

马拉松完全指南



[马拉松完全指南_下载链接1](#)

著者:[日]川越学 编，赵维真 译

[马拉松完全指南_下载链接1](#)

标签

评论

到货速度非常快，品种齐全，都有塑封是新书，价格ok，好评。全彩，讲解很详细，很耐看

坚持健身这一段时间，挺充实，虽然锻炼的时候挺累，结束之后洗个热水澡还是挺神清气爽的，饮食方面现在不吃大油大肉的也没感觉多馋，反而比以前吃东西舒服多了，肚子也比以前小些了，以前稍微干点什么就有点喘，腰部感觉也比以前挺些了，以前整个身体往那一站就感觉松松垮垮的，现在精神多了，现在才20多岁不想再过以前那种吃喝没有节制的生活了，从放纵自己到健身之前，肚子和脸一天比一天大，好多修身的衣服都不能穿了，如果这样到30岁估计我也会变成一个肚子像怀孕一样的“成功人士”了，到那个时候估计更难有那个毅力和精神去锻炼了，人活着就要活的有意义，挺着大肚子也是过一辈子，坚持锻炼拥有一个不说完美但有型的身材也是过一辈子，不说为了自己，也为了让别人看看，说到做到，坚持到底，让所有人看到我这个人的决心和毅力，并不是一个三天打鱼，两天晒网的人，争取明年的今天穿一件紧身的衬衫，过上我挑衣服而不是衣服挑我的生活[奋斗][奋斗][奋斗]

书挺好的值得推荐。京东搞的活动真是很给力。书超级便宜。送货也很快。

跟别的健身书感觉不太一样，希望有用吧

好书，多看书多学习，京东快递就是快，值得好评。

全是京东618活动买的！划算！纸张质量非常好！内容丰富！嗯 非常不错哦
推荐购买！加油运动吧 90斤等着我吧

看到很多晒单，说这本书不错

很喜欢！要慢慢吸收。希望不久的将来跑全马！！！！！！

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

很好的一本书，可以根据自己进行调节，值得购买

作者的另外一本日常生活的也买了！ 希望有帮助！！

图文并茂，马拉松入门指南，买正规的教程

刚收到。慢慢看，好好好好好好好好好好好好好好好好好好

el regalo que nos da el amor es la vida
东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

彩色的，印刷质量也很好。

此用户未填写评价内容

评价不错，买来看看！

给自己买的，希望能有所帮助，质量看着不错，做工还好

不错不错不错不错不错

跑马看的。科学备战，看看跑马大国日本的理论

内容很实用，是正品的没问题，包装印刷很好，而且在京东上买有折扣，划算。

好书，图文并茂，比那本马拉松训练宝典写得通俗点，简单点

积学明理既久 而气质变焉 则暗者必明 弱者必立

大致翻了翻，还是可以的！希望能对自己有用！

这是一本好书，我看了，看的觉得很好，好书

平时工作坐的时间久难免会引发不适，这本书教了不少动作可以迅速摆脱困扰

公司活动给员工买的

内容不错！！！！！！

书已收到，包装完好，字体清楚，全5星好评。

还行吧，收到了就同意评价吧终于收到了，还不错，宝贝收到后很喜欢，很惊讶，家里人都问哪里买的比我还满意，质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

自从有了京东，我就找到了孝敬父母的好办法。品质有保证，价格适中，还能在远方为父母尽孝，物流好快，客服服务很好，这就是我支持京东的理由！??

非常非常好！是我在寻找的东西，运动人士以及脊椎不好的都可以学习学习。

质量很好，内容很多，简单易学

还是不错的。。

北大医院华笠大夫推荐的，还不错。比较实用。

学习马拉松知识

讲解详实，有图有真相，印刷精美。是比较有名的一本运动拉伸的书，在同类里算是讲的好的，具体内容介绍简明易懂，就是凑单不容易。基本没有优惠，考虑到在京东享受过不少优惠，也就不计较了。

书籍塑封包装，快递外包装也干净整洁，为来得及翻阅，期待收获，小哥送货专业，非常相信京东！

废话略多，典型的美式通俗励志类书籍写法，有自夸的痕迹，除此之外书中所教的运动招式还不错。适合恢复训练，或者初级阶段的运动者，中老年也可以适当使用。

好！（此评论虽然才1个字，但语法严谨，用词工整，结构巧妙，琅琅上口，可谓言简

意赅，足见评论人扎实的文字功底，以及信手拈来的写作技巧和惨绝人寰的创造能力，令人佩服佩服，再加上以感叹号收尾，实在是点睛之笔)

书质量很好 健身 跑步的朋友需要多看看……

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验

自从老公爱上读书，每月都要从jd买好多好多书，emmm。。。现在家里缺一个书橱。
。。
自从老公爱上读书，每月都要从jd买好多好多书，emmm。。。现在家里缺一个书橱。
。。
自从老公爱上读书，每月都要从jd买好多好多书，emmm。。。现在家里缺一个书橱。
。。

