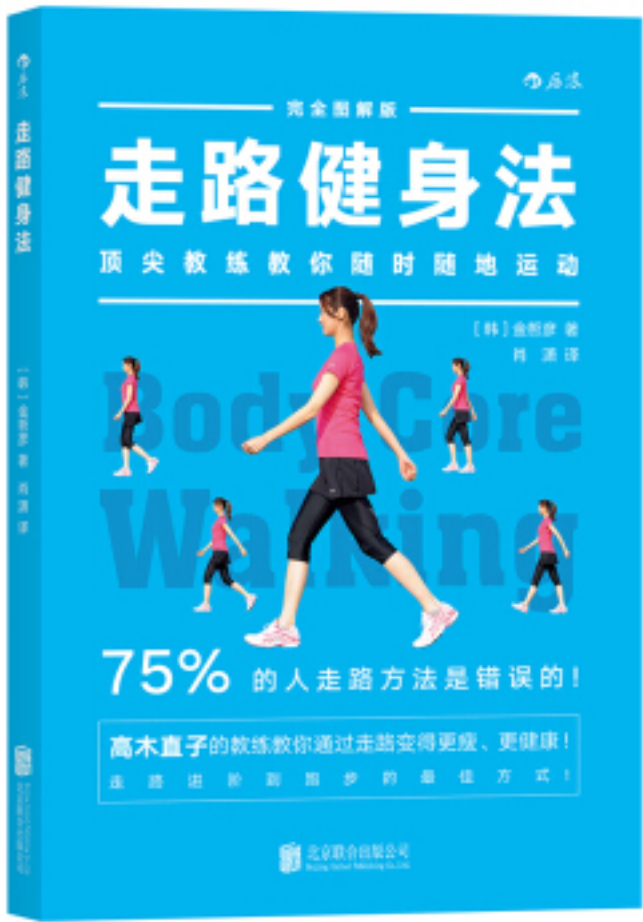


走路健身法 [「体幹」ウォーキング]



[走路健身法 \[「体幹」ウォーキング\]_下载链接1](#)

著者:[韩] 金哲彦 著，肖潇 译

[走路健身法 \[「体幹」ウォーキング\]_下载链接1](#)

标签

评论

去书店看过才下手的，内容不错，挺实用的。

书我这边已经收到了，前前后后看了个遍，不错恩不错

趁着京东做活动，而且优惠力度很大，于是就下单购买了，去实体店里面购买要贵不少，先屯起来，以后慢慢的看，慢慢的学，一个人的时光，是提升自我的最好时光。好评，也不知道正版与盗版的差别，反正可以看。还没有时间看，先放着吧。

此用户未填写评价内容

内容还行，看完了，不错

很好很快，老婆很喜欢

包装非常好，发货也很快

希望能对我有帮助

比较清晰明了。图片也清晰。

包装好，搞活动时买的。

包装完好，价格优惠。

躯干跑步法的姐妹篇，不错

性价比不错，快递也及时

京东自营的图书《撒野：全球第一本野跑指南》不错，书本是原装正版的，印刷精良，比实体书店购买优惠，值得推荐购买。京东的配送服务很好，物美价廉，发货迅速，很不错。书本的品质总体不错，至于更多细节，等阅读一段时间后再追加评论。在京东购物很愉快！

家里东西一般都在京东买的，速度快，服务好东西正品，品质保证，挺好的，送货到家，东西和超市买的一样。挺好的

朋友介绍的，买来看看

比较全面，从思想到准备到技术到救护都有了，语言也比较风趣。

京东购，货正，质量好，送货快，放心。这本书放购物车好久了

全彩页印刷

一般，性价比不高，不联系购买！

说实话，感觉没啥用。对我来说，有点小贵了。

买仓促了，这本书不太适合我，因为我都是在运动场跑步??

