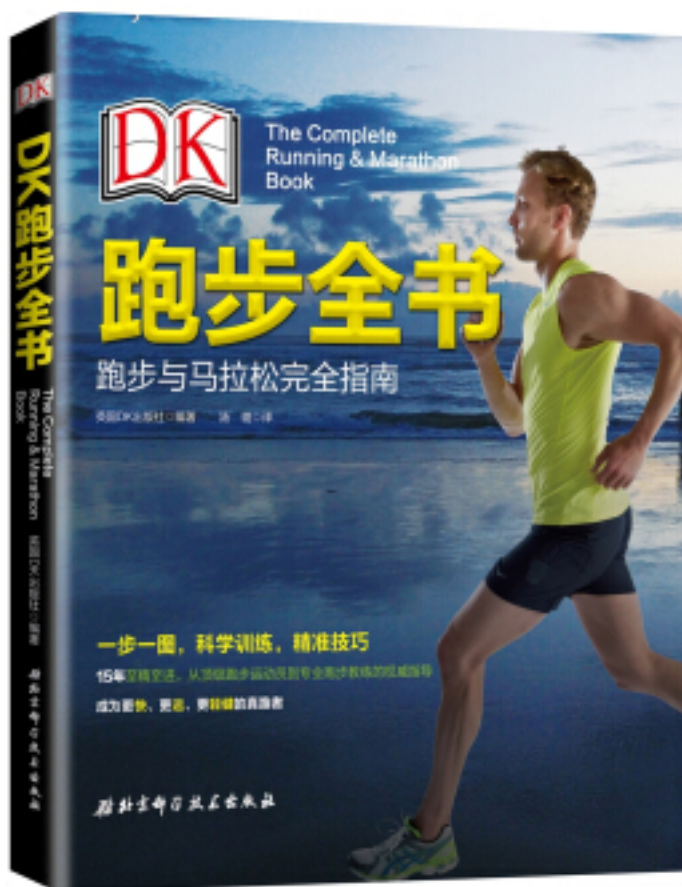


DK跑步全书 [The Complete Running and Marathon Book]



[DK跑步全书 \[The Complete Running and Marathon Book\]_下载链接1](#)

著者:英国DK出版社 著，汤璐 译

[DK跑步全书 \[The Complete Running and Marathon Book\]_下载链接1](#)

标签

评论

内容很全，各方面介绍都比较细致，每个部分，页数相互都有联系，容易找到，挺好的，dk的东西放心。

内容详实，印刷精美，跑步入门必读，逐渐进阶与饮食平衡并进，值得推荐

送货很快，送到家门口，态度很好。做任何事情都需要科学的理论支持，学习下会跑的更科学，效果会更好。

dk的，不管讲什么都买了，疯了

快，质量好，内容好。

这本书非常值得大家购买与学习！

别买没什么用，我们又不是做研究

跑步大神推荐的跑步书籍，果然不错，从跑步姿态、力量训练、按摩放松等各方面全面讲解跑步知识，还有训练计划安排！值得跑者拥有！

绝对正版，这纸质，这印刷，太棒了。而且图文并茂，由浅入深，特别适合初学跑步者。

全书彩印，图画丰富，文字精炼，是非常适合拿来使用的。

速度很快，很满意的一次购物质量非常好，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，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

余购京东网数年，受益匪浅，各产品琳琅满目。然，唯此网与众皆不同，出淤泥之莲花。使余为之动容，心驰神往，以至饭茶不思，寝食难安，辗转覆身无法忘怀。于是乎紧带缩食，凑齐银两，倾余之所有而能买。东网之热心、快递员之迅疾，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。开包之时，顿觉金光四射，堂中内升起七彩祥云，蓬荜增辉，处处皆为祥和之气。惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此乃是天上物，人间又可几回求！遂之沐浴后更衣，焚香祷告与人共赏此物。人人皆赞美不已，故生此物款型及做工，超高性价比之慨，且赞余独自别具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，皆无夸大欺瞒之嫌。实乃大网之风范，忠仁义之商贾。

趁着活动买了很多书，做个图书计划充实一下精神世界??????

