

瑜伽：3D解剖书1（肌肉篇）



[瑜伽：3D解剖书1（肌肉篇）_下载链接1](#)

著者:[美] 瑞隆（Ray Long） 著，[美] 克里斯·麦西尔（Chris Macivor） 绘，赖孟怡 译

[瑜伽：3D解剖书1（肌肉篇）_下载链接1](#)

标签

评论

阅读《瑜伽3D解剖书》近3年，下面的话应该能够为你提供一些参考（更多的内容可以到“拜日式”公众号上获取）:在《瑜伽3D解剖书》两本书中，体式只是面子，相应的肌肉的启动（觉知）才是里子。而对于《精准瑜伽解剖书》这两本书来说，肌肉启动最

终会构成我们所要求的精准的体式。这两本书能给出了很多《瑜伽3D解剖书》书中涉及不到的细节。从我个人练习的经历来说，一次性地体会一个体式的点，是比较好的接受方式这两本书就给了你提供了非常好的学习节奏，同样的一个战士一式，会把从最简单的体式给出来，一点一点地过渡地完整的战士一式，有了这样的过渡，可能一些比较难的体式，就变得非常容易切入。我觉得这应该是这两本书所传递的精髓了：把复杂的体式简单化，把瑜伽学习的流程分成几个体式“节点”，走过这个节点就可以继续向下一个节点前进。

对于很多老师来说，对单一的体式轻车熟路，而对于如何走到当下的位置，却并非清晰，这本书可以给这些老师非常好的参考，也许，在这本书里，你能找到那个当年练习战士一式的时候脚怎么努力也无法跨到双手中间的自己。而这无疑会对学生瑜伽学习之路提供一个更加清晰的路径。

在网上看到别人发的关于肌肉怎么用力的图片，觉得很受用，就从网上搜到了这套书，里面讲的很详细，有肌肉用力的方向，还有骨骼的图解，主要是流瑜伽的站姿解析和开胯莲花座以及前弯体式

每次看到搞活动，总是买了好多书？，怎么办，书太多了

该作者有相关内容的两本书，侧重点不太一样，可以配合的参考使用。关键是要多锻炼。北大医院的骨科孙大夫推荐过

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，

确实瑜伽经典教材全解读！可以认真学习了！对身体特别好！

确实不错的瑜伽经典教材全解！很系统的学习体式

很好的无器械健身书籍德国健身书京东品质值得信赖

还不错还不错

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！
所以在一段时间里，我总是不去评价 或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！ 首先，宝贝是
性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。
京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。
希望京东能再接再厉，
做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

超出想象，非常喜欢这本书，绘图清晰准确，京东购物放心。

这名谁新生儿运营模式下破功你要早睡早起以小人之心公民红这名谁新生儿运营模式下破功你要早睡早起以小人之心公民红

挺好的，虽然书的内容不是很实用，但京东自营就是快！

里面的内容分解的很仔细。

对于喜欢练瑜伽的还是应该学习一下，让你能够听懂老师的指令，而且做对了更重要。

买了肌肉篇，还未开始看，书没有折损，先学习，要是不错再入手动作篇

好评哈哈哈哈哈哈，好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈

哈哈

很不错的书，对健身很有帮助，多看点多学习点，京东快递也是很快。

《呼吸的奇迹课程》学习身心灵的第一课！
附赠随处可练的生命呼吸法音频，扫码即听。首版出版至今已经10刷
台湾金石堂新书榜榜首《开启的世界》作者阿勋、求道网站长方志明倾情推荐！
作者亲身的体验和35个真实案例，启动身体的自愈力，做到身心的深层疗愈。这不仅是简单的呼吸，更是通过呼吸来获得生命能量的奇迹课程。
李宜静还发现了一件神奇的事情，原来很多外在的病痛，竟然都通过练习呼吸法得到了治愈。她发觉我们那些外在所表现出来的失眠、忧郁症、身体的疼痛，甚至是用物理治疗很难治愈的头痛、中风，都与我们的情绪息息相关，只要情绪得到放松，这些病痛便会自然消失。
希望你累的时候、忙碌的时候、浑身不舒服的时候、失眠的时候、抑郁的时候……能够停下来，找个地方，跟随李宜静老师优美的呼吸法练习，寻找片刻的安宁。

