马拉松与健康 第2版



作者: 沈七襄, 洪丰颖主编

出版社:厦门:厦门大学出版社

出版日期: 2013.12

总页数: 137

介绍:本书由中国人民解放军第一七四医院组织编写。该院承担了自2003年第一届厦门国际马拉松赛以来所有的比赛的医疗保障任务。该院在2009年和2010年两届马拉松赛中选择了老、中、青业余选手78人进行了近50项生理指标的实地监测,并进行分析,本书即以这些成果为基础,以运动生理学、运动医学理论为依据,结合作者长期从事医务工作的实践经验以及这方面的科学研究成果,提出安全训练、科学健身、健康马拉松的方法,以减少和避免运动伤病甚至极端意外事件的发生。本书是在2010年版的基础上修订而成,主要增加了马拉松科学训练的原则和方法,以及多名南征北战,经验丰富的马拉松资深跑者的跑步秘诀等。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13491795.html) 查找全本阅读方式

马拉松与健康 第2版 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13491795.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13491795.html

书名: 马拉松与健康 第2版