书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错，就是书的内容太少了

看了一点，动作不是很难，但是不知道自己做的标准不标准，后浪，值得信赖

京东很神奇，上午十点多下单，当天下午四点多就到了。书还没看，制作精良。

酸痛拉筋解剖书，很有意思，很详细，关于拉筋，很神奇，学习！！！

价格非常实惠，而且送货的速度以也是无敌的快，基本上都是隔日达，这一点优势也算是京东的核心竞争力了，另外假货也算是京东最少。希望京东超市能够继续提供这样价廉物美的优质商品。特别值得称赞的是京东快递的快递小哥是遇到过的快递里面服务态度

度最好的，所以必须特别一提。

正确的姿势能避免意外损伤，及时准确的拉伸能帮助身体获得更好的提高

书还没看，我选自营，目的在于，希望货是正品，还有就是你的快递说第二天可以到，结果第三天才到！最可恶的是，我买的时候，满100减30，没几天既然变成满100减50！对于你们自营商店，就不在乎名声？

值得学习的书，又快又好，京东好样的，以后还回来
????????????????????????????????????!!!!????????????????????

京东图书就是牛逼
买了那么多次，每次都满满的，超实惠，书买多了也就成了书虫了吗，不不一定！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

书还不错，适合专业人士，对我的腰椎恢复很有好处，可能本身我也比较专业，没啥难度

书质量挺好的。内容读起来适合初级的小白！

调了几本大众推荐度比较高的书，还没细看，印刷纸张都还不错

科学运动的基础，培养良好运动习惯。

书很好，是我想要的，书也是正品，相信京东，很满意的购物

不是健身书，强调一遍，有优惠，物流也快，很满意

去就速度太快，书本质量不错，内容正在看。。。。

正确的运动是非常重要的，通过这本书可以对运动做一翻了解，帮助自己更好的运动。

闲的时候多看看书对自己是没坏处的，书还没看，希望对自己有帮助。

东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！挺好的的的的，日期不错。fate0809

看看对规范动作还是有帮助的，就是有些贵

拉筋必备神书，点一百个赞。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

书很好，就是拿的塑料袋包装，一直这样，容易弄折。

很好，物美价廉的书籍，值得入手

速度很快，快递小哥很好?????