物流挺快的，快递小哥挺给力，点赞点赞。这个书深入简出，瑜伽人很喜欢。值得推介哈！

3D的图示比较直观，对瑜伽练习很有帮助。

广东他很丰富很大程度的破坏程度了。这个月饼吃药就此向来就越多就睡不了几千个股市场调查和睦

彩色印刷，可阅读性强，深入了解人体，希望可以有效预防和减少运动伤害。

快递很快 商品非常好

很特别的一本书，简明易懂…太棒啦！京东的快递当然是一流的！

有活动的时候买多些放着，开导师班每个月都用得上啊！

商品无损

好，很好，非常好，。。

相对于动作篇肌肉篇有点抽象，尤其是骨骼图，有点看不懂

物流很给力，书的外面还有层薄膜，很好

做活动买了很多书，比去书店买便宜很多啊。书的质量也很好，印刷清晰，纸质也挺厚的。主要是内容很实用，基本都是能用的到的。

京东自营，顺丰快递，服务质量没话说！

全面认识肌肉结构，是练习瑜伽的首要步骤；准确定位身体肌群，才能真正开启身体觉知。本书是瑜伽练习者必备指南，以基础解剖学和人体生理学为基础，阐述肌肉运作与瑜伽体位之间的交互影响，用*科学的方法重塑你的瑜伽观念！教你全面认识肌肉结构，巧妙避免运动伤害；与你一起探秘神奇的瑜伽呼吸法，开启无限的身体潜能！医师详细解析24组关键肌肉和46式正宗瑜伽体位，为您绘制出简单实用的3D瑜伽身体地图！

快递很给力，包装很好，印刷很清晰！

看看我双十一在京东败了多少书，只在京东买。

微博上关注的骨科医生推荐的，好好学习下

买到现在也没看过，也不知道写的怎么样

书质量很好，是正版，送货速度也很快，京东自营棒棒哒

没什么耐心看，随手翻翻看的

来自专业外科医师的最科学的瑜伽观念。

书写的很不错，练瑜伽学习一些基础理论知识

物美价廉，相信京东自营

貌似不错，希望有用

挺不错的~~每本书都有单独包装的~

看了一部分，不错的书

很好的书，我买了之后身边很多人买

此用户未填写评价内容

有用！！！！！！！！

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

满意。整齐干净

讲解的很细致，很好很好很好

不错不错不错不错不错

收到了，还没有开始看呢，不过家里的书实在有点多了，都是京东搞活动买的…都没有看…还好么都是自己需要的书…

书很好，印刷和质量都不错，还会再买～

书不错，印刷非常清晰，对肌肉的运动细节表述的挺清楚，在训练中能更好地把握动作的幅度和力度。专业，推荐！

书收到了，印刷精美，物有所值……

很实用，画面清晰，对于骨骼的认识更加深入了！好评！

到读书节啦，一年三度的买书盛宴开始啦，不过目前看今年比往年的力度差了好多，不仅优惠券的额度小，发券也不爽快，参加活动的也没什么好书，到目前为止只下了一单，只能等4.23看看活动给不给力了，京东送货还是一如既往的给力，现在又有纸箱了，书到手品相完美，赞一个

正是我需要的书籍 很好

英格·弗洛伯斯，世界上大的体育大学——德国科隆体育大学的预防与康复学教授，德国首屈一指的体育及健身专家。重点研究健康科学，是科隆体育大学健康中心的领导者，也是多个德国医疗保险机构的科学顾问，在国际体育界享有盛誉，著有《超级新陈代谢原则》《救急背部训练》等。

一次性买了很多本关于健身的书籍?看着包装还不错?也挺厚的具体内容看完再做评价!物流比较快因为雨雪天气影响?晚了2天!一直信赖京东要是??活动就更好了。

用了不短时间才来评价，一年三度的买书盛宴开始啦，不过目前看今年比往年的力度差了好多，不仅优惠券的额度小，发券也不爽快，参加活动的也没什么好书，到目前为止只下了一单，只能等4.23看看活动给不给力了，京东送货还是一如既往的给力，现在又有纸箱了，书到手品相完美，赞一个

原版正品，很好的书。希望京东以后多做原版正品，很好的书。希望京东以后多做活动。活动。原版正品，很好的书。希望京东以后多做活动。

帮朋友买的，质量非常好！

很有意思的教学用书

好快到货，服务好好！

京东放券就是这么任性，不按常理出牌，不过目前看今年比往年的力度差了好多，不仅优惠券的额度小，发券也不爽快，参加活动的也没什么好书，到目前为止只下了一单，只能等4.23看看活动给不给力了，京东送货还是一如既往的给力，现在又有纸箱了，书到手品相完美，赞一个

不错不错????

