

《乐跑宝典》

图书基本信息

书名：《乐跑宝典》

13位ISBN编号：9787115340544

出版时间：2014-5-1

作者：肖恩·勒维尔 (Sean Lerwill)

页数：186

译者：王晓刚

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

《乐跑宝典》

内容概要

跑步是全世界最简单也最流行的健身方式之一，全球有数百万跑步爱好者常年坚持这项运动。跑步也是有很多知识需要了解的，《乐跑宝典——跑步完全手册》从什么样的人适合跑步开始，全面介绍了如何去跑步、需要哪些装备、跑步的风格与类型等初跑者需要知道的问题，还涉及了跑步中遇到的营养学、生理学和运动伤病知识，并给出了适合不同水平跑者的中长跑和马拉松训练的计划。无论你是刚开始有跑步的想法还是一名有经验的跑者，都建议你来读一读这本《乐跑宝典——跑步完全手册》。

精彩短评

- 1、【3】图文并茂 很是吸引啊 书里介绍的很详细 相信对自己以后的跑步会有一个很大提升
- 2、 2015.6
- 3、 图文并茂，废话不多，基本上都是干货。
- 4、 非常好的一本书
全彩图解专业详细
配合也杂志专栏，信息图，新闻分析
跑步
- 5、 喜欢~
- 6、 就是跑步方面的简单普及，专业性一般，但涉及范围广。
- 7、 很不错的跑步书籍，从训练计划、装备、体能补水、交叉训练等多个方面对跑步进行讲解。对于一个跑步爱好者来说，尽管不一定全都能用上，但从中了解一些专业知识，对于自己的跑步计划和伤病的认识还是有很多好处的！
- 8、 当有人嘲笑你或是跟着你，最好还是敬而远之。
- 9、 老外编的书就是漂亮，喝下午茶的时候翻一翻
- 10、 20161129读完；chap6营养和补水，chap11体能和训练，chap15伤病与恢复，这三章是自己的弱项。
- 11、 你需要了解的跑步那些事，对开始准备跑步的人还是帮助很大的
- 12、 很棒很专业

精彩书评

1、跑步健身，减肥，美容可以清醒的思考花瓣状的了解周围的商圈地形铁人三项，游泳，自行车，跑步最好去健身房，但是一定要有专业的指导，正确使用各种器具，制定锻炼计划专业的道具：跑鞋 服装 心率表，电子秤，运动包：手机，钥匙，水壶 医药包，哑铃，杠铃【迪卡侬超市】太阳镜加入跑步俱乐部，建立社交圈，参加本地的慈善跑，马拉松比赛，企业赞助晨跑，傍晚跑步淋浴，按摩 有氧运动与无氧运动交叉训练计划 仰卧骑坐，俯卧撑，八分钟锻炼，深蹲骑车，滑雪，爬山营养饮食：补充蛋白质：肉鱼鸡蛋 鸡肉水果蔬菜“ 谷物，苹果，香蕉，橙子 沙拉燕麦，什锦早餐，全麦面包 豆奶（维生素片早餐起来可以喝一杯橙汁跑步前两小时 500ml水，跑步后30分钟50ml水，或者运动饮料注意休息和睡眠跑步前热身 深蹲 弓箭步 俄罗斯走跑步后冷身 背部躺在地上，加 各种拉伸动作 训练计划，训练笔记，发表经验到平台女性，儿童，老人跑步的特殊区别受伤处理时的冰敷

《乐跑宝典》

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