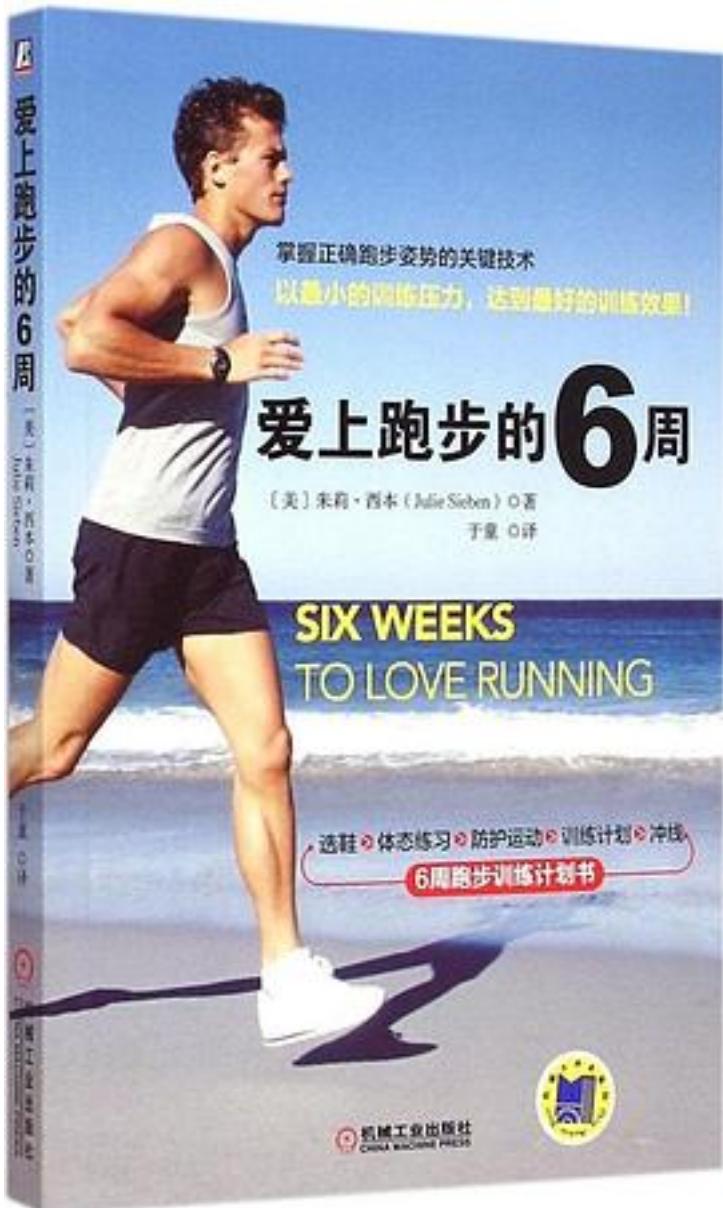


# 爱上跑步的6周



[爱上跑步的6周\\_下载链接1](#)

著者:(美)朱莉·西本(Julie Sieben)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787111490753

看着那些步履轻快脚下生风的跑步健将，你可曾心生羡慕？你是否也想穿上运动鞋，感受双脚轻踏地面的节奏？朱莉·西本的《爱上跑步的6周》将帮助你一一实现这些心愿。

这是一本非常实用的指导类图书，认真地阅读并按书中的指导去做，将激发你的潜力，让你时时刻刻充满活力。借由此书你将学会的技能包括：有节奏地呼吸、跨步和跑步的正确方式、挑选合适的运动衣和运动鞋、肌力训练与伸展活动，以及最佳锻炼计划的制订。

做好准备，学习最新的跑步与健身方法，全身心地爱上跑步这项运动吧！

## 作者介绍:

朱莉·西本博士，是一名脊椎推拿师、私人教练和瑜伽健身教练。她的健身经历丰富，致力于个人的身体健康、生活医学、健身和康复锻炼。她把物理运动转变成一种健康的生活方式，从精神上、身体上以及个人想法上改变人们的健康锻炼方式。现居马萨诸塞朱科德角。

## 目录: 写在前面

致谢

绪论

Part 1 开始你们的爱情故事

第1章 常来这吗？

第2章 第一次对话

第3章 第一次表达爱意

第4章 第一次约会

第5章 第一次共舞

第6章 第一次相吻

Part 2 肌力训练和伸展运动

第7章 爱意更浓

Part 3 你的训练计划

第8章 行动起来

Part 4 6周行走计划

第9章 吻之序曲

第10章 情伤：常见伤痛

结语

作者简介

· · · · · (收起)

[爱上跑步的6周 下载链接1](#)

标签

跑步

运动

美国

计划

非虚构

健康

2015讀書

## 评论

已励志的方式作为跑步的动力，我觉得是不太靠谱的。

---

鸡肋！生气！

如果你想爱上跑步，也愿意按作者的方法去尝试，那么可能这本书是有用的。  
问题是，一个痛恨跑步的人，会因为一本书而改变吗？  
改变思维，会改变命运，但改变思维是很难的。可这不是一本书可以左右的。  
书是好书，关键是读书的人！

---

跑步書籍的話還是推薦歐陽靖的

---

总感觉没讲到点子上

比较适合没有跑步经验的新手，有一些简单的方法和注意事项，作者从人的情感和思想上入手来论述跑步也是个思想和心灵的净化，最后有较实用的计划表格，有经验的跑者也可以简单翻一下

可能适合刚刚接触跑步的人吧，对我来说没有什么太多的实际内容，而且也不喜欢作者这样的描写风格。

[爱上跑步的6周 下载链接1](#)

## 书评

《爱上跑步的六周》是2015年机械工业出版社出版的图书，作者是美国的朱莉·西本（Julie Sieben），翻译于童。作者本身是一个瑜伽师，脊椎推拿师，私人教练，她将物理运动转变成一种健康的生活方式。这本书从2013年的“马拉松星期一”开始写起，讲述了作者自己和跑步的故事。本书...

[爱上跑步的6周 下载链接1](#)