

葛苓 周睿 王翡 著



超实用健康 美腿操

Healthy Leg Slimming
Workout

- ◆简单练习，腿部脂肪去无踪
- ◆轻松几招告别O形腿
- ◆紧实松散赘肉，变身美腿辣妹
- ◆与不完美腿形大作战



上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

超实用健康美腿操/葛苓、周睿、王翡编著. - 上海:上海文化出版社,2006

(活力美人塑身操丛书)

ISBN 7-80646-943-5

I. 超… II. ①葛…②周…③王… III. 女性-健美操

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002685 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 全学芳

封面设计 王 婧

版面设计 陈 丽 王雅萍

书 名 超实用健康美腿操

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100

国际书号 ISBN 7-80646-943-5/G·420

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

紧实腿部肌肉的居家练习

do it now

小腿肌肉练习



1 坐在地板上，收紧腹部，两腿屈膝前伸，双手平放在膝盖上。



2 将双手慢慢移至身体两旁的地上。



3 上半身向后倒使身体成半仰卧状。



4 双手后移，同时将双腿向上抬高，注意脚后跟与拖鞋始终不能脱离。



5 两腿继续往上举，至最高点，并且要尽可能地伸直，两脚始终穿紧拖鞋。保持以上状态10秒钟，然后缓缓放下双腿，使身体还原。

反复进行练习，可以使小腿变得结实。

轻松几步，粗壮腿部不再

葛苓 周睿 王翡 著



超实用健康 美腿操

Healthy Leg Slimming
Workout



上海文化出版社



作者序 <<

2

do it now



“为什么别人有一双漂亮的长腿，我却被叫做‘萝卜腿’；为什么别人裙、裤皆宜，我却拼命寻找能掩盖缺陷的下装？”有过这样疑问的美眉应该不在少数。是的，拥有修长、漂亮的双腿是每一个爱美女孩的心之所系。

很多女孩都希望通过锻炼来让双腿变得健美、协调、修长，可是在真正锻炼以后，有不少人的双腿却会越练越粗。所以掌握锻炼的要领是非常重要的，没有章法的胡乱运动不但不会达到效果，反而会起到反作用。我们的《超实用健康美腿操》就是要告诉你运用何种运动方法来瘦腿才更省时省力、效果更为明显，让你轻松变身为长腿美女。

拥有一双美腿的标准是什么？答案是从腰部到膝关节部位逐渐变细，膝关节挺直，柔韧性好，小腿肌肉结实而富有弹性，抬高时双腿显出协调、优美而修长的曲线美。

腿的粗细是由腿部肌肉体积大小和脂肪多少决定的。肌肉由无数纤维组成，肌肉纤维主要成分为快肌纤维和慢肌纤维。快速力量性的健美锻炼，如短跑和举重主要是快肌纤维参加工作，可以使肌纤维的横断面增粗，肌肉群变得发达、粗壮。而游泳、骑自行车和长跑等耐力性运动，主要是慢肌纤维参加工作，由于慢肌纤维周围毛细血管较为丰富，氧化脂肪的能力较强，收缩时能消耗较多的脂肪。所以，经常从事长时间的耐力训练，两腿和体型都会变得修长而匀称。如果要防止小腿失去弧度显得像一根棍一样的话，那么当你坐着休闲时，不妨多做些双脚屈伸活动，常做脚趾向足心弯勾的动作，持之以恒的话一定能收到很好的效果。

本书针对常见的几种不完美腿型，进行了针对性的训练设计，让你在最短的时间内改善自己的腿部缺陷，成为不折不扣的美腿辣妹。

第一篇 简单练习，腿部脂肪去无踪

4

每天5分钟，大腿赘肉跑光光	4
大腿松弛肌肉紧实法	6
让膝盖脂肪燃烧	9
膝盖按摩法	11
哑铃瘦腿操	12
下蹲瘦腿练习	14



第二篇 告别O形腿，轻松几招搞定

16

练就芭蕾美腿的椅子操	16
无所不在的坐式塑腿操	20
站立式美腿法	22
两招改善O形腿	24
大腿按摩法	25

第三篇 与不完美腿形大作战

26

简单运动，60天美腿秀出来	26
走路美腿法	27
打造完美大腿腿形	30
美化小腿腿形练习法	32
腿部平衡健美操	33
拉长腿部线条练习	35
乒乓球美腿操	37



