



cool 酷女 1

—美—

特蕾西·埃芬格
苏珊·罗恩

著

王 瑀
史 可 译

新娘婚前塑身训练

新华出版社

THE WEDDING WORKOUT
TRACY EFFINGER and SUZANNE ROWEN

新娘婚前塑身训练

——如何在对你一生意义极为重大的
那一天使你体态健美，信心十足

[美] 特蕾西·埃芬格 苏珊·罗恩 著
王 瑞 史 可 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

新娘婚前塑身训练 / (美) 埃芬格, (美) 罗恩著; 王瑀, 史可译. —北京: 新华出版社, 2002.10

ISBN 7-5011-5912-2

I. 新… II. ①埃…②罗…③王…④史… III. 女性—健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075649 号

著作权登记号: 01-2002-4412 号

Tracy Effinger and Suzanne Rowen: THE WEDDING WORKOUT

ISBN 7-5011-5912-2

Copyright © 2002 by The McGraw-Hill Companies. All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition jointly Published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Xinhua Publishing House

本书中文简体字版由新华出版社和美国麦格劳—希尔教育出版集团合作出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书任何部分。

版权所有 翻版必究

新娘婚前塑身训练

[美] 特蕾西·埃芬格 著
苏珊·罗恩

王瑀 史可 译

*

新华出版社出版发行
(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开本 9 印张 156 千字
2002 年 10 月第一版 2002 年 10 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-5912-2/G·2168 定价: 19.00 元

内容简介

此书是著名的健美专家特蕾西·埃芬格的又一杰作。她以其独特的健美训练法闻名全美。她教你一套完整的、详尽的、科学的健身操，并附有模特儿动作示范的照片；有针对性地锻炼准新娘身体的各个部位，使新娘身姿优美，在穿上最理想的结婚礼服时光彩照人，并于度蜜月时拥有一副穿比基尼泳装的身材。她不仅教新娘健康饮食，精神放松，更重要的是能具有最宝贵的品性——自爱。

作者简介

特蕾西·埃芬格以其独特的健美训练方法闻名全美。她的学员当中有很多是当代的公众人物。埃芬格的健美训练法常常出现在美国著名的杂志和报刊上，如《魅力》、《自我》、《身姿》、《健美》和《洛杉矶时报》等。她毕业于普林斯顿大学，目前是有执照的职业健美教练。

苏珊·罗恩毕业于波士顿大学，现从事音乐制作。罗恩在策划自己的婚礼期间，协助埃芬格完成了《新娘婚前塑身训练》这部著作。

序 言

你 订婚了，你无法控制自己激动的心情。你想把这个消息告诉给你所遇见的所有的人，其中包括快递公司的收发员和站在柜台后面的洗衣店店员。你感觉自己是这个世界上惟一要结婚的女人。大家向你高声祝贺，询问婚礼在哪一天举行。你成了众人瞩目的对象。那是令人激动的，也是无法抗拒的。我们希望你婚礼举行前这些像旋风般的日子，这本书除了使你获得迷人的体态，还能使你的心情舒畅，并且提供给你一些很好的建议。

苏珊：

我知道，几乎每个即将走上婚礼圣坛的女人，无论是健美的还是肌肉松弛的，都会在婚礼就要到来之前关心自己的体态，我也是如此。马上要结婚，会使你仔细端详自己。已经认为我非常迷人的未婚夫对我说：我要是再关注自己的外表，简直就是不正常了。



让我们来面对这个问题。我怀疑世界上会有这样的女人：在她们举行婚礼的那天早上从床上爬起来，毫不在意地套上一件像麻袋一样的筒子式衣服，头也不梳地竟直向教堂走去。那是对你一生意义重大的场合，那是你在好莱坞的首场演出呵！大家的目光都集中在你的身上。对你在众人面前的形象有些担心，是很自然的事。当然，我们知道你已经完全赢得了你未婚夫的心，因为他已经请求你嫁给他了。但是，那并不能改变这样一个事实：你想在你们当众发誓永远相爱的时候，表现得非常理想。

无论你的年龄有多大，你都会感到有一种使自己的体态更美的需要。你的体型可能不像你在21岁时的那样苗条了，也可能最近你的精力不够充沛，需要恢复。我曾经有过一套健康食谱和体育锻炼计划，但是在我仔细地试穿了各种式样的结婚礼服之后，我明白我需要一种新的健身方法。我开始更加精心地注意我的营养摄入，并且增加了我的运动项目，比如花更多的时间跑步、练习瑜伽功、参加减重训练，

此外每周还进行一次网球比赛。

然而，我们订婚已经过去几个月了，我对我的努力没有达到明显效果而感到沮丧。这种沮丧的心理，导致我产生了写这本书的想法。因为我知道，还有大量像我一样的女人，她们在策划婚礼的同时，设法更改自己的锻炼方式，并且每天都特别重视这件事，以便使自己保持健美的体态。

