

風靡全球使您身體強健、心情愉快的運動

有氧運動



< 原著者簡介 >



坎尼斯·H·庫柏醫師 (KENNETH H. COOPER, M.D.,)

於六〇年代初期首倡「有氧運動」的醫學原理，其後經過不斷的實驗、證明對人體健康具有奇效，且能預防現代化文明病症，如心臟病、高血壓、膽固醇過高、糖尿病、胃潰瘍等。全球受惠者無數，造成健身風尚。

著作：有氧運動 (AEROBICS)

有氧之道 (THE AEROBICS WAY)

有氧新探 (THE NEW AEROBICS)

婦女氧術 (AEROBICS FOR WOMEN)

究必印翻 有所權版

家庭實用叢書14

有氧運動

原著者：坎尼斯·H·庫柏醫師

校訂者：姜慧嵐

翻譯者：徐惠蓮

發行人：林佛兒

發行所：林白出版社有限公司

社址：臺北市寧波西街88號2樓

免費郵撥14980電話391 8887 391 1227

行政院新聞局局版台業字883號

門市部：出版家書城

台北火車站對面台北廣場大廈二樓

排版者：協明印刷有限公司

台北市武成街一一巷一七號

印刷者：文裕印刷有限公司

實價新臺幣二〇〇元

中華民國七十年九月十五月初版

換掉回寄請損污、裝倒、頁缺有倘

任何一

種運動能

藉提高心跳

速率並且持續一段適當的時間

以達到吸耗高度氧氣的效果，藉以

強化心、肺、血管、脈管系統 (Cardiovascular system) 的功能都可稱為有氧運動。

例如慢跑、快走、游泳、騎腳踏

車、上下樓梯、跳繩、舞蹈……等

。它結合醫學與運動學，效果

絕佳，是一項甚受矚目的

新興運動。





朝「有氧人」邁進，騎單車
也是有氧運動項目之一。



原地跑步是室內運動的基本項目，可隨時隨地進行。



持續的上下樓梯，是達到有氧效果的簡易方式。



跳躍吧！讓全身每一寸肌膚充分活化。



現代的運動觀念著重於激發體能，
跑步即是很好的體能運動。



林白家庭叢書

良母從家庭開始...

怡



歡迎團體訂購，另有優待辦法

妳想做個健康美麗的女孩、妳想成為賢妻良母嗎！只要擁有一套林白的彩色家庭實用叢書，不論自身的打扮，做菜的手藝，以及做為一個女性的風度與修養，均使妳更上一層樓。彩色家庭實用叢書印刷精美、內容豐富，是每個現代女性不可或缺的一套好書。體貼的男士們，何不帶一套回去讓她驚喜！

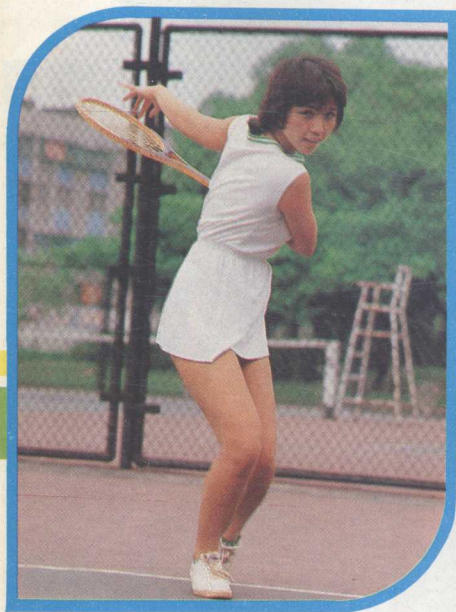
中國家常菜.....	250元	中外名菜家庭食譜.....	280元
洋酒的世界.....	300元	家庭經穴指壓法.....	250元
泡菜、果醬、水果酒.....	300元	髮型設計與保養.....	200元
飲料全集.....	200元	健康減肥法.....	150元
三分鐘瑜珈.....	180元	育兒藝術.....	180元
果菜美容手冊.....	180元	迪斯可化粧.....	200元

