

<<健身跑>>

图书基本信息

书名：<<健身跑>>

13位ISBN编号：9787500926207

10位ISBN编号：7500926200

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：董二为/（日）有吉正博

页数：190

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健身跑>>

### 内容概要

跑步是世界公认的最经济、最安全、最自由的健身方式，并且对人类多种常见疾病有预防和辅疗的作用。

什么时间跑最有效？

跑多少合适？

如何正确呼吸？

怎样制定合理的锻炼计划？

运动锻炼中遇到意外伤害怎么处理？

这些常见问题都可以在本书中找到答案。

本书的作者可都是专业知识丰富的长跑专家哟，他们的建议和指导会让您受益终生的。

<<健身跑>>

作者简介

董二为，1988年毕业于辽宁师范大学体育教育专业，1994年，赴日本留学，曾在东京大学身体运动科学研究室做研究工作，1999年获东京学艺术学健康运动硕士学位，1998年-2000年是日本国立健康运动财力和美国四秀饭店日本分公司做健康指导。

现在美国宾夕法尼亚州立大学人类健康发展学院休闲学专业攻读博士学位。

有吉正博，1972年获日本江京教育大学体育学硕士。

现任日本田径学会普及委员会委员长，东京学艺大学教授，日本长跑学会会长，多年来致力于日本群众长跑运动的普及。

著有《10公里跑的魅力》《快跑术》等。

## <<健身跑>>

### 书籍目录

常识篇跑步健身法是发达国家体育锻炼是常青树跑步是最经济、最安全、最自上的健身方法跑步爱好者长寿的秘诀爱上跑步很容易跑步究竟能改变你什么人是怎样跑起来的认识最大吸氧量最大吸氧量与跑步经济用氧量的关系影响跑步经济用氧量的因素能量摄取和储存同理科学补水吃-摄取碳水化合物才是关键比赛前的饮食；什么是时候吃比吃什么更重要技术篇跑前须知：跑不好会危及生命循序渐进增长锻炼技巧怎样跑锻炼效果好跑步时如何正确呼吸跑步时脑袋应该想什么选择适宜的步长与步频跑步也需“因地制宜”制定跑步锻炼计划因人而异跑后的消除疲劳应用篇健身房内的跑步锻炼业余长跑比赛挑战自我意外伤害运动着装解惑篇.....附录

<<健身跑>>

媒体关注与评论

放松减压、恢复体力、缓解病症、控制体重、最经济、最安全、最有效、最自由的健身方式

## <<健身跑>>

### 编辑推荐

什么时间跑最有效？

跑多少合适？

如何正确呼吸？

怎样制定合理的锻炼计划？

运动锻炼中遇到意外伤害怎么处理？

这些常见问题都可以在《健身跑：唤醒身体的潜能》中找到答案。

<<健身跑>>

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:<http://www.tushu007.com>