本书从跑步的历史开始，由浅入深地讲解了跑步的目的，装备，准备活动，跑步基础生理知识，训练计划等内容，对于初级跑者很有用处，读完这本书，相信自己心里就明白该如何跑步了，如果早点读了，或许我膝盖也不会受伤。。

准备练习，图文并茂，印刷不错。

买了两种跑步的，可以读着玩儿不错

希望有用吧，瘦瘦瘦瘦瘦瘦瘦瘦

双1111，买了好多书，dk系列一直很好呀，就是能不能下次给书角用硬纸板包一下，收到的书角都有被怼过有点歪了！！总体还是不影响！

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！5

书很好 快递小哥态度很好

总体说这次六月初京东搞的图书活动还不错，平时可买可不买的看在活动份上都买了。京东物流一向让人信赖。唯一有些诟病的是书本的包装。大部分也没事，主要是一些精品收藏的硬皮封面的书籍保护不到位，虽说售后服务不错，但看着崭新的书籍被磕折了，着实让人心痛。

太棒了，送货快，印刷精美，在京东就是给力！加油减肥跑起来！！！！！！加油

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容，省时省力，还能得京东豆。总而言之、言而总之，在京东买东西又好又快！

跑步专业指导，图文并茂，提升和保持运动能为。

整本书都是彩页印刷，纸张质量不错，对得起这个价钱

书籍很好，锻炼从正确的方式开始

买书，多学多看，最近看了一段话，男人：是女方太现实还是自己太无能？

跑步也是要认真学习的，优秀书籍必不可少，实践是检验真理的唯一标准，没有薄膜包装，还好没有其他缺点

算是一种跑步的启动仪式吧，从理论入手，再联系实践

京东自营购物体验真的超棒的！我超爱京东自营的！真的！

很棒的跑步书，值得收藏。

图文并茂，还可以吧。

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。

书本质量很好！明天开始好好学习！

非常棒，认真读了读，文笔流畅颇有收益！

突然想跑步了，就入手了。买本书参考下，毕竟人家还是总结过实践过总比自己瞎捣鼓好。书初步看了遍，论点论据合理说服力高还提供训练方法什么的，比自己瞎琢磨来这好。纸张印刷什么的也不错。

书是正品，物流挺快，以后会继续购买。

刚开始看，不能发表什么评价，不过印刷质量确实不错。

看看总是不错的，喜欢跑步，但一直不晓得摆臂是不正确

啊 从普通会员到钻石会员 这么多年了 一直信赖京东 宝贝不错 经常买 推荐大家购买 价格波动频繁 看好价格再下单。。。。。。免邮券不太好抢了

非常好的一本书良心之作

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。

到手了！小马达开始了！

书的质量很好，印刷精美，内容值得好好学习。

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

按照销售排行榜买的，应该错不了

文字居多，图片较少是此套书区别于台湾版的一大特点，京东自营图书活动购入，性价比很高。

很好很好很好，物流快！性价比很高，！

书没有被包起来，不过书也也没啥损伤就不追究了，翻了下内容还行，全彩

介绍跑步相关的东西，百科类的书籍，感觉需要有目的的去查才有作用。

我是几本书一起买的。邮寄打包就一个胶袋，太过简陋了万一有破损怎么办？书是新的，还行吧！

送货速度快，质量不错。

以前没买过跑步方面的书，不知道好不好。
不过里面图片蛮多的，动作分解的比较详细。

京东购物就是方便！遇到活动，打折加满减的券，比超市划算多了

这本书没有薄膜包装，而且书有些损坏了。很无语啊。

跑得快，跑得久，跑得远，每个跑者的梦想。如果只埋头苦跑，瓶颈会很快到来，如何突破它，那就需要他人的经验，而这就是我们阅读跑步书籍的必要性

跑步以为是迈开腿就行了，跑得越多越需要梳理一下知识点。

家里有位最近迷上了跑步.决心做个Running man

很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大

买了还没看呢！听别人说不错的，有时间了慢慢看！

DK的书都是好书，，见一本买一本，买了好多了！

跑步欲先准备的利器，基础打得好才能跑得健康。

很好，很强大，身体疼痛，看看，学习一下，科学跑步

物流速度快，质量很好，现在购物基本都在京东上买，

非常不错，下次还会再光临，值得推荐

很好，很强大，长知识了。正确跑步才能越跑越快，越跑越轻松。

一本帮助跑步增加肌肉运动指导好书。

跑了有段时间了，有必要看看调整一下

服务好，速度快，很愉快的购物。

跑步还是要讲讲方法，入门看的第一本书，很全面，彩图的阅读体验也很好。推荐。

东西很好，送货很快，价格比实体店便宜，非常给力。

诶等你呢孚日等你发不减当年非本人就等你都不发货

产品不错，下次还会购买，推荐

东西很好，很喜欢，物流也特别给力。很满意的购物。

活动买的，非常好，支持京东！

内容全面，物流贼快。赞？

书是正品，印刷精美，质量上乘，物有所值。书也特别好看。买了好多书，上一个包裹的照片吧。京东快递特别快，服务极其满意。超爱京东！书是正品，印刷精美，质量上乘，物有所值。书也特别好看。买了好多书，上一个包裹的照片吧。京东快递特别快，服务极其满意。超爱京东！书是正品，印刷精美，质量上乘，物有所值。书也特别好看。买了好多书，上一个包裹的照片吧。京东快递特别快，服务极其满意。超爱京东！

