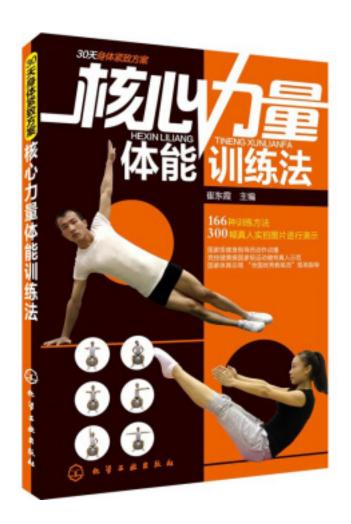
核心力量体能训练法



核心力量体能训练法_下载链接1_

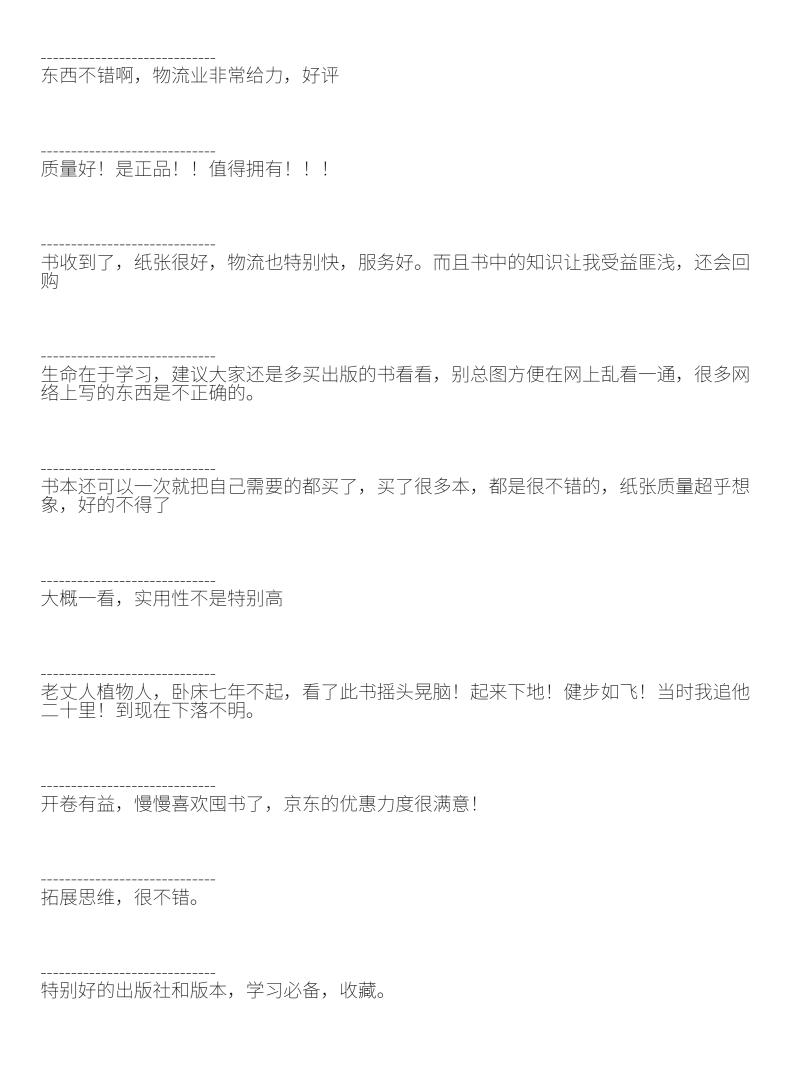
著者:崔东霞编

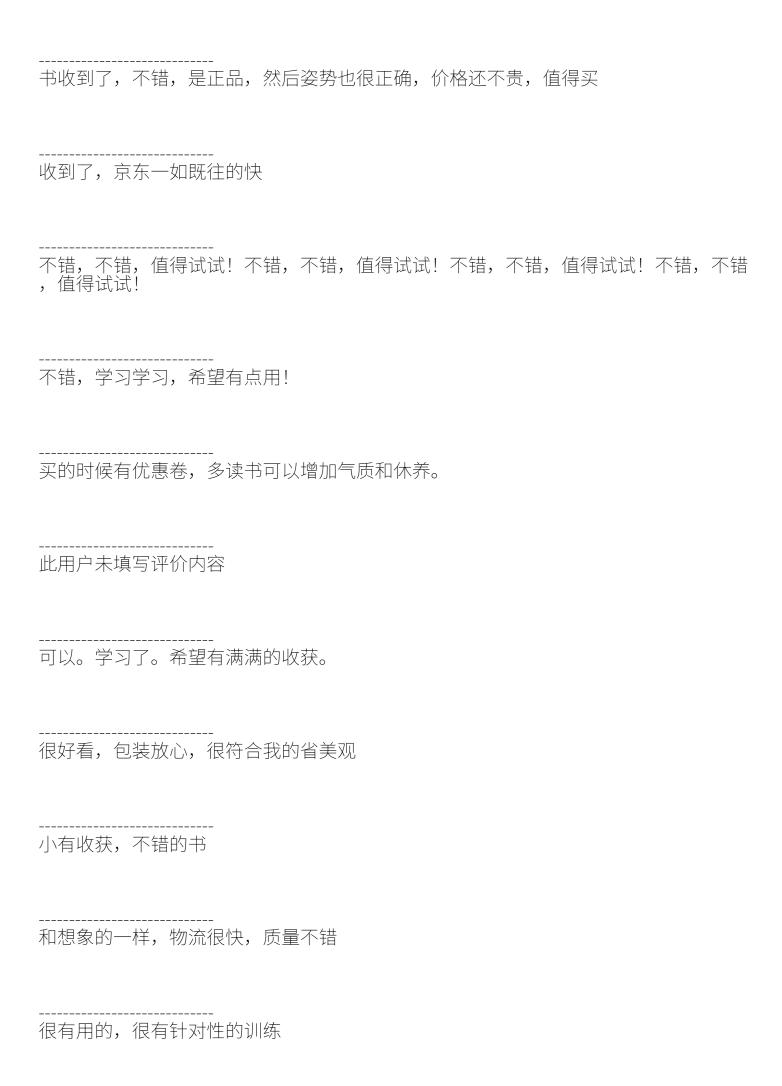
核心力量体能训练法_下载链接1_

标签

评论

还会继续来的。毕竟这么划算。嘻嘻嘻



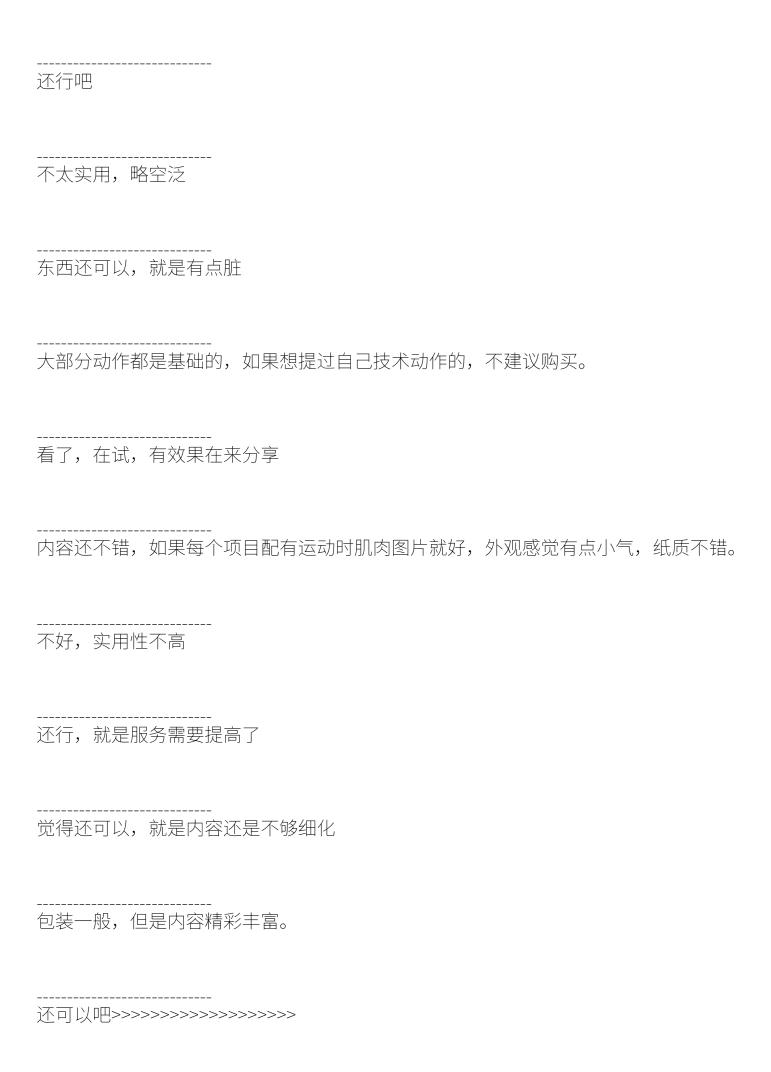


