

超慢跑入門



[超慢跑入門_下载链接1](#)

著者:田中宏曉

出版者:商周出版

出版时间:2015-3-3

装帧:平装

isbn:9789862727621

用走路的速度跑步！

不用勉強自己，減少運動傷害！

向小腹說掰掰！打擊體脂肪！改善手腳冰冷、失眠！

零運動經驗也能從一天10分鐘輕鬆開始！

亞州物理治療聯盟理事長 簡文仁 健康推薦

用走路的速度跑步，就能讓身體逐漸變年輕！

本書介紹現今蔚為話題的超慢跑，並公開連沒有運動習慣的人也能輕鬆開始的超簡單跑步法！

「不要用力踢地面」、「抬起下巴，保持良好姿勢」、「讓身體自然呼吸」，完整收錄任誰都能輕鬆跑步的實用建議。

「想嘗試跑步，但不想要痛苦！」有這樣想法的人，你絕對不能錯過本書！

作者介绍:

田中宏曉

福岡大學運動科學系生理學研究室教授

福岡大學身體活動研究所所長

1947年出生，東京教育大學體育學系畢業，醫學博士。

專業領域為運動生理，研究主題主要是針對肥胖、動脈硬化等疾病的治療與預防、健康增進、競技力提高等，有效運動處方的基礎以及應用。在1970年進入福岡大學體育學系運動生理學研究室，和名譽教授進藤宗洋聯名發表「微笑速度」運動的效果。從事超慢跑20多年，馬拉松的個人最高紀錄為2小時38分48秒（50歲時）。

著作有《腳踏慢運動：瘦更快，活更久，腦力更年輕》、《田中宏曉日本醫學博士教你：90秒跑走法，3個月速瘦6公斤》。

目录:

[超慢跑入門_下载链接1](#)

标签

跑步

运动

技能

528.9469

评论

哈哈在看书以前就无师自通的开始超慢跑啦 地铁读物

[超慢跑入門_下载链接1](#)

书评

没看过书就给四星算不算不负责任呢……但真的很喜欢这个理念也……
最近想锻炼身体，开始跑步。
但太久没有运动，又担心跑步不适合自己的体力，怕反而跑伤。
于是想找一本日本人写的跑步书，哈哈我一有什么问题马上就想求助书籍，为什么是日本人写的，因为觉得日本人写的各类...

[超慢跑入門_下载链接1](#)