

教你 show 出明星腿

超级名模

7天时间告别大象腿、萝卜腿、鸭屁股，
重塑修长、对称、性感双腿！

Emi's
Leg Exercises &
Leg Care

(日)金子绘美 著
韩 辉 译



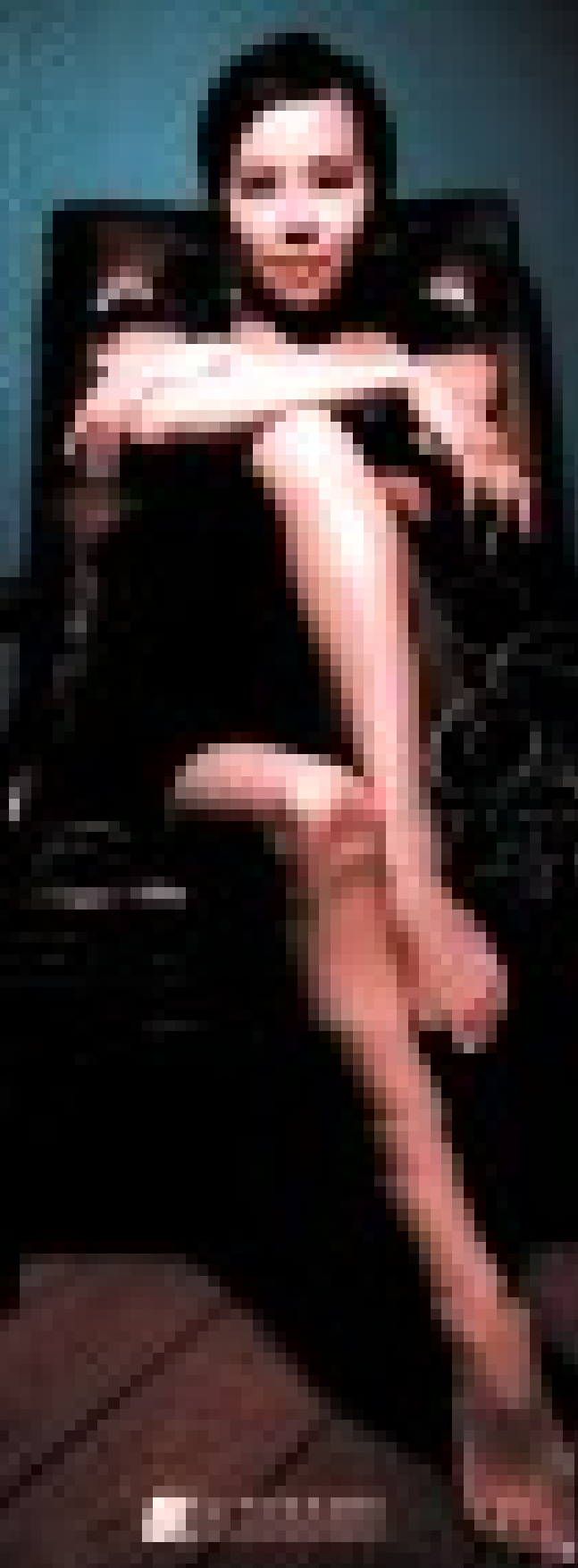
辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

教你

2

出明星腿

明星腿



TITLE: [女優脚のつくり方]

BY: [金子エミ]

Copyright © Emi Kaneko/Wanibooks Co.,Ltd., 2009

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本鳄鱼图书授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第52号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

超级名模教你show出明星腿/(日)金子绘美著;韩辉译.一沈阳:辽宁科学技术出版社,2010.8

ISBN 978-7-5381-6498-5

I.①超… II.①金…②韩… III.①腿部-减肥 IV.①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第101533号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:李杨

装帧设计:刘敬利

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京天成印务有限责任公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:168mm×240mm

