

太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 [ChiRunning]



[太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 \[ChiRunning\]_下载链接1_](#)

著者:[美] 丹尼·德雷尔 (Danny Dreyer) ； 凯瑟琳·德雷尔 (Katherine Dreyer)
著，樊方 编，吴洪涛 译

[太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 \[ChiRunning\]_下载链接1_](#)

标签

评论

在这本书中，我看到了一个跑者的自我修行之旅，他在用脚步丈量世界。跑步时，你也

可以拥有整个世界！

跑步圣经里面很火的一本书。

这次是单本，3天到的，没有前几批书保存的完好，有些磨损。
价格呢，打折用券期间的价格和活动结束之后的价格，呵呵，你懂的。不过用券还是便宜那么一点点的，不过不要相信广告那么夸张

【汽车电商出路在哪里?】早期的汽车电商1.0时代试图用比价(寻找最低价)来吸引用户,但最终自食不断烧钱补贴的恶果,除了获客成本高之外,壁垒还来源于车源。主机厂的授权与市场定价是如今汽车电商难以逾越的两座大山。

都是在京东买的书。没什么好说的，快递很快。

印刷清晰，送货上门很快，谢谢。

好。 。

书到了无损伤，独立塑封。纸张的质量不错，内容待看。

推荐每一个热爱跑步，需要减肥的人好好看看，不错的

感觉很不错，质感好，纸张好，物流快，好评

去年喜欢上跑步的，然后有很多跑步的感受，但是说不出来，只能说，跑不好，很好，非常好。然后词穷了。看看别的对于跑步的认识，进一步感悟一下跑步的魅力。努力奔跑。跑步圣经，我是关注了微信号加了他的群，之后买的书！哈哈，不是粉丝，只是印象。买了~~~京东还可以，物流很好，包装很好，产品很好。给了我第一次用京东的人一个继续选择京东的理由！

跑步论坛推荐的，读了一点，运动也有很多哲理，学习一下

刚开始跑步，听跑步人士推荐的，据说跑步也是项技术活。所以我们要学习一一下再跑步。值得学习。

刚买了 送货很快 希望能对我的跑步有帮助

京东自营 就是快！！书籍全部完整！ 网购，我只信赖京东！（东哥来个红包）

看了这两本书就可以跑马拉松了。

买了两种跑步的，可以读着玩儿不错

跑步好几年，才发现这本书，正在学习，这本书的光盘要是有就好了，微信里有，但是没有翻译，谁有回复下多谢了

买给朋友的，希望能帮助朋友更加科学愉快的跑步锻炼

还不错，说的都是比较实用的东西，学有所得，可以买来看看。

京东活动给力，一下买了千把块，质量好，送货快，赞赞。听推荐说能改善跑步姿势，所以买了一本

怎么评价呢？我可能智商低吧，不太好懂，视频也没有中文的，很简单的一个跑姿，学的特别复杂，甚至迷乱，或许我理解能力差吧，无法理解，学不会

跑步指导书，对避免受伤提高水平都很有用。

书本质量很好！明天开始好好学习！

还没收到看，应该不错吧，从现在开始关注健康，从跑步开始。

融合实践和哲学的跑步巨作。在这里，你可以看到跑者的坚韧；在这里，你可以感受到跑者的胸怀；在这里，你可以聆听伟大思想家和运动者的精神；在这里，你可以与身体的“思维”对话。

发货快，商品基本满意。。。。。。所以给好评！

我觉得这本书很很实用，这本书很实用。这样，这本书很实用。

哈哈，大開眼界啊？

好书，值得推荐，运动者莫忽视。

继续囤货中，不知道能不能看完

第三次买了，给朋友送健康，非常好的书，看了四遍，对跑步有用。

此用户未填写评价内容

不错.....

物流飞快 质量不错 支持京东

物流牛叉，价格也优惠，很好的书

比较详细，循序渐进的看。马拉松比赛我还达不到那个水平，跑步的基础知识学习中。
书籍的质量不错。

买了给自己健身用，希望能不错

好书，真太极，值得拥有。

满意后哈哈哈哈哈哈哼哼唧唧哈哈哈哈哈哈

似乎很高级慢慢看

很好的tips，看了受益匪浅

此用户未及时评价，系统默认好评。

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

这本书的确带给我很多以前不曾注意的细节，对长跑真的很有帮助

非常给力的一本书，不但对跑步有帮助，对生活大有益处

包装保护的很好 处女座可接受 内容至上的一本书 实实在在 无彩图 都是干货
字有点小啊……

很不错的书，值得一读

喜欢在京东购买图书，京东图书质量好，优惠多，值得信赖！书也很喜欢！买来送给同事，很不错。

感觉还不错，想在年底跑全马，希望对自己有帮助

书的内容和角度很独特，在尝试训练。

不错的一本书，送给朋友的。

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

这书看了，按照书上说的练了，有点效果，非常不错的一本书

养生，保护自己。

东西不错的，东西不错的

质量不错，快递给力，京东值得信赖！

东西不错，我非常喜欢。

包装不错，准备学习一下~~~~~

还不错，值得看一看，而且很有用处！

京东购物方便快捷经济实惠值得信赖

太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 ¥37.40 太极跑

东西不错，我会推荐给他人。

买过一段时间就买几个，都被我买了，时下，吾已消费京东数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往。乃至饭不能食，寝则不安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾所能而买。

