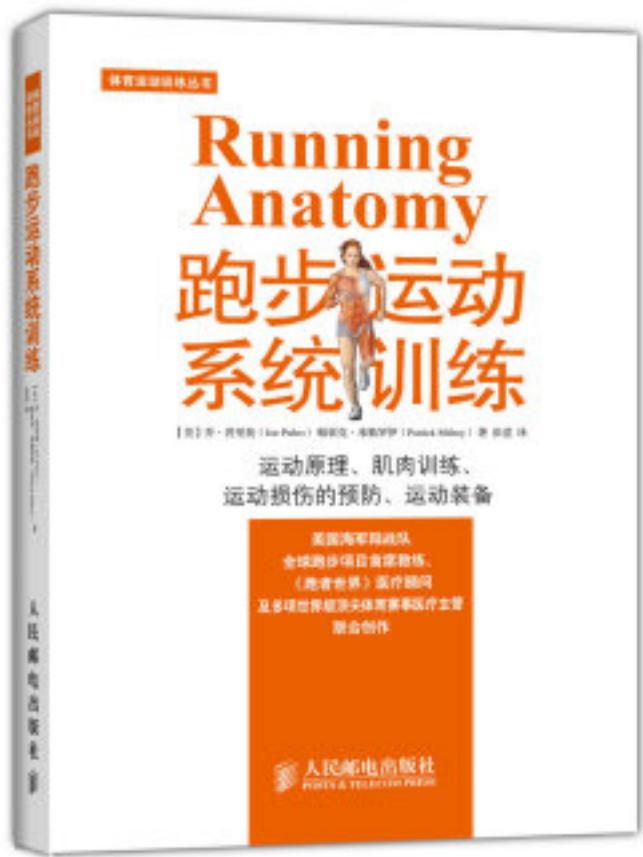


体育运动训练丛书：跑步运动系统训练 [Running Anatomy]



[体育运动训练丛书：跑步运动系统训练 \[Running Anatomy\]_下载链接1](#)

著者:[美] 乔·普里奥（Joe Puleo），[美] 帕崔克·米勒罗伊（Patrick Milroy）
著，张滢 译

[体育运动训练丛书：跑步运动系统训练 \[Running Anatomy\]_下载链接1](#)

