

你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南



[你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南_下载链接1_](#)

著者:杨世模 著

[你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南_下载链接1_](#)

标签

评论

比较初级的入门书，很快看完了

书的内容看上去很不错，实际操作起来却很难。做事也是这样的，别人做起来感觉好容易自己做起来却手忙脚乱，这就是所谓的眼高手低吧？健身贵在坚持，但愿我能每天有点进步就可以了。

产品不错，值得购买。

拿到书心里就砰砰跳，人生会就此改变吗？

还不错，跑步新手实用。

还不错，跑步的各个方面都有介绍，喜欢跑步运动的人可以那一本，参考一下，很实用，还在学习中。

很不错的书，虽没看完，但对于长期跑步的我，又能增强理论水平。可以传帮带

一上午就看完了，章节分布合理，针对不同基础人群制定的10kM，半马、全面计划很科学，循序渐进，10+1规则很重要，避免运动过量哦；内容全面包括肌肉核心锻炼、热身、预防受伤、饮食，最后还要全马实战提示，总之很好。遗憾的是关于跑姿的介绍比较简单，希望改进。

很喜欢下次还会购买 当天到 太赞了

不错！参加京东活动买的！非常适合！

很好！谢谢！我很喜欢！开始学习！

简单易懂,不错的入门书，下一步就是按计划来训练了

读完了，还跟跑友们分享了，不错，很实用，已经完成马拉松

很实用的一本书，有图

挺有用的，确实初学者

鸡肋， 没什么新东西。到百度一搜“如何跑马拉松”，全有

价格便宜，购买方便！

解释易懂，可以由浅入深，希望根据计划完成

本来跑马拉松用的，结果报名失败咯。

暂时没有发现缺点。

你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南 好书，没异味，谢谢啦

不错，特别适合初级跑者。

有比较详细的从零开始到跑马拉松的训练指南，还有建议跑步其他的方法

你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南

简单易懂，贵在坚持坚持再坚持，科学的训练必不可少！

价格便宜，购买方便。

很喜欢 也很便宜 下次还会继续购买 说的很有道理

跑了一次迷马，看看书有准备！ 不错

很专业的一本长跑书 希望以此激励自己养成运动的好习惯

非常不错的书籍，推荐购买

单位学习室用。。。。。

印刷清晰,培训使用,值得推荐!

朋友推荐我买的，对于初跑者很有用

感觉不错，值得阅读，为什么非要20字？

总体说来不错，可能是冷门书，书角有一点卷！

挺好的，只是没时间和毅力坚持。

很好，是正品，还会再来买的

挺实用的书，很有帮助哦

助我跑了上海马拉松，很感谢，还是很专业的

书涉及的比较广，但是感觉讲的不够详细……

也还不错，，可以看看

哇哈哈，这个东西真好！

刚刚收到，希望能助我一臂之力

挺好的书，下次还在京东买书！

你也可以跑完马拉松，名符其实

书发货很快，就是书有点小贵

内容一般，也许是以前看过这方面书，所以感觉内容没什么特别的。不过看了总有益。

包装很好，图书正版，内容丰富，内容科学，值得学习，一定要认真看看，提高提高

写的浅显易懂。有一些指导作用。不过，总觉得内容不多。

东西不错，送货及时！

学习中，按计划执行。

物美价廉，值得购买。

这个没什么用处点到为止

跑步爱好者入门必备的好书

喜欢长跑的可以看看，还可以，只是内容不是很多

这本书详细介绍了，训练的计划，写的非常的详细，适合刚开始锻炼的朋友

帮朋友买的，不错吧。

还没有体力及精力测试，以后可以指导小孩子锻炼身体！

书是正版的，但是对于我个人觉得没什么阅读价值，内容适合初跑者。还是给个好评，

不错不错不错不错不错不错

已跑几年步，没多少进步，虚心学习，期待突破，目标广马，加油。

健康长跑参考书，正在阅读中……希望年底可以跑下半马，明年跑全马！

初学者跑步指南，因人而异循序渐进很好的一本马拉松爱好者跑步指南

相信通过读书提高自己的跑步水平。

一般好好好好好好好好好好好好好好

参与全民健身，跑步也是一种全天候的运动，怎么跑，怎样取极有待这书一一解开

适合热爱跑步的跑友，让您循序渐进的进步，赞！

开始健身房跑步啦 对我这种长久没运动心肺功能很差的人 提供循序渐进的意见

不错不错不错不错不错

从另一方面教你跑步，不过不太深入，泛泛而谈。印刷不错。

更加了解马拉松，学到了锻炼方法还有一些伤病怎样解决等知识，是本好书

你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南，有帮助

这本书拿在手了还没看，所以不知道内容是啥？

比较专业，但对于入门帮助不多

这一本书，只能说一般般吧

以前跑成绩一般，这下有指导跑步成绩提高很快。

感觉非常不错，已经完成半马，冲击全马。

白领健身，值得推荐，热卖畅销

不错的指导书，指点新手。

坚持跑步，跑出健康！书上写的很实用！支持！

此书不错，物流很快，快递大哥很辛苦。

值得信赖的好东东，赞一个。

上午下单，下午就到了，赞！

教育很多方法，让你自己练跑时很好的参考材料

很值得购买和阅读的一本书

正版好书，值得一看。马拉松不再是遥不可及

送货很快，在学习中，希望对跑步有用

商品很好，送货快，非常值得购买

公司同事有，借了看不爽，自己买了一本

京东服务非常好 东西是正品

跑步初学者必看！值得购买。

多了解一些跑步的知识，尽量避免运动伤害。

老公非常满意，说没有错字，纸张质量也很好！

很详细的一本书，知识很全面，对我跑步有帮助

非常适合初级跑者的启蒙教材。

快递师傅一流的物流服务~~

内容很好，适合初学者入门，希望有所帮助

书的质量不错.....