凑单用的，等于没怎么花钱

一本自己锻炼身体的书。

买了很多，慢慢看，应该有收获。

此用户未填写评价内容

京东购物，方便快捷。

不错，适合初级和中级跑者跑步参考用

质量好，送货快，赞一个

还没看，简单翻了翻，看样子还不错

好书，小家伙特别喜欢

非常不错，价格公道，送货也快，卖家态度好

活动时候买的，价格便宜，送货快，已经在京东买过好多书了

最近开始跑步，集齐各种跑步书单先。

书不错，就是邮政快递比京东差太多了！希望京东快递快点恢复。

东西不错，送货很快。

DK跑步入门好书，全彩清晰。

挺不错，纸张和印刷质量很好

对跑友帮助比较大，伤病预防，科学训练，值得跑友收藏

推荐购买的，还没看

这已经是第四次买了 一共买了将近20本了 送人用 自己也拿来当参考书工具书

是正品，发货神速包装也结实

想练习跑步，希望这本书对我有用，京东活动优惠大，京东物流速度很快！

还不错，质量挺好的，速度也很快！

好好好好好好好好好好好好好好好好

跑龄一年了，参加过一个全马，352的成绩完赛，不过还是买本书学学，这本看着挺合适的

好书，详细彩图，值得推荐

正品，印刷精美，内容翔实，值得购买，好评！

不错不错不错不错不错

产品不错，值得购买。

内容比较翔实，有一定价值

公民权新民婆婆破门破公婆名您婆婆媒婆肉麻婆婆说哦婆婆婆婆婆婆婆婆您婆婆婆婆婆婆婆婆哦泼墨哦婆婆婆婆婆婆婆婆

书买回来了，想改变自己，不知道结果如何

不错的一本书，活动价也很合适，值得购买

图文并茂，很生动很科学的感觉 DK系列的书一向都有质量保证

物流飞快 质量不错 支持京东

不错。。。。。。。。。。

刊映质量还可以，内容不错，但是这本书到我手上已经破损了.....

还没来得及看呢，一直喜欢DK的书。

不错的图书，很有参考价值

一部跑步的教科书 重在实践

好书，能比较系统地学习完成一场马拉松要进行的各项准备。

书本质量很好，不错，值得购买

书得很不错，系统全面介绍，很好

好评。。。。。。。。

好书，非常详实。很有价值，我喜欢

经常在京东买书，挺好的！

挺好看的，学到很多，推荐看看

很好，现在大部分书都京东。

东西很好，很喜欢，还会回购

纸张很好，活动价格很便宜。

很好，很满意！很好，很满意！很好，很满意！

对跑步进行了全面介绍，对于进行此项运动的人具有指导意义。

东西不错的 价格很便宜

不错，有些可以学习的内容。

一直渴望的书，终于买到了

很全面的跑步指导书，还是全彩的，比较实用！

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

图文并茂，解说简明，复盖全面，装帧精美，值得参考！

买东西的话会优先选择京东，原因是京东的物流和售后真的超赞好吗？！别的快递放到小区门口发了个短信就没了，京东快递是一直送上家门口的。售后也非常给力！在京东上囤的最多的就是书，都是趁搞活动时候买的，每次都能省上大几百块。今天看新闻说Google投资了京东，66666，给京东打call,给我大宿迁@哥打call