标签

评论

内容跟想象的不太一样！对大众跑步来说可以

商品很好，物有所值，速递很快！

去书店看过才下手的，内容不错，挺实用的。

很专业，彩图质量很棒，送给朋友的，努力奔跑吧！

好书，买来深入学习一下如何跑的更好，应该有用

哈哈哈哈哈，真的还不错啦

非常不错的跑步书籍，一看开头就喜欢上了。

很不错的一本书，物流也是超快的，预计6天，第二天就到了

货真价实，物超所值，高性价比

专门买来研究跑步，跑步看似简单，其实还是有很多学问的。

可以可以可以可以可以可以

挺不错，各种基础锻炼都很详细

关于跑步的素质练习，这本是经典书籍～京东送货很快，包装也用心，书完好无损，很赞！

我是那种看到书就想买的人，不过盼这一天也盼了好久！

此用户未填写评价内容

挺好的书，对我有指导作用，跑马前看，非常及时。

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

送货又快包装又好！京东购物有保障！

送货速度真很快，大概看了下，还行，有些东西值得借鉴。

专业性很强，能够对实践有指导！

双十一活动买的，感觉比较值。

物流很快啊，包装也特别用心，喜欢好评噢！

心仪已久的书，很好

很不错的书哦，方法介绍挺全面的，，，，，，

很系统，很多肌肉力量训练的知识，跑步必备！

刚刚开始看，对于爱好跑步的人来说是值得看的一本书。

对于指导中级跑步者来说，简单了些。

特别特别特别特别好，超喜欢！

好评，速度快，一直信赖

跑步必备的书哦，看看总没错

书保护的不错，送货快，非常给力！

很不错的一本书，可以用来学习学习，挺不错的

跑步现在可是一项最热门的运动

不错，对于我们体育生很实用

还不错，坚持跑步

翻了一下，大致要系统性训练就得去健身房了，跑步是个综合性运动

很实用，书的质量很好！

可以，但是并不具体

好，很好，非常好

不错不错不错不错不错

纸质再好点就好了，摸着看着有点不适

非常好，快递迟师傅相当给力，京东购物，靠谱靠谱，相当靠谱～
希望京东商城能在价格上再给力一些～

不错(*?´ ∩ `?)?哦哦哦

适用于跑步有爱好但是出现运动伤害的，想跑步但是担心运动伤害的人

书籍还没看，应该不错。很厚实！

挺不错的发货挺快，中午11点下单，晚上8点到的，尤其快递员，下雨还来送，书的内容也比价丰富，讲解各个跑步使用的肌肉既锻炼方法

其实 跑步最重要的不是坚持 不正确锻炼 往往会使你的坚持变成坚持不懈的对身体损害扭曲 故而工欲善其事 必先利其器

科学健康安全得锻炼指南

训练动作与分解比较详细，但都蛮多偏向器械。

跑步爱好者必备，避免身体损伤或者轻微伤害后的治疗

书中建议非常有用，视频学习有局限性，还是得靠书本一起提高

内容好，价可以接受，送货速度快。

东西挺好的价格也比较实惠

物美价廉不错不错！配送非常快！

很不错，谢谢网站周到的服务。

东西还不错，经济实惠

适合跑步爱好者，或者担心运动伤害的跑步计划者

还不错，挺好的~~~

不错，五颗星好评，赞赞的！！

图很好很精美很漂亮啊

好好好好好好好好好好好好

适合初学者，内容对于保障过国家田径队的我来说，真的太简单。

很不错的一套丛书

值得推荐，非常不错

这本书还可以 观念

很不错的一本书，值得买。

图文并茂，清晰易懂。运动也要科学

系统科学，物流超赞

挺不错！物流很快！

商品是否给一般力？快分享你的购买心得吧~

非常专业的训练教程 喜欢运动的人值得拥有

东西收到了，不错，希望同学们爱看

还不错，其实买不买都一个样子了。

比较理论的书，适合喜欢专研，进阶跑者。

参加活动购买 价廉物美 送货快 服务态度好

内容不错，值得一看。京东送货及时。

不错，向自己的目标前进。

还好还好哈哈哈哈哈哈

印刷清晰,培训使用,值得推荐!

跑步者，必備深度瞭解之書籍

嗯 很不错的书 不过对我没用

需要认真看 仔细揣摩 挺有意思的一本书

主要讲肌肉训练的，感觉更适合提升个人成绩

书的内容全面，想跑步的人应该看看

书不值得这么贵，华而不实

不错，是不可多得的好书！

很好的书籍，读万卷书行千里路

理論書 是不錯 值得參考

跑者的肌肉训练，损伤预防。

科学跑步，健康运动，好评

书挺好的，一直想要，送货的小哥也很好，赞

还可以，下次再光顾。

东西不错，送货很快。

书很干净，很快。不错不错!

感觉物有所值啊，很详细

啊啊啊吧啊啊啊啊

质量不错，应该是正版，内容还没读

京东很好又快又方便！！

书非常不错，属于经典的版本

价格合理便宜质量有保证

同志们搜哪里了啊啊啊啊

科学的学习跑步

挺有帮助的 喜欢。

不错?????