●單冊郵購九折，全套八折優待只收2130元
●劃撥帳戶14980 電話：3911227 · 3918887

●郵購單冊請付10元掛號費，三本以上請付20元掛號費 ●

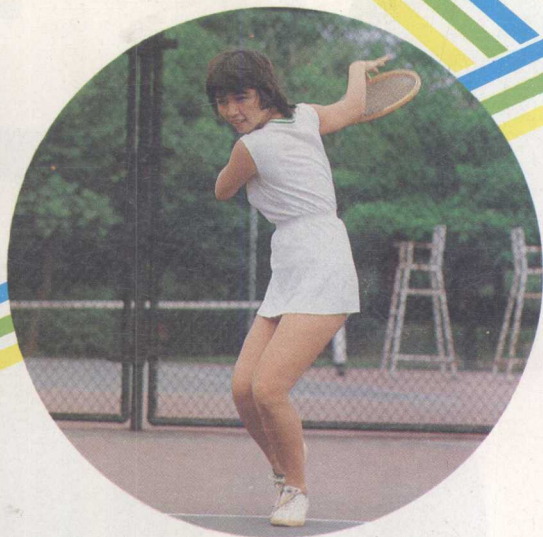


有氧運動也不能忽略戶外運動，如游泳、打網球等……。



跳繩、走路、打羽毛球都不是陳義過高的運動，但持之以恆，卻能造就奇蹟。

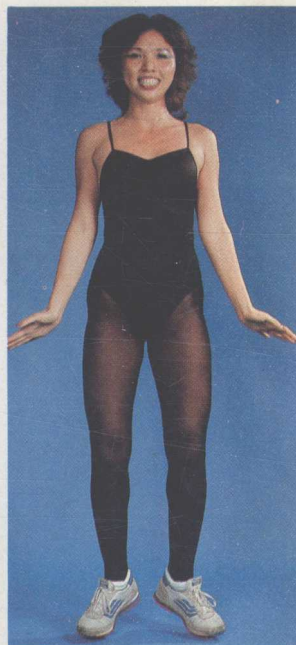




奔馳網球場上，生命活力就這樣源源而來。



有氧舞蹈包含三部分：
暖身、舞蹈、回復。三者缺一不可。



不講求唯美，也不刻意追求自我超越的純舞蹈
境界，有氧舞蹈原是為達到健康目的而設計的
。



追求健康之美(有氧舞蹈的連續動作)。



貢獻精神食糧，提高文化水準

林白出版社已出版書目

社址：臺北市寧波西街88號2樓

電話：391—8887·391—1227

郵撥：一四九八〇

(郵購九折·郵票通用)

家庭實用叢書

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1 中國家常菜（6人份，全部彩色） | 張秀容編 250元 |
| 2 洋酒的世界（全部彩色精印介紹） | 林清文譯 300元 |
| 3 泡菜、果醬、水果酒（自己動手做法） | 林美惠譯 300元 |
| 4 飲料全集（飲料作法150種） | 張焜燦譯 200元 |
| 5 三分鐘瑜珈（隨時隨地做瑜珈） | 費迪美譯 180元 |
| 6 果菜美容手冊（健康長壽的果菜美容） | 張秀容譯 180元 |
| 7 中外名菜家庭食譜（中外名菜500多種） | 張秀容編 280元 |
| 8 家庭經穴指壓法（健康美容經穴療法） | 費迪美譯 250元 |
| 9 髮型設計與保養（彩色圖解示範和保養） | 林美惠譯 200元 |
| 10 健康減肥法（介紹各種減肥法） | 費迪美譯 150元 |
| 11 育兒藝術（育兒的經典） | 洪順隆譯 180元 |
| 12 迪斯可化粧（一般化粧、宴會化粧適用） | 林美惠譯 200元 |
| 13 瑜珈、太極拳、八段錦（健康不老術） | 鍾文訓譯 180元 |
| 14 有氧運動（使你年輕健康的運動） | 徐惠蓮譯 180元 |

血型與心理學叢書

- | | |
|------------------|----------|
| 1 A型的人（血型的性格） | 邱素臻譯 50元 |
| 2 B型的人（血型的性格） | 阮 囊譯 50元 |
| 3 O型的人（由血型診斷性格） | 劉秋岳譯 50元 |
| 4 AB型的人（由血型診斷性格） | 林 星譯 50元 |
| 5 血型個性學（血型與個性分析） | 劉秋岳譯 60元 |

