

飛揚在氧氣中

「有氧」一詞可解釋為「活在空氣中」或「利用氧氣」。藉由各種運動方式如散步、慢跑、游泳、騎腳踏車、舞蹈等，來達成攝取消耗多量氧氣的效果，並且能對身體產生生理效益的任何一種運動，均可稱為「有氧運動」。

到底如何運動，才算是「有氧運動」？如何從事運動才能達到真正的效果？如何設計運動計劃，才能真正安全的運動？這些問題，對於想從事有氧運動者而言，必須有相當的了解。

本刊將分上下期，分別從運動、減肥、營養、保健的角度來說明有氧的健康生活。

本期有氧運動要目

■ 人物篇

專訪姜慧嵐小姐

中華民國有氧體能運動協會秘書長

■ 觀念篇

「有氧舞蹈」如何配合「飲食營養」

許秀桃講師李寧遠教授

提供一套有效方法

■ 經驗篇

我保持苗條身材的秘訣



攝影/黃慶安(英文中國日報攝影記者)

時間/81年10月16~18日

地點/台北市體專會場

81年12月號