一如既往地支持京东

好这本书特别好，有很多经验方法，值得学习参考

不错，品牌好，东西好，给客户买的

上京东购物真的很不错。

好方法长跑是轻松快乐的了许多

这东西挺好的，还不错，可以

从精神上更深入的去理解跑步这一古老的运动。网上口碑极高的一本书自然是要买来拜读一番了

在京东商城购物逾十年。

从第一次购入的笔记本电脑，到现在的大小事无巨细。家里的长辈的物品除了叶菜和鸡蛋类，都是在京东购买了。
十年时光，早已从初毕业的小丫头成长为雷厉风行的职场宝妈。
不变的依旧是对京东的信赖。最爱发货快、准、迅速。
谢谢JD，愿将来继续一路陪伴。
PS:当你看到这段话，说明商品不错O(∩_∩)O~请放心购买。

比较期待的一本书，但还没有看完

学习太极跑，无伤害，跑到老

原来跑步也要学习，长见识了

很不错，很有内涵，粗略的看了一下，感觉很不错！

没得说真的很好，没有一点毛病可以挑的物流也很到位

冲着“太极”两个字买的，外国人写太极理念，看看能写出什么吧。

还不错吧，多看一些书还是好的！数据是未来！

这本书非常好，适合喜欢跑步的人看

非常的好 大写的满意

不错的书籍，愉快的购买

书很不错，相信一定能改善我的跑步。虽然我已然受伤??

要好好学习点样去跑步，希望从哩本书中得到收获

价格合理，送货速度快，服务态度好

对跑步健身有帮助，是本好书

这次趁着活动买了好多书，明明一个仓库，尽然分了这么多包裹。过了好几天才发货。

慢慢学习中。。。。。。

这本也算畅销书了，听朋友推荐买的

湛庐跑系图书炒作成分较大，买了好多，但阅读后能留下的东西太少。

全是体育方面的书，京东书太全了，送货太快了，方便极了。开始学习~~

好的，对跑步有帮助

和新华书店的相比没有价格优势

信任京东，发货迅速，书非常实用

你minsXP我婆婆

娃爸很喜欢，说是教你不伤身体的跑步

物流快，正是需要的书籍，但包装差

书太好，买晚了些！

教科书，好好学习

第二次买了，送人一本了。

给朋友买的，质量挺好的

印刷质量一般，内容还可以。在京东购书很方便。

《跑步革命》是一本对于跑者十分实用的书籍，图文并茂不枯燥。

书非常喜欢，内容很吸引人

正版图书，不错，慢慢看。

自己看过了，这次是给亲人买的

不错的一本书，值得购买。

包装挺好，速度挺快，到地自取，不然双11送不过来。

跑步锻炼身体棒棒

京东快递的师傅服务没得讲，给师傅一个大大的赞。

在本书的指导下，慢慢地练习姿势跑法，确实有用。

质量不错，值得信赖，是一次较好的购物体验。

这本书不错，系统的讲解。

包装不错，物流一如既往地快。书简单翻了翻，内容不错，读读有益处。

帮别人买的，据说不错.买书的人特别喜爱跑步

不错，老祖宗的东西被老外搬去运用，中西合璧

一直在京东买东西，品质有保证，买的放心！

有关跑步运动的经典读物之一，值得收藏，京东快递给力，晚上下单，转天早晨就送到了。

太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法

挺实用的书，就是冬天了，没咋跑

中规中矩的马拉松书籍，内容相对全面，观点也有一定的代表性和权威性。在此之前已经有很多相关资料，这本就作为补充吧。

书送过来完好，有塑封，纸张质量不错，有配图简单易懂，但真正要做到还是很难，对于初学者更容易接受，已有自己方式的就要重新开始反而比较麻烦。

非常不错，书的质量很好，喜欢，动起来～

因为跑步爱上跑步书，激励自己，坚持跑下去；

不错不错非常不错不错不错非常不错不错不错非常不错不错不错非常不错
不错

这书想买好久了，不错，向每一位跑者致敬？

正版图书，印刷质量包装都很好

非常不错，物有所值，满意满意

书还不错的样子，还是能收获点东西的~

专业跑步首选~~内容专业针对马拉松，有训练，营养，损伤预防，参赛指导。特别是训练方案。值得购买。京东物流快，服务好。

可以，还是相信京东自营产品。

好书，发货速度快

书很不错，发货快，质量好，趁优惠买的

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

都不错，慢慢阅读。

不错的书，受益匪浅

送货很快，还没看呢

罗曼诺夫博士的姿势跑法，值得好好学习一下

这本书不错，很适合初学跑步者，系统学习，科学跑步，健康生活。

很喜欢很好很好很好很好很好

步行是适合所有人的健身项目，但跑步不是。如果要跑步锻炼，必须先学习。我要跑步，我先学习。

这么多人推荐的书，好好学习一下

京东的包装是一如既往地简陋啊！。

备战今年上海马拉松，买本秘籍看看

挺好的一本书哦

一如既往地相信京东，同样的东西只要京东有的就不会选择第二家购买，网上购物第一要的是送货快，这点京东毋庸置疑是最成功的！第二就是售后保证，买京东的东西我只买自营的，要的就是一个售后服务！相信大家都是这样想的！东西确实不错我才会给与好评！ 6

