

酷能跑步营：7天重塑跑步人生 [The Cool Impossible]



[酷能跑步营：7天重塑跑步人生 \[The Cool Impossible\]_下载链接1](#)

著者:[美] 埃里克·奥顿（Eric Orton） 著，樊方 编，沈慧 译

[酷能跑步营：7天重塑跑步人生 \[The Cool Impossible\]_下载链接1](#)

标签

评论

健康人生，从跑步开始！！！！！！

10月19日北马跑崩,半程一个半小时,后半程三小时,突然醒悟不能随性而跑,看到这本重塑跑步人生立即买下.书中的方法对也跑步多年的自己感觉帮助很大,实用而易学,非常棒!明年北马目标进三小时不是梦,非常感谢!

哇，这是一个更好的书，嗯，写完了，不用跑步都可以身体倍儿棒

用处不大。还是去作者的训练营最好。中国深圳有么？有我马上报名。

暂时没有发现缺点。

可以，值得看一下，希望能有收获。

买来还未看，送货很快，喜欢京东。

用来平时锻炼用，看完后学到好多平时跑步没有注意到的知识

别人推荐的一本书。刚收到，还没有入眼。不过感觉质量很不错，应该是正版。京东的送货应该赞一下，真快呀，下午下单，晚上就送到了，老公第二天出差正好能看上。

书很不错，发货快，质量好，趁优惠买的

学到了很多，通过自己的亲身实践体会，提高了不少

还不错，搞活动买的，便宜！！！京东物流快！晚上买早上到，早上买，下午到。为京东的物流点赞！

买书如山倒 读书如抽丝 但求一日闲 醉于书海间 谁能告诉我哪里有靠谱的斜板？

推荐阅读受益匪浅，好评。

不错，非常好的

在这本书中，《天生就会跑》作者的教练会用7天的时间重塑你的跑步人生。

书质量不错，内容看了目录，希望能有帮助！
边远地区，用邮政邮的，来时包装都破了，不开心！

之前看过电子书，还是想自己拥有一本，跑步圣经！

还没看，夏天跑步用得着

看了一些，专业。就是前面铺垫太多了点。好吧，人家写书要赚稿费的，多点字版税也多点不是

读书时光，自我增值，不断提高！

这本书对我跑步有系统指导的作用

非常满意，京东自营，一如既往的好。

给跑的人理论上的帮助告诉自己坚持下去

速度快 质量好 包装一般

酷能跑步营：7天重塑跑步人生，生命在于运动

纯属为了跑步买的，不过没怎么看。

很不错，包装好，是正品

还可以，再看看，再追评。

好书，不过还没时间看

质量好，内容丰富，喜欢

这本书介绍的是前脚掌落地的跑步方式，同时也注重全身的训练！

准备开始实施，加油！

跑步带给我们很多很多！

非常好的一本书 值得购买

不错，很好看的书。文章写得不好，但故事有一定吸引力。

很好的，哈哈哈哈哈哈

很好，很喜欢。还不够十个字

从没见过这么17罗嗦的人，不知所云。扯淡的码字数！

还不错。主要还没看完。只能简单评价！

感谢可 v 阿克苏 v 考察刷卡 v 想开学

7天重塑跑步人生,7天重塑跑步人生

很不错的书，值得一看。快递小哥不错。

这次的包装还是很简陋，不过好在没压坏书。

不错很好，值得拥有不错很好，值得拥有不错很好，值得拥有

很好，很好，很好，很好！

正版，质量好，送货快！ 没的说！

好好看好看好看好看好看好看

包装不错，内容还没仔细看呢。

需要跑步方面的指导和心得。

很好的书，值得买，好好读！

湛庐文化跑步书籍之一，好书！

很好的跑步书，学习下练练。

物流很给力，书也很不错。

很棒！一如既往滴好！

冬天，又要开始跑步了。

东西很不错，价格很便宜

送货快的很,服务态度好,书不错

还没看，作为闲暇阅读随便看看呗

东西很不错！非常喜欢！

很使用的书看了几片。不错的

书很好,就是优惠力度不够啊

不错，可以，有帮助

[SM]写的很好！书籍是人类的朋友，而读书则是人类的亲密朋友。在读书的过程中，我们能培养文化修养；若果经常地去研究，去读，去思考，便能从中央到地方找到新的知识点，正所谓“温故而知新”，还可以把知识点都牢牢地记住，就像刻在脑海里一样。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，只有多读健康有益的书，努力地学习，才能为自己幸福的将来奠定良好的基础。

