

# 《先別急著跑》

## 图书基本信息

书名：《先別急著跑》

13位ISBN编号：9789571360406

出版时间：2014-9

作者：簡坤鍾

页数：191

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](http://www.tushu111.com)

# 《先別急著跑》

## 内容概要

「天生就会跑」、「随时随地都能跑」让跑步一时之间成为风靡全台的运动，然而，在老少咸宜的跑步过程中，许多人仍然不知道，并非所有场地都适合跑步；此外，许多上了年纪的阿公阿嬷被医生告知得了「退化性关节炎」就对「运动」这回事相当抗拒...退化了就不能再运动了吗？《先别急著跑：奥运教练教你正确跑步》带来许多跑步迷思，快来导正你的观念吧！

# 《先別急著跑》

## 精彩短评

- 1、比较实用的一本书，最好的方法是找一个跑步大神指导。
- 2、道理都差不多，意识的培养，执行，习惯的养成。选好装备，场地，做好拉伸，控制好强度，循序渐进。  
肌肉群的锻炼也很重要。
- 3、肌力、耐力、柔韧、灵敏基础知识及训练，具体实用的跑步入门指南
- 4、跑步前看看不错
- 5、年后减肥动起来(~o~3~)~

# 《先別急著跑》

## 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](http://www.tushu111.com)