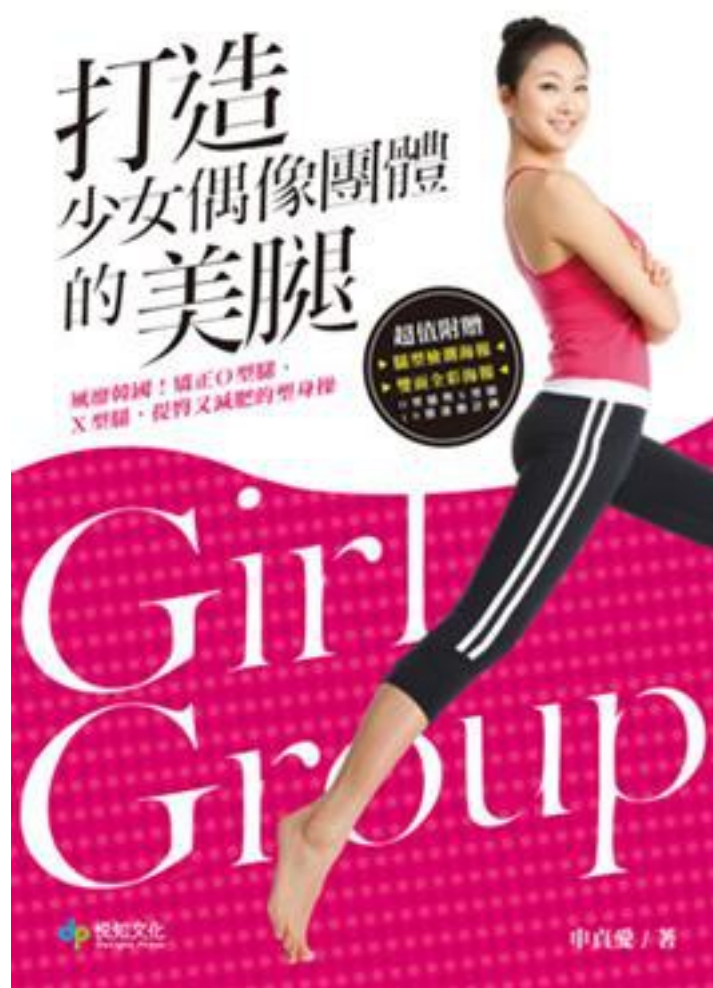


打造少女偶像團體的美腿



[打造少女偶像團體的美腿_下载链接1](#)

著者:申貞愛

出版者:悅知文化

出版时间:2011-9-22

装帧:平装

isbn:9789866072321

美腿，一向是女人最佳的性感武器，也是男性們的關注焦點。

腿部佔了身高一半以上的比例，受注目的程度不亞於臉部或胸部，多數人努力減肥以追求纖細的雙腿，卻忽略了優美線條才是性感魅力的關鍵！眾多韓國女子偶像團體興起了一波美腿風潮，魅力更是襲捲全球！少女時代、SISTAR、AfterSchool、4 minute...想擁有偶像系美腿嗎？

想穿上熱褲、迷你裙與緊身牛仔褲，展現如小惡魔般誘人的曲線嗎？

如果你有以下症狀，絕對要看這本書！

- 始終不敢穿上熱褲、迷你裙
- 雙腿總是無法併攏的O型腿
- 小腿無法併攏的X型腿
- 就算雙腿可以併攏，卻完全沒有空隙的胖胖腿
- 雙腿細瘦，卻毫無曲線可言的鳥仔腳

金素妍、尹恩惠、蘇幼真等韓國女星御用的美型諮詢師

親自執筆，連韓國女藝人也趨之若鶩的美腿秘技書！

10周後，你也能GET！偶像系美腿。

TO DO LIST！

Step1 瞭解與檢測自己的腿型

Step2 實踐O型腿與X型腿的美腿矯正計劃

Step3 隨時練習提臀又能減肥的生活體操

Step4 明星專屬造型師教你最流行的韓流穿搭術

Step5 永遠保持正確的姿勢

內容介紹

你知道嗎？每個人在出生時都是O型腿，隨著發育成長，雙腿會在兩歲時變成筆直狀態，四歲左右膝蓋會繼續往內彎曲變成X型腿。高達93%的人都有腿型不正的困擾，隨著年紀越大，情況更是加劇！

