

<<健跑入門大全>>

图书基本信息

书名：<<健跑入門大全>>

13位ISBN编号：9789866252099

10位ISBN编号：9866252094

出版时间：2010-8

出版时间：樂活文化

作者：牧野仁

译者：高橋

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>

## <<健跑入門大全>>

### 內容概要

不管是什麼情況、體驗，都有可能成為契機，讓你踏出開始的第一步，連結起跑步的動機。剛開始跑步時，或許會遇到各種運動傷害和痠痛，書中也會傳授身體各部位對應處理，這本書會解答你所有對健跑的困擾。

**本書特色** 全面介紹初級跑者準備前的健跑工夫和注意事項，本書就是一個絕佳踏出「健跑第一步」的契機，瞭解健跑的好處和輕鬆跑步的訣竅，提供讀者最佳的指引，邁向健康。

今天就試著開始跑步吧！

## <<健跑入門大全>>

### 作者簡介

牧野仁 (Hitoshi Makino) 曾擔任美式足球與拳擊訓練員，是擁有豐富針灸與按摩知識的「身體運動」研究家。

設立「日本馬拉松俱樂部」，提倡市民健跑運動並加以指導，也擔任各類型健跑講座的講師。

著作有《從今天開始進行健跑課程》(學研Marketing)、《5小時內跑完！馬拉松大全》(主婦之友社)等。

## <<健跑入門大全>>

### 書籍目錄

CHAPTER 1/想要開始慢跑時所產生的疑問...開始慢跑囉！

準備好運動服與慢跑鞋後，就要出門跑步了。

一旦走出戶外，「要帶什麼東西去？

」、「這樣穿妥當嗎？

」等疑問油然而生。

本章節就來為慢跑的新手們解答以上問題！

CHAPTER 2/一旦開始慢跑這類疑問油然而生實際出去慢跑之後，很快就會碰到身體疲勞和肌肉痠痛等問題。

要是還沒體驗到慢跑的樂趣之前，就已經開始感受到痛苦，很容易就會半途而廢。

其實只要能解決疑問和不安，就能樂在其中，跑得更持久。

CHAPTER 3/怎麼做才能輕鬆地跑得更遠？

切身感受到跑步的樂趣時，就會開始出現進一步的渴望。

想要跑得更久更遠！

當您有這樣的想法時，請繼續鍛煉身體，避免運動過度與運動傷害。

相關的不安與煩惱，也在此一併解決。

CHAPTER 4/想減輕身體的疼痛感...因為太熱衷於跑步，等猛然發覺時，身體各處已經開始感到疼痛了。

這種時候，只要掌握自己的身體狀況，針對疼痛做出處置就沒問題了。

本章節詳細介紹預防疼痛以及能夠改善疼痛的對策。

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>