

瑜伽3D解剖书2·动作篇：深入指导5大练习步骤+55种基本体位



[瑜伽3D解剖书2·动作篇：深入指导5大练习步骤+55种基本体位_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2·动作篇：深入指导5大练习步骤+55种基本体位_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

非常喜欢这本书，书中人体骨骼和肌肉的3D解剖图一看就明白，喜欢。

还不错还不错

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！

瑜伽导师班通用，很清晰，授课更方便易懂啦！

质量很好，细致的讲解每个动作

分析很清楚，希望会有所帮助！

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。

看看双十一在京东收了多少书，当当亚马逊都不去，只在这里败。。。

书我很喜欢，值得信赖

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！

速度快，图书质量不错，比书店便宜多了

微博上关注的骨科医生推荐的，好好学习下

物美价廉，相信京东自营

此用户未填写评价内容

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

纸张很好，讲解的也比较细致，只是好像有的图文不太对呢，虽然我不是很专业，但是看图会感觉很迷茫。

还不错还不错还不错还不错还不错

学瑜伽的好书！！！？

活动价买入的，不能更赞了，纸张印刷送货速度都满意！主要价格优惠！一本一本慢慢看

直接购买第二部，结果海德买第一部，讲解不是很详细，做初步了解还可以，也算有帮助吧，质量不错！

书很好，印刷和质量都不错，还会再买～

书收到了，印刷精美，物有所值……

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

什么是核心基础运动？核心基础运动是要教大家以臀部为动作中心支点的原始动作模式做动作，把锻炼的焦点放在人体的真正核心——身体的后肌肉链，包括背部、臀部以及大腿后侧的肌肉群。通过后肌肉链支撑上半身，能令身体恢复平衡，保持良好姿势。

挺有意思的，看了以后更加明白要怎么做瑜伽了

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

挺好的，打折买的，超值。而且配送人员态度也很好。这么重的一箱书。

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。

习惯京东小哥的服务，速度快，很不错啊。商品还行吧

购买了一套，希望能对自己的瑜伽练习有帮助。

都是骨头的图片，好害怕，不过看的很清晰

非常新的一本书，赶上活动很划算。书中介绍了跑步机的高效使用方法，很有实用价值！

看了点点????

不错不错不错不错不错不错

明天就看他啦，哈哈哈，包装没得说，字体设计排版看着也舒服

还可以 就是有点肌肉名称弄不明白 不好辨认

包装完好，看完再评

学习中，对精准理解体位有帮助！

好好好好好好好好，值得一看

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！谢谢谢谢

快递小哥很准时，也很热情，态度很好，继续努力。

书质量没有问题，内容如何就不知了……

商品还不错，配送速度很快！

挺好的，感觉看着很清楚明白

看了彩页图，觉得说得不是很细！

直观，易懂，对自我练习有帮助！

还不错吧，挺好用的。哈哈

引^_^很好的书，质量很好内容也不错^_^

独特的视角讲述瑜伽。

还没看过，但瑜伽需要一些解剖学，看起来还不错的样子。对于肌肉走向还是很明确的

好书，好书，非常详细

挺好的一本瑜伽的解剖书，全方位的了解瑜伽与解剖是密切相关的，推荐奥，物流超级快第二天就到了

对于一名瑜伽教练来说 正位教授瑜伽是非最重要的 所以会选择这方面的书看

已安装使用，效果良好，值得购买 希望可以省去健身房和私教的钱

因为最近在练瑜伽，所以就买来看看，两本书已经收到我很喜欢！！！！

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。

书的纸张非常的好，里面都是带了彩色插图的，内容还没有看过，希望能对瑜伽的学习有帮助，京东的快递真的是太给力了，另外搞活动的时候买的，书的价格也非常的合适

喜欢瑜伽方面的书，可以长知识

书质量不错，内容要慢慢学习

京东正版，印刷精美，插图精致，装帧优秀，超值特惠。

内容丰富，讲解的非常详细，物流超级快，很满意的购物！！

超出想象，非常喜欢这本书，绘图清晰准确，京东购物放心。

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

不错不错???

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，结果第三天才到！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

京东已经成为生活的一部分，和去菜市场的频率差不多，所以每周就能攒一堆商品要评价，一一拍照反馈实在做不到，基本上都是满意的，就这样，不好意思啦。

非常不错，朋友推荐买的

适合瑜伽教练提高自己深度学习的书。

物流给力，京东品质，希望越早越好

还不错的，正版书籍，值得信赖

不错???~~~~~

印刷精美，挺好的，正在慢慢看

作为学习瑜伽的人必备的工具书，不能天天傻傻地练习啊！时不时地翻翻看看，了解自己的身体结构，体式的准确性，非常重要！其实所有运动的人都可以作为一本辞典，放在床头看看。

东西不错东西不错……

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。

说实话，这个真不知道是谁买的，反正她喜欢就好，我也替他评论一下吧，我觉得图书这种东西只要买，应该都是喜欢其中的内容，也没有什么与期望值是否相符呢，如果不了解的话就

很不错诶，不过最好配3D的书，这个对体式的解剖真的很详细

挺好的，虽然书的内容不是很实用，但京东自营就是快！

要健身，要锻炼，要省钱，要瘦下来啊！

朋友指定书目 让帮忙买的 说不错

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。

感谢京东高效的快递服务，快递小哥辛苦了。送货快，价格公道，包装好，效率高。

有活动的时候买多些放着，开导师班每个月都用得上啊！

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。

最开始只买书，然后开始买日用品，从吃的到用的，从衣服到鞋子，从零食到家电……基本买个遍了，基本都很满意！只是我有点儿懒，每次买了东西总忘评价，损失不少京豆，这回就统一用这个了！除非有问题，一律这个评价喽～

