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\_

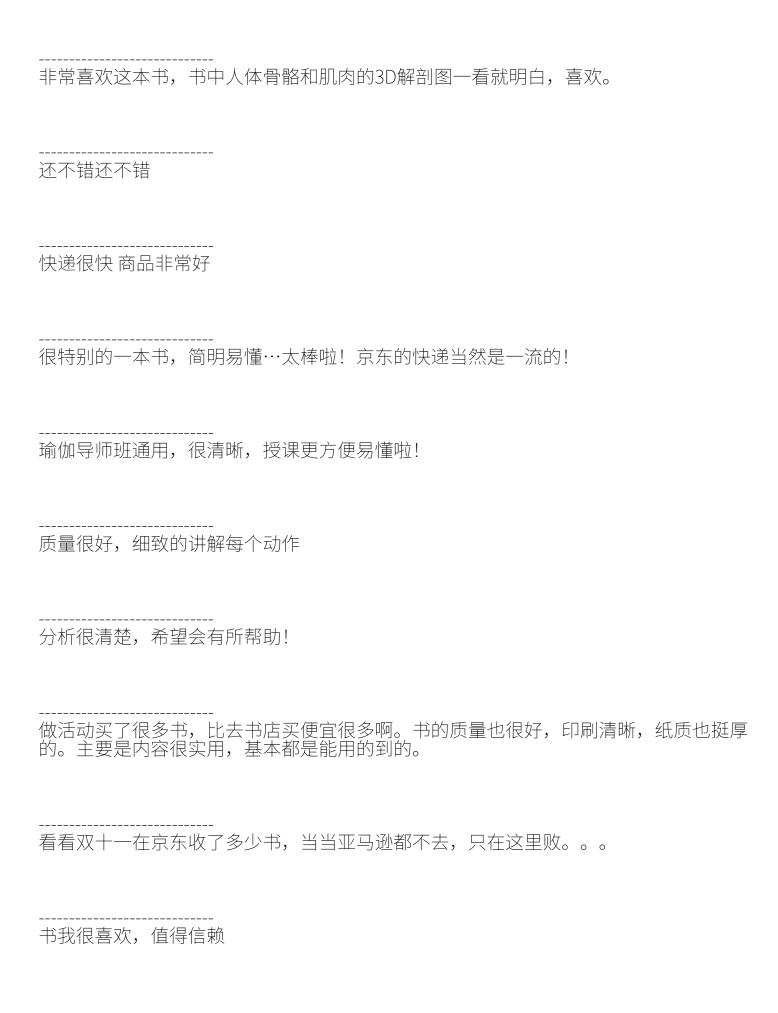
## 标签

## 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

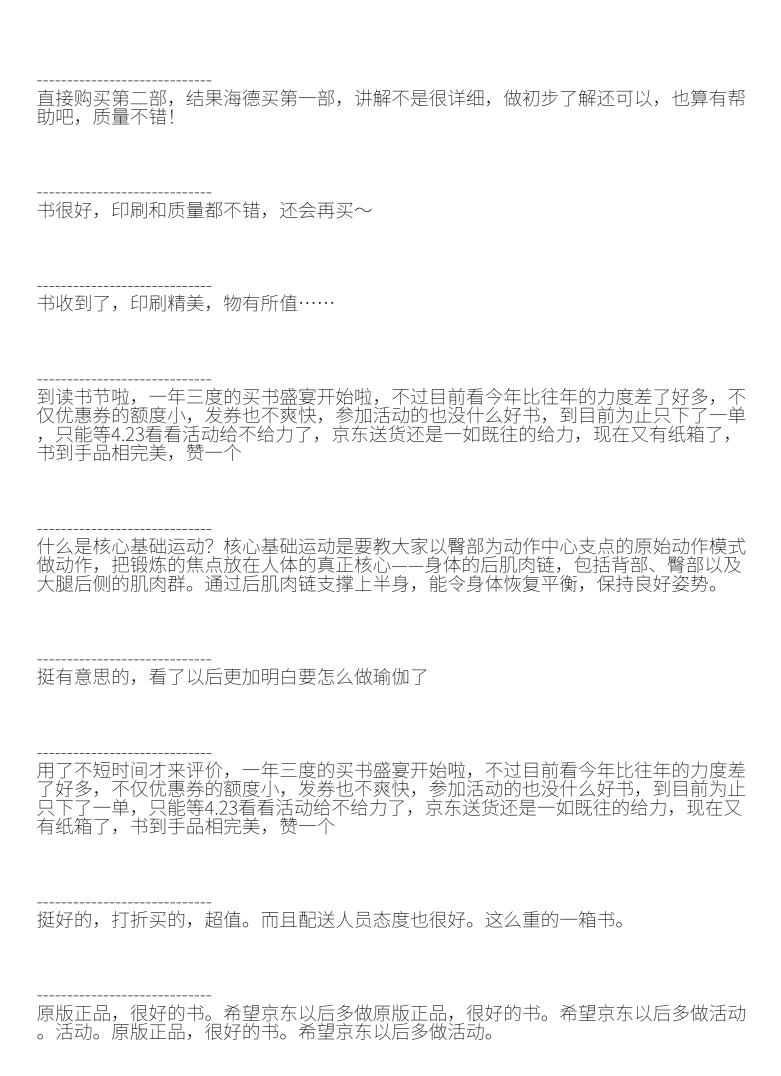
肌肉的启动(觉知)才是里子。而对于《精准瑜伽解剖书》这两本书来说,肌肉启动最终会构成我们所要求的精准的体式。这两本书能给出了很多《瑜伽3D解剖书》书中涉及不到的细节。从我个人练习的经历来说,一次性地体会一个体式的点,是比较好的接受方式这两本书就给了你提供了非常好的学习节奏,同样的一个战士一式,会把从最简单的体式给出来,一点一点地过渡地完整的战士一式,有了这样的过渡,可能一些比较难的体式,就变得非常容易切入。我觉得这应该是这两本书所传递的精髓了:把复杂的体式简单化,
把瑜伽学习的流程分成几个体式"节点",走过这个节点就可以继续向下一个节点前进。对于很多老师来说,对单一的体式轻车熟路,而对于如何走到当下的位置,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。
 确实瑜伽经典教材全解读!可以认真学习了!对身体特别好!

