

<<你也可以跑完马拉松>>

图书基本信息

书名：<<你也可以跑完马拉松>>

13位ISBN编号：9787530463536

10位ISBN编号：7530463535

出版时间：2013-4

出版时间：北京科学技术出版社

作者：杨世模

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：<http://www.tushu007.com>

## <<你也可以跑完马拉松>>

### 内容概要

《你也可以跑完马拉松》内容简介：跑步人人都会，但长跑尤其是马拉松这项挑战人类生理极限的体育项目，却不是人人都行。

作者杨世模博士拥有丰富的长跑训练经验，针对现代人的生活方式和不同人群的运动量，为不同人士量身打造了6个不同的详细跑步计划，用大量的图表详细解读和指导了长跑基础训练与肌肉训练要点、伤痛的护理与治疗方法，以及训练与比赛的方法与相关数据，诸如水分补充的时间和分量、糖原的储存、步幅、步频与步速的配合、配速的调整以及比赛注意事项与攻略等。

只要根据作者的计划、方法与指导按部就班地进行训练，并持之以恒，长跑甚至42.195公里的马拉松跑，对于0起点的读者来说都不再是遥不可及的梦。

## <<你也可以跑完马拉松>>

### 作者简介

杨世模，博士，现任香港理工大学康复治疗科学系副教授，运动物理治疗理学硕士学位课程统筹。杨博士热衷体育活动，为现任香港业余田径总会首席副主席；奥运会、亚运会、东亚运动会及亚洲室内运动会香港代表队的物理治疗师。

<<你也可以跑完马拉松>>

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:<http://www.tushu007.com>