



世界著名影视明星
维多利亚·普林西巴尔

美体·风姿

当今美国最畅销书，冲击了所有女子健身书籍

吉林科学技术出版社

美体·风姿

〔美〕维多利亚·普林西巴尔 著
郭鼎文 译

吉林科学技术出版社

世界著名影视名星
维多利亚·普林西巴尔

美 体 · 风 姿
郭鼎文 译

*

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行
长春新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米16开本 9.5印张 插表67 60,000字

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数: 1—10540册

统一书号: 7376·16 定价: 3.90元

ISBN 7-5384-0082-6/G·7

内 容 简 介

作者维多利亚·普林西巴尔是当今世界最漂亮、最富有魅力的女性之一，她现在是美国达拉斯电影制片厂国际著名影星。美国的《人民》、《屋檐》等杂志都介绍过这位影星。

本书是作者在长期的生活实践中为获得现代女性美而进行的身体训练方法及其体会。该书在美国出版后，马上成为畅销书，冲击了今日全美所有妇女健身书籍。维多利亚设计的这个训练计划，既简便又安全，使您在随时随地都能进行对抗性练习，如坐在办公室、影剧院、驱车、在市场上排队，甚至打电话时均可进行。这个身体训练计划在时间花费上也别具一格，一天仅用15~30分钟，并且能方便地同您那繁忙的日程表相吻合。您可通过照片作示范，逐渐地跟随仿效，作者维多利亚为进一步强壮您的身体，并获得优美的体形，而提供了这个迅速奏效的训练方法。

内容包括：

△如何针对身体的特殊区域进行训练并达到完美地雕塑自己身体形象的目的。

△安全、有效的30天饮食计划。

△心理与生理的有机调节。

△性生活与身体锻炼。

如果您是亿万妇女中的一员，就会发现其他练习方法既严酷又浪费时间。这个身体训练计划为您获得优美体型和最佳精神感觉及生活安逸提供了高效而安全的方法。

译者

目 录

第一章 我的美体经历.....	(1)
第二章 身体训练原则.....	(8)
身体对抗性练习.....	(8)
简便易行.....	(10)
设计好自己的训练计划.....	(16)
训练计划的实施.....	(16)
痛苦与挫伤.....	(17)
呼吸.....	(18)
音乐.....	(18)
照镜子.....	(19)
脱掉外衣.....	(19)
适度.....	(21)
旅游与锻炼.....	(21)
第三章 身体训练计划.....	(22)
准备活动.....	(28)
第一套 骨盆与臀部.....	(40)
第二套 臂、肩和胸部.....	(44)
第三套 小腿和踝.....	(50)
第四套 腹部和大腿.....	(54)
第五套 上腹.....	(60)
第六套 腰.....	(62)
第七套 大腿.....	(67)
第八套 肩.....	(72)
第九套 膝.....	(74)
第十套 大腿后侧屈肌.....	(76)
第十一套 胸.....	(78)
第十二套 呼吸.....	(80)
第四章 生活中运动项目的选择.....	(83)
选择运动项目的一些提示.....	(84)
实践的初期.....	(86)
如何坚持经常.....	(86)
戴乳罩.....	(86)
准备活动.....	(88)
选择项目: 游泳.....	(88)

网球和围墙网球	(89)
滑雪	(92)
自行车	(94)
保龄球	(96)
跑步	(97)
橄榄球、棒球、排球、篮球	(100)
第五章 器械选择练习	(102)
器械练习的真实性	(104)
器械练习的提示	(106)
伸膝练习	(108)
推肩练习	(110)
屈腿练习	(112)
拉臂练习	(114)
蹬腿练习	(116)
卧推练习	(118)
躯干旋转	(119)
下压臂练习	(120)
臀、背器械练习	(122)
腹部器械练习	(123)
垂直夹臂练习	(124)
高椅练习	(126)
第六章 生活中的三十天饮食	(128)
切合实际最好	(128)
适度与营养平衡	(130)
食物是燃料	(131)
控制饮食平衡	(132)
忌用食物	(132)
生活中三十天饮食原则	(134)
一周食谱	(137)
食物图表	(140)
三十天饮食效果	(141)
第七章 保持自己的生活方式	(142)
生理和心理调节	(142)
性生活与身体锻炼	(145)
锻炼身体要持之以恒	(147)

