

图书基本信息

书名：<<跑出美丽: 拥有自信与风格, 妳就是美跑者>>

13位ISBN编号：9789862169230

10位ISBN编号：9862169230

出版时间：2012-4-30

出版时间：天下远见出版股份有限公司

作者：市桥有里 Ari Ichihashi

译者：陈光棻

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>

## <<跑出美丽: 拥有自信与风格, 妳 >>

### 内容概要

超馬媽媽邱淑容形容本書為「初跑者聖經」。

? 作者市橋有理為世界錦標賽馬拉松銀牌得主，也是日本美跑者最佳代言人，集美麗與專業於一身。

? 一本全方位的跑步書，從跑步姿勢、跑鞋路跑服的挑選、跑步前後的伸展操、適合跑步的食譜、如何挑選跑步路線等，包含所有美跑者 / 初跑者所需了解的事，無論是想要跑步、剛開始跑步，或是已經跑了一段時間的人，都可以從書中找到適合自己的方法。

這一兩年，台灣的跑步人口漸增，不僅各地頻繁舉辦各種跑步活動，參加人數更是動輒上千人，跑步繼自行車之後，儼然成為一種新全民運動。

或許你知道跑步有益健康，但總是擔心自己跑不動，或者覺得跑步太辛苦、會曬黑、腿會變粗，因而遲遲未能行動。

別再猶豫了，就讓世界錦標賽馬拉松銀牌得主，同時也是日本美跑者最佳代言人告訴你，如何配合自己的生活步調，打造屬於自己的跑步計畫，讓跑步融入日常生活中，成為一種美麗的生活態度，不只跑出健康，身心都美麗。

## 作者简介

市橋有里 著1977年出生於日本德島縣。

國中畢業後赴東京發展，隸屬於「東京跑者俱樂部」。

1999年參加於西班牙塞維利亞舉辦的世界田徑錦標賽，榮獲馬拉松項目銀牌，成為世界錦標賽馬拉松項目史上最年輕的得獎者，隔年並獲選為雪梨奧運代表。

2007年第一屆東京馬拉松比賽後引退，目前為跑步顧問，參加日本各地的馬拉松比賽與相關活動，同時活躍於雜誌、電視等媒體，為美跑者最佳代言人。

书籍目录

<http://www.bookzone.com.tw/event/GH129/index.asp#A04>

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>