挺好的书，值得一看

好好好好好好好好好好

还没来得及看，评价不错。

跑步必备的好书

没说的，先屯着慢慢看吧，攒了一年的书一下买完了，毕竟二十多本书的

送货速度超快。宝贝刚刚收到，还没有看！

哈哈哈哈哈很好很好很好很好很好很好嘿嘿嘿和哈哈

囤书屯书屯书囤书屯书屯书囤书屯书屯书囤书屯书屯书囤书屯书屯书

所有关于跑步的书中，最全面，科学的一本。《跑步圣经》中的训练部分可以参考，但是要跑的科学，安全，就是这本《跑步革命》了。

很满意。。。。

很好啊很好啊很好啊很好啊很好

内容亲和翔实

看王石推荐才买来看看。快递很快。本人不在家快递师傅电话征求意见是否放在小区自取柜。为京东服务点赞！

还不错，很期待，准备好好看看，希望有所收获

在喧嚣的世界里，“跑步”已然成为一个标签，跑者则是一个特立的族群。在用脚步丈量世界、自我修行的同时，世界的目光也投射在每个跑者的身上。
为什么跑、怎么跑、如何跑……在书中，新浪高级副总裁、新浪体育有限公司总经理魏江雷（大A）首度分享了他的16年跑步故事和跑步经验。他用清新的笔触带你从容开跑，帮助还未上路的你少走一些弯路，少受一些不必要的伤痛。在书中，毛大庆、欧阳靖、叶钊颖、杰夫·盖洛威、张思杰、戚军等多位知名跑者也特别分享了跑步给他们带来的改变，可以让你在跑步的路上汲取力量。
这本书可以带你从踏出的第一步开始，与大A一起科学地练，有态度地跑，开启新的生活方式！

书印刷得不错，内容是我想要的。赞一个！

一直在京东买书，快递没得说，非常负责任，包装也仔细。一直在坚持跑步，多看书学习学习。

您之所以收到这封邮件，是因为您曾经注册成为京东的用户

活动购买，性价比高，合适。

质量很好，适合研读并实践

每个跑步的人，都可以看看，跑步不只是跑步，还可以有更多的感受和意义。。

因为喜欢买部 所以读这本书 内容很有同感

物流很快，很喜欢。看过之后受益匪浅，觉得好多东西都不清楚。值得学习

很不错很不错很不错很不错

还没开阅，估计不错！

速度快，书还行，科学运动不乱来

正版书，性价比特别高，趁着搞活动，多多整一些，留着，以后好好看，书的内容就不用都赘述了,经典学习用书，需要好好的读书，希望对自己有所帮助

经典的长跑书籍

好书！！！！！！！！！！

蛮喜欢，不错。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

磕磕碰碰很正常，不影响阅读的都很好，书的内容没仔细看，但是之前看过一本湛庐文化的，超市里的原始人，感觉湛庐文化系列的不太适合我。

学习，，，，，

几年前就关注并尝试理解运用姿势跑法了，这次买跑步革命来系统学习提高一下。

一步基本不讲跑步的书，感觉作者的想法有些许激进，作为一个20出头刚毕业的学生看到了他的书，有些许的失望，没有达到预期的期待，更希望的是一个在情感上的激励，而不是像作者所谓的必须将跑步放在首位的人生态度~

用箱子装的书还是很完整的，单发一本的时候能不能好好包装一下

不错的一本书

翻了一下，感觉不错，有点贵一直放购物车没出手，618搞活动果断下单，挺实惠。

老公买了装B用的！压根没看！浪费钱！

还阔以了啦哼

此版本还不错，增加了新内容！不过我2008年左右买的另一个版本，原书附带配乐朗诵，感觉超级棒！也许是先入为主的缘故，我还是喜欢那个版本。

最近在减肥 所以想科学健康减肥 跑步开始

618图书品类日囤货，书价基本是在平时的价格基础上先涨价50%，然后活动价每满200-100，券300-100，叠加后是600-400，总体上还是要比平时便宜一点的

要相信，你的每一滴汗水都不会荒废，总有一天，它会以意想不到的方式回报与你。

好书，系统学习，多参考。

对姿势跑法也是很久就有了解，通过此书认真学习一下

不错好书！！

读完了，有点跟不上作者的思维。还行吧！

一次买了三本，慢慢研究吧

[太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 \[ChiRunning\]_下载链接1_](#)

书评

[太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 \[ChiRunning\]_下载链接1_](#)