

# 健身跑



[健身跑 下载链接1](#)

著者:董二为/ (日) 有吉正博

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-1

装帧:简装本

isbn:9787500926207

《健身跑·唤醒身体的潜能》的作者是专业知识丰富的长跑专家呦，他们的建议和指导会让您受益终生的。跑步是世界公认的最经济、最安全、最自由的健身方式，并且对人类多种常见疾病有预防和辅疗的作用。

作者介绍:

目录:

[健身跑 下载链接1](#)

**标签**

跑步

健身

运动

健康

体育

Running

生活

中国

**评论**

有些知识太旧了

-----  
实用的跑步书

-----  
买亏了 实质内容不多

-----  
范而浅

-----  
虽然书名看起来有点傻,封面也不怎么好看,但是写的还是很详细,深入浅出.推荐一下.

-----  
跑步, 健身, 入门必读

-----  
20分钟后才开始消耗脂肪, 吃饭后2-3小时跑步, 跑完后拉伸腿部, 注意补充水分, 坚持不懈, 跑步不会使腿变粗。

-----  
面面俱到, 毫无用处。

-----  
热衰竭->血管膨胀/ 热疲劳->缺水 热痉挛->缺盐 热中风->太热了! 运动外伤措施: RICE  
分别为rest->ice->compression->elevation

-----  
了解些科学的运动方法还是有必要的。仅此而已。

-----  
实用部分还挺有用的。

-----  
这就去跑!

入门读物，简单易懂

理论指导实践

跑步是快乐的吧。

简单易懂，操作性强。

没啥用

学习跑步很好的书

跑

这本书非常好

[健身跑 下载链接1](#)

## 书评

关于跑步的基础知识。因为看过了相关的书，这里面有的内容也有点熟悉的感觉了。至于为什么要跑步，跑步有些什么好处，作者的目的是想鼓励更多人来参加跑步吧。可是

我总觉得对于认真看这本书的人来说，跑步的动力已经在那里了。

---

[健身跑 下载链接1](#)