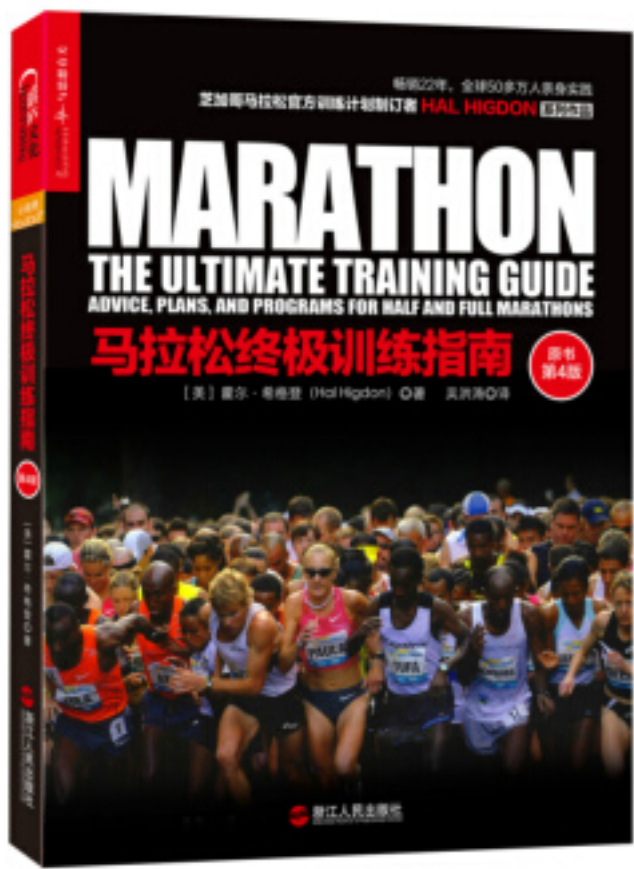


马拉松终极训练指南 [Marathon: The Ultimate Training Guide Advice, Plan]



[马拉松终极训练指南 \[Marathon: The Ultimate Training Guide Advice, Plan\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 霍尔·希格登（Hal Higdon） 著，吴洪涛 译

[马拉松终极训练指南 \[Marathon: The Ultimate Training Guide Advice, Plan\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

推荐每一个热爱跑步，需要减肥的人好好看看，不错的

可以哈，这活动力度也还行，是正品，书的质量挺好的，京东速度还快，赞一个。

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！

但凡一个爱跑步的人，都会纠结于跑法——跑的姿势。世界上有三大流行的跑姿，而本书就是其中的一本——姿势跑法的讲述书籍。让我们跟着姿势跑法的创始人——尼古拉斯·罗曼诺夫博士，一起学习姿势跑法，让我们更少的受伤、更快乐跑步，更加愉悦的放松自己吧。

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。

好好学习一下，科学跑步，科学跑马，不能瞎跑。

不错，物流很快

买了两种跑步的，可以读着玩儿不错

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，所以贝了一本

好，很好，非常好！真能实践的话就能够做到。平常的没时间没精力都只是借口，抽时间来体验就有不一样的跑步人生

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！

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。

[illegible]

快递很快，书的内容不错，看了几页想冲出去跑步，底部有些胶，翻页的时候发粘

送货快，质量好，信赖京东，满意！

物流很快，晚上下单，第二天就到了，很赞！

继续囤货中，不知道能不能看完

书完好送到，内容看完追评。

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。

满意后哈哈哈哈哼哼唧唧哈哈哈哈哈哈

买来就为了省去在网上慢慢找资料。京东隔天到。

很好的tips，看了受益匪浅

此用户未填写评价内容

不错不错不错不错不错

这本书究竟发生了什么，在京东库房被踩过么？

我是马拉松爱好者 平时在家只要不刮风下雨我都会坚持跑步
等有跑马比赛我都会积极参与 有了这本书的科学指导 相信跑马之路会越来越顺畅

根据推荐买的，还没有看，应该不错

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……

正版，质量和内容都不错，谢谢！

感觉还不错，想在年底跑全马，希望对自己有帮助

书还是不错，心中总是有太极情节。书角磕碰了，有损坏，美中不足。

同事喜欢跑步，帮他买的。

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

这书不讲具体的跑马拉松的细节和锻炼中，技术性的东西，但是对你的整个锻炼是很有指导作用的

随便买的，希望质量没问题。。。。

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。

好这本书特别好，有很多经验方法，值得学习参考

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。

送货速度快，包装不错

发货很快，早上就收到了。

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

很实用的一本书，提高成绩的必备。

跑步，也要懂得科学运用气，不费力，无伤害跑步法，真的很好。颠覆我的认识一本好书，过去以为跑步是身体做运动，因此，痛苦，晕倒，不适太正常，现在知道，不费力无伤害还可以跑很远是对身体最合适的运用，健康也能快乐获得。

