香港人的馬拉松全攻略助你全面備戰!

《長跑運動全攻略 —— 健體、訓練、比賽》

強身健體篇

分享長跑對身體的好處,教你制訂個人長跑計劃!

技術訓練篇

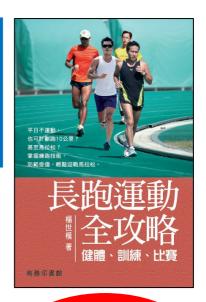
助你掌握長跑技術訓練、預防及處理受傷妙法,並提供有利鍛鍊的飲食貼士!

比賽實戰篇

全港獨有的香港馬拉松賽事全攻略,教你認清賽道 和補給站,告訴你不可不知的體力分配、心理調節 等,讓你做足準備!

作者簡介:

楊世模博士,現任香港理工大學康復治療科學系副教授,運動物理治療理學碩士學位課程統籌。楊博士熱中體育活動,為現任香港業餘田徑總會首席副主席、奧運會、亞運會、東亞運動會及亞洲室內運動會香港代表隊的物理治療師。楊博士是田徑運動愛好者,中學時期已代表香港參加國際田徑賽事。曾先後保持了800公尺及1英里的全港紀錄,亦是首位打破1500米4分鐘完成的香港華人,其800公尺跑的最佳時間是1分53秒9。



85 折

5 本或以上免費送貨 歡迎集體訂購

凡於 2012 年 1 月 31 日前訂 購此書,商務印書館將捐贈 每本港幣 10 元給聯合國難 民事務高級專員署作慈善用 途。

訂購表格 (請傳真至 2565 1113)

Ref.2012SL138

書目	定價	折扣	優惠價	訂購數量(本)
《長跑運動全攻略 —— 健體、訓練、比賽》	HK\$78.00	85 折	HK\$66.30	
			總金額	HK\$

訂戶資料(優惠期至2012年1月31日)

公司或機構名稱:									
訂購人姓名:		(先生/小姐/ 太太)		傳真號碼:					
電郵地址:				聯絡電話:					
收件人姓名: (先生/小姐/			(先生/小姐/ 太太)	收件人聯絡電話:					
送貨地址:									
	□ 劃線支票	抬頭: 商務印書館(香港)存 請將支票連同此表格郵寄	P書館(香港)有限公司 同此表格郵寄至: 香港筲箕灣耀興道 3 號東匯廣場 8 樓 市場營銷部收						
/→ <u>→</u> ;+		☐ Visa ☐ Master	信用卡號碼:						
付款方法		持卡人姓名(英文):		發卡銀行:					
		簽署:		有效日期:					

- · 填寫表格後請傳真至 2565 1113,或電郵至 cs@commercialpress.com.hk 市場營銷部收。
- ·此優惠只適用於以傳真或郵遞訂購,不適用於門市。 送貨服務只限辦公時間及不包括離島(東涌除外)。
- ·如訂購金額少於 HK\$300(折實價)、需另加 HK\$20送貨費。

地址:香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場8樓(市場部) 8/F, Eastern Central Plaza, 3 Yiu Hing Road, Shau Kei Wan, H.K. (Marketing Dept.) 查詢電話: 2976 6628 傳真號碼: 2565 1113