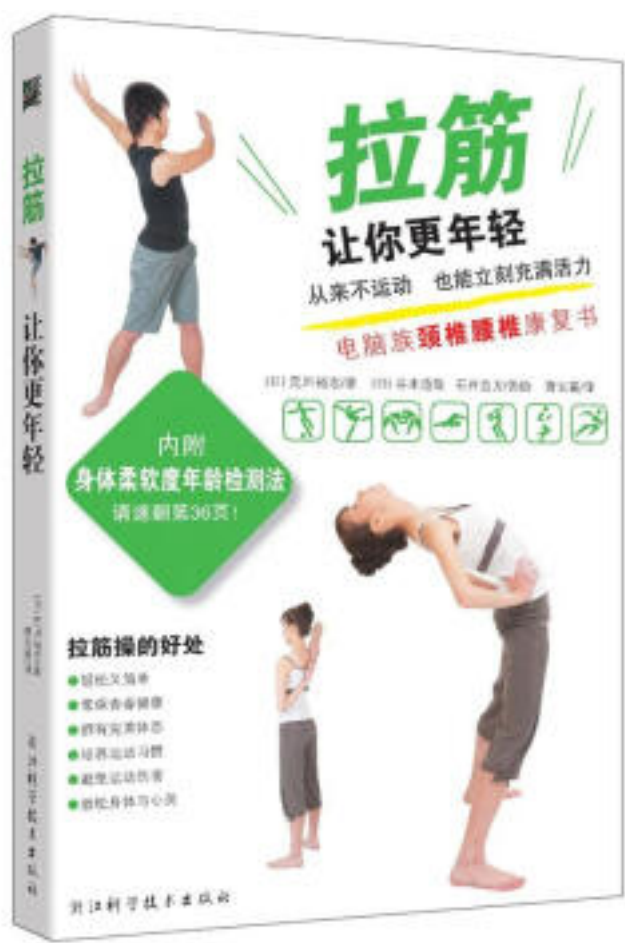


电脑族颈椎腰椎康复书：拉筋让你更年轻（内附 “身体柔软度年龄检测法”）



[电脑族颈椎腰椎康复书：拉筋让你更年轻（内附 “身体柔软度年龄检测法”）_下载链接1](#)

著者:[日] 荒川裕志 著，萧云菁 译

[电脑族颈椎腰椎康复书：拉筋让你更年轻（内附 “身体柔软度年龄检测法”）_下载链接1](#)

标签

评论

买书请认准京东，京东的大气已经果断让我和某当说再见了！

就是让你看看吧！一个字“快”，一个字“好”！

很有用，但是没看。。。。但愿内容不错

上班族的福音，试试效果如何！

恩顾去计算机考试你这样行吗

电脑族颈椎腰椎康复书：拉筋让你更年轻（内附“身体柔软度年龄检测法”

??电脑族颈椎腰椎康复书：拉筋让你更年轻（内附“身体柔软度年龄检测法”）

不错，尝试锻炼

还没读～看着不错。包装精美的设计～书不厚重，很满意哦！好评，，！

很好的一本书 解释也很清楚 有哪些作用也有说明

很好，速度很快。很好，速度很快。很好，速度很快。

书的内容很多，正版书，发货速度也很快，包装没有问题，快递员也是棒棒的，很满意！希望以后会更好！

拉筋是一种新理念，才发现，你真的需要锻炼

这本书非常好，内容实用，很有指导意义

这年头颈椎腰椎不正常的人海了去。偶尔拉筋，防止恶化。

我们在一起，在外面的世界里，我是一个小时

跟你交易次次都这么成功和开心的..希望我们以后有更多的交易吧...哈哈

速度还可以 快递小哥 服务很周到 谢谢他

好小一本，慢慢读吧。都是精华

包装很精美，书的质量很好，内容总体上来说还算可以。买回去，大家练练还是可以的，强身健体嘛。

书质量很不错，内容丰富可读性强！

商品很好，是正品，物流神速！信任京东自营！

此用户未填写评价内容

可以!

很不错的东东，能给我带来身心的愉悦，果断下次还会回购的

618满减很划算啦

书的质量很不错，快递也很迅速，下次还会买的

书里的内容还是挺实用的

不错，不错，很喜欢，比较实用，

书本收到，经常锻炼会有用，挺不错一本书

一直都想买，很基础的东西，避免运动伤害

不错不错不错质量很好

正版，值得信赖的京东

讲的好，有彩图很容易照作。希望自己能坚持

拉筋，量力而行，每个人的情况不一样，一定要适度。

不错不错不错不错错不错不错不错不错错不错不错不错不错

书的质量不错，还会继续买

还没来的急看，需细细品读

还可以吧，凑合看吧，不是特别推荐

一直想买的书，等不到双11了，想看就直接买了

偶尔锻炼一下，有利于身体健康。

京东买书很实惠，省时省力，还是正品，很满意。

儿子上学要用的书，满意儿子上学要用的书，满意

黄哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好好

希望我能按图索骥坚持下来。

不错，跟喜欢，很愉快的一次购物，物美价廉值得拥有

搞活动买的，物有所值。习惯了上京东，快递服务很好！

不错！物流很快！东西也好，做活动比书店要划算！

赶上图书促销买的，很超值。

还没怎么看，不过书的质量挺好的。

书不错，刚买的，还没仔细看

很不错的书籍，让我们找到一种很好很实用的方法

东西不错，物美价廉好用！

哈哈。这个挺实用的。动作是很有帮助的。???