印张:8

字数:80千字

出版时间:2010年8月第1版

印刷时间:2010年8月第1次印刷

责任编辑:谨严

责任校对:合力

书号:ISBN 978-7-5381-6498-5

定价:32.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6498



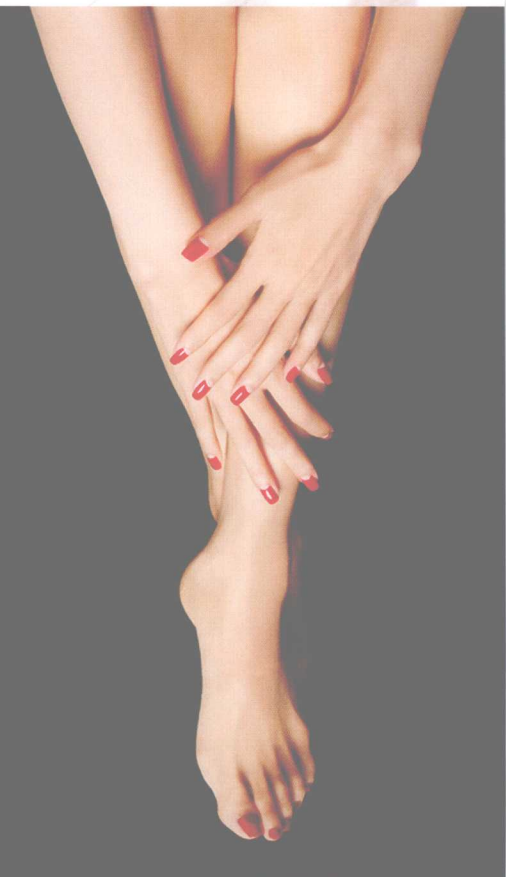
超级名模教你 *show* 出明星腿

(日) 金子绘美 著
韩 辉 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·





rologue

序 言

我是一名形体模特，所以平时肯定需要进行专业且特别的肌肤护理和保养。而我却从未在公开的场合提起过。

当我和别人提及我所做的锻炼及保养时，对方的反应都是“竟然付出了如此多的努力啊！”——这样的反应令我震惊。因为要想拥有一双美腿，就必须付出很大的努力。

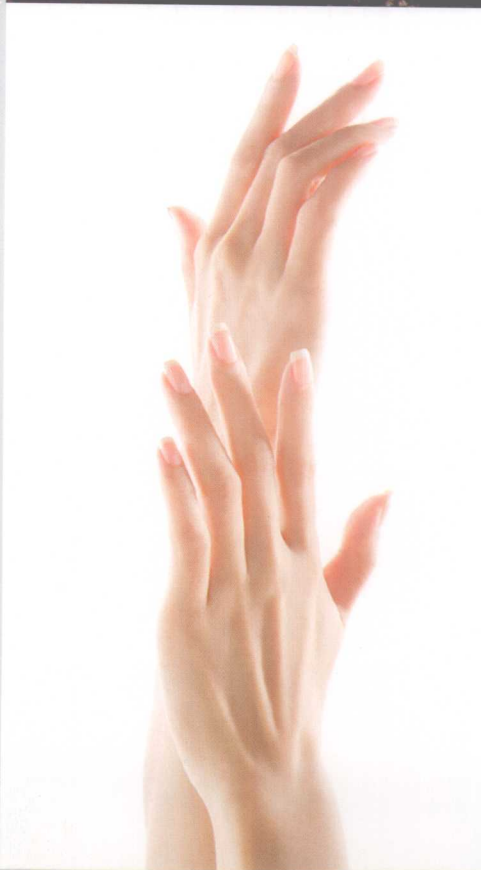
但是同时，她们也告诉我，很多人虽然下决心要美腿，却往往不知道应该怎么做。人们普遍会有腿很难会变瘦等固执