买了好多书，这里只是一部分，质量都不错，京东速度也快，赞

很不错的野跑书，学习中？

挺好的，书很不错，很实用

书很不错，值得收藏和阅读，支持京东。

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

不错不错！买书一直上京东。

生命在于运动，拜读一下长知识

買來送人的，還沒開封

很棒的书！

最爱越野跑

满意。

光看书还是很难得其要领。

不是我想要的 内容不好。。。

里面有一个超长计划，大概80几周吧，如果坚持下来，任何体型都可以瘦成一道闪电
基本上没有人可以做完吧 一年52周多一点点 1年又多一点点

可用性特别差，真正有用的就那么几页，前面的人物传记是什么意思，，， 真是，，，
还有介绍的那些装备，不是常人可以接受的

基本没啥用……评价纯粹为京豆……

书很好，但是发票呢，咋个没有发票

一般尚可还行，马马虎虎。

可以

很一般的，没什么有用的内容，吹的厉害

东西不错

好

[illegible]

荐书联盟的书，都不错，值得推荐

[illegible]

本套书籍内容丰富详实，具有很强的启发性与指导性，值得推荐五星好评，还会复购的。

感觉有点浅，没有什么大的营养，不是很好的推荐，这些平时看看网文就知道了

内容详尽细致，很好的入门书

送货速度快，质量很好，值得一读。

8583654865858468248652

质量好，内容好，外观好，推荐

东西挺不错的，挺不错的

还可以，书是新的，质量也还好

好好好好好好好好好好好好

学习了安书中内容练习练习

是该学学怎么走路了，书很好

到货很快，好，很好

不错，很好的。相当实用。。。

还没仔细看，只是瞄了一眼，应该不会差

简单易懂，一本入门好书

闲暇时看看，还是有所收获。

手册！不错哦

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。

收到，东西不错

好书推荐，插图风趣幽默

彩色图文，很喜欢。躯干走路法好难领悟。

买了很多东西无法一一评价了，请大家谅解，拍个照片就算了

书还不错 内容也很好 不错

很好很好很好

很薄的一本书，写的很好

书挺好，还没有看到自己实际效果呢

没怎么跑过步的人先从走路开始，对身体、体态都有好处。彩本纸质还可以，内容相对浅显好看，适合大众读物。

一次买了很多东西，都很不错，不一一细说了。

不错，品牌好，东西好，给客户买的

本来想买跑步的科普，我跑步就膝盖疼，结果是本野跑指南。。买错了。。。

这本书很通俗易懂地阐述了一些跑步的原理，感觉很实用

学习正确的走路姿势

五星好评！！！！

东西很满意 很愉快的一次购物

京东的品质值得信赖 还是不错的吧

找了好几个地方才找到这本书

一本好书书的质量好，京东的服务好

一个户外越野跑的指导书，能激发自己跑步的愿望，从多方面介绍了越野跑的基础常识。入门者可以一看

舒服是我要的内容，速度很快

一个走路?，能写出来一本书，很多人不可思议，但是确实如此

先学走,再学跑

挺好挺好挺好

实用、轻松有趣、幽默 越野跑能把坏情绪变好

好书，值得推荐

畅销欧美的好书，买了好好读一读。京东送货非常光速，非常满意。

一本细致详实诙谐有趣的越野跑指南，很实用哦。

快递很快，还没有看，我会努力的

物流有保障，商品品质优

图书已收到，书本质量好，内容也精彩，送货也比较及时，赞

这书内容一般

一值信赖京东，如果是购买单本书，广州仓库出，只有一个胶袋子，书角有变形，而北京仓库出，就有个小纸箱。希望以后广州仓库有所改善，支持京东自营。

很好?包装完好印刷认真，学习中，谢谢

图片式的，理解简单容易

想减肥！又不想小腿变粗！看来跑步也是一门高深的学问。

THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,THE BEST OF THE BEST,

专业人士写的书，通俗易懂，指出平时走路时不注意的不良习惯，跟着练习很好！

