

《不受傷，跑到100歲》

图书基本信息

书名：《不受傷，跑到100歲》

13位ISBN编号：9789620734175

10位ISBN编号：9620734173

出版时间：2013-1-4

出版社：商務印書館（香港）有限公司

作者：Jeff Galloway

译者：尹芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不受傷，跑到100歲》

內容概要

此書由前美國奧運隊田徑選手Jeff Galloway所著，長跑好手容易受傷，但如何避免或防治受傷坊間卻眾說紛云，尤其年事漸長，想擁有健康的體魄卻反因操練不當而得不償失。Jeff Galloway以60歲之齡卻擁有27年無傷紀錄，他跑了一輩子，曾教導過數以萬計的人士跑步，無論40歲還是70歲，都能擁有強健的體魄，此書就是針對跑步者年歲日長的訓練，以及對防治受傷的精華所在。

《不受傷，跑到100歲》

作者简介

Jeff Galloway 是美国前奥运长跑选手，现在是教练和作家，经常在Runner's World 发表专文。

《不受傷，跑到100歲》

精彩书评

1、我想看 但是国内好像还没有卖的 只有台湾有 我想看啊。。。国内什么时候引进啊。郁闷啊 郁闷 因为我经常跑步 这个对我们这种跑步的人还是蛮重要的==居然还不行啊。。。去到台湾的书店要200多块 我仔细一看才知道 是台湾的。。吓我一跳

《不受傷，跑到100歲》

章节试读

1、《不受傷，跑到100歲》的笔记-第5页

堅持就是勝利

作者列舉了幾位“突破傳統限制，出乎意料”的“普通”跑步者。

患癌的跑步者，五十歲八十歲九十歲的跑步者，單腿的跑步者，迎接一個又一個生活和運動中的挑戰

。

《不受傷，跑到100歲》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com