

《爱上跑步的6周》

图书基本信息

书名：《爱上跑步的6周》

13位ISBN编号：9787111490754

出版时间：2015-4-1

作者：(美)朱莉·西本(Julie Sieben)

页数：220

译者：于童

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

《爱上跑步的6周》

内容概要

看着那些步履轻快脚下生风的跑步健将，你可曾心生羡慕？你是否也想穿上运动鞋，感受双脚轻踏地面的节奏？朱莉·西本的《爱上跑步的6周》将帮助你一一实现这些心愿。

这是一本非常实用的指导类图书，认真地阅读并按书中的指导去做，将激发你的潜力，让你时时刻刻充满活力。借由此书你将学会的技能包括：有节奏地呼吸、跨步和跑步的正确方式、挑选合适的运动衣和运动鞋、肌力训练与伸展活动，以及最佳锻炼计划的制订。

做好准备，学习最新的跑步与健身方法，全身心地爱上跑步这项运动吧！

《爱上跑步的6周》

作者简介

朱莉·西本博士，是一名脊椎推拿师、私人胶料和瑜伽健身教练。她的健身经历丰富，致力于个人的身体健康、生活医学、健身和康复锻炼。她把物理运动转变成一种健康的生活方式，从精神上、身体上以及个人想法上改变人们的健康锻炼方式。现居马萨诸塞朱科德角。

《爱上跑步的6周》

书籍目录

写在前面

致谢

绪论

Part 1 开始你们的爱情故事

第1章 常来这吗？

第2章 第一次对话

第3章 第一次表达爱意

第4章 第一次约会

第5章 第一次共舞

第6章 第一次相吻

Part 2 肌力训练和伸展运动

第7章 爱意更浓

Part 3 你的训练计划

第8章 行动起来

Part 4 6周行走计划

第9章 吻之序曲

第10章 情伤：常见伤痛

结语

作者简介

《爱上跑步的6周》

精彩短评

- 1、鸡肋！生气！
- 2、可能适合刚刚接触跑步的人吧，对我来说没有什么太多的实际内容，而且也不喜欢作者这样的描写风格。
- 3、已励志的方式作为跑步的动力，我觉得是不太靠谱的。
- 4、总感觉没讲到点子上
- 5、比较适合没有跑步经验的新手，有一些简单的方法和注意事项，作者从人的情感和思想上入手来论述跑步也是个思想和心灵的净化，最后有较实用的计划表格，有经验的跑者也可以简单翻一下
- 6、跑步書籍的話還是推薦歐陽靖的

《爱上跑步的6周》

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