物流太给力了，书也很好，非常满意！

优惠购书很划算，值得一看，质量不错哦

送给好朋友的，希望好好健身

康复必备，特别好！

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

筋长一寸寿长十年。

买回家还没来得及细看，大概翻了一下挺有用的。

物流发的挺快的。愉快的一次购物

书还可以吧，可以参考一下

内容简洁明了，价格非常实惠，好书。

非常喜欢，大人小孩一起学习

书质量很好，值得买

挺好的，真的挺好的

一会儿就翻完了，关键是坚持练

哈哈哈哈哈恍恍惚惚

筋长一寸，延寿十年。

书是本好书，具体怎么好不好说。

很好，图解清晰明了，实用

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

书很不错。。。。。。

好好好好好好好好好好

内容还可以！！！！

书印刷很好正版

包装非常精致

好好好好好好

要多学多用。

o o o o o o

送给给老人看

未有介绍的那么好

书还不错，在办公室也可以活动活动。

给大姐买的

值得推荐

??

good

很实用。

练练身体

我经常买这类书籍，这本太一般了，内容都是可以在网上找到的，而且版面不好，不如买写瑜伽或是郑多燕之类的书籍，

内容比较详实，全彩图也便于理解，但对于这些拉伸的动作，网络媒体上到处都有，这本书并没有给出特别的介绍，自我感觉专门花钱买这本书进行练习还不如做做广播体操，省了买书的钱。

对于专业的，感觉一般，内容很少。

这个好

这本书太一般了，没用，一言概之：做广播体操就行。花钱买了这一句，无语了

给家人买来学习一下

有点看不懂，不知道第一页开始就可以练，还是从哪一页开始学着练

内容非常简单，差不多就是学校广播体操的动作。

电脑族颈椎腰椎康复书：拉筋让你更年轻（内附“身体柔软度年龄检测法”）

真心一般，没多少实际内容！质量还行！

没有用处，不要买这本书。

小泰克（little tikes） 630927C 儿童滑板车 三轮滑板车 脚踏车

只能说是科普读物

还行吧，没有塑料袋封着,不知是否是新的。

东西还不错，就是有点旧

最简单的stretching动作，对于柔韧性好的人不推荐

内容比较少，其中很多动作去网上搜都有。

一般一般一般，主要是多数内容我都已会。

两个模特看起来真的很low 一点都不专业

实用

书像是旧的，而且内容很少

挺好

看看再说

图文并茂，内容空洞。一半以上都是广播体操的动作，四分之一是基本的运动前准备动作，四分之一是类似瑜伽的夸张的掰腿掰胳膊

身体年龄就三个动作，前仰一下，后仰一下，手锁一下 书很小，翻着不方便。印刷很好，广播体操，张钉不好，翻两下很掉页那种，准备退了。

我是脑子坏掉了, 怎么会买这种书呢?

多买了的，本来买了一整套，这本送人了

体育课上老师讲过了。后悔了，没新东西

就是图比较多，都是一些基本的动作

好

1

差评，下回别搞满多少赠多少的，霸王条件，购物这么多年没给过差评，最近京东越来越差，继续走下坡路吧！

京东超级快 东西很不错

很实用的！坚持下去。

又来京东收书了！孩子喜欢看，大人喜欢看，每一次买书都有惊喜。将阅读进行到底！每一本书都是经典。京东服务好，物流快。

慢慢看 希望对自己有保障

彩色的书，很不错。

很不错，一直在京东购买，还会继续支持的！！

没事的时候练习一下啊对身体好家里老人也动起来吧

很实用的一本书 帮助锻炼很有用

彩印的 挺好 就是比想象的小 图片比较多 前面的废话比较多 总体比较满意
京东的速度很给力

书很一般，凑活吧。

还可以……

简单通俗，图文精美清晰。很好！

全彩印确实很赞，需要每天坚持练习

帮同事买的，不错

qq

不错，练完后肩膀和脖子很舒服，物流最快，最爱京东

发货物流都很快，包装很严实，买来锻炼用，不管做什么运动都要先把斤抻好，要不然

会受伤

观点很好

一直在京东上买书，感觉还可以，物流挺快的。

想治疗一下腰疼颈椎病屯此书试试效果

好的！！！！！！！！

好好

妈妈买来锻炼腰部的，不错

搞活动时买了很多，留着慢慢看。有一本边角有瑕疵，可能运输中压的，不影响看。喜欢京东，多搞活动更好。

多学点自我保健知识，没有好身体什么也干不了

快递速度快，东西不错。

比超市便宜，质量好，值得购买

还没有尝试锻炼，感觉说的很有道理。

东西还不错！内容暂时还没看，先给个好评吧。

好好'好好'好好'好好'好好'好好'

很久坐着不动，身体有些僵硬了，买本书试着恢复一下。

懒得去超市，京东送货上门

很适合我这种不爱运动的人用，不错哦

多拉伸有助于身体健康，不过此书讲的针对性一般，图文并茂很好

送货很快，书很好，用优惠卷很实惠。

好好好好好好。。。。。。。

还没看，书本质量不错

经常面对电脑，颈椎受不了，想要保护一下～

还行，比较适合宅在家里的人

很实用的书，按照图解练起来吧

好好学习一下

还不错，内容很实用，值得一看

书不错，物流给力，自营的买着放心。

快递速度快，快递小哥服务周到细致！

有实用性，好好体会了

很不错，京东的东西很值得信赖

好的可用，好的可用，好的可用，好的可用，

很好的产品，很喜欢，正品无疑，可以再次购买

不错。。。。。。

书评

电脑族颈椎腰椎康复书：拉筋让你更年轻（内附“身体柔软度年龄检测法”）_下载链

