



瑞丽袖珍丛书

# 美腿 技巧

本书编译组 编译

美化腿型  
让你更加风姿  
绰约

 中国轻工业出版社

瑞丽袖珍丛书

# 美腿技巧

本书编译组 编译

中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美腿技巧 / 《美腿技巧》编译组编译.

— 北京: 中国轻工业出版社, 2000.5 重印  
(瑞丽袖珍丛书)

ISBN 7-5019-2589-5

I . 美… II . 美… III . 脚部—健美—方法 IV . G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 36643 号

# 美腿技巧

本书编译组 编译

责任编辑: 朱骏

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 广州金羊彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 5 月第二次印刷

开 本: 640 × 900 1/32 印张: 3.5

字 数: 60 千字 定价: 12.80 元

书 号: ISBN 7-5019-2589-5/TS · 1576

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

# 目 录

## 第一部分 最新腿部健美基本法则

### 为什么体重已经减轻腿部

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 却依然臃肿? .....            | 2  |
| 关于肌肉认知的对与错 .....        | 8  |
| 你的肌肉老化到什么程度了? .....     | 12 |
| 难道我就是那种很容易发胖的体质吗? ..... | 23 |
| 跳拉丁舞纠正下垂的臀部曲线 .....     | 37 |
| 消除大腿脂肪的最终手段是走路 .....    | 47 |
| 想轻松上班就穿功能鞋 .....        | 55 |

## 第二部分 塑造完美腿型应用篇

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 正确的入浴方法具有健美养生功效 ..... | 58 |
| 运动可以很好地消耗体内脂肪 .....   | 64 |
| 扁平足和凹足是美腿的大敌 .....    | 80 |
| 绝食疗法清洁体内 .....        | 88 |
| 骨骼的健美能“一美遮百丑” .....   | 92 |

