

《跑出美丽: 拥有自信与风格, 妳尽》

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

出版社：天下远见出版股份有限公司

作者：市桥有里 Ari Ichihashi

页数：159

译者：陈光葵

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.tushu111.com

《跑出美丽: 拥有自信与风格, 妳尽》

内容概要

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。

《跑出美丽: 拥有自信与风格, 妳尽》

作者简介

市桥有里

她现在的造型比较土~

1977年出生於日本德岛县。国中毕业后赴东京发展，隶属於「东京跑者俱乐部」。1999年参加於西班牙塞维利亚举办的世界田径锦标赛，荣获马拉松项目银牌，成为世界锦标赛马拉松项目史上最年轻的得奖者，隔年并获选为雪梨奥运代表。2007年第一届东京马拉松比赛后引退，目前为跑步顾问，参加日本各地的马拉松比赛与相关活动，同时活跃於杂志、电视等媒体，为美跑者最佳代言人。

以下是她的个人最好成绩

5000 Metres

15:57.93

10,000 Metres

32:17.71

Half Marathon

1:09:23

Marathon

2:27:02

《跑出美丽: 拥有自信与风格, 妳尽》

书籍目录

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

《跑出美丽: 拥有自信与风格, 妳尽

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.tushu111.com