32.4	19.4
163	60.0	87.5	48.9	32.6	19.6
164	60.7	88.0	49.2	32.8	19.7
165	61.0	88.5	49.5	33.0	19.8
166	61.3	89.0	49.8	33.2	19.9
167	61.7	89.5	50.1	33.4	20.0
168	62.0	90.0	50.4	33.6	20.2
169	62.3	90.5	50.7	33.8	20.3
170	62.7	91.0	51.0	34.0	20.4

理想的腿应该有多粗？
您的腿部真的过粗吗？

为了有效地健美腿部，须先了解自己的腿是属于哪种类型的。在实行腿部健美之前，先测量好腿的各部分尺寸，和理想的腿部尺寸比较，看差别有多大。



「今日女性小百科」出版说明 | 3

了解腿部过粗的原因，

不同类型按不同方法进行健美 | 4

理想的腿应该有多粗？您的腿部真的过粗吗？ | 6

脂肪型粗腿健美术 | 10

脂肪型粗腿的检查 | 12

肌肉拉伸健美操 ① ~ ⑩ | 16

①、② 大腿前侧 | 16

③、④ 大腿后侧 | 20

⑤、⑥ 大腿内侧 | 24

⑦、⑧ 大腿外侧 | 28

⑨、⑩ 腰部 | 32

⑪、⑫ 腹部 | 36

⑬、⑭ 小腿肚 | 40

⑮、⑯ 脚脖子 | 44

全身运动 ① ~ ⑤ | 48

① 步行 ② 慢跑 ③ 骑自行车 ④ 游泳 ⑤ 做家务

消除体内脂肪的饮食方法 ① ~ ③ | 54

① 不吃零食 | 54

② 每餐只吃一碗米饭 | 56

③ 注意各种高热量食品 | 58

肌肉型粗腿健美术 | 60

肌肉型粗腿的检查 | 62

水中吸氧健美操 ① ~ ⑩ | 66

消除腿肉过多的饮食方法 ① ~ ③ | 84

① 选择油脂含量少的食品材料 | 84

② 在烹饪前把食品材料的油脂去掉 | 86

③ 选用能去除油脂的烹饪方法 | 88

● 浮肿型粗腿健美术

浮肿型粗腿的检查

92 90

消除惧冷症的入浴法①③

96

① 中温反复入浴法② 足部保健操③ 洗浴

健美操

促进水分代谢按摩法①④

106

① 脚心② 脚背③ 脚脖子和小腿肚④ 大腿

促进水分代谢健美操①④

114

① 蟑螂操② 放松操③ 大腿上滚球④ 大腿下滚球

消除浮肿的饮食方法①③

118

① 注意盐分多的食品

118

② 消除盐分的诀窍

120

③ 消除体内滞留水分的食品

122

● 缺陷型粗腿健美术

124

缺陷型粗腿的检查

126

缺陷型粗腿的矫正健美操①⑨

130

① 推压髌骨

130

② 挤压股关节

132

③ 矫正股关节

134

④ 调整骶骨

136

⑤ 矫正骨盆

138

⑥ 闭合骨盆

140

⑦ 调整膝关节

142

⑧ 矫正「O」形腿

144

⑨ 矫正踝关节

146

不正确姿势的矫正法①③

148

① 站立姿势② 椅子上的坐姿③ 地板上的坐姿

保持腿部魅力的各种方法

154

健美 脂肪型 粗腿



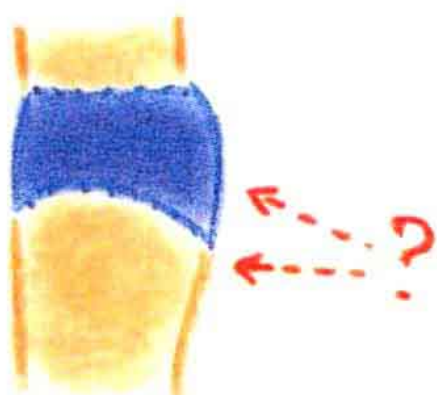
脂肪型粗腿很容易识别。摸一下腿部的肌肉，如果感到肌肉十分柔软，这种腿大都是脂肪型粗腿。请检查一下您的腿部，如确认是脂肪型粗腿，可以练习如下健美操。其目的是拉紧肌肉，使过于粗大的腿部变匀细。



