

跑步时该如何呼吸



[跑步时该如何呼吸_下载链接1](#)

著者:[美] 巴德·科茨, 克莱尔·科瓦奇克, 译者：沈慧 编

[跑步时该如何呼吸_下载链接1](#)

标签

评论

有效的训练知识 对跑步健身有很大的提高

印刷精美，字体清晰，很好

呼吸是跑步中最重要的一环

物美价廉，正版好书。顺丰也很快。

纸质不错，应该是正版。内容有待看

很不错的书，价格也很优惠

好好好好好好好好

一本不错的书籍

是正版，好评

书不错。还可以。

还没来得及看呢

从三个真实的故事开始
几年前，我的车上安装了一部车载电话。我每天都要跟客户打几个小时的电话。持续使

用几个月后，我发现，每次通话后我的脑袋就会剧烈地疼痛。或许是巧合，但每次通话时我总能感觉话筒那边传来一股力量（辐射），让我的耳朵感觉非常不适。有一天，一个在某知名手机制造公司担任总经理的熟人不经意提到，他的公司担心使用者可能因长时间使用手机患上脑癌，所以花费了巨额资金给顾客上保险。他的这番话让我的整个世界都崩塌了。第二天，我就去看了医生，让他医治我的头疼症。仔细检查一番后，他说：“一切看上去都挺正常的，但是以防万一，你还是去做个X光吧。”

我无法用语言形容当时我脑子里想到的开颅手术的画面。但可以确定的一点是，我被吓傻了！

几天后，我去X光科室拿检查报告。那天做脑部X光扫描时，我跟操作员聊得不错。看到我来了，为了平复我内心的极度不安，他走过来对我说：“我只是想对你说，你没有什么大碍！但是相信我，手机这东西很害人的，尤其是那些车载电话！”

我如释重负，内心充满感激，但是想到把自己置身于这样的危险之中还是心有余悸。于是我下定

[跑步时该如何呼吸_下载链接1](#)

书评

[跑步时该如何呼吸_下载链接1](#)