

《21天爱上跑步》

图书基本信息

书名：《21天爱上跑步》

13位ISBN编号：9787557615905

出版时间：2016-10-1

作者：肖阳

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

《21天爱上跑步》

内容概要

跑步，究竟是一场“自虐”的游戏，还是跑者内心的一次自我升华？我们为什么跑步？到底该如何跑步？一个跑者的世界究竟是什么样子？本书将告诉你一切答案。在这里，你可以看到跑步者的坚持不懈；在这里，你可以感受到跑步者的无限激情；在这里，你可以聆听资深跑者的伟大精神；在这里，你还可以与自己的身体进行对话。

《21天爱上跑步》

作者简介

肖阳，资深跑者，跑龄超过十年，多次参加马拉松赛、“北京万人长跑”活动、“跑步刷北京三环”活动。热爱健身，迷恋文字，追求健康、时尚及文艺的生活，喜欢挑战有难度的事。

书籍目录

跑步，是健康时尚生活的追求
健康的身心源于跑步的开始
跑步，也可以成为一种时尚
第1~3天：准备，你应该知道的跑前学问
跑自己的路，让别人欣赏去吧
跑前，做好这些准备再开始
每个入门跑者必须了解的常识
第4~6天：姿势，跑步需要掌握正确方法
你必须学会正确的跑步姿势
纠正错误，让跑步姿势更专业
第7~9天：训练，为成为真正的跑者而努力
没有计划的跑步难以进行
体能训练，只为跑得更快、更远
这些训练，哪一种更适合你
第10~12天：伤痛，不得不面对的突发情况
跑步中出现不适的处理
跑步出现运动损伤的对策
第13~15天：营养，给跑步一个持续的动力
营养是跑步动力的来源
跑步比赛中的营养补充
第16~18天：装备，升级为一个专业的跑者
论一双合适跑鞋的重要性
专业衣服给予的舒适体验
现代电子装备带来的便捷
第19~21天：比赛，人生需要一次自我挑战
给自己一个完美的马拉松
全方位的马拉松赛后恢复
附录
国内几大城市约跑场地
国内金牌马拉松赛事
后记
在速度与激情中认可自己

《21天爱上跑步》

精彩短评

- 1、【电子书】比较详细的一本跑步指南，名字起的庸俗了点，不过内容还是非常值得一读的！作者本身也是一名跑者，所述的内容特别能让人感同身受。
- 2、没有啥的书，但是总是有点作用的，最为我的擅长和爱好，已经忘了好多年了，要重拾自由奔跑的自己。今年的减肥目标是49KG，目前还差5.6kg明天开始跑起来，相信2017肯定有不一样的自己。
- 3、作为跑步入门书还是比较全面的。

《21天爱上跑步》

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