第一章 我的美体经历

在我的日常生活中，进行身体锻炼正象吃饭、睡觉、工作和恋爱一样必不可少。

我是一个非常繁忙的女人，长期供职于达拉斯电影制片厂，还要在家里操持家务，又要参与一个对社会有积极影响的社会团体，定期自愿地为本社团效力。我已过而立之年，但我的体形仍然很美！这并不偶然。虽然父母赋予我许多可贵的因素，可是完美的身躯并不完全是他们赋予的。在我这美妙的身躯中已发现了自己其中那些卓越的身体条件——肌肉丰满且富有弹性，皮肤发光而具有魅力，于是才形成了我强健和结实的身體。我把锻炼看成是一种乐趣，这种乐趣他人是无法想象的。然而，我却为享受这乐趣付出了巨大的代价。

我们应该承认，许多妙龄少女（十六岁左右），虽处妙龄时期，体形却不妙（假如你仅仅十六岁，你应该站在镜子前照一照，记住此时的情景，或拍张快照，留下你那美好的回忆。因为无论怎样，当时那美丽的情影永远不会再现了！）。在这个年龄段，我们中的一些人很懒惰，而且我们所有人没有更多的时间。

十六岁以后，这种懒惰现象不会持续太久，而且时间也并不总是那么紧迫。但我们的体形为什么还不理想呢？我相信，一位女子假如进行适度的身体锻炼，她抱怨身体疲倦，肌肉酸痛，或由于规定饮食而导致的饥饿，这是有情可缘的。但同样的人，假如是因穿超高跟鞋所引起的上述现象，那就是自作自受。所以，在我们的生活中要把健康问题有意识地予以最优先考虑。因此，请不要忘记，脱掉超高跟鞋很容易，要去掉大腿的赘肉就不那么轻松了。

要想去掉大腿上这些松弛的赘肉并不一定每天都去按部就班地完成那些训练课。但必须承受住持续性的训练，如慢跑、骑自行车、节食以及肌肉酸痛的考验。锻炼身体会使你的生活更加充

实，使你在饶有趣味的运动中获得有益的补偿。近几年来，由于需要，我已改进了自己的训练计划，当采用这种非常简便的方法之后，感到这个训练计划已经成为自己生活的一部分，并且在有条件的情况下，还要进一步塑造自己的现代女性美的形象。当然，现在已经有了明显的效果。

直到几年前，我还时常去打网球、游泳、打猎，同时还乐于那繁忙的工作，但不是每天都坚持锻炼。我想，现在我还保持着十六岁时的样子，仍具有着诱人的肤色和肌体。

但正出乎我的意料，二十九岁生日前一天的早晨，我在厨房为好友安妮做早饭。当正搅拌鸡蛋时，安妮走进来，在我的身后仔细地打量着我，并惊诧对我说：“你的屁股怎么了？”我回身看了看，才意识到自己的臀部出了什么问题。

我很震惊，前几天我还认为，那很吸引人的臀部仍保持在适当的位置上，但现在经安妮的提醒，我才真的确认它是在偷偷地下坠了。“我身体发生了变化，但自己怎么没意识到？”我自己默默地想着……。安妮离去后，我胡乱地收拾了餐具，到楼上的卧室脱掉内衣，站在镜子前。毫无疑问，我的体形确实不如以前了。所以，我承认，无论什么人，你要不参加一定的锻炼，想保持优美的体形是不可能的。

