

你也可以跑完马拉松



[你也可以跑完马拉松 下载链接1](#)

著者:杨世模

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787530463536

《你也可以跑完马拉松》内容简介：跑步人人都会，但长跑尤其是马拉松这项挑战人类生理极限的体育项目，却不是人人都行。作者杨世模博士拥有丰富的长跑训练经验，针对现代人的生活方式和不同人群的运动量，为不同人士量身打造了6个不同的详细跑步计划，用大量的图表详细解读和指导了长跑基础训练与肌肉训练要点、伤痛的护理与治疗方法，以及训练与比赛的方法与相关数据，诸如水分补充的时间和分量、糖原的储存、步幅、步频与步速的配合、配速的调整以及比赛注意事项与攻略等。只要根据作者的计划、方法与指导按部就班地进行训练，并持之以恒，长跑甚至42.195公里的马拉松跑，对于0起点的读者来说都不再是遥不可及的梦。

作者介绍:

杨世模，博士，现任香港理工大学康复治疗科学系副教授，运动物理治疗理学硕士学位课程统筹。杨博士热衷体育活动，为现任香港业余田径总会首席副主席；奥运会、亚运会、东亚运动会及亚洲室内运动会香港代表队的物理治疗师。

目录:

[你也可以跑完马拉松_下载链接1_](#)

标签

跑步

马拉松

运动健身

运动

健身

健康

这个才叫励志好吗！

待借

评论

0630一天就读完，怎么说呢，如然觉得能跑的人想干的人，没这本书也能跑。懒蛋怂货看多少都没意义……马拉松这种事情一本书根本就说不清楚。开始，永远比犹豫不决重要。这书真没有必要买！！

入门选手的读起来不错

有教绑带的贴法，很好

这次，是我一个人的战斗！！目标：2014.01.04，厦门，完成“首马”~

201312

对初哥如我还是很有用的啊.按现在的跑法大概三年后我就能去全程打个酱油了吧.

试着把跑完全中国33个城市的马拉松作为一个梦想，努力来实现它

对我有那么一丢丢用，但是很多地方讲得模棱两可，翻来覆去讲了好多遍，名称还不统
一

我正在努力，关键还是行动

准备行动，书呆子都是这样开始的

没什么用。初学者看到吧。

开始跑步吧~\(\geq \nabla \leq)/~

实用性并不强，封面倒是不错，包装精美

书名很唬人，唉！

9Km，迷你马拉松，半马，全马。北京、大连、上海、厦门。希望自己从9Km开始，有幸能跑一次全马。匆匆一阅，肌肉分布还不是很直观。感觉健身动作自己看跟有人教是两回事，自己看动作依旧不一定标准。

很一般的一本书，基本上就是对马拉松进行了一下科普和提供了简要的方法论。勉强说清楚了马拉松是什么，但是没有讲清楚怎么做，更没有分析为什么。

#打卡#《你也可以跑完马拉松》杨世模 计划3h 实际1h 完成100%
现在的人需要运动，跑步是一种很好的运动，先需要对自己进行各种测试来看是否适合跑步。
对初学者可以建立一个大概的印象，整体结构上很好的一本书，就是太粗略，如果细化每一个部分就特别好了

然。待参。

很薄一本书，有些东西挺实用的，入门书，但是跑步姿势讲得不详细~

马拉松入门书籍，胜在够新。科普性质，专业性不强。

[你也可以跑完马拉松 下载链接1](#)

书评

坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！
坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑
死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑死了！！坑
！坑死了！！坑死了！！坑死了...

最近准备马拉松一直卡在10公里，而且有受伤的迹象，于是想找点专业书籍看看。在图书馆翻了翻，找到了两本相关的，一个就是本书，还有就是《中国人的跑步圣经》。两本书，内容非常少，一个早上就看完了，看完后我的感觉是：我可以点“没有帮助”么？首先这...

内容很基础，引用了很多专业术语，特别是在最重要的伤痛章节，又没有图示说明，谁知道哪是哪啊！全书的可参考性和执行性很差，并且如此薄的一本书，居然也卖这么贵！真有骗钱之嫌。不是书中对北京马拉松赛有一点详细的介绍，我就评最差了。

你也可以跑完马拉松 下载链接1