好，非常好，很好

书是正版的，质量很好，里面的纸张也很细腻清晰？

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

很好的瑜伽书，从理论上结合人体的每块骨骼和肌肉介绍了瑜伽体位的功效及习练要点，给习练者以正确的指导。纸质和印刷都很精致，彩图生动易懂。是我瑜伽路上的良师益友！

两本书的一本，感觉另一本讲的更清楚。

据说写足85个字，能蹭蹭蹭上去，那就写吧，一个字都不要漏了，为了以后能买买买。东西质量个人觉得还是OK的，毕竟已经收下货了，买东西就图个心态好，评论这种东西瞎翻翻就好了，不然一人一想法，就啥都不用买了，所以端看个人喜好，我也帮不上忙…不喜勿喷！谢谢謝謝

超值的一本书，彩页印刷。解说详尽，翻了翻没仔细看额。收着慢慢看。

全彩页的书，纸张非常厚实，拿在手里非常有质感

图片鲜明，讲解也很说细，专用术语有点多，不过也不枯燥，就是如果增加说明如何做可以避免瑜伽伤就更好。

与动作篇一起买的，会慢慢研究，京东速度好给力，上午买傍晚就到了

还没有开始看，但相信应该不错！
快递师傅很尽职！这个书关注很久了，能入手觉得很欣慰！ 瑜伽的基础。

经常在京东购买各种书，质量满意，送货速度也很快，以后还会常来

很好的工具书籍，学瑜伽必备，有问题都可以找找这些书。瑜伽必购

很好哦。 图片也很清晰，书的质量也很不错。 就是排序有点乱啦。

买来在家没事学着做瑜伽，书本纸质不错，物流也快，快递员很给力

书本已经收到，还没开始看，希望对身体有帮助。 赞?赞赞?赞赞赞?，就是有点贵

囤书一直首选京东，希望包装可以再注意一点，都换成纸箱就可以防止书籍被撞坏了

正品，看上去还是很不错的。还没有细读，慢慢消化。

书还没看，我选自营，目的在于，希望货是正品，还有就是你的快递说第二天可以到，结果第二天才到！最可恶的是，我买的时候，满100减30，没几天既然变成满100减50！对于你们自营商店，就不在乎名声？

挺不错的，挺满意的，物流比较快，而且保护的挺好的

发货速度很快，包装很好，活动很给力，性价比很高

很好的一本书 是正版 价格合适 满意

商品还不错，配送速度很快！

这两本书的确不错，这次的没有破损，物流太给力了，隔天就到，棒！

很好的书，很喜欢。。休息的时候可以好好看看

还不错吧，挺好用的。哈哈

书本很实用，看起来不枯燥。讲解实用详细

书非常好，印刷精美，是我想要的，要赞一下京东的配送，好极了！

文中把瑜伽的每一个动作，用解剖图的形式展示出涉及的肌肉、韧带、骨骼,非常清楚。

是正版书，质量也不错，但是个人觉得用处不大！

很好，女朋友很喜欢！！

送给朋友的新年礼物，她很喜欢！关键是她正用得着！

减肥练肌肉，必备书籍啊？

帮别人买的，包装不错，快递速度也快，希望京东越做越好

非常不错，详细，初学瑜伽者就应该多了解，如何调解身体肌肉。

东西不错，内容非常丰富，对我有很大的帮助，喜欢的买吧。

实操性比较好，讲解也比较明了。

买书首选京东，停不住手的话，只能剁了！

很好的书籍，对习练瑜伽有一定的帮助，内容丰富～

一套四本，好像才出1、2，3、4不知道啥时候出。还有3D一套两本……

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

内容不错！！！！！！

外包装差劲，内容不错

当我第一次知道要评论的时候，其实我是拒绝的。因为我觉得你不能叫我评马上评，第一我要试一下，我又不想说，你评论评完以后加了很多特技，那评论“咣”，很炫，很酷，很棒！结果其他发评论的出来一定骂我，根本没有这种评论！证明上面那个是假的。我说先要给我试一下，后来我经过也知道他们是正品行货的，而且没有那种假成分的。那用了这个月，这个一个月下来之后呢，起码我用了很舒服，现在每天还在用，我还给了我家人用，来来来，大家试试看。我跟大家讲，用完之后这个产品就是京东的产品，就不要再加特技上去，没有，就是这个样子，我要给大家看到，我用完之后就是这样子，你们用完的时候也是这样子！

