

# 《郭老师的跑步课（赠动作示范D）》

## 图书基本信息

书名：《郭老师的跑步课（赠动作示范DVD）》

13位ISBN编号：9787511264816

出版时间：2014-7

作者：郭丰州

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《郭老师的跑步课（赠动作示范D）》

## 内容概要

风潮——全球都在跑！奥巴马、卡梅伦、小布什、马英九、潘石屹、王石、郁亮、毛大庆、刘震云、石康、村上春树、加藤嘉一、高木直子、刘翔、贝嫂、邓家佳、徐濠萦……再忙的名人都在跑步，你还有什么理由赖在沙发上？！

热荐——益跑网、跑步圣经网联袂推荐！跑步横越撒哈拉沙漠的世界纪录创造者林义杰、亚洲二十四小时超马纪录保持者关家良一、日本超马女神工藤真实等超级跑者强烈推荐！无论你是慢跑新手到马场老手，都非常值得阅读！

权威——台湾超马之父，国际超级马拉松总会技术委员、台湾超级马拉松跑者协会副理事长、东吴国际超级马拉松创办者郭丰州老师，以最口语化的文字与浅显易懂的图片，回答每位跑者的常见问题和困惑，并提供正确的跑步运动资讯！

实用——随书附赠动作示范DVD，并有超多幅真人图片动作解析，详解从入门到进阶的300个跑步要诀。通过本书，已经起跑的人，可以从容微笑通过终点；想要起跑的人，则可以打开跑步宝库的智慧大门！

### 【专业推荐】

益跑网（中国第一专业跑步门户网站）

跑步圣经网（国内最知名、会员数最多的跑步门户网站）

林义杰（被赞誉为“台湾之光”和最伟大的长跑英雄，创造了徒步横越撒哈拉沙漠的世界纪录壮举，在超级演说家第二季中被林志颖秒抢收入战队，好友周杰伦录制MV力挺）

关家良一（现任亚洲二十四小时超马纪录保持者）

工藤真实（日本超马女神）

欧阳靖（作家、艺人、长跑达人）

稻垣寿美惠（日本超马名将）

郭瑞祥（台湾大学管理学院院长、作家）

徐裴翊（三立新闻台主播）

### 内容简介

从慢跑新手到马场老手，郭老师就是你的全程跑步教练！

郭丰州老师总结出关于跑步健身的300多个问题与要诀，按跑步者的程度等级，以从入门到进阶的循序渐进的安排，分为“基本知识篇”“配备篇”“训练篇”“体能与修复篇”“疑难杂症与赛事篇”，配以丰富的文字、照片与图解，结合静态与动态的示范图表，让读者能轻松地从头学起，是非常适合跑步爱好者自学自练的跑步教练指导书。

# 《郭老师的跑步课（赠动作示范D）》

## 作者简介

郭丰州——被誉为台湾超跑之父

台湾台南人，1958年生，美国加州大学电脑科学研究所和台北市立教育大学体育研究所毕业，现任教于东吴大学资讯管理系，也开设跑步和铁人三项课程，并担任国际超级马拉松总会技术委员和台湾超级马拉松跑者协会副理事长。

郭老师是台湾最重要的超马国际推手，1998年引进超级马拉松运动；1999年筹办第一届东吴国际超级马拉松24小时赛，迄今该赛事已经举办了13届，是全球顶级24小时超马高手的殿堂，2012年获国际超马总会认证为金牌赛事；2003年和2006年主办了两次超级马拉松世界杯锦标赛。他从人文历史、运动生理、运动医学学术研究等多角度推广跑步运动，并且每年报名参加数场国内外马拉松以上距离的赛事，以微笑通过终点为目标，并从中体验了宝贵的人生哲理，他说：“在超马极限的挑战中，我看到了人性的高贵面！”

## 《郭老师的跑步课（赠动作示范D）》

### 精彩短评

- 1、全马之后还有加强，我勒个去，恐怕我这辈子都达不到了，很多健身的只是很重要，值得学习，PS，DVD去那里下载啊
- 2、非常非常基础的内容，并且关于马拉松比赛的内容太多（大概占了一半！）
- 3、很实用。讲解细致，从跑步入门到进阶的方方面面都说的很清楚。
- 4、书看完了，DVD还没看。
- 5、个人感觉不错，从跑步运动的普及一直到超马，讲全了，很适合像我这种刚开始跑步的菜鸟。虽然到后面有错误的地方，但是总体来讲很不错，实用，有效，有启发。
- 6、好友赠书，跑步计划还是没有实施，但是腹肌确实比以前好多了
- 7、一些基础知识，大多数都知道。配的一些训练图有参考价值。
- 8、配图锻炼的姿势值得学习。
- 9、发现对于现在的自己来说，跑起来比怎么跑重要太多了。所以这本书没用。
- 10、从入门到超级马拉松，涵盖的内容很广泛，也就是深度相对就较浅了。问答的形式很不错，有什么疑问可以比较直接找到答案。
- 11、简单实用的跑步技巧书，适合入门级跑步新手。
- 12、2016年12月20日读，2016-453，图238。
- 13、徐图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8418931/>
- 14、训练方法部分很有启发

# 《郭老师的跑步课（赠动作示范D）》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)