



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/ 太太)	收件人聯絡電話：	
送貨地址：				
付款方法	☐ 劃線支票	抬頭: 商務印書館(香港)有限公司 請將支票連同此表格郵寄至: 香港筲箕灣耀興道 3 號東匯廣場 8 樓 市場營銷部收		
	☐ 信用卡	☐ Visa ☐ Master	信用卡號碼：	
		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。