

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

图书基本信息

书名：<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

13位ISBN编号：9787549809394

10位ISBN编号：7549809399

出版时间：2012-1

出版时间：吉林摄影出版社

作者：杨文莹 蔡雅淇

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

### 内容概要

每当看到维密和世界超模在T台上用“华丽丽”的美腿踩着性感优雅的猫步，让身为女生的我们也不禁变成“星星眼”，只能望“腿”兴叹。低头看看自己，脑中似乎只出现了“大象腿”、“萝卜腿”、“O型腿”、“内八脚”等等的形容词，可是谁不羡慕名模般又直又漂亮的美腿，所以还等什么，快扔掉你手中的可乐、薯片和起司蛋糕，让文莹和淇淇老师带领我们一起来做瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操吧！

本书直击潜伏在我们身边的“美腿杀手”，通过纠正被我们忽略的生活陋习，如工作、运动和饮食习惯，从细节入手，扫清妨碍修炼美腿的外因。同时，搭配超有用的瘦大腿SPA瑜伽操和体形矫正操，每天只需5分钟，大腿不知不觉就这样瘦了下来，从此终结“胖腿人生”。附赠60分钟超值DVD，针对美腿误区个个击破，明日的美腿女王就是你！

## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

### 作者简介

#### 杨文莹

多年前接触瑜伽因而改善长年伏案写作引起的诸多职业病，从此钟爱瑜伽所带来的身心灵体验，致力于推广把竿瑜伽，希望结合各式瑜伽辅具使课程更加丰富有趣，同时帮助更多人安全、正确地练习。

#### 资历

千晶美媚瑜伽负责人。  
十余年来不断进修提升，获得多项教学认证，目前接受严格的艾杨格（Iyengar）师资训练。

#### 蔡雅淇

青少年时期便学习瑜伽近两年，后因溜冰意外事故使腰椎受伤而不得不中断练习。九年前，重启瑜伽练习之门，改善了从小体弱多病和腰椎伤痛所带来的困扰，决定以瑜伽为事业。善于结合舞蹈与伸展操创造出变化多端的瑜伽体式，现为千晶美媚瑜伽专职老师。