# 1 Part

## 最新腿部健美 基本法则

**2** 为什么体重已经减轻腿部却依然臃肿？

**8** 关于肌肉认知的对与错

**12** 你的肌肉老化到什么程度了？

**23** 难道我就是那种很容易发胖的体质吗？

**37** 跳拉丁舞  
纠正下垂的臀部曲线

**47** 消除大腿脂肪的最终手段是走路

**55** 想轻松上班就穿功能鞋



# 减轻腿部却依然臃肿？

观察大街上人们的腿，为什么有美有丑？

有人以为脂肪膨胀导致腿粗，实际上问题不全在这儿。大街上女性的腿总是显粗，让我们看看问题在哪儿吧。

脂肪膨胀导致腿粗，实际上问题不全在这儿。大街上女性的腿总是显粗，让我们看看问题在哪儿吧。

● 大小腿一样粗

「大小腿一边粗真难看。」

● 整个腿都粗

「就下半身粗，

大概就是这种体型吧。」

● 腿肚子粗

「一想起穿不上漂亮鞋心里就着急。」

● O型腿

「穿裙子后没法穿长筒靴。」

## 腿型的诊断

→ 这是最常见的类型O型腿

腿肚子向外弯，以身体外侧为支撑中心，长此下去恐怕骨盆也会变宽。

## 腿型的诊断

↓ 膝盖的脂肪太多，再加上向前拱出，显得特别刺眼。如果能伸直膝盖走路，就不会那么刺眼。裙子再短一点，可以显腿长。

膝盖臃肿

穿裙子别扭

向外侧弯

O型腿

## 腿型的诊断

→ 整体肌肉松弛，小腿肌肉没有张力感。如果将肌肉收紧，则不会有肥胖感。适度收紧肌肉就可以了，但要注意不要向外侧弯。

胖乎乎的



## 腿的烦恼

### 腿型的诊断

→将膝部伸直。虽然有些脂肪，但内外侧比较均匀，看起来并不胖。靠长筒靴的作用，使得膝盖以下看着瘦一些，具有张弛感，很漂亮。



# 为什么体重已经

「脚脖子粗  
我好像没脚  
脖子，买双鞋真  
难。」



### 腿型的诊断

↓腿显修长，脂肪不多是一原因，另一原因是鞋跟抬高了腿肚子。缺点是骨盆显得有点大。



### 腿型的诊断

↑别让人只看到膝盖周围的赘肉，把裙子做到最粗部位的下面。尽量少露出腿部也是有效的办法。膝盖和小腿肚子要保持一定的张弛感。

丑腿

&

美腿

# 美腿 STEP 1

## 分部位 彻底认识 你的腿

### 美腿要点

#### 大腿外侧

如果面对镜子，你的大腿外侧宽过腰部，你就要特别注意。这是由于你总是把重心放在腿的外侧，导致大腿肌肉失去平衡。

### 美腿要点

#### 膝盖上方

如果站立时，膝盖以上2厘米处有赘肉，需要特别注意。这不仅仅是脂肪堆积的问题，还会引起血流停滞和浮肿。一浮肿，脂肪就更容易积存。

### 美腿要点

#### 脚踝

如果这里的肉能够用手捏起，产生浮肿的可能性比较大。浮肿就容易堆积脂肪，这是一种恶性循环，而且脚踝的关节也会变得僵硬。应该有意识地多运动此部位，让血流变得顺畅，消除浮肿。做到这一点，就能使腿显得纤细。

## 你的腿具备吗

# 美腿的 3大黄金点

膝盖处没有赘肉  
穿超短裙时，最引人注目的地方是膝盖部位，特别是膝盖上部松弛的肌肉更加显眼。如果这里有多余的脂肪，会使腿显得又短又粗，所以这里一定要绷紧。很多人都为自己天生的大骨节而烦恼，实际上是种误解。大部分人是由于膝关节的错位而导致脂肪堆积。

### 黄金点 1

膝盖处没有赘肉

穿超短裙时，最引人注目的地方是膝盖部位，特别是膝盖上部松弛的肌肉更加显眼。如果这里有多余的脂肪，会使腿显得又短又粗，所以这里一定要绷紧。很多人都为自己天生的大骨节而烦恼，实际上是种误解。大部分人是由于膝关节的错位而导致脂肪堆积。

### 黄金点 2

脚踝纤细有收紧感

不管大腿和腿肚部位如何细长，如果脚踝没有突然收紧，腿部仍没有线条感。而大腿和腿肚即使是同样粗细，只要脚踝处纤细，依然会有美丽的线条。脚踝的粗细并非由骨骼大小决定。本来脚踝处不易堆积脂肪，但由于不运动，再加上浮肿等原因，时间一长，脚踝处就会有脂肪堆积。

### 黄金点 3

腿肚最粗处位置高

如果腿长，确实会显得腿细。所以如果能让腿看起来长一些，腿也就会显细些。而腿显得长的关键在于腿肚处最粗部位的位置，如果这个位置高，就能奇迹般地使膝盖下的小腿显得长。我们经常说的萝卜腿就是指这样一种优美的腿形。

单位: cm

| 身高  | 下身长  | 大腿围  | 腿肚   | 脚踝   |
|-----|------|------|------|------|
| 155 | 70.5 | 48.1 | 31.0 | 18.6 |
| 157 | 71.4 | 48.7 | 31.4 | 18.8 |
| 160 | 72.8 | 49.6 | 32.0 | 19.2 |
| 163 | 74.2 | 50.5 | 32.6 | 19.6 |
| 165 | 75.1 | 51.2 | 33.0 | 19.8 |
| 167 | 76.0 | 51.8 | 33.4 | 20.0 |
| 170 | 77.4 | 52.7 | 34.0 | 20.4 |
| 173 | 78.7 | 53.6 | 34.6 | 20.8 |

身高与腿部尺寸  
理想比例表

测量自己腿的各部位的尺寸，填入空白处。

现在  cm

理想  cm

应减  cm

现在  cm

理想  cm

应减  cm

## 美腿 STEP 2

### 仔细分析 各部尺寸

现在  cm

理想  cm

应减  cm

#### 美腿要点

### 大腿内侧

站立时，即使用力，这里也很松软，那就太糟糕了。这是由于平时不太使用这部分肌肉，所以这里比较容易积存脂肪，产生浮肿。另外，由于骨盆处放松，导致此处肌肉不被使用，也会变得松弛。

#### 美腿要点

### 腿肚

如果肉都长向外侧的话，那是由于总把重心放在外侧的缘故。O型腿的人要特别注意。只要留意用正确的姿势去走路，不但能将最粗部位的位置提高，还能增加腿长的效果。

## 美腿 STEP 3

### 了解使腿 显粗的其他原因

如果测量结果  
与前页表中提供的  
理想标准相吻合,但  
看起来腿却仍显得  
过粗,那就要看看还  
有什么其他方面问  
题。请阅读STEP3  
以了解其他的  
改善方法。