非常喜欢非常喜欢非常喜欢非常喜欢非常喜欢非常喜欢

还可以。。。。。。。。

非常好的商品！非常好的商品！非常好的商品！非常好的商品！非常好的商品！非常好的商品！

好书，强烈推荐

满意！！！！！！！！！！

还行。。。。。。。。。。

不错的一本书，通俗易懂

物流很快，书看着还不错

这书比较实在

书不错。。。。。。。。。。

关注了很久，终于有了中文版了

半价叠加200-50入手.

good!

苦，不是好滋味。人尝胆汁、黄连，其味即苦也。然而，偏就有卧薪尝胆者，明知味苦，定要[SM]尝之。何故？用以励志也。苦行、苦斗、苦恋、苦苦地折磨自己，坚忍、执著，心甘情愿、锲而不舍，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。苦，至此便成为一种境界。为追求一种目的，达到一种境界，虽苦犹乐，甘之如饴。苦之极，亦乐之极也。

读书之苦乐亦如此也。就本人自身而言我看过很多书,所以我也爱书,自然知道读书的苦与乐[ZZ][NRJJ]

这个还好

质量很好

书好坏放一边，满心期待的买一本书，到手里发现书脊靠近底部一厘米左右是撕裂的，你会是什么心情。买书的人都爱书，期待值本来就高，刚到手里却是这样的，你说你是什么心情。最爱的是京东物流的快速，可是如果到手的是烂货，你怎么想。总之，很不满意，极不满意，建议其他朋友买书时候注意下。

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

好评！

当我翻到作者介绍训练方法时要用到那么多不知道要去哪里买甚至是需要自己制作的辅助器械的时候，我就放弃读下去了。本书真的不适合无器械健身主义者。

这本书实在一般，既不是专业的技术也不是体会，敢着当下跑步热潮的噱头

书不错，感觉可以打动人，从中体会和学到些知识

虚假签收！没收到货。

很好

不好，没什么看头，不建议购买

这么薄一本书卖36，而且书的内容对我们普通人来说没什么价值！

一般

京东购物特别优惠，经常搞活动，买来屯着。人不是天生就明白很多东西，但是先人会给后人留下知识写在书上，人们通过读书对世界、对自己、对大自然有了更深刻的了解，然后在此基础上继续探索,从而让人类更好的活着。
世界上没有什么比读书更能回报你。舍弃糟糠，吸取精华，你会变得明智智慧且豁达。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”多读书，好处多。
多读书，可以让你有许多写作灵感。可以让你写文章的方法更恰当，在写作的时候，往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理，使文章更富有文采、美感。
多读书，可以让你增加一些知识。可以让你感到仿佛浑身充满了力量，这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明。读书让你可以勇敢地面对困境，用正确的方法解决问题、战胜困难。多读书，能使你变得更快乐。读书也是一种休闲、娱乐的方式，读书可以调节

身心健康，在书的海洋里遨游是一种无限快乐的享受，用读书来放松心情是一种十分明智的选择。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧，我们应该多读书。

每个跑者都梦想开启自己的“酷能之旅”——看看自己到底能成为什么样的人。跟随自己的热情行动，让疯狂的好事来袭吧！这本书凝结了作者宝贵的执教经验，会让你以一种全新的训练方式开启或重启你的跑步生涯！