学习学习中，希望有帮助。

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~~

一直相信京东，做活动价格实惠，商品质量有保障！

跑步的学问没有大家以为的那么简单，这本书的内容要好好研究，并付诸实践。

物流快，正是需要的书籍，但包装差

印刷质量一般，内容还可以。在京东购书很方便。

对于跑步与马拉松都是非常值得一读的书。

《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。

包装挺好，速度挺快，到地自取，不然双11送不过来。

很喜欢跑步 作为引路书籍 帮助我走上跑马的征程

很好，讲跑步思想，境界的，非技术。不仅仅把跑步当做减肥，锻炼的，而作为生活的一部分可以看看。

在本书的指导下，慢慢地练习姿势跑法，确实有用。

这本书不错，系统的讲解。

内容详实，资料丰富，深入浅出，可读性强，生动耐看。

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

不错的书，非常成体系的运动训练指南

堕落的表现在于对未来成就的沉思。
书收到了，还没有看完，需要静下心来慢慢地看。

暂时没有发现缺点。

不错，希望能够经过锻炼跑全马。

书的外面有热塑膜，书里还是有一些废话的

印刷精美内容不错照书练习好好跑步

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。

物流非常给力，仰慕已久的好书。

因为跑步爱上跑步书，激励自己，坚持跑下去；

多多运动，这书买的值。

跑跑跑～专业的跑

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。

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！。

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

跑步圣经里面很火的一本书。

还没来得及看，评价不错。

跑步者的大书法典，我是36岁的初跑者，学习实践中……书质量不错，正品。

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

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。

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！

【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。金融如何撬动汽车电商？

不错，很专业。

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!

都是在京东买的书。没什么好说的，快递很快。

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。

活动购买，性价比高，合适。

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

印刷清晰，送货上门很快，谢谢。

很不错很不错很不错很不错

速度快，书还行，科学运动不乱来

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

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。

书到了无损伤，独立塑封。纸张的质量不错，内容待看。

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

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

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。

读完了，有点跟不上作者的思维。还行吧！

感觉很不错，质感好，纸张好，物流快，好评

一次买了三本，慢慢研究吧

京东的这次活动挺给力的

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

正品，价格优惠。发货速度快。

好书好书，真适用，跑马必备

看了一半就颠覆了我对健康和生命的认识。

太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 ¥37.40 太极跑

性价比高，物流快，以后还选京东！

sdsd, glhl

东西不错啊，物流业非常给力，好评

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

发现自己的姿势是错误的，及时纠正吧，享受跑步，坚持跑步。

内容还不错，就是翻译完之后，很多话让人很费解。感觉很多地方翻译，不是按照中国的语言习惯。而是按照英语习惯翻译的。

京东速度 包装好 希望提高跑步水平

好书！正版，喜欢在京东上买东西！

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）

比较有用，灯这顿时间雨停了再继续

非常不错的书，值得读一读，跑者的良师益友。

值得拥有。跑步基本书籍。掌握基本知识。

看了这两本书就可以跑马拉松了。

买了很多书，希望自己能有所提高

不值得购买…零零碎碎的说了一些东西，基本没有说到跑步的技术方面，只是谈到跑步的心态方面，我还花了几个小时考验它……

双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！

买给朋友的，希望能帮助朋友更加科学愉快的跑步锻炼

挺好的，现在的社会中人，大多需要自我对话，也需要适当运动保持健康，而这本书正好适合读

只有讲解，没有训练方式……

可以 包装完好 内容充实 是本有用的书

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

发货快，商品基本满意。。。。。所以给好评！

还不错，很期待，准备好好看看，希望有所收获

不错，非常好，值得一读

价格挺实惠的，做活动购买，半价啦，送货及时

多看书，多跑步。

翻译得太差，主要写作者跑步的动力以及收获。不是技巧上的指导。

我觉得这本书很很实用，这本书很实用。这样，这本书很实用。

电子版看了一部分，觉得还可以，就买来了

这本书已经买了很多次了，都是买来送身边跑步的朋友。一个好字不足以概括。

最近开始跑步，各种装备，各种书籍都配备起来。喜欢努力的自己。

看的不习惯，可能还是不喜欢这类图书。

觉得你是克拉克森你的奶奶房间呢大家都觉得你都记得记得记得

翻译的不好，没前面那本《跑步该怎么跑》读起来顺，也许是每个人的阅读习惯不同。但这一版相对插图较多，分解比较清楚。

一本讲跑步哲学的书，不知道是不是翻译的问题，一些地方理解起来显得有些晦涩

好书，值得推荐，运动者莫忽视。

一本有思想的健身指导书，从身心两个方面提升自己！服务一流，赞！

好书，值得拥有！

物流很快，晚上下单，第二天就到了，超赞

书很不错 但价值几何在我们

很好。可以系统训练马拉松了

喜欢跑步的应该看看这本书。书的质量很好，纸张、印刷、装帧都很好。

质量很好，适合研读并实践

不错，好好读好好跑，希望鸟马中签！

书还蛮厚的，不知道内容咋样。。。

书是好书，正经书，还没看

速度快，服务好！

跑者必备丛书，里面的知识很有用

书很不错，才开始看。

打折时候买的，非常不错，，，

可以看看，应该有用吧。。。

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。

还没来得及看，有空看再看。

[马拉松终极训练指南 \[Marathon: The Ultimate Training Guide Advice, Plan\]_ 下载链接1_](#)

书评

[马拉松终极训练指南 \[Marathon: The Ultimate Training Guide Advice, Plan\]_ 下载链接1_](#)