物流很快，包装不错，大体翻看了一下，还不错

专业讲解跑步知识，好书

性价比不错，快递也及时

包装好到货快，需细读，对初学者是很好的，我决定跑步了……

跑步新手入门全书！跟着练，挑战半马～

准备参加马拉松了，买来参考下

这个系列每本都买到了

印刷精美，送货速度快，价格优惠，是正品

dk跑步，祝你成功

印制精美，阅读很有愉悦感！科学指导跑步训练，同时还激励斗志，学习坚持！

补充下理论知识，合理安排跑步，坚持跑下去，健健康康的。

确实没想到，原来跑步有那么多讲究！

书用塑料袋包装，导致书角有磕碰，建议以后用坚硬一点的东西包装

这本书给个人带来了 很大鼓舞 见证跨界一起奋斗 冲刷 追求自我完善的一个过程
计划周密 考虑周全 个人体质运动方式选择相结合的一本教练书籍 真诚推荐！

很实用的书籍，非常满意！

DK出品，必属精品。实力派

很好的书，图文并茂，详细专业

不喜欢多久发货发货发货发哈哈发哈哈发哈哈

京东送货很快，很好很好很好

飞铲给力啊，， 自营物流就是快

不错的好书，大家看看。

随着运动健身的过程，发现需要将实际联系理论，以最大程度避免运动损伤。双十一京东五折。

跑步训练非常详细，操作学习可行！好书！

书的内容很有实际效果

生命在于运动，生生不息

好非常好十分好无比好

纸质不错，内容值得学习，已放拍拍二手，需要的亲可以拍下

处处皆学问。新的一年继续跑下去，加油

孩子打算开始跑步？

趁着618活动，终于入手奉为经典的跑步圣经，希望能在以后的跑步中避免伤痛，让跑步的快乐延续下去。

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

很很很很好好，不错不错

好好好好好好好好

题主好可怜，看了客服给你的回答我都不想骂那个客服～京东总有一天要被客服拖出事的。东哥想着为老家做贡献，把客服基地放到了宿迁，结果很有可能就是客服管理不严，没有太高的服务意识，受教育程度相对不如一线。兄弟保重～关于他家客服的问题，我在以前的回答也吐槽过，真的是块短板。

书不错就是有点深奥，太侧重理论

百年经典精品收藏人文阅读学术权威

图文并茂，我的最爱，值得学习

赚京豆赚京豆，京豆有何用？

好书！很喜欢！

好、很好、非常好

书挺好的，还没开始看，争取早日看完，运用到跑步中。

里面有训练计划。
但是最基础级别再往上的那一级，从里面列出的距离和时间来看，速度其实要求就比较快了。

这书能有效的提高我这名跑者的成绩^o^

京东物流很给力，头天下单转天就到，这也是我选择京东的原因，书应该是正版印刷不错。相信京东。

好好好好好好好好好好好好好好好好

书很好，打算看完指定计划

趁着打折买了超级多的书，畅销书还好有塑封，有的品相就差点，不过京东可以换新，这个服务真的超级棒

最近在练习跑步，这本书在书店看到的，京东在做折扣。物流也快，比书店划算多了。喜欢跑步的朋友可以看看。

还可以吧，不是很细

书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错，就是外皮稍微有些损坏

印刷精美，图例丰富，里面讲的关于成绩及配速的部分对我来说很准确，值得参考。

《跑步圣经》看了一半，但有些话不吐不快。1.书中废话太多，给人绕来绕去的感觉。2.大量篇幅在说马拉松，和初跑者想知道的相距甚远。3.关键点总是缺失，比如说德国外交部长减肥开始400米跑差点累死，然后一下子就到了他如何准备马拉松…（作者你要是不知道人家怎么练的就不要拿他举例啊）。4.书中炫耀自己的地方比较多，比如自己取得了那些好成绩、教练外交部长、和黑人冠军的交集等等。

不错的一本书，质量挺好的

这类图书内容对我非常有帮助，全民健身，祝商家生意兴隆财源广进！

刚买回来，快递给力，618优惠买了好多，还没看，看过追评！

给公司买的，越来越发现，读书学习真的很重要

该书讲解清晰，内容简单易懂，图文具有较强的知道学习作用；比较有用是书中推荐马拉松锻炼进阶方法，可以按照每天每周每月进行系统化训练，对成绩提升有很明显的帮助。值得推荐。
书中推荐的是脚后跟-全脚掌-前脚掌蹬地的跑步方法，该方法多数跑友采用的方法，但容易造成脚后跟、膝盖受伤，与罗曼诺夫博士前脚掌方法不同，孰优孰劣，需尝试后选择适合自己的。

今天收到就迫不及待读了，感觉非常专业。图文并茂，讲解的很细致周到。！

之前在书店看过 内容接地气 618满减 果断入

不错！ 正版书

[DK跑步全书 \[The Complete Running and Marathon Book\]_下载链接1](#)

书评

[DK跑步全书 \[The Complete Running and Marathon Book\]_下载链接1](#)