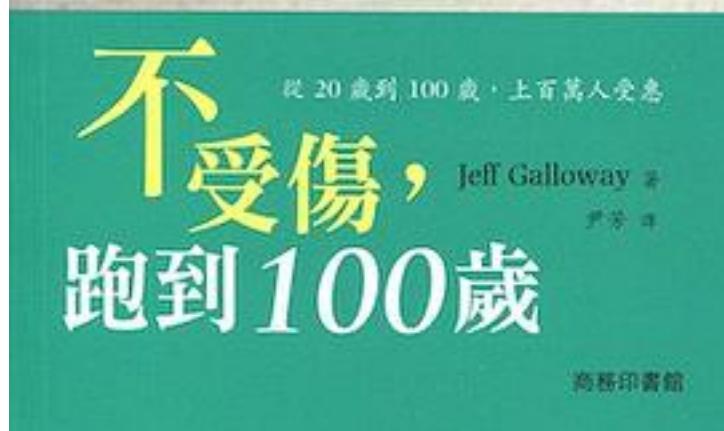


不受傷，跑到100歲



[不受傷，跑到100歲 下载链接1](#)

著者:Jeff Galloway

出版者:商務印書館 (香港) 有限公司

出版时间:2013-1-4

装帧:

isbn:9789620734175

此書由前美國奧運隊田徑選手Jeff Galloway所著，長跑好手容易受傷，但如何避免或防治受傷坊間卻眾說紛云，尤其年事漸長，想擁有健康的體魄卻反因操練不當而得不償失。Jeff Galloway以60歲之齡卻擁有27年無傷紀錄，他跑了一輩子，曾教導過數以萬計的人士跑步，無論40歲還是70歲，都能擁有強健的體魄，此書就是針對跑步者年歲日長的訓練，以及對防治受傷的精華所在。

作者介绍:

Jeff Galloway 是美国前奥运长跑选手，现在是教练和作家，经常在Runner's World 发表专文。

目录:

[不受傷，跑到100歲 下载链接1](#)

**标签**

跑步

伤病

美国

马拉松

科普

好看

生活

**评论**

---

[不受傷，跑到100歲](#) [下载链接1](#)

## 书评

我想看 但是国内好像还没有卖的 只有台湾有  
我想看啊。。。国内什么时候引进啊。郁闷啊 郁闷 因为我经常跑步  
这个对我们这种跑步的人还是蛮重要的==居然还不行啊。。。去到台湾的书店  
要200多块 我仔细一看才知道 是台湾的。。吓我一跳

---

[不受傷，跑到100歲](#) [下载链接1](#)