现在活动力度越来越小啦以后可以换地方啦

书已收到，干净整洁，印刷精美，非常满意

详细介绍瑜伽动作，活动划算，支持京东自营！

一次买四本，好好练

一天送到，可下载电子发票。

两本书一套，我感觉不错！挺有用的！

有点简单，理论不是很足，我们专业人士一般觉得，普通人很好

活动价买的，很便宜，给自己充充电

锻炼的人都应该了解人体肌肉构造

支持京东 京东一如既往的好

爱上瑜伽，想多了解，希望能当成一生的爱好

因为练瑜伽所以买的，现在自己基本了解每个动作的作用。知道怎么去加强锻炼了

老婆买的，应该不错吧！

感谢吴金生师傅及时送货！

此书一般，不建议买.....

我是零基础瑜伽练习者，觉得有些深奥，不过觉得很有帮助！

非常好的一本书 通过仔细看图 可以知道每个关节的部位和姿态

没办法，就当人体解剖学看起来啦

不错???~~~~~

京东物流就是爽，第二天就到！！

正版，不错?~~~~

印刷精美，挺好的，正在慢慢看

买来学习的，很精准，但是还是要配练习才行

不错，信赖京东，希望有更多的优惠！

刚刚开始学瑜珈，又刚好遇见这套书。一切都是刚刚好。缘分吧。

东西不错东西不错……

妹妹是瑜伽教练，很棒很棒的书，赞赞赞

[illegible]

做一个有抱负有大志，踏实苦干、乐于奉献的跨世纪新人;做一个不计名利和得失，不被灯红酒绿所迷惑的坚强革命战士;做一个有道德良知、遵纪守法的现代青年。

非常专业细致的一本书，去了解我们不知道的生物力学，科学习练瑜伽！

正版好书，内容丰富，有深度，活动价格便宜，非常满意

正版图书，质感很好，内容很详细

搞活动买的，非常划算！东哥时不时的给我惊喜，真的喜欢在京东上购物，喜欢东哥的物流！感谢东哥创立这个平台！自营加自建物流就是方便又快捷售后还能得到保障！

老师推荐的书，好好看，努力学，京东自营的放心正品保证

一直想买的书。还没拆开

希望对我的健身之路有所帮助

不错 使用方便 值得推荐！

囚徒一套是正品纸张质量不错

正版图书，质感很好。

活动购买，价格比平常便宜很多。习惯京东买书了，活动多，力度大，送货上门.....好处多多

讲解的很细致，很好很好很好很好很好

宝贝质量很好，信赖京东，618活动很赞，买了超级多，还会继续剁手，快递很给力，发货很快

很好，很喜欢，凑字数i我还差勠勠是是是宋词哦上课i陈v几点回家送上车死宋刺激的回电话将诶地带好吃的就是说说

我的老师推荐我看的书，内容不错，值得学习

快递送货超快，上午下单下午就到货。小哥很负责，因为是休息日，收货处没人后换个地址也不收，一直电话联系我，直到送达！真的很赞！？

精装，一看就高大上。

书质量好，值得信任

越看越喜欢，很详细，准备考瑜伽教练学习用真好

详细分解 太高深了

书不错！好像素菜谱号上面对不起来了么事多

这个书太好了，瑜伽学习者应该都来了解的内容。对自己有好处

太专业课，看不太懂

挺好挺好，送货快，便宜

不错的书。双十一买的，优惠力度嘎嘎滴！

可以活动时候只买到了动作篇 等下次活动再买肌肉篇吧

这个书买了后悔，看着很恐怖，也看不下去。

很好的书，正在认真看

书是正品，内容很好，插图很精美，印刷很有档次，值得推荐。

不错的好书，值得收藏，和运动解剖学做个参照

很不错的书，希望能提高我的瑜伽水平。

APPLE iPhone 6 Plus 128GB 手机 A1524

印刷精美，贵点

很实用 包装也好 快递很给力 赞一个

很不错哦，相信京东自营，服务好，物流速度快。

不错的宝贝，老婆很是喜欢，下次还会来买的。

详细！实用！解剖位置与动作相结合，容易学习记忆。

内容翔实，图片清晰，非常易于理解。

物流很快，书本印刷不错，而且比书店便宜

大宝天天见，天天见大宝（字数补丁够不够15个字）

专业书籍！学习。很好的科普书！一次买了很多书，各种学习中！

双11抢到好书，铜版纸，51

图不错 详细

[瑜伽：3D解剖书1（肌肉篇）_下载链接1](#)

书评

[瑜伽：3D解剖书1（肌肉篇）_下载链接1](#)