#### 师资认证

1. 2011年 美国瑜伽国际联盟
2. 2007年 舞动瑜伽提斯师资结业
3. 2006年 中国台湾瑜伽协会瑜伽师资班毕业

## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

### 书籍目录

#### 第一章 难遮掩的胖大腿，为什么就是瘦不下来？

除了三围之外，你的“第四围”及格吗？

你是“粗腿族”吗？

大腿变粗的前兆

“粗腿人”的共同毛病你符合几项？

胖腿检定：(腿围 × 2) 大于臀围

“第四围”这样量就对了！

变成“胖腿人”的四大主因

美腿杀手 水肿型

美腿杀手 脂肪型

美腿杀手 肌肉型

美腿杀手 骨盆歪斜型

水肿，是90%“胖腿人”的共同敌人！

高跟鞋，只会让你的腿肿得更厉害！

穿高跟鞋，你的肌肉会愈来愈紧绷

好鞋仔细挑，腿部不肿胀

高跟鞋应该这样穿

代谢不良，全身就像吹气球一样胖起来了

影响基础代谢率的因素

基础代谢率计算公式

甩不掉的“恐怖橘皮”悄悄上身了！

橘皮组织的三大类型

你的橘皮组织严重等级是多少？

上班坐了一整天，能不胖吗？

“久坐族”要注意的事

粗腿的成因，从走路姿势就看得出来！

#### 第二章 这样吃喝运动，粗腿变美腿！

击退水肿，从饮食开始

啊？

这样吃，腿部脂肪只会越积越多！

击退水肿，项饮食原则一定要做到！

消除下半身水肿的关键饮食

## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

种常见击退水肿的食物！

瘦大腿饮品轻松 DIY，让你越喝越瘦！

代谢力提升就等于启动全自动的“燃脂机”  
让脂肪燃烧吧！

影响胖瘦的种营养素

肌肉太结实，拉一拉就对了！

预防胜于治疗，对抗“橘皮”的四大攻略  
再忙也要瘦！

办公室可以做的拉腿运动

伸展僵硬的肌肉，加速代谢和循环

随时随地保持名模姿态

正确站姿让身形更修长

良好坐姿让脊椎不歪斜

每天动一动，调整歪斜骨架

尽量多走路、爬楼梯，要瘦就要不怕累！

第三章 让牛仔裤不再紧绷的瘦大腿瑜伽

全方位瘦腿动作，轻松完成美腿梦想

Q：大腿的脂肪该如何消除？

Q：瘦大腿瑜伽操为什么可以瘦大腿？

Q：练习瘦大腿瑜伽时，该如何调整呼吸？

大腿紧绷?壮壮腿

鹭式

跪姿拉脚

骨盆歪斜?肌肉僵硬

溜滑梯式

门闩式变化式 1

下肢循环不良?肉肉腿

站姿开胯

骨盆歪斜?久坐族

牛面式

丁字步

大腿松软?小腹婆

金字塔

反向英雄式

下肢循环差?腰粗

船式扭转

门闩式简易版

肥臀?臀部酸痛

臀部走路

站姿劈腿

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

脚踝浮肿?壮壮腿  
跑步式  
单脚前弯  
静脉曲张?腹部松弛  
下犬式抬腿  
海豚变化式  
臀部下垂?粗大腿  
侧平板式  
猫式抬腿  
膝盖多肉?双腿粗壮  
侧三角伸展式  
腿部水肿?虎背熊腰  
海狗式  
犁锄式  
小腿紧绷?双腿无力  
反转三角式  
三角式  
臀部松弛?腰围宽大  
简易骆驼式  
椅子式变化式  
小腿结实?萝卜腿  
剪刀式  
半劈腿  
下半身水肿?胖脚踝  
蝴蝶式  
坐姿金字塔  
大腿松软?腿部橘皮  
舞姿  
猴王式  
肉肉腿?臀部下垂  
单脚拉弓  
弓式  
骨盆歪斜?臀部松垮  
桌子  
卧姿英雄式  
小腹凸出?臀部僵硬  
鲸鱼式  
门闩式变化式 2  
肥臀?膝盖无力  
英雄式  
虎式  
只要一个动作!

解决最困扰的腿部问题!

膝盖夹砖?侧向抬腿  
山式搭配瑜伽砖?山式搭配拉带  
椅子式夹砖?蹲姿开胯

## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

### 第四章 效果加倍！

让双腿变细的晚间保养重点

做好保暖功，不怕大腿肿

身体容易受寒的人

保暖 大妙招

泡个瘦身澡，加速血液循环

关于精油泡澡oooooo

只泡脚，也能促进血液循环

敲打胆经，消除大腿外侧的多余脂肪！

越敲腿越细的胆经敲打法

美腿专用的按摩手法

按摩 步骤 按摩淋巴，马上消除“水肿腿”！

简单 步骤 软化脂肪，“肉肉腿”消失！

捏抓 步骤 塑造线条，“壮壮腿”不见了！

推压 步骤 针对紧实大腿，改善“橘皮腿”！

睡前抬腿 分钟，减轻腿部压力

睡前式，床上的美腿瑜伽

第一式 躺姿蝴蝶

第二式 十字根式

第三式 蝴蝶变化式

第四式 鱼式替代式

第五式 蛙式

第六式 桥式夹砖

第七式 英雄式

第八式 英雄拉腿

第九式 天空开脚

## &lt;&lt;瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一双漂亮的美腿，应该要具备“五没有”的条件，也就是没有浮肿、没有“橘皮”、没有粗糙的“大象肌肤”、没有膝盖下垂、没有歪斜等问题。