的想法，但我认为这毫无根据可言。

如果你也曾经希望拥有漂亮的双腿
但现在却灰心放弃了的话，那是非常可惜的。

从现在开始，一切还不算晚！希望
大家通过这本书能够如愿以偿地拥有一双
美腿。

形体模特 金子绘美



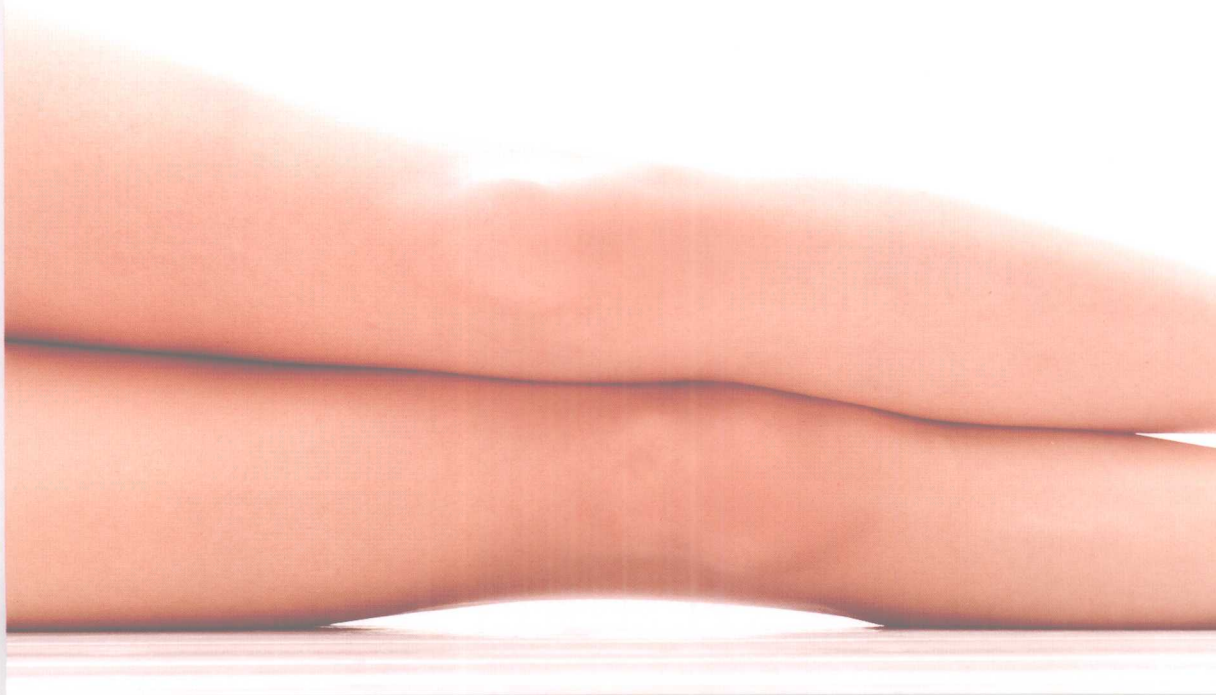
打造明星腿的16条“白金法则”

如果只是形美，这还不足以称为“和女明星一样的美腿”。恰到好处的紧致感以及处处散发出的魅力才可被称为“明星腿”，为了拥有这样的美腿，在这里向大家传授应该具有的16条法则。