“非常严重！”我坐在床上想着。但怎么也想不起我是在什么时候终止训练的。不过，自己第一次开始锻炼时的情景却始终记忆犹新。

那是在我十三岁时，在佐治亚州家乡附近的一个体育俱乐部游泳池里，我和女友朱丽披着浴巾坐在水池边。该俱乐部有个规矩，要是没有浴巾和垫子，就不能坐在池子边上。这时，一个男孩跑过来突然把浴巾从我的肩上抢走。我大发雷霆，但无济于事。显然，这个男孩比我健壮得多。当时我真是进退两难，要么就将忍气站在阳光下挨晒，要么就得回家。但朱丽则不然，她猛地跳起来，追上这个男孩顺势将他抓住扔进了水池。这件事给我留下了难以忘怀的记忆。以前我并不晓得她如此强壮。当这个漂亮的“小恶棍”爬出水池溜走后，朱丽对我讲述了她在游泳队的情况，她是通过力量训练增强了臂力。事后，我立即去买了一对小哑铃，并使用多年。现在我把朱丽介绍给我的“简易力量练习”也列入了我的训练计划之内。

我小的时候，时常看见妈妈躺在起居室的地板上，随着音乐的节拍做些消耗体力的练习。我不明白，妈妈为什么会对这种枯燥无味的伸臂屈体如此感兴趣。现在，我受到人们的赞赏，可以想象，当年也会有许多人羡慕妈妈那女性的“标准型”。



在十七年以前，我广泛地接触各项体育运动。一年后，体重增加了许多。当时我刚好到一家模特儿公司工作，他们要求我尽快去掉身上那些多余的重量，我欣然允诺，并不久就达到了目的。在这个公司工作期间，我继续坚持活动身体。我喜欢周五晚上去跳舞，直跳到闭馆为止。周六上午去佛罗里达州南部的大沼泽地带打猎，匆匆返回冲洗淋浴后，立即又跑到海滨会见朋友。在海上进行滑水运动足足花去我6个小时。当太阳快要下山时，我才离开大海去赛马俱乐部。于是，我一天紧张而愉快的生活便就此结束。翌日，我去游泳或打橄榄球，回到家里还要洗刷小汽车，周一又要去工作了。这样也就间断了我对体形的特殊训练。

几年时间就这样过去了。1977年在夏威夷渡假，我正在玩橄榄球，突然一个人投过来一块木块，我没来得及躲开，伤了右膝，使我不得不立即飞往洛杉矶的大医院。疼痛难忍哪！我去看了两位外科矫正大夫，他们都说是膝关节“脱臼”，导致股四头肌无力（股四头肌指大腿前半部肌肉），必须接受手术。对于手术，我特别反感，我对伤疤也极为厌恶。我惊呆了。咳！这倒霉的膝盖真把我害苦了。

最后我打定主意去看斯瓦兹大夫，他是一位外科矫正医生，他建议做两周石膏固定疗法，再拄两周拐杖，并限制我半年内不准走动。后来，我接受了这个治疗方案。在医治期间为了完成一个训练计划我又不得不去看一位理疗医生。这样，头两周的治疗我还能接受，但限制我的自由活动是不能忍受的（说实话，在此期间我仅看过一个电影）。

显然，斯瓦兹明白我的心境，他知道我要急于恢复健康，早日参加工作（因我不能支付6个月的理疗费用）。这样我们签订了一个协议，他同意让我回去做些对恢复健康有益的适度锻炼，并提供给我许多“等长”训练科目（译注：等长训练指肌肉长度没变而只是张力增加的收缩，或肌肉做相对静力运动），这些训练活动将强壮伤腿而不使其再受挫。他告诫我，为了更快地恢复健康，锻炼是至关重要的。

由于锻炼配合了医生的治疗，6周后我就能走动了。虽然一瘸一拐，但还是能走了。通过进行恢复性身体锻炼，疗期从几个月缩短到了几周，我确实意想不到。三个月过去后，我真穿上了一双平底鞋。我所进行的对抗性练习对尽快地恢复身体起到了积极的辅助作用。但，身体全愈后我却又停止了训练。我想，我不会再受伤，也无需再去锻炼了。