关键在于坚持，对缓解背痛还是有帮助的

喜欢，下次继续支持，很有用，在健身房可以制作很多套方案

宝宝很喜欢，一到就看起来了，质量不错

书还不错，一种全新的健身模式！

不错，书本知识详略得当

买了很久没好好看，现在开始好好看

书已收到，干净整洁，印刷精美，非常满意

基础运动指南，核心提高指导

额额，，，好像还不错，，试着看一看

帮助还是很大的，值得拥有！！！！

腰疼之后很想锻炼身体从核心肌肉练起好好看书一定能锻炼好

放到购物车里很久了，终于下定决心买到手，开始学习！

构筑系统学习找来的书，看起来不错； 二师兄邀请京东书友来每年读50-100本、另有个性化书单、线上读书、小咖分享，WX：venus123456789

內容言簡意賅，且對於不同族群有不同的訓練建議，對於想要了解馬拉松的人而言，是一本不錯的入門書籍。

日常生活中拉伸很重要，希望这本书能有帮助，发货快运输快，包装完好无破损，书质量不错，目前来看没有问题，满意喜欢，以后如果还有类似于要的话，还是继续来购买

期待对我的腰突有帮助

还不错的，正版书籍，值得信赖

一直在京东买东西 感觉很不错 物美价廉 以后继续光顾

书本可以，希望能减轻病痛

还没读，在家放着呢，有时间在看，趁着活动买了一堆书

专业性好书，很有帮助性。

这本书买来学习一下拉筋，做柔软健康的人哈哈哈

东西还不错，物流很快，小哥很帅

京东快递好快，快递小哥态度也很好，很满意

收到好几天了，一直没有顾上看，看了几章，很不错

不错，理论与实践相结合，自律起来～

书的纸张超级好，是正版哦

包装完好，帮同事买的，应该是正品。

ZMI（紫米）Z15 紫5 彩虹电池 5号
碱性/儿童玩具/血压计/血糖仪/遥控器/挂钟/键盘电池（40粒装）

很好的书值得一读，包装也很好

啊来啊啦拉萨邕邕他来ask牌局就怕他拍还卡pls

寻找了好久终于找到最适合自己的运动书籍，大赞！

这个书不错，希望自己能好好学习

强身健体，健身先健脑。走起。

啊哈哈哈哈7k7k7k7k破KKK困咯扣女绝了了

拉伸经典的书籍。

有封皮 美滋滋

重新定义了核心力量，解决了根本性问题，受益匪浅，没有讲呼吸，还好，他的另一本书讲到了，是他的另一本讲核心在生活中的应用，同样推荐！

信任京东，多快好省，快递给力。

不错的书 五星好评哟 会回购哦

搞活动买的，价格不算贵，书的质量挺好的，包装也不错，以前的快递员比这次的快递

员服务好得多，不是很满意

书的质量不错，活动也很给力。

还是不错的书！！！！！！

书很好，物流很快。赞一个！

儿子买的，到货很快。

很实用的马拉松入门指南！！

发货及时到货很快，本书具有很强的指导性与启发性，值得推荐五星好评还会复购。

好的好的啊很好挺好的

遇上京东图书有活动，必须肯定会买书。到货快，我女儿特别喜欢看，每年在京东买书都要好几千块钱的

不错，马上开看的节奏

对拉伸很有用，自己锻炼的话还是需要的

做的时间长，总是腰疼，想运动运动，买本书来做指导

还是可以的，且不说动作全不全，单从拉伸解剖这方面来讲，配图还是够细的！

期待已久的书，这次趁618活动迅速拿下，物美价廉还神速，一直信赖京东

好书慢慢品读，力量源自知识。保持读书，生活精彩。京东小哥服务态度非常好？

书还没有来得及仔细看，但是感觉应该还是不错的吧，毕竟也算是名家写的

写的很好，前面详讲理论，后面是四个动作，蹲式，俯卧，仰式和辅助工具，最后是饮食

健身先健脑，要不停温故知新。

一直有在京东购物下单的习惯。
特别喜欢京东快递的完美服务。能够满足我们这些宅男的懒癌。东西正价格便宜

在京东买的东西很多，如无特别评论，则说明东西质量靠谱，比较满意。

补充精神的食粮！

给力啊，京东，买了很多实惠的东西，质量很不错，节约不少啊，谢谢！

刚买回来就拜读了一下，仔细跟着动作练了一下，别说练完真的腰超级舒服！一定坚持

京东正版，印刷精美。

不错，前部分一些理论比较多，后面开始，有实际的东西了。

这本书感觉真一般

用于自己运动过后以及工作之余拉伸锻炼很好，介绍的很详细。

这几本书都很不错，质量好讲的内容也详细有道理，为健身做准备……

心心念的书本总算到了？物流给力 感谢京东 感谢京东小哥的服务

一直在京东买，发货快，经济实惠，下次还来(*^3^*) 么么小花花砸你

很好的一本书。

包装简单挺好，送货快。书里插图是彩色的，方便阅读。

仔细看了这本书，启发很大，人就应该遵循上天给我们安排的运动方式！快递很给力，一直的京东！

内容很丰富，画面很精致，质量还不错，值得推荐

非常不错的一本书，适合热爱运动者，针推医生，运动系统损伤的患者。

搜百度看到推荐买的，很好读，自己试着练习。

有了这本书，可以去健身房好好锻炼了，图片清晰，内容详细。很不错的一本书。

还没看，就是包装的袋子都破了，袋子的质量比以前差多了

以为是一本专门练习核心的书，实际还有类似健身房康复课的内容。不错

健身参考希望能坚持下去

书的内容很好，活动性价比超高，赞一个。

书质量很好的，包装也棒棒哒，买来慢慢看咯！

好，非常好，正版，好，非常好，正版好，非常好，正版好，非常好，正版好，非常好，
， 正版

这本书挺有意思，现在买书越来越贵，有活动就赶紧入吧，小哥送货快，服务好

很好很实用的书，急需用它，希望能从阅读中有所收获，来让自己的身体重新充满活力，美好的一天从拉伸开始！～

好书 能了解一下自己跑步后如何处理和恢复 认真练

京东物流速度没得说，超快，商品嘛，还行，看着不错

不错，一直都是在京东买。。有卷优惠

凑单的，男票看

非常喜欢这本书，涨姿势，帮助很大，还买了第二版的

东西很好，家中常用，非常不错价格给力

不错不错(*?´ ∩ `?)?

开了会有那么一个孩子了、一个人一开始是拒绝任何

这套书很好，值得购买，送货也很快，好评

京东自营值得信赖，好用，正品，价格合适，运输快.

还不错，挺好用的，京东送货超级快。

书收到了，包装完好，书面内容字体清楚，全5星好评！

不错的书，浏览了一遍了，需要慢慢练习

京东一如既往的好，速度快，品质好

一直用京东，送货快，商品好，服务好！

送给姐姐的，她的背不好，蛮有效果的！

这本书可以，希望可以通过练习缓解背疼

活动购买，不错，有参考学习用处

还没有来得及看，先好评好评了

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

书本质量不错，比书店划算，自营快递速度，态度良好

知乎上看过来的，图文并茂不错

买之前没意义看，只要是缓解背部问题的。

东西还是比较物美价廉的好产品，送货还是比较及时的

物流很快，里面的运动内容很可以。

很不错的书，专业，有指导意义

东西已收到，看起还可以。不知用起咱样

不是很厚，还没看，可能对于健身会有一些指导性的意见吧。

商品好，发货快，值得购买！

送货很快，包装很好。满意。

刚刚到手，感觉还可以，正在努力锻炼中

健康科普自我管理

挺不错的一本书，感觉受益匪浅

观点新颖，可以试一段时间看看

[马拉松完全指南_下载链接1](#)

书评

[马拉松完全指南_下载链接1](#)