卖家服务态度好,书本质量好
核心力量练习方法很多,不错
 挺满意,挺满意,挺满意
红红火火恍恍惚惚哈哈哈
用于自我锻炼中的参考书
不错,很满意的一次购物
商品很好价格给力 顶东哥一万次
 很好! 是我想要的

还不错,非常喜欢,期待下一次再来,好评了!!
 福州路买的书都保证是正版,而且感觉比当当好
图解清晰,明了,可以的?。。。。
 简单易懂,只是觉得书好像很老的样子
说的挺全面的,受益匪浅
 看书名买的,看看有趣

书到了,大致看了一下。包装不错,书的内容也行!
 价格实惠,东西也不错。
 非常好非常好非常好非常好非常好
 书很精美,是正版的
 物品无损,送货及时,服务周到,非常热情。
 非常满意可以
 可以,非常满意! 快递哥给力
 还行吧,感觉还行吧!
 值得推介,不错的

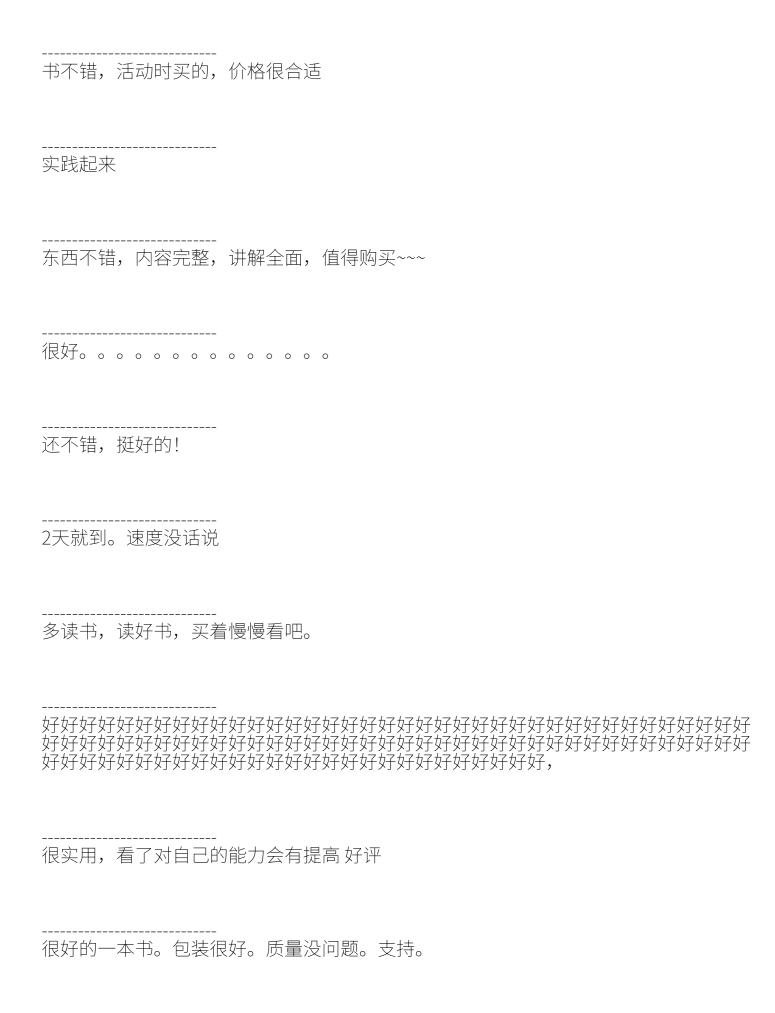
 货如预期,赞!
 包装好,内容丰富
 好好好好好好好好
 图片居多,适合初学者
 好好好好好好
 很好的一本书
 是纯正版的
教科书
000