又是几年过去了。恰恰是我充满青春活力的时代，我把体重

控制在50公斤左右。二十八岁那年，我正在《达拉斯》剧组担任主角（译注：《达拉斯》电视节目在美国是最受欢迎并影响颇大的家庭戏剧节目），工作很忙。从早5点30分爬起一直到晚7点30分结束。一年十二个月，每周5～6天的工作日，忙碌远远超过了自己的预想。但我的感觉是好的，看上去格外愉快，除了臂部肌肉有些松弛，大腿有些褶皱外（没时间打网球的缘故），我认为自己体形还很“帅”。

全美“电视网明星竞赛”，是由全美多种不同表演形式的明星们参加的一项体育电视竞赛节目，要求参赛者通过进行各种各样艰难的运动项目训练，经过实地拍摄后呈报参赛，优胜者将得到一笔奖金。我被邀请做为竞争者参加了这个节目。我曾参加过许多运动项目，对于参加竞争我深知自己的能力和水平。因此，我接受了邀请，并决心在达拉斯拍摄期间获得优美的体形。

一天早晨我醒得很早，7点钟打了个电话，然后出外跑步。当跑了大约有14米左右身体就支持不住了。我不敢相信这仅仅是14米！对于一个耐力、精力、力量都具备的我，竟然不能跑过一条横街！我的意志几乎被这小小的事实摧毁了。我困惑不解地回到屋里痛哭不止，并决定给国家广播中心挂电话打算撤消参加竞赛节目的注册（我真想告诉他们，实在对不起，我比自己想象的维多利亚·普林西巴尔还要衰老得多！）。

在这种犹豫不决的心境下，我决定出钱迅速加入“达拉斯坤士健康俱乐部”，并开始接受既系统又有规律的训练，期待着身体早日获得好转。当返回洛杉矶后，每天早晨我还要到加利福尼亚大学洛杉矶分院去游泳。在此间，完成了拍摄参加竞赛的一组节目，最后终于赢得了“电视网明星竞赛”的胜利。

我为自己的胜利感到骄傲和振奋，尤其忘不了从中得到的无穷乐趣，是它催促我进行了锻炼并证明自己能胜任这项任务。在孩童时，我和其他孩子们整天在外奔跑玩耍，不停地运动着，但随着我们逐渐长大成人，这就不太容易了。第一部竞赛节目上映后，我的目的就更加明确了。我喜欢竞争，乐于取胜，更珍惜自己的体形。但我一直未能找到进行实实在在训练的时间。因此，每次被邀请参加“电视网明星竞赛”，总是在开拍前才着手练习，力图搞好它，训练时直到身体实在支持不住为止。

拍摄完最后的竞赛片子后，自己发誓要进一步保持我那完美体形。但工作总是打扰预想的计划。《达拉斯》节目一时间轰动美国。于是，我的活动日程安排过满，要公开露面，接待采访，又要拍摄商业广告、电影等，外加要自己料理家务。我确实感到没时间去监视自己的身体了，当然也就不能每天精心地执行训练程

序，我不留意也不认为再需要进行锻炼。我不想再度受伤和失去工作，因此也就没做任何练习。

然而，安妮对我臀部的一番评论又使我震动，锻炼看来是我所必需的了。假如我想获得较好的身体，就必须通过对自身的训练来解决，我想这才是保持体形的最佳方法。于是我又对自己的身体重新设计了“宏伟的蓝图”，并且必须依据一种方法进行练习，同时能与我那繁忙的日程相吻合。我要考虑的这个训练计划必须是适宜的、灵活的和有趣的。这样，我才找到了真正的训练方法。

于是，我开始接近凡是能给我训练以指点和帮助的任何人，包括医生、按摩师、朋友、演员、舞蹈家、运动员和教练员。他们在保持其体形上是如何做的？我从体操房问到运动场，从询问力量课、耐力课又到舞蹈课，发现他们都在运用着不同的方法进行锻炼。最后，我终于悟到了长时间自己所信赖的真理（通过膝盖受伤时得出的证实）。我知道了该如何对自己进行训练，优美的体形又是怎样通过锻炼而得到恢复。确实，我身上的每块肌肉怎样工作不是由肌肉本身自由发展和衰退来支配的，恰恰是由人来支配，而你本身就是最好的检查官。我发觉我最了解自己，我能觉察到身体的哪些部位需要强壮，哪些部位需要有弹性，以及训练要花多长时间。