还不错，练瑜伽用的，之前学过瑜伽现在想自学，介绍还是挺详细的，纸质也还可以，总体来说还是不错的！

喜欢喜欢，看起来不错，信赖京东 就盼618呢，准备购入好多东西 推荐京东

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

好，很好，非常好，。。

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

科学运动快乐生活，这是一本好书！！！！！！

不错 有内容 包装精美

从生理结构来剖析瑜伽动作的细节，挺好的。活动期间购买，价格不错。

内容挺全的，送给每个爱健身的朋友，

你参加发货发货发货发货发哈飞机居然居然经济飞机飞机停机

公分高的覆盖多个梵蒂冈地方公共地方，规范化个合格后股份

物流超快，赞一个，很不错的体验，价格实惠真便宜。

比较潮流的一种新型的健身方式，嗯推荐给所有人，我们要用正确的方法健身。

有了这本书，都不用去上课，可以自己在家练习了哦！

评价大于20元的商品超过10个字就有机会获得京豆~

印刷很精美，瑜伽练习很好的辅助工具，推荐！给想要好好练习的人，可以更深层的了解自己的身体

发货速度很快，包装很好，活动很给力，性价比很高

给你嘘嘘工本费很过分不哈好尴尬刚刚v个发货换个

全新正版，价格实惠，活动给力，送货及时，开卷有益，品相佳，不错。

一直在京东买，送货快，服务好，而且活动也划算

感谢京东，感谢618，感谢给了我这么好的平台

考虑了此次老板在考虑包括V领不在快乐开不了口VB林肯，发动机副科级

在京东购物，商品、包装、物流都无可挑剔，满意。

刚开始看，纸张不错，文字与图片结合的再紧密些可能更容易理解。

京东购物方便又快捷，正品保证质量很好好评！

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

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我还差勃勃是是是宋词哦上课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

我的老师推荐我看的书，内容不错，值得学习

但是很实用，无门槛，在家就可以随时练

在电脑前一坐一天，低头紧盯着手机屏幕，上下班途中困于地铁，回到家窝进沙发追剧……我们生活中的静态时间过多是各种慢性疼痛产生的根源。不良姿态使我们的身体失衡，逐渐累积的压力会损伤关节、压迫内脏、弱化肌肉。我们的举手投足决定了我们的整体健康。这本书带你发掘身体伤痛、失衡和虚弱的根源，系统教授你整套核心基础运动训练方法，并帮助你应用到日常生活和训练中，让你重获力量、健康和运动的自由。核心基础运动是脊椎康复训练的圣经，将原理和训练方法融为一体，是全球不多的聚焦脊椎、关注核心的训练型康复方法。它介于医疗和健身之间，帮助康复，并授人以渔，让人们掌握之后可以终生受益。

第一本就很好，所以才又买一本，对瑜伽爱好者来说是一本好书

买到现在也没看过，也不知道写的怎么样

京东一如既往的好，速度快，品质好

阿拉路径依赖是在这个过程很正常很难过！在于

评论得京豆评论得京豆评论得京豆评论得京豆

还不错，挺好用的，京东送货超级快

书质量很好，是正版，送货速度也很快，京东自营棒棒哒

这本书的作者出版了6本，台湾是全部翻译。国内作者的第一本在将近10年前先翻译出版。后来后浪把台版引进到现在出了四本，还有两本估计也快了！

更好的了解每个体式时肌肉的情况，避免不必要的损伤，给别人讲解的时候也能更专业～

大促期间送货依然飞快，好评

很好的书，值得购买，送货快

正品无疑还会继续支持京东

瑜伽教练推荐的一套书，内容很全，配图说明更清晰。

挺好的，不错。挺好的，不错。

活动时买，真的很划算哦。

大赞，很专业！！！不赖！

买书基本在京东，正品，折扣，送货快，买来慢慢看。

很期待的书，趁着活动入手

有券实惠，多学习学习。

看着书籍目录买的，结果买回来以后，个人感觉书里面的内容没啥用，浪费钱了。

非常好，非常不错，值得购买权威风扫地僧尼娥16楼里面了吗

宝贝收到了。质量很好。京东物流很快，递送人员服务态度很好。京东的产品就是好，在京东购物很放心。

配合着精准瑜伽买的，帮助理解体式，认真研读能学到很多东西，推荐。

超过两分钟就可以啦啊啊啊我的手机号码发给我看看醒目读的TOTO婆目睹你就手机吐了呗

快递特别给力，书本质量非常好，很满意的一次购物，好评。

宝贝很好，性价比高，正品，品质保证，发货很快，快递小哥很给力，还会再来的

此书不错，很划算很实惠，可以哈哈，质量不错，包装很好

很好，纸张很好。就是插图有些地方不知道哪是哪，可能我太笨了。

纸张精美 图谱配合文字解说 精准到位 便于学习 插图美轮美奂 性价比超高

[瑜伽3D解剖书2·动作篇：深入指导5大练习步骤+55种基本体位_下载链接1](#)

书评

[瑜伽3D解剖书2·动作篇：深入指导5大练习步骤+55种基本体位_下载链接1](#)