 分类练习,比较全面。
 十几块钱买不了啥。浪费就浪费吧。
 满意
 还行,服务有待提高的!
 还行
不错
 还好
 很棒
 东西还可以

就一般拉,书的质量像盗版
 好
书的质量非常好,送货非常快,购物很省心。
 自己练习必备

内容太肤! 性价比不高!



可以
不错,再增加点内容,就更完美
 有点用
学习健身知识哈哈哈哈
 不错,高清图片
<u></u> !
有我需要的内容,很喜欢
打篮球,理论也必不可少。
 东西还可以,物流也很快,在这里给京东点个赞,

 好好
 可以。还没看
 专业书专业书专业书专业书
 还没时间看呢
 京东商城买书也很好,有活动价格很低
 好!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
 书小巧实用
 值得推荐,非常不错

这个书还是可以的
 不错不错不错不错?
值得购买,能在便宜点就更好了。
 可以很不错
 很简单,一看就明白
 质量不错
 挺好的钱随手书 时常看看
 不错,还没仔细读。
 内容一般
 东西不错
 好书

 有点像盗版
 好用,和大学里学的差不多
 好货不便宜。
 好,挺不错的
 看看 练练 不知道会不会有效果

 获取知识不少,以后还来光顾

有待提高力量。希望有机会按照书中技术练习。

这本书不咋的,就是插图集。没啥大用
非常好。。。。。。。
 瑜伽似的
好评。内容丰富。建议大家都来买
东西不错,京东品质值得信赖
初学者可能还有用,有经验的买了没啥用
有点失望
666666666666666666666666666666666666666
不错不错不错不错.

一般
 挺好的,,图还挺清晰的,
 可以看看,,,,
不错不错不错不错不错
加油,好好看看~~~~

《核心力量体能训练法》针对各核心肌肉的锻炼建立起了一套完整的训练体系,将166种训练方法以近300副真人演示图进行示例,详细介绍了以徒手静力练习、哈他瑜伽练习、哑铃瑜伽练习、PNF拉伸练习等为代表的针对核心稳定性的训练方法,和以弹力带练习、瑞士球徒手练习、瑞士球上哑铃沙袋练习、瑞士球平衡垫上杠铃练习等为代表的针对核心力量的训练方法。编写过程中充分遵循训练方法由易到难,锻炼肌群由深层次小肌群到身体表层大肌群,训练过程由稳定性训练过渡到不稳定性训练再回归不稳定性训练的规律。

《核心力量体能训练法》针对各核心肌肉的锻炼建立起了一套完整的训练体系,将166种训练方法以近300副真人演示图进行示例,详细介绍了以徒手静力练习、哈他瑜伽练习、哑铃瑜伽练习、PNF拉伸练习等为代表的针对核心稳定性的训练方法,和以弹力带练习、瑞士球徒手练习、瑞士球上哑铃沙袋练习、瑞士球平衡垫上杠铃练习等为代表的针对核心力量的训练方法。编写过程中充分遵循训练方法由易到难,锻炼肌群由深层次小肌群到身体表层大肌群,训练过程由稳定性训练过渡到不稳定性训练再回归不稳定性训练的规律。

核心力量体能训练法_下载链接1

书评

核心力量体能训练法_下载链接1_