比商场便宜，是正品，值得购买。

价格便宜，正在学习中。

马上行动，迈开双腿，跑起来。

跑步是运动之王。卧推和深蹲是力量之王。

还不错 挺喜欢的书 还不错 挺喜欢的书

对于跑步，有借鉴意义，让我们开始跑步吧

书籍还不错书籍还不错书籍还不错书籍还不错

内容很丰富，实用。内容很丰富，实用。

好书,好书,认真学习 实用型

第二次买了…之前的丢了…

还行，但是具体操作起来还是有点麻烦

希望自己能坚持，14年目标20KG

性价比很高
工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。

要练长跑的人，值得一读。

不错，就是等待发货时间太长！

印刷精美，实用，知道阅读

自己感觉挺好的.纸质也不错

还没看 朋友推荐的应该不错

这些都是好书，搞活动时间购买，享受生活慢慢阅读。

内容很好，数据不错，有指导作用

很实用的书，给力，价格也不错，到货没有任何瑕疵

送货很快，一直支持京东

很好很不错 谢谢很好很不错 谢谢

看了有帮助，希望能助我完成全马

书的质量很好，就是对我没什么用

书已经收到 等了好几天天 还没有时间看书和练习

书的质量不错

科学锻炼方法，持之以恒，马拉松离我们并不遥远。

书的质量没话说，内容不是很多，但还比较实用。

养成看书习惯，电脑看书护眼

发货速度快，配送服务态度满意。

为我们的运动计划做好准备

很给力，有宝书指导，学习跑步。跑步是个技术活。

还好。适合男生看。适合男生的运动

这本书写的真好，内容非常详细

比较简单 没有细看 锻炼再看

准备备战2014年北马，系统学习一下跑步知识

很不错啊 搞活动时买的 挺便宜的 是正版 送货又快

书挺有意思的，可以买了看

质量好，大牌，正品。

没国外的写的好

不错 在看了 挺好

不错的一本书，关键还是要坚持

看起来还不错，比书店划算！！！！

书的质量还行，内容一般般

印刷 效果不错 很厚实 很有质感

好好好好好好好好 好好好好好好好好

先送给朋友了，他说还不错

很好 下次还来 很快

文字很活，描写很周到

爱上跑步，学习再学习！！

送货及时，继续保持。

内容有可读之处，基本还可以

很不错的介绍跑步的书籍

一般，使用价值不大，过于专业，又过于简单

一个字，好，赠品也好！

不错！不错！不错！不错！

还没看呢 应该不错~~~~~

东西好价格公道，没话说

训练计划根据不同类人群有不同的方法！

减肥必看的书，很实际

花了一个星期把书看完了，可读性比较强！

打算去参加马拉松，先看看有什么注意的！

东西很好，我很喜欢。

非常好的专业跑步书籍，值得阅读。

挺不错的，对经常长跑的人很有帮助

很好，很满意，印刷精美，内容通俗

很好的书 就是还没怎么看 哈哈

实在是太满意每次的配送了

不错，价格便宜，比超市便宜。

不错的书 很喜欢

相对比较专业了，还是不错的

很适合我这种菜鸟学习。

非常好非常好非常好非常好非常好

非常实用的技术，通俗易懂

书很好，值得一读，推荐！

书的纸张很好，内容还行

京东发货效率，送货给力

送人了，自己坚持不下来

很不错的书，很有看头

这个关键还得看毅力啊

不错的东西不错的东西

运动起来很重要 他

图文并茂，挺好！

马拉松起步指导

搞活动买的 划算

一般般。。。。

书很好，是正品

买书上京东比较方便。。。。。。。。

刚到 没有看上去的那么厚， 书还没看

但京东你好狠，确实可以减少一部分成本，单真的有意思吗？不想带咱了，咱就不玩好吧，没有什么关系，你也不缺我一个，我到其他地方也可以买到商品，好吧，就这样，在过去的三年多的一千多个日子，有很多很好回忆，就这样，再见

很多类似跑马的书，买了好几本了，这是其中之一，中规中矩，没有多少特色，很多书内容都是重复的。但看了还是有好处的。

适合没有任何跑步基础的人看，很多知识都很弱，很小白。废话也比较多。使用的训练方法，讲解的注意事项等都是很小儿科的东西。
杨博士是香港理工大学康复治疗科学系副教授，运动物理治疗理学硕士学位课程统筹，香港人嘛，还是挺会写商业书籍的，写了很多煽情的废话。
不过考虑到每个人需求不同，像我这种半业余跑步爱好者，可能看起来觉得很初级，新人未必看起来很初级，所以我还是给个四星吧。

质量还不错。

如果想跑个马拉松，平时长跑啥的，这本书还是挺合适的

希望有帮助。

现在在安排中

指导性内容不多，废话篇幅较大，还不如翻翻小学生体育课本，后面附带的13年比赛日期有错的

[你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南_下载链接1](#)

书评

[你也可以跑完马拉松：0起点健康长跑贴心指南_下载链接1](#)