#### X型腿

X型腿的特征是大腿和膝盖可并拢,而下面三点却不能。这种腿型欧美人居多。还有人是由于大腿太粗而导致看起来像X型腿。

大腿和膝盖是并拢了,但内脚踝和脚尖却无法并拢。

#### O型腿

当脚尖和脚跟并拢站立时,大腿、膝盖、腿肚只要有一处不能并拢,就是O型腿。

如果这三点都不能并拢,就是严重的O型腿。

#### 理想腿型

大腿、膝盖、腿肚、脚踝、脚尖五点如果能够很好并拢,就可称得上是理想的腿型。

#### O型腿 X型腿使腿显粗

整个腿部肌肉松松垮垮,是导致腿看起来粗大的原因之一。绝不能因为年轻而掉以轻心。肌肉少,腿就容易变得无力。有肌肉却不去锻炼,肌肉也会慢慢变得松弛。运动不足的人要特别注意这一点。加强腿部肌肉的运动练习。只是运动某一部位的肌肉也不行,因为不参与运动的部位会同样变得松弛。所以应尽量做像走路之类的全身运动。

各部位的尺寸与前面所列标准相吻合,但腿看起来显得过粗,这可能是骨骼歪曲的缘故。这种歪曲实际上是关节的错位。如果是这样,身体总是由某一固定部位承受负担,那里的肌肉会比较发达,而基本上不承受重量负担的部位则会比较弱。由于肌肉分布不均,腿看上去显粗。踮起脚尖站立,查看你的腿是否歪曲。

#### 肌肉松弛使腿显粗

出现浮肿时,腿部膨胀,在视觉上更加强了腿的粗度。傍晚时分,鞋会变得过紧,脱掉丝袜,腿上会有勒痕,这些都是出现浮肿的迹象。脚上出现青斑也是浮肿引起的。如果对浮肿放任不管,脂肪会继续积存,腿会变得越来越粗,所以要及时通过按摩和穴位刺激来消除浮肿。

#### 血液循环不畅引起浮肿



脚形变得  
不好看了……

# 大腿和腿 肚子肌肉正在 不断发生老化 现象！

你是否觉察到，大腿变得皮松肉懈，不再紧绷，小腿变得肌肉僵硬，不再柔软富有弹性。这就是肌肉老化的结果。如果对这种现象不管不顾，那么肌肉功能就会进一步衰竭下去，最终导致腿形变坏。但是如果及早发现，并予以重视，阻止肌肉老化还为时未晚。

下面介绍保持肌肉活力的技巧，使你获得挺拔秀美的腿型。

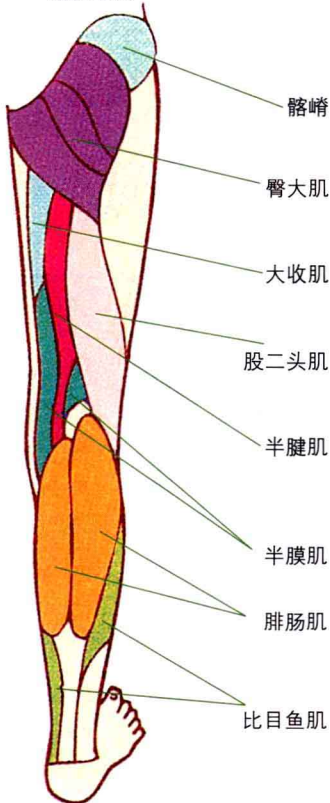
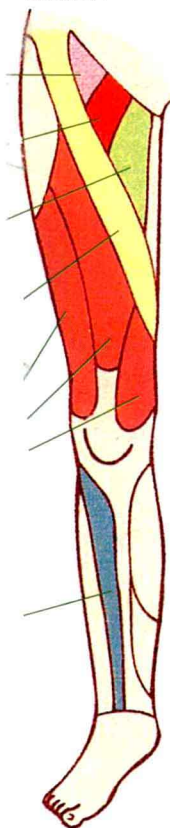


# Q&A

肌肉一旦老化，就不能很好地支撑身体，腿的形状就会变坏。但是，对于已经老化的肌肉，只要通过正确的锻炼，还是可以使之重新充满活力。在做锻炼之前，先来确认一下你对肌肉的认识是否正确。