6	血型心理學（血型與心理分析）	朱廣興譯	50元
7	血型與愛情（由血型談愛情）	劉秋岳譯	50元
8	幽默心理學（男女心理分析）	趙震譯	50元
9	人際心理學（人際的潤滑劑）	李光昱譯	50元
10	生活心理學（修身、養性）	劉秋岳譯	55元
11	戀愛心理學（知己知彼、百戰百勝）	阮斐娜譯	60元
12	高中生心理學（獻給苦悶的同學）	趙震譯	55元
13	國中生心理學（少年的心理與生理）	劉秋岳譯	50元
14	人體語言的奧秘（非言語的傳達）	陳炳崑譯	50元
15	人可以貌相！（行為語言的奧秘）	林莉梅譯	50元
16	驚異記憶法（記憶力的突破）	劉秋岳譯	50元
17	自我的暗示（發掘頭腦潛力）	阮斐娜譯	50元

創 作 文 庫

1	南方的果樹園（散文集）	林佛兒著	50元
2	腳印（散文）	林佛兒著	50元
3	阿榮嬸的壞事（短篇小說）	林佛兒著	50元
4	北回歸線（長篇小說）	林佛兒著	80元
5	風箏與童年（抒情散文集）	林佛兒著	50元
6	為誰而死（散文）	吳錦芳遺著	50元
7	沒有翅膀的鳥（短篇小說）	王默人著	50元
8	周金木的喜劇（短篇小說）	王默人著	50元
9	做個妻子真好（幽默、營養小品）	洪小喬著	50元
10	妙言妙語（歇後話精華）	楊光中著	60元
11	妙言妙語續集（俏皮話精華）	楊光中著	50元
12	奇諺妙喻（開懷篇）	楊光中著	50元
13	奇諺妙喻續集（諺語精華）	楊光中著	50元
14	女人小語（枕邊細語）	楊光中著	50元
15	人生的嚮往（本書在實業世界連載）	布袋人著	60元
16	人生的大道（益思錄·日思錄）	杜奇榮譯	60元
17	人生的哲學（孫子兵法處世哲學）	楊漢昭著	50元
18	人生的火焰（燃起生命旺盛鬪志）	趙保著	50元
19	人生的錦囊（勵志文集）	方良著	65元
20	讀寫辨正（一本活字典）	林士容·洪宏亮著	80元

21	靈的自白書（正）（超靈的解答）	盧勝彥著	50元
22	靈的自白書（續）（超靈的解答）	盧勝彥著	50元
23	一個死刑犯的心聲（懺悔錄）	唐梅生著	50元
24	吾國與吾民（談中國人民與鄉土）	林語堂著	70元
25	回憶曲（散文小品）	小民著	50元
26	國文手冊（作文指南）	王默人著	50元
27	女人狂想曲（何索狂想）	何索著	50元
28	雪韻散文（空靈的散文集）	雪韻著	55元
29	愛心集（愛的詩集）	王憲陽著	35元
30	醫者情懷（準醫師的心聲）	蘇培源等著	80元
31	鄉野小集（散文集）	張騰蛟著	60元
32	一隻鳥仔（短篇小說）	蕭郎著	60元
33	凡妮的秘密（小說集）	司馬中原著	50元
34	祈教授（短篇小說）	小赫著	60元
35	鹽分地帶文學選	林佛兒·羊子喬編	120元
36	靜靜的山林（散文、小品）	蔡文章著	50元
37	女人巧語（女人小語續集）	楊光中著	50元

看漫畫學英文叢書

1	白朗黛 1~15集	丹扉譯	每冊	30元
2	新兩小無猜 1~2集	丹扉譯	每冊	30元
3	大力水手卜派 1~5集	劉菁譯	每冊	30元
4	米老鼠 1~5集	劉菁譯	每冊	30元
5	史奴比彩色簡明英漢辭典	李篤恭譯	(精)	250元
6	史奴比彩色簡明英漢辭典錄音帶	蔡慶蘭譯	(平)	220元
				(全五卷) 1350元

名著譯叢

1	小城風雨	林鬱青譯	50元
2	小城風雨續集	唐敦舜譯	50元
3	午夜情挑（席尼·薛登全集之一）	樊奕基譯	120元
4	朱門恩怨（席尼·薛登全集之二）	樊奕基譯	80元
5	鏡中陌生人（席尼·薛登全集之三）	楊珊珊譯	70元
6	痴漢情狂（席尼·薛登全集之四）	江才健譯	60元
7	貝絲（哈洛·羅賓斯選集之一）	金安彥譯	90元