

跑步，遇见一个全新的自己



作者：享跑者编著

出版社：北京：中国经济出版社

出版日期：2017.06

总页数：188

介绍：奔跑，可以改变你的生活；奔跑，可以寻找一个全新的自我！当今社会，跑步已不仅仅是一项专属于运动员的田径运动，而是一项全民都可参与的健身运动。而如何正确的把跑步作为一项健身运动，如何在跑步过程中不收到伤痛的折磨，本书将用跑步爱好者以及跑步新手的亲身经验来阐述当今社会为什么跑步成为一种潮流，同时，本书还运用简单明了的图文方式，教会你正确省力的跑步姿势、提高耐力以及柔韧度，让你没有伤痛的困扰，学会正确的跑姿，让你也可以跑完一个马拉松！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14260092.html>）查找全本阅读方式

跑步，遇见一个全新的自己 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14260092.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14260092.html>

书名：跑步，遇见一个全新的自己