前腿肌肉

后腿肌肉



髂嵴

臀大肌

大收肌

股二头肌

半腱肌

半膜肌

腓肠肌

比目鱼肌

美化双腿，首先要有正确的认知

## 关于肌肉认知的对与错

为了塑造线条美丽的双腿，必须锻炼老化了的肌肉。在这之前，我们先对肌肉的组成和性质，以问答的形式做个确认。

# Q



人们常说「肌肉多的人容易减肥」，你知道这是为什么吗？

# A

**基础代谢增加  
脂肪容易消耗**

所谓的基础代谢，是指在身体不运动的情况下消耗的热量。在基础代谢中，肌肉的能量消耗量占了很高的比例。所以肌肉越多，基础代谢率就越高，脂肪就被当作能源而消耗。也就是说，增加你的肌肉等于将你的体质变为易减肥的体质。

# Q



从来没有做过像样的运动，现在开始锻炼，对肌肉还有效吗？

# A

**肌肉虽已老化  
锻炼仍会有效**

髂腰肌

耻骨肌

长收肌

缝匠肌

股四头肌

胫骨前肌

那些不做运动，总是以车代步，以电梯代步的人，他们的肌肉一定老化得很严重，但是不要因此就放弃运动锻炼。看看肌肉锻炼原则第二条你就明白了。肌肉与年龄无关，即使六十岁，也可以锻炼肌肉，只是要改善已经老化的肌肉要花一定的时间。也就是说，对肌肉的锻炼越早开始越好。

显得很僵硬的话，很可能是脂肪而不是肌肉。而且，脂肪还会随着积存年数的增长而变硬，变得不易消除，不过即使已经变硬的脂肪，只要多花些时间，最终也一定能除掉。因此，首先要了解腿的哪个部位积存着脂肪。

**肉都存在于腿的哪些部位呢？**

用力后变硬

的部位是肌肉，不用力时也僵硬的部位就很可能是积存的脂肪。不妨自己试着确认一下。

# Q



一有了肌肉就显得又硬又突出，这不是反而使腿变得更粗了吗？

# A

**大腿僵硬的原因是脂肪不是肌肉**

肌肉的特征是只有在用力时才会变硬。在不用力的情况下，腿也



老太太锻炼肌肉都有效！

## 锻炼肌肉的三个原则

1. 肌肉不使用会衰退。
2. 适度的练习，会使肌肉发达。
3. 肌肉的过度使用也会导致衰退。

Q



为了维持运动时的体力，  
采用什么样的摄取营养方式最好？

A

运动前三十分钟  
补充碳水化合物

碳水化合物是维持身体运动能量的营养素之源。由于这种物质具有摄取后马上转化为能量的特点，因此在运动前约三十分钟需摄取一定热量的食品，喝运动饮料是最方便的办法，也最容易吸收。另外，在运动后，为了补充消耗的能量，人们常常需要再次摄取碳水化合物和蛋白质，但是如果蛋白质一次摄取过量的话，多余的部分就会转化为脂肪。因此，要将必需量分为三次，分别在一日三餐中一点一点摄取，这是非常重要且有效的方法，通常人们难以做到持之以恒，因而也就丧失了增强体力的好机会，实在可惜。

A

只要你是女孩  
就绝对不必怕

Q



运动后，肌肉就会变得一  
块一块硬邦邦的，这不是  
很可怕吗？



失恋的时候，即使再做运动，  
肌肉也不会增加。

如果碳水化合物不充足的话，即使运动，也不能增加肌肉，反而会减少肌肉。所以，首先在保证营养平衡的食物上下功夫，最好按蛋白质和碳水化合物为三比七的比例来摄取。

肌肉细胞变粗



## 增加肌肉所需的营养

碳水化合物

蛋白质



最理想的摄取方式是蛋白质与碳水化合物的比例保持 3:7。

眼泪中含有被称为可的松的物质，一旦分泌出来，肌肉的合成就会随之停止。可的松在人们悲伤、痛苦等负面情绪的影响下，极易从体内分泌出来，肌肉也一天天随之老化衰退。

**A** 带着压抑感锻炼再努力也是白费

在感觉紧张、有压抑感时，减肥往往不成功，那么运动呢？

**Q**

一部分肌原纤维在运动过程中被破坏，然后再重新被制造，变成更粗的肌原纤维，因此休息和营养补给不可缺少。如果一味进行运动，肌肉就不能被修复。如果继续练习，就会导致肌肉衰退。对于腿部的肌肉，做一天的运动练习，需要休息两天。

