

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](#)