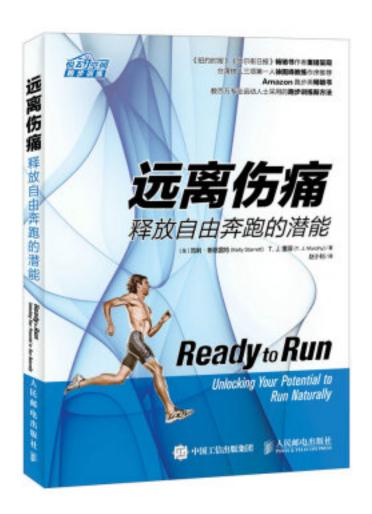
远离伤痛 释放自由奔跑的潜能



远离伤痛释放自由奔跑的潜能_下载链接1_

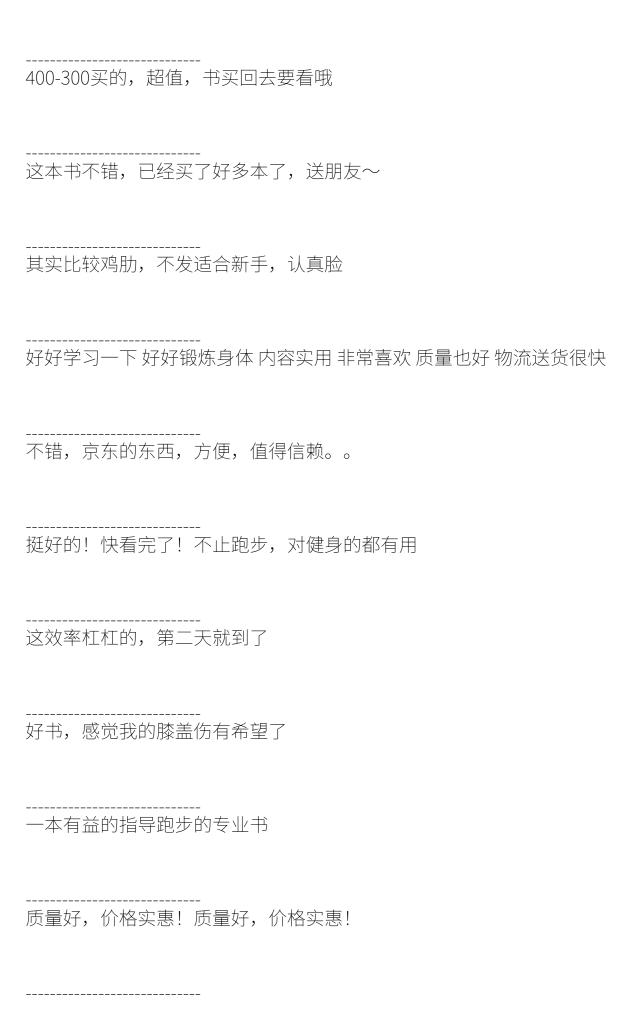
著者:[美] 凯利・斯塔雷特(Kelly Starrett),T. J.墨菲(T.J.Murphy) 著,赵小钊 译 远离伤痛 释放自由奔跑的潜能_下载链接1_

标签

评论

在中国,跑步运动正在蓬勃发展!!!

京东活动超值,书都是正版,一下买了很多!
 从很多消除跑步伤痛的书中,选择了这本,希望选对了
远离伤痛 释放自由奔跑的潜能



 这是柔软之豹作者的另一本书,很牛
 东西不错,很值得买
 有点贵,书还不错
 满意,这本书太棒了!!
 口可口可口可口可快快快快
 书不错,质量很好。图文详细! 赞赞赞
 书非常不错???
 很不错,很好? ··············
 书买回来吃灰了。

据说是好书,看看吧

 没时间搞
 书不错
 虚假签收! 没收到货。
可以
 好
 挺好的
 还没有用,习惯好评
 不错的图书
 锻炼身体,远离疾病
 很不错很不错很不错很不错很不错!

专为伤痛所买,粗看有新意,有助防止伤痛。
电影《王朝的女人·杨贵妃》从还没开始上映就话题与争议不断,不过有一点是肯定的,那就是这部电影虽然借助了杨贵妃与唐明皇的历史元素,但该片距离真实的历史还是有相当的差距的。那么如果想了解历史上杨贵妃与唐明皇真正的爱恨情仇,不妨读一读《杨贵妃——盛唐之乱的红颜》。曾几何时,奥斯曼帝国是雄霸欧亚的强悍帝国,但到了现代,"西亚病夫"成为奥斯曼帝国的新称谓。电影《维也纳战役》就专门表现了奥斯曼帝国由盛转衰的关键一战。《1683维也纳之战——奥斯曼帝国国运的拐点》一文将剔除影片中民族感情和历史倾向等因素,向您更全面、更具体地再现欧洲联军是如何抵御奥斯曼帝国的无敌兵锋。

 希望京东一如既往为买家提供好的服务。
 不错不错不错
 很好
 朋友介绍的,跑马必备
 不错
 挺不错的书,有的观点和现在网上的不一样,可以借鉴
 買的第二本! 第一本送人了!
 可以,能有视频就好了。

书的质量很好,一下买了很多

全彩图,质量非常好,内容也实在
 没看
 挺好~还可以吧~
 暂时没有发现缺点。
 图文并貌

四九。 虫然我们具有大生就会跑的潜能,但是便利的现代生活开个利于发掘这些与生俱来的跑步能力。长时间久坐和穿着不合适的鞋子,让许多人深受背部劳损、慢性膝伤以 及脚部疼痛和力量减弱的困扰。

在《远离伤痛:释放自由奔跑的潜能》一书中,你将学到关于保持终生高水平跑步能力的12条标准——不只是穿着极简跑鞋,而且是经过一段时间练习后做到"自由奔跑"。凯利博士的跑步理念和训练方法必将革新跑者的观念,让更多的人享受到跑步的乐趣!【内容简介】

原来买的是英文原版,没想到这么快就出翻译版本了。好书!

跑龄5年,经常运动后比较疲惫,有跑步膝,用书中方法试了下挺有用的。动作图详细讲解,图文并茂,学习中。慢慢来

远离伤痛释放自由奔跑的潜能_下载链接1_

书评

远离伤痛释放自由奔跑的潜能_下载链接1_