跟著本書Step by Step，教你輕鬆打造吸睛度UP！纖細修長的偶像系美腿。

Step1：瞭解與檢測自己的腿型

光靠減肥是無法擁有完美的腿部曲線，腿型不正將會引發生理痛、水腫、慢性疲勞，大幅提升下半身肥胖的機率，更容易導致脊椎側彎與退化性關節炎，在開始運動之前，請

將隨書附贈的腿型檢測海報貼在牆上，瞭解自己的腿型，選擇適合自己的美腿體操，並定時用相機紀錄腿型的變化。

Step2: O型腿與X型腿的美腿矯正計劃

腿型不正的主因來自於骨架與肌肉，想要擁有勻稱又美麗的腿型，除了必須增強股關節、膝關節、踝關節的柔軟度來矯正彎曲的關節以外，也能將腿部肌肉鍛鍊得修長纖細。接著，再依自己的腿型執行矯正運動計劃，本書附贈O型腿與X型腿雙面全彩矯正體操海報，只要努力持續地實踐，10週後，就能擁有既漂亮又修長的美腿。

Step3: 纖長美腿、緊實俏臀、完美曲線的生活體操

收錄了能讓腿部曲線看起來更修長的提臀運動，以及在日常生活中隨時能實踐的體操動作，不僅提升效果，也讓運動變得更有趣！帶你瞭解生活習慣對腿型有著莫大影響的禁忌動作，絕對不能掉以輕心。

Step4: 韓國藝人專屬造型師，教你最流行的穿搭造型術！

短腿、粗腿、胖胖腿以及腿型不正的女性有福了！專為韓國藝人韓藝瑟、趙好貞、姜成妍等時尚女星打理造型的專業服裝師，大方公開救星般的時尚穿搭術，能巧妙隱藏腿部缺點並將優點放到最大，展現美麗修長美腿的時尚造型。

作者介紹:

申貞愛

韓國青丘慶熙漢醫院院長，減重與體型矯正專家。

畢業於大邱韓醫大學，擔任大韓婦科學會、大韓內科學會、大韓漢醫學會、大韓經皮針灸療法學會等委員。

以金素妍、尹恩惠、蘇幼真等身材姣好的韓國知名女星的健康與減重諮詢師聞名，著有《苗條的孕婦》、《打造俏臀的秘密》、《戰勝下半身肥胖》（此為暫譯書名）等多本暢銷書，並透過韓國SBS、KBS、MBC等電視節目、網路社群與論壇連載健康與美麗兼具的健身方法，深受廣大的民眾歡迎。

本書所介紹的腿型矯正體操，均是韓國青丘慶熙漢醫院腿型矯正門診中實際使用的運動處方，無需親自前往診所接受專業儀器治療，只需改善錯誤的生活習慣，並在家持續進行一系列的運動計劃，就能達到矯正下肢關節的目的，打造出勻稱又美麗的雙腿。只要十週，你將會看到腿型有明顯的改善！