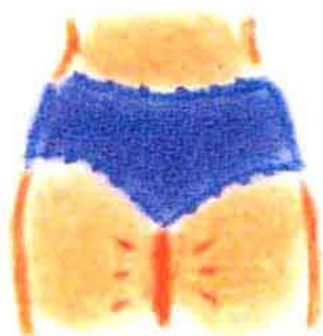
脂肪型粗腿的检查

请按以下 1、10 的检查项目进行，在检查到与之相符的项目时，请在该序号下的方框内填上记号。10 项之中如有一项与之相符，即可确认为是脂肪型粗腿。

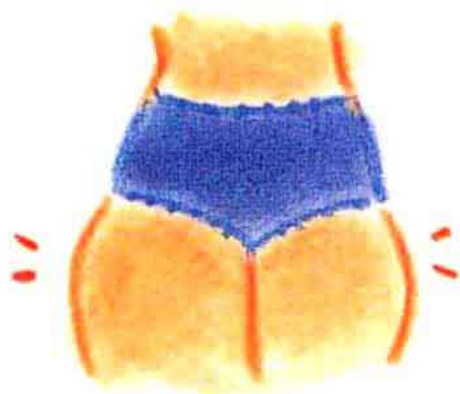
- 2** 大腿后侧和臀部的分界线模糊不清



- 3** 两条大腿的内侧贴合到一起之后，中间没有间隙



- 4** 大腿外侧向侧面突起超过了大腿根部



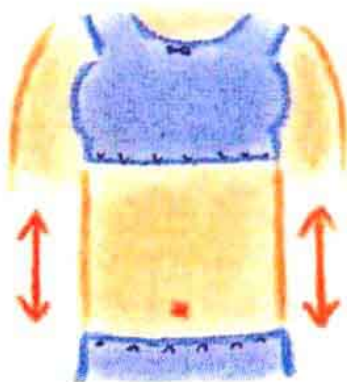
- 1** 大腿前侧向前方突起超过了大腿根部



8 抓一下脚脖子的脂肪，脂肪厚度超过了1厘米
☐



5 从身体正面观察，从胸部到腰部没有曲线
☐



9 每天步行时间不足1小时
☐



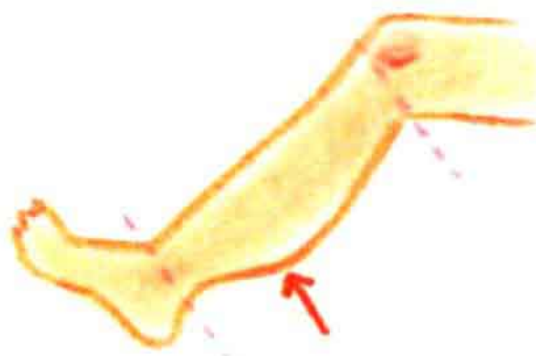
6 抓一下腹部脂肪，脂肪厚度超过了5厘米
☐



10 一天除3餐之外，还爱吃零食、夜宵和饮酒等。
☐



7 小腿肚的最高点远离膝关节，更靠近脚脖子
☐



在前一页的10个检查项目中，如果有一项与之相符，即可认定是

脂肪型粗腿

这一腿型的人，不仅腿显得粗，而且整个身体也因多脂肪而显得肥胖松软。

产生这种现象的首要原因是运动不足。

如果平时不注意锻炼身体，即可造成这种结果。

之外，许多日常行为也能导致肥胖。

例如本可步行而至的短距离，

却宁可乘车前往，

来练习腿部健美操吧！

属第①项腿型的人，主要是大腿前侧的肌肉过于松弛。

请按肌肉拉伸健美操①和②进行练习。

属第②项腿型的人，主要是大腿后侧的肌肉过于松弛。

请按肌肉拉伸健美操③和④进行练习。

属第③项腿型的人，主要是大腿内侧的肌肉过于松弛。

请按肌肉拉伸健美操⑤和⑥进行练习。

属第④项腿型的人，主要是大腿外侧的肌肉过于松弛。

请按肌肉拉伸健美操⑦和⑧进行练习。

属第⑤项腿型的人，主要是外腹斜拉肌过于松弛。

本应步行登楼梯，宁可等待片刻而乘电梯……如果不注意平日的这些细节，肌肉会自然而然地变松变软。

此外，

这种腿型的人还有一个嗜好，即不论何种场合都贪吃，而且吃得过多。

一边看电视，一边不断地进食，平日里也零食不断，

其结果是，

摄取的热量比消耗的热量多。

过多的能量转化成脂肪积存在体内，结果使身体肥胖，腿部变粗。

请按肌肉拉伸健美操⑨和⑩进行练习。

属第⑥项腿型的人，主要是腹直肌过于松弛。

请按肌肉拉伸健美操⑪和⑫进行练习。

属第⑦项腿型的人，主要是小腿肚的肌肉过于松弛。

请按肌肉拉伸健美操⑬和⑭进行练习。

属第⑧项腿型的人，主要是脚脖子的肌肉过于松弛。

请按肌肉拉伸健美操⑮和⑯进行练习。

除此之外，属第⑨项腿型的人必须要增加运动，请从全身运动①、⑤的健美操中任选一种合意的健美操。

属第⑩项腿型的人要有效地控制糖的吸收，请从消除脂肪的饮食方法①、③中任选一种以控制进食量。

大腿前侧 A

身体向后平仰躺倒，双手放在臀部下，腿向上抬起，膝部弯曲，把右脚叠放在左脚上。从这个预备姿势开始，把脚尖向上抬起，伸直膝关节。重复上述动作10~20次。更换脚位重复上述动作。

1 把双脚叠放在一起，膝关节弯曲



注意！
在执行1的动作时，不要使膝部过于靠近胸部。在抬起脚部时，如果没有用上力气，效果将大减。