法则 1 对自己双腿的漠然，是一个女人活得不够精彩的最好说明。反过来说，女人若活得不够精彩，那她的双腿就毫无魅力可言。

法则 2 美妙的姿态是最好的饰品。不好的姿态会使人的身体走形，而且看起来也要比实际年龄老 10 岁。

法则 3 客观地审视自己的双腿。当站在旁观者的角度时，我们会发现双腿所存在的缺陷。



法则 4 要记住，双腿也有表情。要不时地通过橱窗或镜子来检查自己的双腿，争取使其更富有表情。

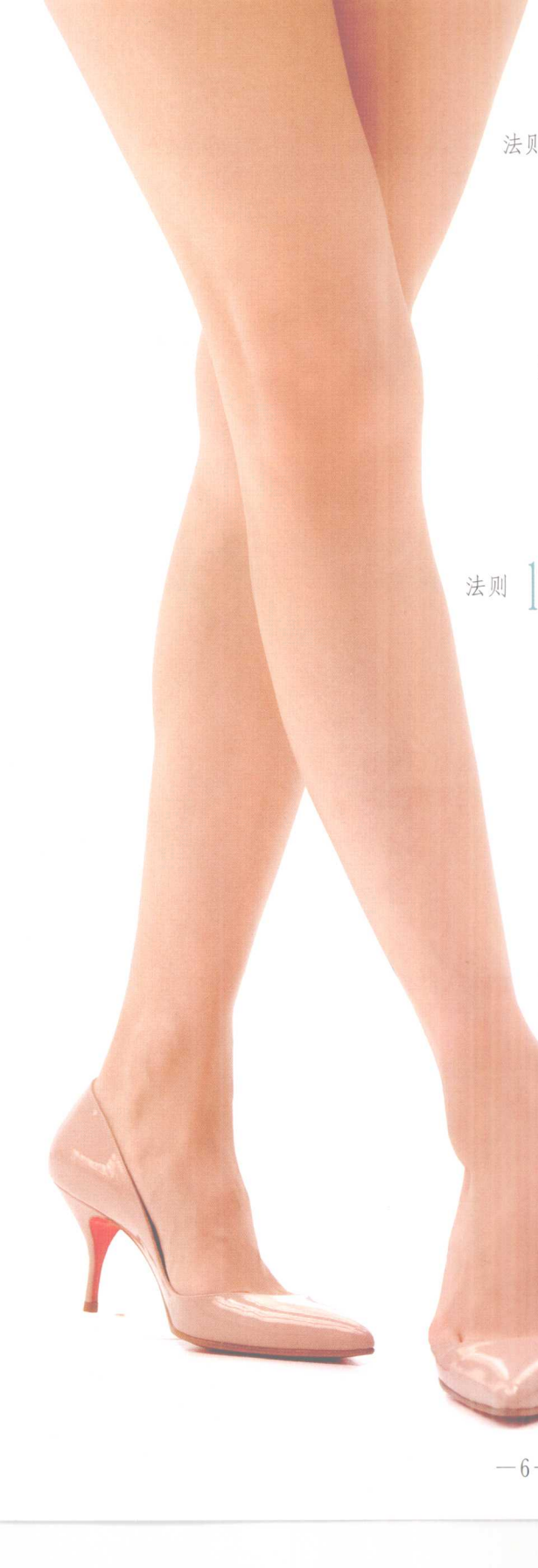
法则 5 没有光泽的双腿就像缺乏魅力的人生。双腿散发出的光泽是吸引众人视线的法宝。

法则 6 除了纤瘦没有其他优点的双腿即使能吸引人，那也只是一瞬间。肌肉美得恰到好处——这样的双腿才可以称之为完美。

法则 7 只依从流行趋势或个人喜好来选择服饰是不明智的。应该选择能使自己的双腿看上去更加漂亮的服装。

法则 8 水肿的双腿会给人留下不好的印象。





法则 9 在准备双腿交叉而坐之前，最好先想一下双腿的粗细。

法则 10 女人膝盖之间的距离决定了穿短裙的效果。

法则 11 穿便宜鞋子的女人缺乏品位；踮着脚走路、发出巨大声响的女人给人粗鲁的感觉。

法则 12 由于挤脚而令人疼痛难忍的鞋子只会让你离美腿之梦越来越远，别犹豫，马上扔掉它。

法则 13 双腿发硬、不够柔软的女人，和“优美、雅致”还有相当一段距离。

法则 14 裤子不是用来掩盖双腿肥胖或不够美丽的道具。相反，它往往会使双腿的缺陷暴露无遗。

法则 15 经常保养双腿、使其滑嫩的女人，无论出入什么样的场合，都能做到光彩夺目、无限风光。

法则 16 双腿能够泄露女人的生活方式。

Front 正面

与重力相抗衡般向上提升的大腿

肌肉紧致有力、毫无松懈感的膝盖

紧绷结实的脚踝展示女性之美

富有美感的肌肉
保养得当、折射出光泽的皮肤
没有歪斜、左右对称的形状
这是世界通用的、衡量美腿的标准



构筑“明星腿”的美图

如果你能在脑海中描绘出一幅理想的双腿图，那么仅此一点，你就向拥有女明星式的美腿又迈进了一步。牢记美腿要点，为自己打造一双女明星式的美腿吧！

Back 背面

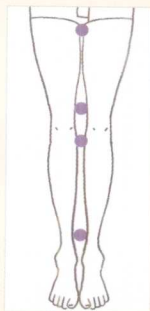
提拉臀部和大腿后侧会使双腿看起来更修长

锻炼有方的小腿肚会使膝盖以下部分看起来更纤细、更修长

不允许有水肿、轮廓鲜明的阿基里斯腱

由于自己看不到双腿的背面，所以有时会很紧张，会弱一些。如果背对自己的双腿，那么仅凭此魅力就能增加三成。

明星腿的构图



何谓有魅力的双腿？

有魅力的双腿的曲线要协调、凹凸有致。最为理想的标准是：双腿并拢时，双腿之间有如图所示的四处空隙。

目录

序言	2
打造明星腿的16条“白金法则”	4
构筑“明星腿”的美图	8

第一章 腿部练习——打造最美曲线 13

绘美之声 胖瘦没有关系，美腿最重要的是凹凸有致	14
绘美之声 即使再忙碌，也要保证每天都锻炼一次	17

日常练习

基本的腿部练习1 腿部整体的瘦身练习	18
基本的腿部练习2 练习背部肌肉	20
基本的腿部练习3 提臀练习	22
基本的腿部练习4 练习小腿肚肌肉	24
了解腿型，进行更有效的练习	26
测试腿型	27
如何进行腿部练习	29

