

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