调查显示，超过六成的中国女性都对下半身曲线感到不满意，其中绝大多数人认为臀部、大腿、小腹是三大最难减的部位。

谁不羡慕名模般又直又漂亮的美腿呢？

无奈怎么减，就是减不下来！

当然，东方女性在先天条件上就不占优势，因为我们的骨盆比较宽，而且腿通常都不长，只要脂肪稍微多长一点，看起来就特别胖。

使腿变粗的原因有很多，清楚了解自己属于哪一种类型，才能有效地调整生活习惯，达到瘦大腿的目的哦！

过程可能不会太轻松，所以请多多提醒自己——为了换上漂亮的短裙，穿出好看的曲线，辛苦点绝对是值得的！

要知道除了三围之外，“大腿围”是你不得不重视的“第四围”，因为大腿粗不仅使穿衣的视觉效果变差，对我们的健康也会有影响。

腿越粗，通常代表你的脂肪比例越高，罹患心血管疾病的可能性也越大。

所能，千万不能忽视腿粗的问题，赶快找出自己腿粗的原因吧！

1.虚胖又循环不良的“水肿腿”女孩有些女孩并不是脂肪过多的真胖，而是由水肿引起的虚胖，只要能够消除水肿，腿自然就会变瘦。

“水肿腿”救星——提高新陈代谢是首要任务有氧运动的效果最好，通过深度呼吸来加快体内循环，有空也可以多泡澡，有助于加速血液循环。

饮食方面要特别注意，重咸高钠是大忌，除了避免吃太咸之外，建议适量摄取一些能够利尿的食物，像薏仁就是有利于身体排水的天然食物哦！

2.脂肪过多，松软的“肉肉腿”女孩脂肪过多的“肉肉腿”，通常都是大腿根部及内侧的肥肉最多。脂肪型肥胖最主要的原因是运动不足，缺乏能够加速燃烧热量的肌肉。

“肉肉腿”救星——从改变饮食习惯做起诸如走路、骑自行车、瑜伽等有氧运动，都有助于增加肌肉比例、燃烧脂肪、消除腿部赘肉，让双腿变得紧实。

饮食上则需避免高热量食物，切忌暴饮暴食，要少吃零食、甜点，少喝含糖饮料，尽量以低热量的食物为主。

3.大腿壮硕，线条僵硬的“壮壮腿”女孩这种“壮壮腿”又比脂肪型的“肉肉腿”更加难瘦，甚至如果运动方式错误反而会越来越壮。

这类型的人通常腿部出现明显的肌肉线条，再加上没有适时地加以按摩、放松或延展，于是大腿就渐渐变得粗壮僵硬，很难变细。

“壮壮腿”救星——多做能拉伸肌肉的运动应该尽量避免激烈的无氧运动，改做能够帮助拉伸肌肉线条的有氧运动，像瑜伽就是一个不错的选择。

运动后或是长期站立后，请务必花点时间按摩腿部，或是利用泡澡来放松紧绷的肌肉。

4.代谢不良的“歪斜腿”女孩如果你发现自己的身体有点歪，而且左右两条大腿粗细不一，代表你的骨盆已经出现歪斜的情形。

通常是因为站姿或坐姿不正确，比如重心偏向某一边，习惯跷二郎腿或站三七步等等，长期下来会导致整个骨盆歪斜。

“歪斜腿”救星——调整骨架的平衡是关键建议先从最基本的站姿、坐姿调整起，时时刻刻提醒自己保持正确的体态，然后再做一些使骨架平衡的运动（请参考P50），让身体重心回归到正常的位置。