**A** 在锻炼肌肉中休息和营养不可少

为了增加肌肉，除了做运动锻炼以外，还需要再做些什么？

**Q**

拥有制造新的肌肉功能是一种称为睾酮激素的雄性激素，虽然女性体内也存在这种激素，但与男性相比，就显得太少。因此即使长期进行锻炼，女性的腿也不会变得像男性那样都是一块块的肌肉。突然开始运动时，肌肉会因疲劳而收紧。

## 肌肉细胞的构造



肌原纤维（肌浆球蛋白和肌纤蛋白）

肌肉是由两种蛋白质分子组成。所以蛋白质是首先必需的。当然，为维持身体运动提供能量的碳水化合物也不可缺少。在碳水化合物不足的情况下，身体会分解肌肉或血液中的蛋白质来补充能源。

肌肉细胞的破坏·修复·增强

肌肉细胞

运动练习

休息+营养

肌原纤维

一部分被破坏

修复后的肌原纤维变粗变多



## 诊断法

不能因为年轻就疏忽大意

# 你的肌肉老化到什么程度了？

想知道腿部肌肉的老化情况吗？可以通过诊断法来确认。

## 腿部肌肉的老化与背肌腹肌有关联

好的肌肉应有非常好的弹性，在不用力的状态下非常柔软。从表面看，腹肌、背肌似乎与腿部肌肉并无关系，实际上，如果这两处的肌肉柔弱，就会增加腿的负担，加快腿部肌肉的老化进程。要想更具体地了解肌肉的老化程度，可采用肌肉老化程度诊断法。

## 巧妙刺激衰退的腿部肌肉和神经

试验的结果怎么样？结合下边的综合诊断，再结合你的实际年龄，就可了解肌肉的

肌肉是很有用的，总有一些不被使用的肌肉在逐渐老化。到目前为止，那些不被使用的肌肉已经处于一种忘掉运动方法的睡眠状态，因此首先必须激活它们，让它们回忆起它们的功能和运动方式。

## 测试平衡能力

闭眼，用单腿支撑身体，看看自己能不能保持身体的轴心稳定。

闭上双眼，两手水平伸直于身体两侧，单腿站立。用你擅长使用的一条腿进行测试。



1分钟以上  
良好  
(5分)

30秒~1分钟  
一般  
(3分)

30秒以下  
危险  
(1分)

1分钟以上  
良好  
(5分)

30秒~1分钟  
一般  
(3分)

30秒以下  
危险  
(1分)

## 在家里也能进行的肌肉老化诊断方法

0~30岁的女性

# 人体椅子 下半身肌肉力量测试

用大腿和臀部支撑身体，测试腿部肌肉的力度。膝部的弯曲度越大，承受的负担也越大。注意不要弯曲到  $90^{\circ}$  以下。

背部靠紧墙壁，大腿根和膝部呈  $90^{\circ}$  弯曲，保持静止。

1 分钟以上  
良好  
(5 分)

30 秒 ~ 1 分钟  
一般  
(3 分)

30 秒以下  
危险  
(1 分)



## 腹肌的力量测试

两腿上抬，测试腹肌的强度。如果做此动作时，你的背部离开地面浮起，说明你的腹肌已经老化得相当严重了。

膝盖伸直，腿抬高与地面保持  $60^{\circ}$ ，静止。



1 分钟以上  
良好  
(5 分)

30 秒 ~ 1 分钟  
一般  
(3 分)

30 秒以下  
危险  
(1 分)

## 测试 背部肌肉力度



用躯干部支撑身体。手和腿抬高过高，会加大腰部的负担，做时四肢同时向前伸展。  
面朝下俯卧，手和腿同时抬高离地面 5 厘米，保持静止。

## 综合诊断

18 分以上

把满分 20 分作为自己的目标，今后继续不断努力！肌肉力量无可挑剔。重点放在没能取得 5 分的测试肌肉锻炼上。

14 分以上  
18 分以下

稍微呈老化状态，只要现在开始努力，就能制止继续老化！情况大致还可以，为了避免老化的继续发展，努力练习。

10 分以上  
14 分以下

很明显，肌肉正在不断老化，要开始改善你的生活方式！肌肉已经有很大程度的老化了。首先练习完成这些测试动作。

4 分以上

肌肉已经老化得相当严重，处于危险信号亮起状态！

10 分以下

肌肉的力量几乎为零，以与平常的习惯动作反着来做开始练习。

塑造线条优美的腿部曲线，首先要改善已经老化的肌肉，并激活存在于肌肉中的神经。这是因为日常生活中所使用的