你是否是一个跑步发烧友？是否因为跑步膝、髂胫束综合征、腓绳肌拉伤、足底筋膜炎、外胫夹、肌肉痉挛等等各种熟悉的跑步问题不得不中断自己的跑步生涯？是否渴望点燃自己的“酷能”，在荣耀的光环下微笑？

在这本书中，《天生就会跑》作者的教练会用7天的时间重塑你的跑步人生。在这7天里，埃里克会：带你从脚部力量训练开始，帮你避免伤病，塑造真正的力量；给你一个正确的跑姿指导，帮你纠正错误的跑步姿势，从而改善你的跑步状态；从速度和心率出发，为你延展5个月的心肺训练，奠定耐力、力量和速度的基础；分享新的饮食观念，带你戒糖20天，帮你改善运动状态、健康状况；测度你的跑步人格，帮你进行自我指导；训练你的思维方式，推动你不断向前，追寻自己的“酷能”……

《酷能跑步营：7天重塑跑步人生》是你忠实的跑步伙伴，它会陪你跑出每一步、每一公里！放下所有的包袱和恐惧，轻装上阵，去经历你自己的过程，跑你自己的比赛，做你知道自己能够做到的，爱上追寻“酷能”的过程吧！

系统、专业、科学、全面的湛庐文化乐跑人生系列图书之一。湛庐文化出品

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点。随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

教育就在生活的点滴中，点点滴滴都是学问。

你看懂了多少？一般人往往对燃眉之急立即反应，而对当务之急却不尽然。这里据说的当务之急是相对于个人目标来说的。我们判断一件事重要与否的出发点是什么？就是要看它与个人目标的关联重要。与目标的关联程度越高，那他就越重要；反之，则越不重要。但是，重要的事情并非紧急之事。比如，我将以8分通过雅思考试作为我阶段性的目标，那我的当务之急便是准备资料，投入学习。在学习过程中，突然电话响了。那我就得去接。接电话只是一个紧急之..

1.在这个世界上，没有人真正可以对另一个人的伤痛感同身受。

你万箭穿心，你痛不欲生，也仅仅是你一个人的事，别人也许会同情，也许会嗟叹，但永远不会清楚你伤口究竟溃烂到何种境地。所以，无谓把血痂撕开让人参观。

“那为什么你不哭？” “因为掉眼泪也不能让我找回它。” 2.谁先爱了,谁就输了。

3.一个人要是伤害了另一个他爱的人,绝对比被伤害那个更痛。 4.月光再亮，终究冰凉。

5.

曾经我们都以为已经很久不读青春小说，虽然在情节里，直至后来，少年堕入职场，一

深夜两点，合书，起身，关灯睡去，不记得有梦，起来偏偏想要写写这个平常的故事。昨日与旧友聚，两年未见，往日在校园中叱咤的她，依然叫嚣着自己曲线救国的成才之路，依然掰着手指算自己现在遇到了第几个人，因为相信人一生要谈三次恋爱。不过是一个俗套的段子，第一次初恋尝到爱情的味道，第二次是自己义

当初我见到了很多人幸福，所以我才会觉得自己不幸福。而这也就是我不断分手，不断去追求自己想要的幸福的理由。看这部小说的时候，我还是年少的高中女孩。

第一次看这本书还是在大一时，刚上大学对一切都充满好奇，就如当时的郑微一样，青春活力无法无天。当时不理解林静的出走，他的一声不响，郑微的歇斯底里，但也就一阵子嘛，郑微遇上了陈孝正，他的杨过。一遇杨过误终生。。。

今天闲来无事便翻翻以前的书，竟饶有兴致地将《致我们终将逝去的青春》又看了一遍。

0.01 0.05 0.1 0.5 1 5 10 50 100 500 1000

Age Group	Percentage
18-24	15%
25-34	20%
35-44	25%
45-54	20%
55-64	15%
65-74	10%
75-84	5%
85+	5%

书评

[酷能跑步营：7天重塑跑步人生 \[The Cool Impossible\] 下载链接1](#)