

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！

长期在京东买东西，京东就是我的超市了。一直信赖京东自营产品，真品保证。京东物流做的也很好，快递师傅素质也都很高。

从很多消除跑步伤痛的书，选择了这本，希望选对了

远离伤痛 释放自由奔跑的潜能

东西已经寄到了 京东的速度还可以

我咋感觉是盗版呢？内容还不错，就是书的质量一般般～

第一次当天收到货品，非常棒！

好书好书推荐一下可是京东涨价了

非常好的东西，非常喜欢哦，值得买，想买的不要错过

老公喜欢长跑，多看看这类书学习一下如何避免运动损伤，不错

还没看，希望有用

400-300买的，超值，书买回去要看哦

这本书不错，已经买了好多本了，送朋友～

其实比较鸡肋，不发适合新手，认真脸

好好学习一下 好好锻炼身体 内容实用 非常喜欢 质量也好 物流送货很快

不错，京东的东西，方便，值得信赖。。

挺好的！快看完了！不止跑步，对健身的都有用

这效率杠杠的，第二天就到了

好书，感觉我的膝盖伤有希望了

一本有益的指导跑步的专业书

质量好，价格实惠！质量好，价格实惠！

据说是好书，看看吧

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。

给别人买的啊

还没有仔细看

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。

书籍还没看，应该不错。很厚实！

图文并茂，挺详细的，还没看完，不敢评论

非常好的一本书，正在研读，希望能够自由奔跑

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。

活动时买的，一次购了几十本书。慢慢看。京东的物流超快。

东西不错，送货很快。

一般 一部分并不是很实用 定价太高

很不错的一套丛书

书的质量很好，一下买了很多

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

跑者的伤痛可以科学避免的，学习…

书没看完，还不错。铜版纸，价格略贵

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。

全彩图，质量非常好，内容也实在

非常好的一本书。值得一读。

马拉松中毒人士必备系列，纸质很好没有奇怪的味道，是正版，很满意
京东物流很给力

没看

挺好～还可以吧～

暂时没有发现缺点。

图文并茂

跑步的一切伤痛是否都可以避免或恢复？
有没有一种方法能够释放出跑者的所有运动潜能呢？我们能跑得更快更久更省力吗？
面对跑者们的迫切需求，畅销书作者凯利·斯塔雷特博士在《远离伤痛：释放自由奔跑的潜能》一书中首次提出了“自由奔跑”的理念，他指出学习正确的跑步技术是避免伤痛的首要任务，而重点在于改变生活习惯和提高活动性。
在极简跑鞋日渐兴起，跑者们纷纷尝试体验的同时，每年大约有3/4的跑者遭遇过伤病困扰。虽然我们具有天生就会跑的潜能，但是便利的现代生活并不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](#)