

# 腿部健美



[腿部健美\\_下载链接1\\_](#)

著者:吉田美奈子(日)

出版者:上海远东出版社/香港万里机构

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787806134429

作者介绍:

目录: 目录

「今日女性小百科」出版说明

了解腿部过粗的原因，

不同类型按不同方法进行健美

理想的腿应该有多粗？您的腿部真的过粗吗？

●脂肪型粗腿健美术

脂肪型粗腿的检查

肌肉拉伸健美操1-16

1、2大腿前侧

3、4大腿后侧

5、6大腿内侧

7、8大腿外侧

9、10腰部

11、12脸部

13、14小腿肚

15、16脚脖子

全身运动1-5

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

1不吃零食

2每餐只吃一碗米饭

3注意各种高热量食品

●肌肉型粗腿健美术

肌肉型粗腿的检查

水中吸氧健美操1-18

消除腿肉过多的饮食方法1-3

1选择油脂含量少的食品材料

2在烹饪前把食品材料的油脂去掉

3选用能去除油脂的烹饪方法

●浮肿型粗腿健美术

浮肿型粗腿的检查

消除惧冷症的入浴法1-3

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1-4

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1-4

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1-3

1注意盐分多的食品

2消除盐分的诀窍

3消除体内滞留水分的食品

●缺陷型粗腿健美术

缺陷型粗腿的检查

缺陷型粗腿的矫正健美操1-9

1推压髌骨

2挤压股关节

3矫正股关节

4调整骶骨

5矫正骨盆

6闭合骨盆

7调整膝关节

8矫正「O」形腿

9矫正踝关节

不正确姿势的矫正法1-3

1站立姿势2椅子上的坐姿3地板上的坐姿

• • • • • ([收起](#))

[腿部健美\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[腿部健美\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[腿部健美\\_下载链接1](#)