第四篇 团结你的腿部松散赘肉

38

强化小腿肌肉练习操	38
让小腿线条更加完美的画圈运动	39
紧实腿部赘肉的毛巾练习	40
哑铃硬拉运动	41



第五篇 轻松几步，粗壮腿部不再

42

放松腿部肌肉练习	42
居家美腿操	43
小腿按摩法	45
收紧腿部肌肉运动	46
紧实腿部肌肉的居家练习	47

第1篇 简单练习，腿部脂肪去无踪

每天5分钟，大腿赘肉跑光光

do it now

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，只有这样才能有效果。

消除大腿脂肪

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。

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！

改善血液循环



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。

大腿 松弛肌肉 紧实法

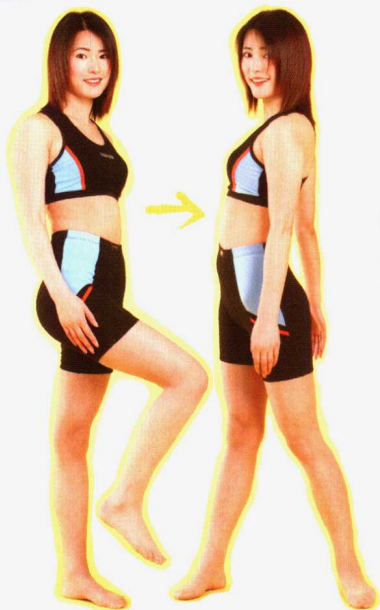
do it now

瘦大腿前后侧



1

自然站立，两脚向左、右分开一定距离，双手自然放在腿的两侧。



2

以左脚为轴心，抬起右脚，保持5分钟后将右腿放下，同时身体右转。换腿重复同样的动作。

瘦大腿前后侧



1

保持自然站立姿势，两手叉腰。



2

口中默数1、2、3，同时抬起脚趾，并尽量弯曲膝盖，此时要注意身体平衡，坚持抬起脚趾的姿势3秒钟后，恢复原先的姿势。

每天早、中、晚各进行一次，坚持3个月，你会感到大腿逐渐变瘦。

瘦大腿内侧



1 坐在地板上，双腿向前伸直。

2 将左腿向内弯曲，右腿保持伸直。

3 用双手按住右脚脚踝。



4 吸气的同时，将身体向右腿俯下，保持数秒钟后开始吐气，同时恢复到初始动作。换腿后按同样的动作进行5次。



瘦大腿外侧



- 1** 侧卧，左手撑住头部，
右手自然搭在身上。



- 2** 右腿向体前弯曲。



- 3** 将左腿缓缓用力向上抬起。在最高点处保持5秒钟后再放下。
重复进行10次，然后换方向进行同样的动作。

以上各组动作每天坚持练习10分钟，3个月后腿部肌肉
松弛的现象会得到明显改善，腿形也会变得优美。

让膝盖脂肪燃烧

do it now

膝盖部位如积聚脂肪或赘肉过多，就会显得浑圆臃肿，破坏女性腿部线条。为了加速膝部脂肪的消耗，消除周围的赘肉使之变得结实，最好的办法是进行科学有效的运动。

屈膝运动，最为有效的是下蹲动作。



1

双脚分开自然站立。双手平举于前方，手掌合拢。



2

下蹲，然后迅速站起。每组30次，每天坚持做4组。

动作要领：

每次起身时要尽量用膝部关节发力托起身体，这样才能最大程度地减少膝部脂肪的堆积。

具体做法：