第一次训练的内容是受舞蹈家们的启示，他们习惯于绷紧大腿并使臀部保持结实和高翘。我也试图这样做，并发现这种训练适合于我。实践中我又感到这种练习同样适用于增强身体其他部位肌肉的弹性。短期的训练就使我的肌肉弹性起了明显的变化，并且体重也在增长！下一步就是要解决我那下坠的屁股。我发觉，屁股下坠这在妇女中已是普遍现象；这是妇女自身生理发育所导致的结果。因为，如果没有抵抗的力量来使其平衡，那么，肌肉将在一定时间内开始自然地松弛。同时，我也发现这种“自然下坠”现象是能够阻止的。要进行一种有意识的简单对抗性练习，来使肌肉强壮起来并富有弹性。我深信不用多久就能甩掉那讨厌的“下坠”。

开始阶段我选择了对身体各个部位进行的多种练习内容，这些内容不受场地限制，无需器械和设备，时间花费少，完成起来又有兴趣。但在练习时既要谨慎，又要有决心，既需要韧性，又要有激情。

今天，我仍然天天练习。说起来我是多么幸福、舒服和兴奋。其效果甚至比自己预想的还要好得多。在以前，我又瘦又高。可现在，假如要搬家无需外顾力工，自己完全可以应付。我

特别喜爱时髦的服装，自己也晓得控制自己皮肤与服装间的距离。我的体形比十六岁时还要结实、匀称和健壮。

不是我自夸，去过的任何地方，人们总是向我投以羡慕、惊奇的目光，甚至有人直言不讳地问起我是如何保养的。我想，这恐怕是因为我的体形的确优美所致吧。在《达拉斯》剧组，演员们注意到我在拍片之余进行锻炼，也受到了感染，随之跟着练了起来。一位百货商店女店员向我讲述了她的“臀部问题”，我向她介绍了可以在工作中对臀部所进行的练习内容。两周后我重返此地，这位女士臀部肌肉果真富有弹性了，效果极为显著。我还遇到一位指甲修剪师，她抱怨由于工作性质所限必须以坐为主，因此几年来臀部已有下坠趋势。经我指点，进行了三周的练习后，她的臀部就又重新恢复到了原有的最佳位置（让我提醒你，这些练习是她伴随本职工作进行的）。我的一位化妆艺术师，在给我化妆时，也留意了我所进行的那些不太唐突的练习。以后，在她给人化妆时也开始了锻炼，并且使她成为一位健壮而匀称的热心女士。

锻炼也能帮助我解脱一天里身体和精神所承受的压力和紧张感。一天结束后，锻炼是获得放松的最好方法（尤其是当你喜爱运动锻炼时）。我的训练计划使我重新恢复了能量，把我造就成一个有较多作品的幸福人。我感到，现在我已能动地控制了自身的全部肌肉，经济上我很富有，并且有满足的性生活和较好的自我幻想。看上去我还特别漂亮，我是美的！

我并不怂恿你非向我学，但我要鼓励你注意照顾自己。做为我，在情绪和身体和谐时（当这种和谐出现时，你会知道该怎样感受它），当生理和心理进行调节时（当然，它们是互相依存的），才是我的最佳状态。不仅为了影视业，而且也是为了自己。

下面是训练原则，我已详细地叙述了自己在生活中所发生的变化，我希望读者也能运用这些训练方法，使自己的身体更加健壮、优美。

第二章 身体训练原则

制定身体训练计划的基本准则，是进行有规律，力求有效果，使身体愉快舒适的得到锻炼。身体训练原则基于这样一个普遍的道理：提倡用自然、稳健和理智的方法来重新塑造身体形象，使其更加匀称和健壮。同时，在你的控制下，采用你渴望执行的训练手段来炼锻身体。这样你就知道怎样掌握练习时间，也能根据自己的身体和每天生活日程来设计适合本人特点的独特训练计划。