“久坐族”要注意的事尽量将背部挺直，肩膀放松、不要耸肩，手肘自然下垂即可。

坐在座位上的时候，偶尔可以摇晃双腿、伸伸懒腰，放松一下肌肉，避免固定不动。

至少每隔一小时起来走动走动，上厕所、倒杯水，让自己转换姿势。

空间允许的话，建议做些简单的拉筋伸展动作，也可以对腿部稍做按摩，促进血液循环。



## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

啊？

这样吃，腿部脂肪只会越积越多！

每日三餐几乎都在外面吃，或是家里做菜习惯口味偏重。

喜欢吃重咸、重油的食物，太清淡就觉得食之无味。

主食以精制淀粉为主，不经常吃五谷杂粮之类的天然食物。

爱吃高糖分的甜点或零食。

很少喝水，或是习惯在晚上饮用大量的水。

喜欢冰品或冰凉的饮料。

击退水肿，10项饮食原则一定要做到！

饭馆的餐点很多存在过油、过咸的问题，可以的话尽量有几餐自己在家煮，吃清淡一点。

远离含盐量高的调味酱，像酱油、豆瓣酱、沙茶酱、番茄酱等。

少吃咸酥鸡、卤味这类重咸的食物，就算要吃，也不要加太多调味料。

如果吃火锅、关东煮、拉面这类有浓郁汤料的食物，尽量少喝汤汁。

除了在饮食中减少食盐用量外，腌制食物也要少吃。

少吃甜食，如蛋糕，少喝含糖饮料，避免食用过多的精制糖。

避免吃生冷寒凉或属性偏寒的食物，如生菜色拉。

尽量少吃精制淀粉，如白米、白吐司、白面条等等。

不要因为害怕水肿就不敢喝水，适量补充水分有助加速代谢。

避开难以消化的食物，如糯米，否则会影响代谢，容易水肿、肥胖。

消除下半身水肿的关键饮食天然的最好！

我们周遭有很多食材本身具有排水利尿的功效，补充这类食物不但天然又健康，而且能帮助排出体内多余的水分，水肿的情形自然得到改善。

有水肿问题的人，可以多吃含钾（如香蕉、番茄）或含维生素E（如杏仁、小麦胚芽）的食物。

钾有利尿的作用，帮助人体排出多余的盐分（钠），而维生素E则可促进血液循环，不易令腿部浮肿。

如果水肿情形很严重的话，也可以考虑寻求中医的帮助，搭配一些具有排水利尿功效的中药，消水肿的效果会更好。

再忙也要瘦！

办公室可以做的拉腿运动许多上班族每天久坐超过8小时，一到下午就觉得下半身越来越酸，甚至两腿会肿肿胀胀的，还会有点发麻，坐立难安，这就是身体在警告你下半身的血液循环不良了！

我们也可以通过一些小幅度的动作来训练或延展肌肉群，不仅能够改善僵硬、酸痛以及水肿的问题，下半身也不容易堆积脂肪。

以下这些动作没有特别规定要做几次，每天只要有时间就提醒自己动一动（请于饭后一小时后再做），随时都可以停下来，但是左右两边要尽量都运动到。

如果某一侧的肌肉训练较频繁，长期下来可能导致腿一边比较粗、另一边比较细哦！

尽量多走路、爬楼梯，要瘦就要不怕累！

女性腿部肌肉松弛的原因，大多都是因为缺乏运动，导致肌肉锻炼不足、脂肪含量过高。

事实上，并不是一定要额外抽出时间运动才能瘦，只要姿势正确，光是养成走路跟爬楼梯的好习惯，就可以让肌肉变得更加紧实。

走路姿势正确才能有效消耗热量 所谓“走路塑身”，并不是急急忙忙走很快就可以（这样可能导致心跳过速、吸收氧气不足），而是要慢步走，保持正确的姿势，搭配深度呼吸。

如此一来，不但能够有效消耗热量，还能训练心肺功能，加速血液循环。

良好的走姿应该是充满活力的，抬头挺胸、收小腹、两眼直视前方、手臂自然摆动（摆动弧度不可过大）、膝盖尽量伸直。

重心放在两腿之间，步伐要稳健、不要太急。

跨出每一步时，脚跟先着地，重心由脚跟慢慢移往脚尖。

跨步距离适中，不宜过大或过小。

## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

爬楼梯时整个脚掌都要踩实，再接着走下一步，须避免踮着脚尖爬楼梯，或是脚掌几乎一半都露在台阶外，否则小腿肌肉容易变得粗壮，也容易踩空或扭伤。

偶尔可以试着一次踏两个台阶，加强训练臀部与大腿的肌肉群，但速度一定要放慢，以免发生危险。

对抗“橘皮”的四大攻略1.保持良好的血液循环血液与淋巴的循环顺畅时，体内的毒素、老旧废物、多余的水分等等，都能顺利排出体外，脂肪细胞不会有变大、变多的机会，橘皮组织自然也就不容易产生。