双腿并拢，膝盖向下微微弯曲，将双手放在膝盖上面，然后开始以画圆圈的方式旋转膝盖，先按顺时针方向旋转，再换为逆时针方向。各转20次。



1
生活中要经常按摩或捶打膝盖周围脂肪堆积过多的地方。



2
经常旋转膝盖也可以非常有效地减少膝盖部位的脂肪堆积。



这样做可以防止膝盖部位的肌肉僵化，使膝关节变得灵活，防止体内多余水分和毒素堆积。

注意用力要适当，坚持按摩或拍打可加速膝部的血液循环，有效减少脂肪的堆积。

每天空闲时就进行以上的锻炼，长期坚持，可以防止膝盖部位堆积脂肪同时也可使膝盖变得灵活自如。

膝盖按摩法

do it now

可以减少膝盖周围的赘肉，防止脂肪堆积。

对于大腿特别肥胖者，按摩膝盖更为重要。

摩擦膝盖



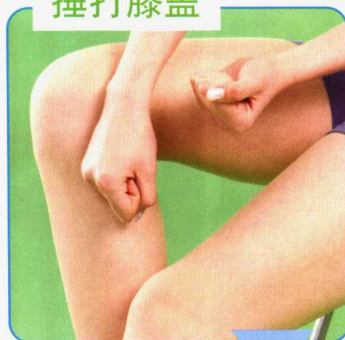
坐在椅子上，先将双手搓热，然后盖在两膝上，先从外向内，再由内向外进行摩擦。持续5分钟。

指压膝盖



双手除拇指外，其余四指戳入膝盖后侧，用力往上指压。

捶打膝盖



双手握拳，用拳头对膝盖周围进行有节奏的敲打。

敲打膝盖



用双手指尖有节奏地敲打膝盖周围。

按压膝盖



双手紧握膝关节并用两拇指同时对膝盖上方进行按压和摩擦。

哑铃瘦腿操

do it now

侧冲腿 (减少大腿内侧赘肉)



1
双腿分
开，站
立，双
手持哑
铃放在
两肩
上。

2
右腿向
前迈出一
步，
保持上
半身正
直。

3
身体缓慢下
蹲，重心作
用在右脚脚
后跟上，保
持动作5秒
钟，然后将
身体慢慢还
原到初始位
置。

反复进行10次，然后换另外一条腿重复同样的动作。

弓步下蹲 (减少大腿外侧赘肉)



1
两腿分
立，两
手持哑
铃放于
身体两
侧。

2
右腿向
前跨出
一大步
并尽量
弯曲成
90度
角。

3
然后开
始屈
膝，直
到左膝
盖接触
地面为
止。保
持数秒
钟后还
原。

反复进行10次，然后换另一条腿重复同样的动作。

下蹲跳跃 (整体跳跃)



屈身运动 (拉长腿部线条)



下蹲瘦腿练习

do it now

臃肿多肉的双腿是每个女人的心头大患。所以，想要使腿部变得修长纤细，就必须消除多余的脂肪，而消除脂肪的关键就是要加强腿部肌肉的练习，并且要调整和改善不良的肌肉状况。因为只有肌肉变得紧实有致、结实有力，才可以使双腿纤细、修长，但同时也不至于太过瘦弱无力，缺乏健康美。

动作一：深蹲运动 锻炼股四头肌

一般人做下蹲动作的时候往往只是蹲到大腿与地面平行位置，这只能算是基本动作，并不能最大程度地锻炼腿部肌肉。而深蹲则可以最大程度地锻炼腿部的股四头肌。



双臂垂于体侧，
双腿并拢站立。

缓慢下蹲
到极限位
置。

保持5秒钟后起身，
但腿部不要完全伸
直，这样能够使腿部
始终处于受力状态。

提示：这个动作最好是重复多次，直到感觉疲倦为1组，每次以3组为宜。这样你会觉得大腿肌肉始终在燃烧，但也不至于使小腿肌肉过于突出，影响腿形。