

《女生路跑的第一本書》

图书基本信息

书名：《女生路跑的第一本書》

13位ISBN编号：9789865779085

10位ISBN编号：9865779080

出版时间：2013-9-26

出版社：世茂出版有限公司

作者：路跑同好會,邱瑜婷

页数：176

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

《女生路跑的第一本書》

內容概要

「好想加入路跑行列，但我不想曬黑……」

「女生路跑好夯，但跑步會讓小腿變粗?!」

「MC來了，也能跑步嗎？」

能在大自然裡盡情奔馳、微風吹拂臉龐的暢快感受，真的讓人好嚮往啊！

但如果跑完回來黑一圈、腿腫脹，成了小黑人、粗腿妹，情何以堪！

不論妳是為了減肥、趕流行或抒壓而跑，

愛美是女人的天性，成為一位動人的美跑者，是一定要的！

姐姐妹妹們，妳的心聲，我們聽到了！

為解決多數女性在跑步時常出現的疑問與擔心，特別邀請運動專家為各位做詳細解答。

藉由本書，不僅能了解所有路跑的重要知識，

跑步前中後的臉部、髮絲、身體保養，

越跑越瘦的零贅肉秘訣，也一次公開！

別再遲疑，請立馬學起來，從明天開始，用汗水迎接早晨！

女生專屬的「路跑練習 & 保養」第一本書！

穿上跑鞋，跑出自我，

絕對讓妳身心壓力完全解除！

從基礎到進階，專業運動教練親授，

路跑「快、瘦、美」技巧！

路跑，好好玩！

穿上跑鞋，加入路跑行列吧～

唯有正確方法，才能讓妳跑步零壓力！

做對防護，路跑不曬黑、更漂亮！

女生加油！認真的妳最漂亮！

曲線雕塑3+Step，跑出最閃耀的妳！

《女生路跑的第一本書》

作者簡介

《女生路跑的第一本書》

書籍目錄

Chapter1 路跑，好好玩！

路跑，哪裡好玩？

運動後的自己，身形好漂亮！

跑出粉嫩蘋果肌，省下化妝品！

路跑賦予正面能量、讓心變強壯！

Chapter2 穿上跑鞋，加入路跑行列！

鍵入「路跑」關鍵字，感受動起來的樂趣！

添購讓自己有動力的跑步裝備吧！

裝備1 挑選一雙適合自己的跑鞋

裝備2 挑選時尚、好穿的路跑服裝

裝備3 其他必需物品

Chapter3 正確方法讓妳跑步零壓力！

跑步好累，讓妳上氣不接下氣？

拋開壞經驗，找到專屬步調！

想跑，但擔心膝蓋不舒服？

跑不快沒關係，用走的也可以！

很怕熱，如何讓自己持續舒服的跑完？

跑步時，側腹部容易感到疼痛？

好朋友來時，也能跑步嗎？

Chapter4 做對防護，路跑不曬黑、更漂亮！

想加入路跑，但擔心曬黑？

長期下來，會跑出蘿蔔腿？

胸部豐滿的女生跑步時容易晃動

跑步時，如何讓妝不花掉？

肌膚和頭髮，跑步前後要仔細保養！

Chapter5 女生加油！認真的妳最漂亮

{ 預備！ } 起跑前的準備

最有效的熱身～急步行走法

做好跑步前的動態伸展

{ 開跑囉！ } 跑步時一定要知道的 5 大重點

重點1 修飾腿部線條的跑步姿勢

重點2 提高跑步效能的呼吸法

重點3 如何拿捏跑步時的強度？

重點4 製定專屬路跑計畫

重點5 學習設定短期與長期目標

{ 跑後休息！ } 擊退蘿蔔腿的下半身舒緩按摩

擀麵棍 + 敲打按摩法

按摩滾筒按摩法

Chapter6 曲線雕塑3+Step，跑出最閃耀的妳！

Step1 4大區塊正確施力，跑出性感身形！

Step2 強力消耗體脂肪的間歇跑訓練

Step3 沒鍛鍊核心肌群，等同做白工！

Step3+ 瘦身效果加倍的路跑飲食原則

《專欄一》柔軟肌力訓練，跑起來更輕鬆！

《專欄二》路跑時，該補充哪些食物？

《女生路跑的第一本書》

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