这个身体训练原则提倡因人而异，灵活多变。实际上你能在任何场合去完成这些训练内容，必要时还可改进或充实它。但决不能超出这个计划本身（如果你能坚持这些练习，就能获得较大的效果，因此，也就越发喜爱锻炼了）。可根据个人的需要来调节全天的练习程序，但不能改变练习内容。我的信条是，通过对训练计划的特殊选择，容易，舒适，自然和无痛苦地获得身体健康和体形匀称。

锻炼身体既有益又有效，但也不是绝对的。对抗性训练对于人体来说容易做到，也很安全，它可以花费少量时间在任何地方进行。你若能对自己的练习提出新的总体规划，便可以重新塑造你那特有的身体形象。

身体对抗性练习

身体对抗性练习，也称等长训练，等长训练基于肌肉的收缩和舒张这一重要因素，并且肌肉力量相互对抗导致肌肉的匀称和结实。即：使一块肌肉在静力位置上慢慢地，自然地绷紧和强壮。

锻炼会使肌肉得到消耗。要知道，人体不运动，肌肉功能就会渐渐减退。如果你到医院去慰问一位受了伤的朋友（尤其是一



名演员),你会发现他因为缺乏锻炼,肌肉开始萎缩。长期卧床静止不动使其出现骨质疏松(这种骨质由于脱钙会使骨的脆性增加)。因此,医生常鼓励伤病人和各种各样骨骼疾病患者进行些等长训练,或者进行对抗性练习。这些等长训练,会使肌肉自然地刺激那些处于眠态中的肌肉组织,使整个肌体不会出现过分休息的状态。

请将两只手相握,各自向相对方向加力,这就是对抗性练习,当加力时,你会感到上臂肌肉正在紧张地收缩着。持续做这种双手相互抵抗运动,你就获得了总的阻力,这个阻力就能有效地利用体内能量。由于肌肉在整个对抗时间内一直处于收缩状态,所以肌体也就最大限度地消耗了能量并从中获得了最佳效果。

由于肌肉的收缩和肌纤维共同运动,就使肌肉增加了体积。事实上,肌纤维数量并未增加,因为人从降生开始肌纤维数量已决定了,根本不能改变,而只是体积可以通过锻炼得到增加。自己要清楚进行对抗性练习的目的,明确塑造肌肉与增大肌肉体积的差异是个关键性问题。其目的在于通过实施这种训练计划使肌肉被重新雕塑和增强。是想增大肌肉体积还是打算减肥均由你自己进行选择(假如你希望使肌肉适当地增加些体积,就请采用力量训练或器械训练。关于这一点,详见第五章)。

我不需要腓肠肌(指小腿后侧肌肉),股二头肌(指大腿后侧肌肉)象个西瓜那样圆,我只是想使肌肉强壮起来。因此我经常重复持久而又缓慢地肌肉耐力收缩动作(它不会使肌肉增加额外的重量和形成大块头)。我宁愿发展那既鲜明又富有较大弹性和长线条的肌肉质量,而不要一个较膨胀的肌肉轮廓。

要彻底解决腰、腹、臀、腿部肌肉组织的脂肪堆积,以及这些肌肉松弛和臃肿的现象。人们都承认,要想使这些臃肿的脂肪轻松地挥手再见是很困难的。虽然对抗性练习能增加肌肉力量,但在这个练习过程中可能也会引起脂肪堆积。要使其再被身体重新吸收和燃烧掉,就必须通过锻炼把它变成新的能量而为人体的服务。因此,收缩和舒张肌肉的对抗性练习能重新塑造人体。

简便易行

我的训练计划适用于任何人,可在任何时间内进行。繁忙和正在工作中的妇女,她们把身体看成是本钱,并打算保持其体形。那么,就应制订一个新的身体练习方案,以便在任何时间,任何场合做这些练习,因为这里不存在等级差别,要赶上我的“摄生法”(译注:经系统安排的生活方式,如用指定的食物或休养等)

