

你可以跑得更快 [Advanced Marathoning- 2nd Edition]



[你可以跑得更快 \[Advanced Marathoning- 2nd Edition\]_ 下载链接1_](#)

著者:[美] 皮特·普菲青格 (Peter Pfitzinger) 著，张鹂 编，李俊 译

[你可以跑得更快 \[Advanced Marathoning- 2nd Edition\]_ 下载链接1_](#)

标签

评论

正在学习研究，但这本书是相当专业的顶级选手写的，我们只能领会其精神！

继续囤货中，不知道能不能看完

书的内容非常精彩，学员推荐买的

henmanyi

从思想上改变，得多读书。

此用户未填写评价内容

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

很著名的马拉松训练书，写的很全面。

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

网上推荐的，借来看过觉得不错，买一本放着需要的时候随时可以看。

嗯不是给我自己买的应该还不错

朋友推荐的，还没看，应该不错

正版图书，内容值得一读，此类书有若干本，有指导意义，还是不错的。

学习跑步知识，书还没看完，待后续评论

正在看文字、应该可以、有用

主要针对马拉松训练的，个人涉及不到有点专业了

我确实跑的更快了，哈哈哈哈

对于我来说，跑半程写拉松就可以了，好书

发货很快，早上就收到了。

给家人买来学习使用，马拉松练起来吧

是不是已经超过10个字了。

用处很大对我们这种经常跑步的人说简直如获至宝如果不经常跑步，不建议我买这个

非常不错，正在看。

实用的跑步书籍。

很赞哦，性价比很高，印刷也不错，宝宝很喜欢，下次再买别的看！

好东西，朋友推荐

多多运动，这书买的值。

对跑步指导性强，详尽，有价值！

很有指导意义

此时包装与书的内容质量均不错，推荐购买。

好好好,京东最好.下次还来买...

速度快，包装用心

好书，特别是里面的一些表格非常实用！

不错，慢慢研究，跑进330...

特别科学的训练计划，我很喜欢

基本满意，认真学习中！

跑步宝典，学习中，非常不错。

没看呢，先研究研究

非常不错的一本书，正在读

不错，书的内容翔实~~~~

暂时没有发现缺点。

坚持跑步，加正确的方法！

京东购物，值得信赖。

跑者必須要讀的書

这是一本马拉松跑者专业晋级的指导用书，内容详实。物流速度快，纸质一般。

很好很好很好很好很好

很不错很不错

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常
好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

科学指导，备跑推荐

送货也很快，我很满意！开卷有益，读书好处多，陶冶情操，修身养性，还会再来的哦。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

好好好好好

不错，好书

物有所值

还不错！

好评！

好好好

好东西

书不错

学习中

虚假签收！没收到货。

不错

很好

挺好

正版

以前从来不去评价，不知道浪费多少积分，自从积分可以抵现金的时候，才知道积分的

重要。后来我就把这短话复制了，走到哪，复制到哪，既能赚积分，还非常省事；特别是不用认真的评论了，又健康快乐还能么么哒。喔喔喔~ 不错不错 东西很满意 快递也给力，总之京东服务还是不错的。 活动入手。。非常不错。。

Huffy hike

习字时要端正姿势。端坐桌前，与桌保持一些距离，纸放正，右手运笔成字时，笔的位置，对准鼻的前方而稍偏右，头正而稍偏左，可看得清楚些，又可使字不歪斜。两脚踏实，八字开，到了写较大的字幅，要端立，右脚可稍前踏出，因右臂右肩有时须前伸，上下取得一致。左臂或按桌上，或向后伸开些，也可取得姿势平衡。脚桩站得稳不稳，也可影响字的稳不稳。故前人把“正脚手”作为习字的第一步骤（手的安排，下面再说）。

全身须松开下沉，肩不要耸，背不要弓。站着写大字，脚站稳，用腰推动肩，肩带动腕，这叫“力发乎腰，其根在脚”。又把腰肩之力或竟是全身之力达到笔尖，再跟着笔送到笔画尽端，这样，写出的字就可厚重到家。又不论坐着立着写，要眼到、心到、手到，注意力集中。写时能心、手、眼一致，自然而认真地对待它。这端正姿势，也是端正学习和工作态度，于效果和进步都有好处。二工具使用法

习字用笔，初学先备大楷、中楷羊毫，到写小字时添小楷羊毫或兼毫。狼毫价贵，初学不一定即备。羊毫性柔，狼毫性刚，兼毫刚柔相参。练到后来，看情况需要而陆续添些。用笔大小，应视字的大小而定，宁可笔稍大些，写起来宽裕些，笔小了易感薄促。新笔开用，或用凉水温水浸开，或用手指搓开，不宜用沸水泡开（笔头根胶易软化而脱落），不宜用牙咬（易伤毫）。羊毫、狼毫的笔头可开一半，或开四分之三，或全开，都可以，如只开四分之一（大材小用）不好；兼毫只宜开一半，全开则铺了。开多少有时看写用情况而定。蘸墨时笔横执，上端向右外，笔头轻接砚墨，边蘸边滚转，以使笔头吸墨而保持圆尖。用后洗清余墨，甩干勒挺，放好或挂起（笔头向下）。倘不洗清，被墨胶结，下次动用时就多了再浸开之麻烦，且易损毫。要笔经用，须注意保养。习字用纸，初学不必精好，以元书纸、玉扣纸、毛边纸、八多纸……等普通本纸

跑步好书，值得一看，JD价格也便宜

[你可以跑得更快 \[Advanced Marathoning- 2nd Edition\]_ 下载链接1](#)

书评

[你可以跑得更快 \[Advanced Marathoning- 2nd Edition\]_ 下载链接1](#)