目錄: Part.1

曲線美，光靠減肥是無法達成的

腿型不正的機率高達93%

腿型不正，體型與健康都會變調

體型矯正前，先矯正生活習慣

錯誤的鞋子傷害了雙腿

精確地了解自己的腿型

減肥、手術 vs. 矯正體操

提升矯正體操效果的經穴按摩

Main Program

讓雙腿變得修長又勻稱的主要課程

Part.2

打造纖細修長美腿的矯正體操

Section 1: 矯正股關節—增強股關節柔軟度

側躺後將腿伸直並往上方抬起

側躺後抬起下腿

平躺後往胸前抬起一邊膝蓋

趴下後彎曲一邊膝蓋並抬起大腿

平躺後側抬一邊腳踝並將腰部抬高

Section 2: 矯正膝關節—增強膝關節柔軟度

大腿向側邊跨出，向上伸展手臂並下壓前膝

彎曲膝蓋，上半身放低並平舉雙臂

將雙腳交叉並彎腰

將雙腳放置高處，用腳跟的力量抬起臀部

趴下後拉起一邊腳踝

Section 3: 矯正踝關節—增強踝關節柔軟度

將一邊腳尖墊高，上半身前傾

調整重心分配後抬起腳跟

將彈力帶繞過單邊腳掌後拉緊腳踝

腳掌貼合，利用彈力帶將腿抬高

用雙手撐住牆壁，反覆彎曲腳踝

Section 4: 練出纖細又修長的肌肉

雙腿向側邊張開，將上半身往腳掌方向下壓

側躺後將腿伸直並往上抬

側躺後將腿伸直並往前抬

伸直雙腿往前撐地，脖子向內縮

以貓式前趴，往後上方逐漸伸直腿部

Part.3

為O型腿與X型腿打造的美腿計畫

Section 1: 向外彎曲的O型腿

雙邊腳跟互碰並抬高臀部—增強膝關節柔軟度

腳跟併攏靠牆站立，將上半身放低—增強股關節柔軟度

大腿往一側邊跨出後下壓前膝—增強下肢關節柔軟度

膝蓋向內夾住彈力球，將上半身放低—增強下肢關節柔軟度

將捲起的毛巾置於腳踝間並抬起雙腿—增強股關節柔軟度

Section 2: 向內彎曲的X型腿

雙邊腳拇指互碰並抬高臀部—增強膝關節柔軟度

腳拇指靠攏並靠牆站立，將上半身放低—增強股關節柔軟度

將腳掌朝內站立並彎曲膝蓋—增強下肢關節柔軟度

調整重心分配後抬起腳跟—增強下肢關節柔軟度

將捲起的毛巾置於膝蓋間並抬起雙腿—增強股關節柔軟度

Part.4

喚來熱褲的10週速成計畫

各腿型矯正運動指南

檢驗各部位壓力指數

10週美腿計畫動作指南

10週美腿計畫實踐指南

O型腿10週運動計畫

X型腿10週運動計畫

Add Program

加強運動效果的輔助課程

Part.5

平常就能進行的生活體操

Section1_生活體操—適用向外彎曲的O型腿

端坐後使腳掌呈V字，併攏膝蓋—增強下肢肌力

腳踝側抬，手掌與膝蓋互推－增強膝關節柔軟度
增強膝關節柔軟度－增強下肢關節柔軟度
腳向側邊伸直，以腳掌內側按壓地面－增強下肢關節柔軟度
腳跟靠攏並靠牆站立，上半身放低－增強股關節柔軟度
Section2 生活體操－適用向內彎曲的X型腿
端坐後使腳拇指互相用力推擠－增強下肢肌力
單邊腿立放於椅子上，手掌與膝蓋互推－增強膝關節柔軟度
腳踝向內側轉後抬起－增強下肢關節柔軟度
扶牆站立後抬高腳跟－增強踝關節柔軟度
腳拇指靠攏並靠牆站立，上半身放低－增強股關節柔軟度

Part.6

讓雙腿看起來更修長的提臀運動
平躺後抬高腰部
趴下後彎曲一邊膝蓋並抬起大腿
以貓咪的姿勢前趴，往後上方逐漸伸直腿部
平躺後側抬一邊腳踝並抬高腰部
大腿向側邊跨出，向上伸展手臂並下壓前膝

Part.7

韓流明星御用造型師的美腿修飾穿搭術
Trouble 1! 短腿族這樣穿，腿部視覺拉長3公分!
Trouble 2! 大腿粗肥，魔法般! 將粗肥大腿變不見
Trouble 3! 骨盤外翻，外翻或歪斜的骨盤也沒問題
Trouble 4! O型腿Bye Bye，完全遮掩外彎的O型腿
Trouble 5! X型腿Bye Bye，技巧性的穿搭讓X型腿消失!

附錄

各種腿型在生活中的姿勢禁忌

往外彎曲的O型腿姿勢禁忌

往內彎曲的X型腿姿勢禁忌

．．．．．(收起)

[打造少女偶像團體的美腿_下载链接1](#)

标签

美腿

阅读

打造

塑体

塑身

评论

[打造少女偶像團體的美腿_下载链接1](#)

书评

[打造少女偶像團體的美腿_下载链接1](#)