

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

东西不错啊，物流业非常给力，好评

质量好！是正品！！值得拥有！！！！

书收到了，纸张很好，物流也特别快，服务好。而且书中的知识让我受益匪浅，还会回购

生命在于学习，建议大家还是多买出版的书看看，别总图方便在网上乱看一通，很多网络上写的东西是不正确的。

书本还可以一次就把自己需要的都买了，买了很多本，都是很不错的，纸张质量超乎想象，好的不得了

大概一看，实用性不是特别高

老丈人植物人，卧床七年不起，看了此书摇头晃脑！起来下地！健步如飞！当时我追他二十里！到现在下落不明。

开卷有益，慢慢喜欢囤书了，京东的优惠力度很满意！

拓展思维，很不错。

特别好的出版社和版本，学习必备，收藏。

书收到了，不错，是正品，然后姿势也很正确，价格还不贵，值得买

收到了，京东一如既往的快

不错，不错，值得试试！不错，不错，值得试试！不错，不错，值得试试！不错，不错，值得试试！

不错，学习学习，希望有点用！

买的时候有优惠卷，多读书可以增加气质和休养。

此用户未填写评价内容

可以。学习了。希望有满满的收获。

很好看，包装放心，很符合我的省美观

小有收获，不错的书

和想象的一样，物流很快，质量不错

很有用的，很有针对性的训练

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

是正版书，质量很好，正是想要的那种。

用于自我锻炼中的参考书

这是一本很好的书，值得大家看看

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？。。。。

很好很实惠很满意物美价廉…

还不错，等有空仔细研究一下

简单易懂，只是觉得书好像很老的样子

垃圾书，一点都没用千万别买

说的挺全面的，受益匪浅

看书名买的，看看有趣

还不错，基本的都有。

行行行行行顶起！这些是从什么时候可以捏捏我想

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

这书内容不错，正版的

还行吧，感觉还行吧！

值得推介，不错的

学习更好的锻炼自己

货如预期，赞！

包装好，内容丰富

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

总体来说不错。买了很多书，送货比较快的。

总体感觉不错

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！

什么玩意，动作叙述还有错误的。

还行

不错

还好

很棒

东西还可以

内容太肤！ 性价比不高！

刚开始以为这本书还不错，到手就翻译一下。嗯，看完了。不建议买

就一般拉,书的质量像盗版

京东垃圾一坨翔一样的客服，竟然说“那你试试啊”，再也不会用京东，垃圾。

书不是很好…不够全面

好

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

帮朋友买的，收到的速度很快

书的质量非常好，送货非常快，购物很省心。

自己练习必备

书还不错，

可以

不错，再增加点内容，就更完美

还不错，有些地方在跟着练练。

有点用

学习健身知识哈哈哈哈

不错，高清图片

！

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，

好好的 紫薯布丁紫薯布丁

好好

可以。还没看

专业书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!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

送货快，包装完好，服务热情周到。

书小巧实用

还没看内容。不好给分的

这个是基础知识，还可以

值得推荐，非常不错

这个书还是可以的

不错不错不错不错不错？

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

很好

好货不便宜。

很好！送货速度快！??

好，挺不错的

呵呵。商品这么快就到了，还不错哦，下次来你可要优惠哦^_^

书写的不错有时间可以看看，书的质量非常好

还没来得及翻阅，初步感觉不错，定会追加！

看看 练练 不知道会不会有效果

有待提高力量。希望有机会按照书中技术练习。

觉得，核心力量很重要！！！！

。。

非常感谢满意。

这本书内容是很丰富的，但是印刷真的太差，书本身就小，里面的照片还黑乎乎的，某些动作要仔细分辨模特手脚的位置，建议以后的版本把书弄大一点，图印清楚一点，每个动作的说明再详细一点，训练到了那些肌肉等等，售价贵一些也值得。参照《肌肉训练完全图解----核心稳定性训练》这么弄就完美了

还没仔细看，粗略翻了一下，很满意！！！！

获取知识不少，以后还来光顾

书不错，是正版书，发货的速度很快，快递也给力，第二天就到了…

书很好，快递小哥很给力

最近太忙你还没来得及看，看外观挺好的一本书，不错

书还不错，书还不错，书还不错

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

很不错的哦，就是买多了一个类型

66666666666666

不错不错不错不错不错.

一般.....

感觉一般 不是彩图觉得不怎么好 还有一多半要器材

挺好的，，图还挺清晰的，

可以看看，，，，

不错不错不错不错不错不错

加油，好好看看~~~~

很快~书很好~~~~~

《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](#)