日常练习

按腿型练习 水肿：淋巴伸展运动	30
按腿型练习 缺乏肌肉：定肌收缩运动	34
按腿型练习 骨盆歪斜：骨盆软管运动	40

可选练习

可选性腿部练习 基本的骨盆矫正	44
可选性腿部练习 矫正O形腿	46
可选性腿部练习 矫正X形腿	47

特别练习

腿部练习之步行	48
热瑜伽	50

专栏1 金子绘美的美腿经：“小巧的膝盖”是成为美腿靓女的条件	52
--------------------------------	----



第二章 美腿护理——凸显女性特质	53
绘美之声 富有魅力、能吸引众人目光的双腿要富有光泽	55
绘美之声 边保养边消除畏寒及水肿	56
日常护理	
补水腿膜	58
排水乳液	62
防晒霜	66
可选护理	
磨砂膏	68
消除多余毛发	72
修护趾甲	76
特别护理	
特别保湿	80
消除水肿	82
纤体紧身	84
脚掌护理	86
美腿上妆	88
绘美之最爱	
绘美喜欢的护肤品	90
专栏2 金子绘美的美腿经：尽可能选用对双腿有益的食品	94

Carriage

第三章 注意行为举止——优雅明星腿的关键 95

绘美之声 只要转变意识，就能变成美腿靓女..... 96

绘美之声 重要的是行为举止和服饰..... 99

美腿课堂之行为举止篇

站姿

裙装..... 100

裤装..... 101

最上镜的站姿..... 102

高级技巧：上下楼梯..... 103

坐姿

普通高度的椅子..... 104

位置较低的沙发等..... 105

高脚凳等较高的椅子..... 106

高级技巧：双腿交叉而坐..... 107

美腿课堂之服饰篇

必须要有能够将身体曲线诠释得更加完美的服装..... 108

裙装..... 110

裤装..... 112

鞋子..... 114

长筒袜、紧身裤、连裤袜..... 118

高级课堂

推荐依照自身条件量体裁衣 120

后记..... 124

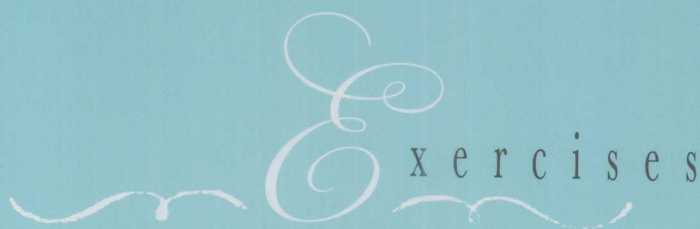
金子绘美简介..... 126

第一章



腿部练习

——打造最美曲线



介绍能够最大限度挖掘出双腿潜能的美腿练习方式。

打造自己最美的身体曲线已不再是奢望。



胖瘦没有关系，美腿最重 要的是凹凸有致

首先，请大家想像一下理想中的双腿模样。有许多人一味地认为腿是越瘦越好，其实真正能够吸引大家目光、有魅力的双腿是凹凸有致、富有曲线美的。仅仅是瘦的话，看上去宛若孩童并不是最美曲线。双腿和身体一样，即便多少有些丰满，但只要凹凸有致，那么看起来就会非常的性感。

打造凹凸有致的双腿，这比给整个双腿减肥要容易实现得多。如果双腿整体上都比较丰满的话，只要有紧绷结实的膝盖和脚踝，那么整个双腿看起来也会曼妙玲珑；如若孩童般纤细的腿，只要小腿肚和大腿处的肌肉富有美感，那也就足够了。为了帮助大家塑造出完美的身体曲线，本章介绍了很多腿部练习。

导致双腿变粗的原因无非是“水肿”、“缺乏肌肉”和“骨盆歪斜”这3种。其中“水肿”和“缺乏肌肉”这两点必须依靠运动才能得到根本性的改善。只有坚持练习，才会拥有美丽的双腿。