特蕾西：

一天晚上，在我指导的健美课结束后，苏珊来找我，和我谈到了搞一套婚礼举行前订婚女子的健美操。她对保持体态健美没有信心，希望在婚礼举行之前获得指导和帮助。她的话使我想到，这么多年以来，我是如何指导人们进行健美锻炼的。我曾给很多新娘、新郎、伴娘和伴郎做教练。有一次，我花了一整年的时间训练一个学员，她曾在一年之内做过



三次伴娘（我们都称她为“2000年伴娘”）。在结婚之前，准新娘首先考虑的就是使自己的体态健美。但是作为一个准新娘，常常因为自己的锻炼计划半途而废使自己的肌肉松弛下来。我的学员很多都是成功的女演员和男演员，并且他们都特别忙，而一个准新娘要比一个全日制工作的人忙得多。你要选择婚礼上的服装、饮食，要接受祝贺，要参加聚会，要接待外地来的亲朋好友，要接受礼物和鲜花，要考虑你的发型和新郎的发型……。当然，其中最重要的还是你的结婚礼服以及你在婚礼举行的时候看上去体态健美、信心十足。在这里我告诉你，现在就是你实施一套健美计划的时候了。你必须从现在做起，才能精力充沛、健康活泼、信心十足地走入结婚典礼的现场。还有什么比这更重要的吗？

像任何善良的教师一样，我们希望看见你以自我感觉美好、积极向上的心态和全新的体态出现在众人面前。我们想让你在沿着通道走向婚礼的圣坛时昂首挺



胸，步履间洋溢着兴奋。当然，这个进程不是轻而易举的，但是这本书会帮助你成功！接受一项新的挑战，不免要有惧怕的心理，就像我们开始写这本书时一样。当时我们曾经认为，完成这部作品的任务对于我们来讲太艰巨了，几乎是不可能的。但是我们下定决心来完成它，这是我们迈出的第一步，也是最艰难的一步。在我们开始动笔之后，写书的工作就步入正轨了。我们知道，你现在开始按照这本书的教程进行锻炼，会像我们开始写这本书的情况一样，你一定会成功的。这本书就是你的锻炼指南，我们就是你的私人教练和支持力量。

一旦开始按这套教程进行锻炼，你就不要让这本书离开你的身边。你要让它和你的婚礼策划书、发刷、唇膏、钱包和手机一样不要离开你的挎包，每天认真阅读并作记录。这样做会有助于培养你诚实、精力集中和办事不半途而废的优良品质。按照这个教程进行锻炼，你将成为舞会之花，你在婚礼上的健美形象将令人目瞪口呆。

先讲到这儿吧，让我们开始健美锻炼！

目 录

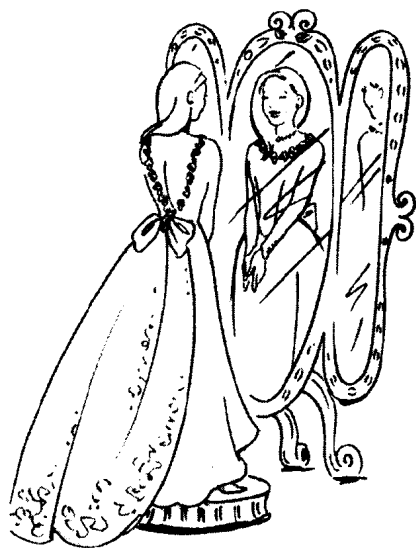
序言	(1)
第 1 章 你现在的体态如何?	(1)
不要对你的身体现状有精神负担	(5)
称体重	(8)
量身材	(11)
带好你的精神嫁妆	(15)
第 2 章 什么样的身材才是“最美的身材”?	… (21)
确认你的体型	(25)
选购合适的礼服	(29)
什么样的长裙才是“最合适的新娘礼服”?	… (42)
第 3 章 婚前健美锻炼须知	(47)
婚前健美锻炼的四大要点	(49)
使你的新陈代谢正常进行	(54)
为婚前健美锻炼安排日程	(59)

2 新娘婚前瘦身训练



婚前健美锻炼周期·····	(63)
积极的选择·····	(66)
确定目标·····	(68)
 第 4 章 身体灵活、体态优美的新娘 ·····	 (73)
垫上肌肉抻拉运动·····	(79)
站立式肌肉抻拉运动·····	(93)
使你的体态更优美·····	(99)
 第 5 章 心肺功能强健的新娘 ·····	 (111)
选择运动项目·····	(115)
心肺功能锻炼的方式及效率·····	(121)
 第 6 章 充满活力的新娘 ·····	 (137)
准新娘们的担心——身体将变成粗大型·····	(141)
准备开始锻炼·····	(143)
徒手操——强健手臂·····	(147)
哑铃操——强健双臂和肩膀·····	(159)
哑铃操——强健背部·····	(174)
哑铃操——强健胸部·····	(179)
徒手操——强健腹部·····	(186)
强健腰部·····	(195)
强健臀部、大腿和小腿·····	(201)