想要拥有良好的循环功能，有几点需要特别注意：随时保持正确的姿态，只要骨架不歪斜，淋巴跟血液循环就不容易停滞；每天可以用冷热水交替淋浴，或是多泡澡，有助于加速循环；最好固定每周运动3次以上，每次30分钟以上；不要买太紧身的裤子，也不要长时间穿着塑身裤或丝袜，以免造成下半身血液循环不良，进而引起橘皮组织的产生。

2.维持标准体重橘皮组织最主要的成因是脂肪过多堆积，饮食控制并不是光靠节食就可以，重点是消耗的热量要比摄取的多。

“多样化且均衡的健康饮食”是必须努力的课题，尽量不要偏食，才不会因为缺乏某种营养元素而导致身体产生问题。

每天也要记得适量补充水分，过多与不及对人体都会产生不良影响。

3.加强训练下半身的肌肉预防橘皮组织很重要的一点，就是要降低皮下脂肪细胞的数量。

最有效的方式就是多运动下半身，增加臀部与腿部的肌肉，代谢多余的脂肪。

建议挑选能够适度训练肌肉的有氧运动，比如游泳、骑自行车、瑜伽、慢跑、有氧舞蹈等等，都是不错的选择。

既能燃烧脂肪，又能生成适量而不过量的肌肉，让皮肤变得更加紧实，加速血液循环，防止脂肪堆积。

4.勤做按摩不只是脸部需要保养，身体的皮肤也需要适当的照顾，才会变得光滑而有弹性。

建议每天洗完澡之后，抽出一点时间，即使只有5分钟也好，在容易生成橘皮组织的部位（如臀部、腿部）涂抹具有紧肤功能的身体乳或精油，并以局部画圈的方式加以按摩，或是用虎口由下往上推压，加速保养品的吸收，同时又能促进淋巴循环，这样不容易出现水肿或橘皮组织的问题。

## <<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

### 编辑推荐

《瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操》编辑推荐：破天荒！

随书附赠超值60分钟美腿瑜伽教学DVD！

原来，肌肉力量决定下半身曲线，只要2个动作，粗大腿就能瘦下来！

最难瘦的大腿，居然明显的变细了！

办公室女孩、运动女孩、肉肉女孩心中的痛就是“大腿太粗”！

史上最强的瘦大腿瑜伽操，每天5分钟，帮你击退“四大胖腿魔王”！

“肉肉腿”、“水肿腿”、“壮壮腿”、“歪斜腿”从此Bye Bye！

这辈子，就是一定要穿上迷你裙、超短裤！

！

难遮掩的胖大腿，为什么就是瘦不下来？

腿愈粗大，脂肪比例愈高，造成下半身气血不顺，O型腿、水肿、肥胖、骨盆歪斜等问题接踵而至。

全方位瘦腿POSE，打造完美“第四围”，终结你的“胖腿人生”！

常见问题【Q1】大腿的脂肪该如何消除？

A：每天做大腿瑜伽操，从此终结你的“胖腿生活”！

大腿多余的肉肉代表着该处囤积过多脂肪，瘦大腿瑜伽可以锻炼大腿每个部位：前侧、后侧、内侧与外侧，帮你除去大腿多余的脂肪！

【Q2】做瘦大腿瑜伽操为什么可以瘦？

A：收紧、延展2个步骤，就像帮大腿做肌肉SPA一样！

同一处的肌肉，借由不同的体位法使得它一下收紧，一下延展，就好像为大腿做SPA一样，可使肌肉紧实有弹性，让大腿不但瘦下来，而且线条匀称美丽。

【Q3】练习瘦大腿瑜伽时，该如何调适呼吸？

A：伸展吸气，收缩吐气，燃烧脂肪更快速！

为了要雕塑美丽的曲线，就要全力付出，通常在肢体伸展时要吸气，收缩时要吐气，过程中如果发现呼吸开始变得急促，便可减缓练习的强度。

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>