不错，挺好的，很喜欢。。。

这本书还不错，里面讲的小细节还不错。

京东正版，值得信赖！

很好的一本书，很喜欢，内容很好的。

一口气买了几本，全部封膜，包装小心，赞一个，买书，还是上京东。

不错，慢慢看书

可以练习身体

很不错

好。

京东买书一向速度快，而且正版有保证，买书第一选择

对跑步有一定的指导，价格适合。

我同时买了两本，一直觉得走路跟减肥的关系密切 希望可以从书里获得知识 然而这本书 还不知乎上的一个回答 整本书下来 没有什么知识点 像流水账

主要说的就是躯干 也就是走路不要弯腰挺直走骨盘前倾 总而言之
你平时正正经经走路就是这本书要说的 想要收获新知识的亲们慎重购买 习惯好评

闲来看看

质量不错

这本书非常的实用 以后还买

一般吧，废话太多

正版书，不错，讲的故事挺好。京东到货很快！

买来送客户的。客户说很喜欢，京东配送也是杠杠的。下次还来！推荐！

啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦 啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

很不错，京东便宜又好。下次再来

挺好的呢，内容简洁

挺不错的，挺满意的，优惠的时候特别合适～

印刷质量很好，内容还行

最近迷上了跑步运动 加油加油加油

正好，4月份要去西望山跑53公里。

好好干，不错不错不错？

书很新

休闲时间，对个人成长，有不错的帮助。

很好的

好多了我在南马P看看你在优酷

质量不错和我想象的一样，相信京东希望一如既往多快好省

书很好，很有教育意义，我喜欢！

野跑 呵呵 蛮有意思的 值得大家看看哦

绝对的正版，来几次了，主要是物流快

凑单。双11购买，比较合适吧。一如既往的好。

速度快质量好 速度快质量好 速度快质量好 速度快质量好 速度快质量好 速度快质量好
速度快质量好 速度快质量好

学上海话还是有必要的。

留着慢慢看。要开始健身了

不错不错不错不错不错

很幸运领到优惠券 帮同学买的 同学很满意 比书店便宜很多

书 书 书 很多书 都在京东购买 不错是正品 送货速度快……

走路也不是简单的事，一样可以锻炼好全身

没有图片，内容浅显易懂

内容不错

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，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

给力不错！！！！！！ 给力不错！！！！！！ 给力不错！！！！！！

很特别，期待长知识。

给俱乐部图书馆买的，看看挺好

和在书店看的是一样的，独立密封包装，还有优惠，书店还贵。

应该还不错 挺好的 哈哈

不错的商品，比较适合我

让我们一起来奔跑吧，不断锻炼身体。

真品

很好

图文并茂的一本指南，阅读方便。初级越野爱好者适用。

很小的一本走路姿势书，蛮有趣的，日本的研究

我觉得非常好，值得购买，谢谢！

学习学习！

最近开始走路锻炼身体，有收获。

相信好东西。未拆包。

当画册看，实用价值不大，书是正品！快递速度也还行！

昨天翻了一下，感觉用处不大

看到还有一章教你遇上熊怎么办

图书的质量不错，内容也很具体，有操作性，虽然家里人说我买了书不锻炼，呵呵，但是书是好书，好评

书是挺好的。就是在我们这中国不实行。

一本比较实用的书籍，京东买书一直很放心，的确很不错，还会继续购买，让人放心。

很棒哦，有点儿超出预期，因为很喜欢这种很全面的，而且我也用得上。

收到就迫不及待看了下，首先，纸质很好，比一般的书页厚一点，第二，内容挺好，对跑步爱好者来说用处多，能学到东西，第三，我个人感觉字迹有点浅，深一点阅读起来会更舒服吧

好书，适合消磨时间，值得推荐大家购买

好书，值得推荐，运动者莫忽视。

[走路健身法\[「体幹」ウォーキング\]_下载链接1](#)

书评

[走路健身法\[「体幹」ウォーキング\]_下载链接1](#)