第 7 章 精神放松的新娘	(213)
找你的精神支柱.....	(214)
双人肌肉抻拉运动.....	(217)
第 8 章 有营养常识的新娘	(225)
清洁饮食与忌饮忌食.....	(226)
枯瘦症.....	(232)
清洁饮食基本规则.....	(233)
适合准新娘的食品：吃什么和吃多少.....	(237)
清洁饮食的巧妙方法.....	(249)
享受聚餐.....	(254)
给参加聚餐的准新娘 13 条建议	(255)
恭喜你.....	(258)
烹饪秘诀 3 则.....	(258)
第 9 章 愿健美锻炼伴随你的蜜月乃至你的 一生	(261)
蜜月饮食.....	(264)
愿健美锻炼伴随你的一生.....	(266)
附录：锻炼和饮食记录表	(269)



第 1 章

你现在的体态如何？

首先，让我们仔细观察一下你现在的体态是什么样子。要爱你的身体，心平气和地接受你身体的现状，包括一切你



不满意的地方。这一点非常重要，因为这就是你。无论你现在的体态如何，都没有关系，因为你的未婚夫爱你。你的手指已经戴上了订婚戒指，你的眼里闪烁着幸福的光芒。把这本书介绍给你的婚前健美课程当作你个人进行微调的工具：就像用肉片代替汉堡包，用苹果馅饼代替苹果一样。不要对自己的身体太苛刻。你在开始进入这套教程的时候，就应该这样想。将来走在婚礼圣坛通道上的和现在的你是一个人，只不过我们要使你的优点更突出，给你注入新的活力，让你成为光彩照人的新娘。我们将去除你所不需要的东西，或者说对你的身体进行一次清理，以便为你在婚礼上表现出美好的精神面貌和身体状态打下一个良好的基础。

首先，让我们检验一下你的自我形象如何。你再思考问题的时候，是属于积极向上型的，还是属于消极保守型的？健美的身体在你的心目中占有什么位置？你的未婚夫怎么看这个问题？你的理想身材是什么样子？对于你在婚礼上的形象和感觉，你是怎么看的？你想像中的结婚礼服是什么式样的？你想过要和你的伴娘一起上健美课吗？你想过要在举行婚礼的那一天有一连串优美的表现吗？你想在你的体态变得更加健美上学些什么，或者说进行什么锻炼？你想使自己产生什么积极的变化？你想更性感吗？你想系皮带或者吊袜束腰带吗？你喜欢系吗？你敢系吗？你相信你能具有你想要的体态



吗？你想试一试吗？如果你能按这本书所提供的教程进行锻炼，我们就能使你的身体向着你梦想的形态前进。

现在，让我们谈一谈承诺的问题。你必须得保证要认真地按照这套教材的进程进行锻炼，就像你保证要一丝不苟地策划和执行你的婚礼计划一样。也就是说，你要安排好你的锻炼进程和饮食，完全与你为举办婚礼和你的婚礼协调人、摄影师、服装设计师以及糕点师所签订的合约一样。现在就做出承诺，不要等到某一天你这样哀叹：“呵，我的上帝！在举行婚礼的那一天，我不可能以我理想的状态出现了。”或者采取临时的补救措施——流行的减肥花招，或者干脆绝食。把体态健美和信心十足看做是你举办婚礼的先决条件，不仅能使你以崭新的面貌出现，也有助于你养成新的好习惯。无论如何，我们想激励你过一种精力更加充沛的生活，使你今后多一些健康，少一些疾病。而你，必须忠实地与我们配合。

现在，我们从几个方面来看一看你的健身目标，并提供给你一些参照点，以便使你能用图表来显示出你在锻炼中所取得的进步。我们并不想在你订婚后的幸福时刻让你扫兴，但我们还是不得不对你的饮食习惯和锻炼方式进行评估，并且要称一下你的体重，量一下你身体几个部位的尺码。我们这样做，并不是把目光盯在一些数字上，或者令你不快，而是帮助你更多地了解你自



己。你在准确地了解了你的体重和身体各个部位的尺码之后，也就不会在去婚礼用品商店购物时对适合自己的服装感到惊讶了。我们当然希望你真的在去婚礼用品商店购买结婚礼服时，对自己体态不满意和不自然的感觉完全消失。你一定要相信，你完全可以改变你的体态！想一想，在接近婚礼举办日期的时候，你回过头来再看看你现在的体态，那将多么令人激动！

称体重和度量你身体各部位的尺码，可能是你按照这套教程进行锻炼最难的一步。据我们了解，没有一个女人，无论她的体态如何，会真喜欢对自己的身体进行度量。但是为了有一天，你因第一次看到你的体重下降和你身体各部位的尺码缩小而兴高采烈和欢欣鼓舞，那么克服你现在不愉快的心理还是值得的。由于有图表来表明你所取得的进步，所以你可以放心，有些因素是能激励你前进的。微小的进步就会使你增强信心，给你注入新的活力，使你继续下去。如果有时你“感觉有点发胖”，那么你就真的度量一下，看看是不是那仅仅是你的感觉，或者是不是你需要重新集中精力来继续锻炼。

尽管如此，称体重和度量身体各个部位，对我们所有的女人来讲，还是会引起不安的。虽然那只不过是一些数字，但却会给我们带来沉重的精神压力。对那些数字的感觉，从我们的童年和少年时期就开始发展了。只