介绍了一些锻炼方法，对肌肉系统讲得不清不楚，对热身活动，恢复活动完全没有涉及，不是很有价值

全彩页大书，体系比较完整，适合我这种跑步新手。配送很快，包装也很好，配送小哥态度很好，五星好评。

是一本好书吧

跑步入门很棒的一本书，正在学习，锻炼身体从跑步起，读完本书了解了很多关于跑步的常识知识。

不错，很好！！！！实用！！！！

东西不错，值得购买！！！！

现在的书，真是贵啊，而且不是创造性的东西。真心感谢京东刘老板和奶茶妹，很给力，不然真舍不得买。比**大忽悠（先涨价再满减）实在很多，退换货也很方便。

好好好好好好好好好好好好好好好好！

这是一套科学支撑运动，充分发挥运动效率的书。

送货速度和包装均很好，书还没看，应该不错。

好好好好好好

内容写的非常好，很实用。

在图书馆看到之后想买的，但是买回来没怎么看，不过作为一个跑步爱好者，如果想冲击全马的话，我觉得里面还是油很多东西值得学习的，虽然我觉得里面废话也挺多的

看了书籍内的其他同类书籍介绍，一次买了好多，够用了。

效果不错！

买了一套的教程，健身用，可以多学点东西

可以已选中，比想象之中好一些！可以已选中，比想象之中好一些！

下次继续购买

跑步者的肌肉透视，真的很棒！

跑步运动好书阅读学习研究

书写的很不错，很好的长跑理论书籍

活动时买的 很有性价比

书不错，是运动爱好者的好选择，彩色插图。

不错 多读书是对的

挺好的 不错.

不错不错不错不错不错不错

专业知识比较贴切，可以很好应用于实践！

愉快的购物

很好的一本书 半价买了20来本健身书

还没看 被推荐的

老公爱晨跑，怕他运动不当伤了膝盖等等，他看了还说不错

关于健身都是仁者见仁、智者见智，最重要的是找到适合自己并能够长期坚持的。

不错，品牌好，东西好，给客户买的

很不错的书，很喜欢，下次还来买

很好的服务，很好的物流！

一直想买这本书，很专业，但不会看不懂，很通俗易懂，由浅入深，工具书

东西不错！东西不错！

东西不错，值得购买。

包装很好，抽空看看再评

好书，朋友推荐的，来自北京的牛超教练

书已收到，不错的书，学习中...

跑步运动里面好多插图，适合刚开始锻炼身体的人，不至于拉伤肌肉，损伤肌肉，好好学习，努力的锻炼，这。

初级跑友的实用入门书。内容科学，不小道消息。现在跑步论坛上的内容实在是鱼龙混杂，真假难辨。此书祝你科学跑步。

还没有时间研究，外观看起来不错

一口气订了好几本，只有慢慢看了。

内容还不错，对于菜鸟帮助挺大的

很实用，方方面面都有涉及，收益良多

书质量很好，正在看！

非常好的书，适合各个阶段的跑步爱好者。

书的质量非常好，送货非常快，购物很省心。

物流很快，京东一如既往的棒

值得购买，蛮好的-----

图书质量很好，彩图一目了然

很好的书。发货很快

实用。正在按照书籍里的内容逐一体验，等一段时间看效果好吗

双十一买了很多书，准备读完，JD买书很方便，实惠

图很好，解释也详细。但是靠它跑步还是用处不大。

感觉还是挺不错的！

在书店看了一半，决定买来看看。

书很好，很喜欢。

好书，对我挺有帮助的！跑步上对我有很大的提升！

东西挺好的，价格也比较实惠。

先评价再看咯~~质量还可以

很棒的书哦，凑齐一整套

办公司同事买的，很好。

他人推荐的，还木有看。

内容实用，书有点薄。

可以哦，很好，努力学习中

看书益处多

特别科学的训练计划，我很喜欢

对我的帮助很大，很详细

准备参加马拉松前和其它图书一起买的，还好

只是非常详细。

货真的价实的！

书倒是还可以，适合刚开始跑步者阅读借鉴 包装太垃圾，和四通一达一球样

不错，非常好的

东西不错，非常满意！

好好啊好好啊好

难得一本好书。

一本很不错的书，特别是马拉松训练讲了很好。

很好的书，太实用了

很好啊，下次还买，买过很多次了，一直用这个牌子

正版图书正版图书正版图书

比较实用的书籍，希望对跑步有大帮助

不错 符合预想

[体育运动训练丛书：跑步运动系统训练 \[Running Anatomy\]_下载链接1_](#)

书评

[体育运动训练丛书：跑步运动系统训练 \[Running Anatomy\]_下载链接1_](#)