

肌肉拉伸图解大全 折叠页 （用途） 赠品 不出售额

27. 侧卧（侧卧拉伸）

锻炼部位：腹外斜肌和背阔肌

28. 三角伸展式

锻炼部位：腹外斜肌

29. 胸部拉伸（墙壁辅助）

锻炼部位：胸大肌

30. 辅助胸部拉伸

锻炼部位：胸部和背阔肌

31. 坐半前屈式变体

锻炼部位：腓肠肌

32. 卧膝前屈并侧伸腿

锻炼部位：腓肠下肌

33. 下犬式变体（墙壁辅助）

锻炼部位：胸大肌和背阔肌

34. 辅助胸部拉伸变体

锻炼部位：胸大肌

肌肉拉伸图解大全

肌肉锻炼拉伸方法图解

1. 猫鼠式

锻炼部位：腹直肌、腹外斜肌

2. 升臂式

锻炼部位：大腿内收肌

3. 青蛙式

锻炼部位：大腿内收肌

4. 侧坐弓腿步

锻炼部位：大腿内收肌

5. 颈部伸展拉伸

锻炼部位：胸锁乳突肌

10. 手压颈部侧屈

锻炼部位：胸锁乳突肌、上斜方肌

11. 侧屈肌伸展

锻炼部位：腰肌、颈头肌

12. 侧臂伸展肌伸展

锻炼部位：前臂伸肌

13. 侧向前部伸展

锻炼部位：侧三角肌

14. 站立辅助侧屈伸展

锻炼部位：斜方肌

15. 侧臂伸展侧屈伸展

锻炼部位：侧三角肌

18. 站立小腿拉伸

锻炼部位：比目鱼肌和腓肠肌

19. 侧臂伸展

锻炼部位：腰大肌和腓肠肌

20. 站立前屈

锻炼部位：腓肠肌和小腿

21. 侧屈前屈

锻炼部位：腓肠肌

22. 侧臂伸展（墙壁辅助）

锻炼部位：臀肌

23. 坐半前屈式

锻炼部位：臀肌

24. 站立小腿拉伸（墙壁辅助）

锻炼部位：比目鱼肌和腓肠肌

618

时间：6.13—6.20

加入购物车领优惠券

¥5

满99元使用

¥10

满168元使用

¥20

满300元使用

[肌肉拉伸图解大全 折叠页 （用途） 赠品 不出售额_下载链接1](#)

著者:

[肌肉拉伸图解大全 折叠页 （用途） 赠品 不出售额_下载链接1](#)

标签

评论

赠品，对人体结构有些了解，长知识。

根本就没有送这张图，还让我评价

这个是什么鬼，没收到唉

赠品，送人了，希望喜欢……

宝贝收到了，很不错，喜欢的亲可以买

感觉内什么用嘛 都是些简单的

图示简洁明了，方便携带，对健身者很有用

各个部位的肌肉及锻炼动作介绍很清楚

好好学习天天向上吧，朋友们！

都没有送给你，怎么评论

买书的礼品礼品，不错

一个字:好的不得了！

买书送的，还不错

不错不错不错不错不错吧吃v吃v

客服。。。。。。。。

不错的赠品，客户也喜欢

图解教程比较详细

没有啥用是购书曾送的

这本小册子我没有收到

赠送的，有用。

还行 送人合适

没什么用赔

有一个图不明白

还有赠品

很详细。

内容只有球规，没有例子说明，出现复杂的情况不知怎么去判罚，内容太过单一，不适合新手用。

这赠品一般，用处不算大。

学习中

挺好的

还可以

还好吧还可以

没送图，经过和客服协商后，给予了一点点补偿

说好的折页，不给，只发电子版

很好

可以

书不错，16号下的单22号才收到货，快递速度不敢恭维！没收到赠品，也没法联系到卖家，就买这一次，就这样了。

运,是我买另一本书的贝客品,可我没收到了问卖家他告诉我只是京豆上的一张图片!差!

好评

简单

还行

不错

赠品没有给我，我也不想找客服要了，这图如果又要快递来这个邮费也不划算吧。

没有收到 不知到哪去了？

没有送此书。

好

发货太难

不怎样

差评，快递走了半个月

好！

收到商品，与描述的一致，给予好评。

媳妇买的，我不懂的。

很容易理解呢

很实用，东西不错！

很实用，动作指南

一般般吧，没有想象之中那么好

挺有用的东西不错不错

很好很全面，好

讲解详细，好

感谢赠品 简单的一张小图

给老妈买的，内容详细，备考好书

还是非常实用的

不错，可以买哦

赠品，还不错哦

好??????

很好，，，，，，

印刷质量堪比盗版

这个是赠品，呵呵，没什么用吧

狂赞！！！虽然不是死忠，但是超精致，超值！

说赠送，没有给！

好·····

有点用处，可以参考。

能不能赠品就不要评价了 很烦的 就是一张纸没有什么的

挺实用的工具

书还不错，物流比较慢，四天才到，且不及时更新。

挺实用的图 赠品

实用性强，很喜欢

赠品挺实用的

图很有用。。。。

不错，，，，。。。

东西不错，免费的

朋友推荐的，还没有认真学，看了一下，感觉有点复杂，不知道能不能学上手。

少一份

不错，很有指导意义

亲戚收到货觉得质量挺好的，就是物流有点慢

挺全面的 有用

还算实用的东西

可以可以！！

这个送给我是没用的，

实用性强，赞

没有这个东西

送的，还行吧

这个赠品不实用！

赠品，看不懂

一般，一般，很一般

不消灭那个评价提醒不舒服

东西挺不错的，值得购买

帮妈妈买的，书是人类的好朋友

很小一个传单大小、薄厚的纸张。

内容很详尽，且专业，对于锻炼身体有很大好处，推荐！

没什么好说的，物美价廉，以后能不能不评价赠品啊，太麻烦了。

送的小东西很给力

赠品，还行吧，

可以!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

这个图解方便用。好。

不错奥，虽然简单，但比较实用

。。。。。。看不懂 不过是赠品 还是谢谢

还行啊，毕竟是赠品

掌柜的服务态度真好，发货很快。商品质量也相当不错。太喜欢了，谢谢!

感觉对我没啥用

很好的图册，很多方法都非常实用，还有图，照着做就行了。

送的，对自己来说貌似没什么用

还可以该课题，

服务好，物流给力，很好。

资料已经收到

很不错超值的选择

看到后还可以

很棒，内容很详细

有用666666666666

挺好的赠品

可以，实用

赠品很不错！

一般

买书赠的，布局太乱，用不上

有帮助

不错的

很好很好！

书现在都是在京东买，价格划算，配送快。支持。

1

很详细

？

还不错

十分好，很全面

还好

222222222222222222222222222222

我

嗯

非常好，卖家很贴心。

不错 挺实用

。

满意

谢谢卖家小礼物.3q

[肌肉拉伸图解大全 折叠页 （用途） 赠品 不出售额 下载链接1](#)

书评

[肌肉拉伸图解大全 折叠页 （用途） 赠品 不出售额 下载链接1](#)