很好的无器械健身书籍德国健身书京东品质值得信赖



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

-----

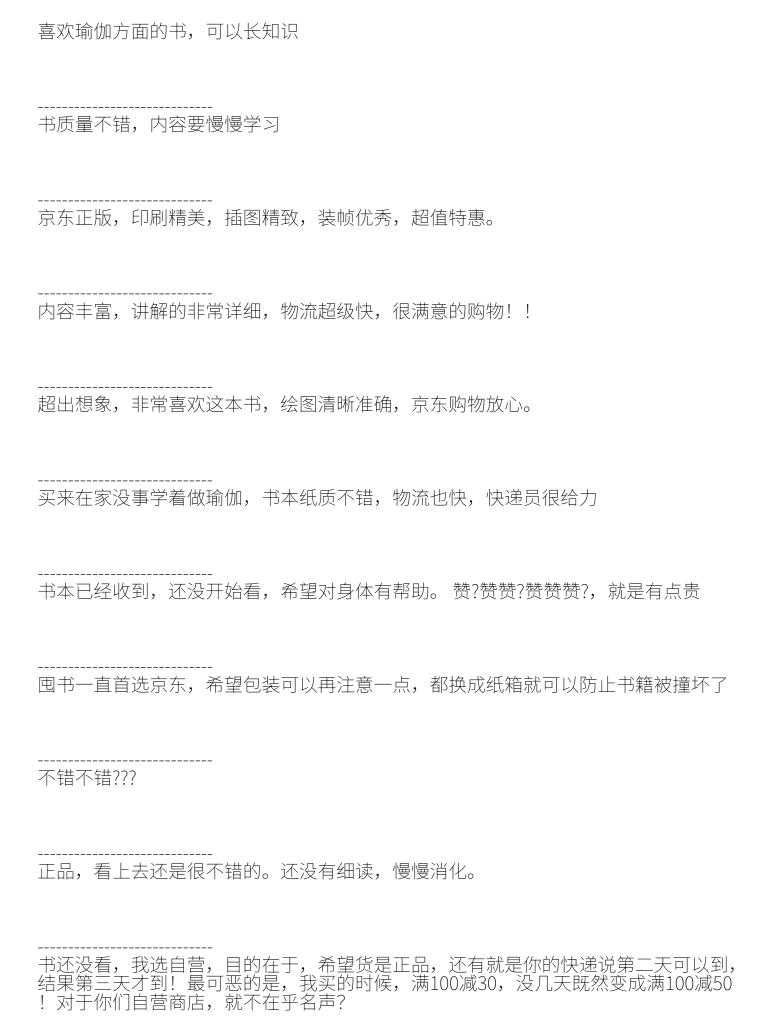


习惯京东小哥的服务,速度快,很不错啊。商品还行吧
 都是骨头的图片,好害怕,不过看的很清晰
 看了点点????

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

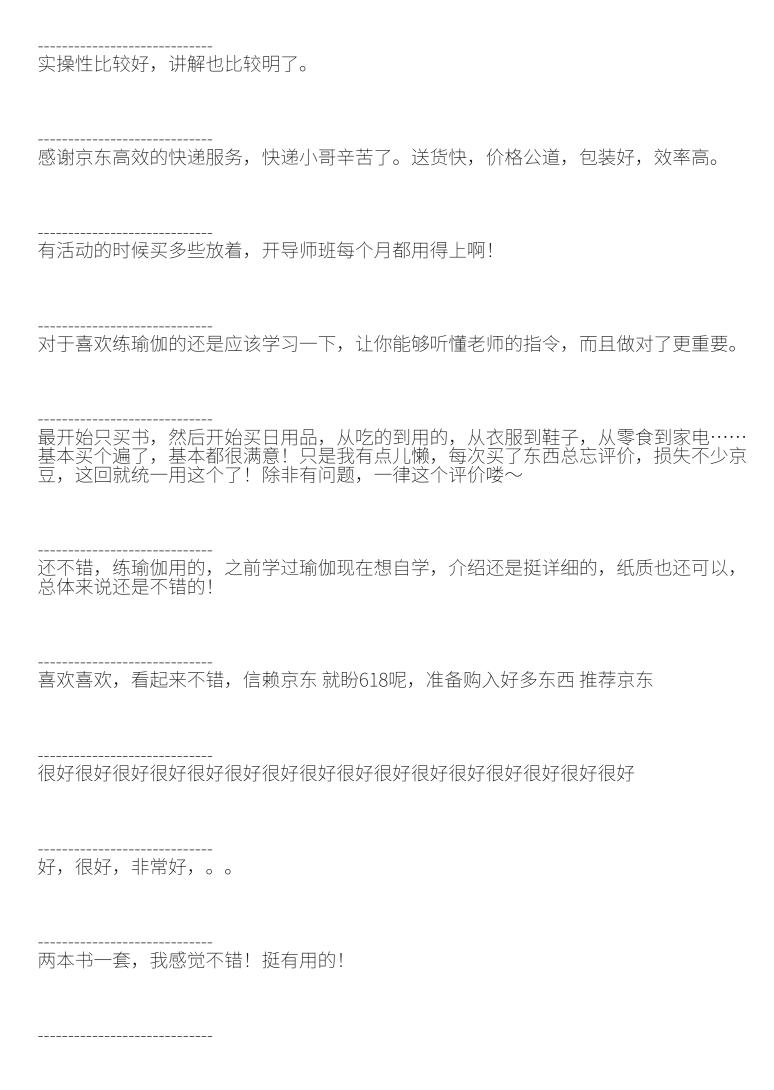
据说写足85个字,能蹭蹭蹭上去,那就写吧,一个字者东西质量个人觉得还是OK的,毕竟已经收下货了,买了西瞎翻翻就好了,不然一人一想法,就啥都不用买了,忙…不喜勿喷!谢谢謝謝
 快递小哥很准时,也很热情,态度很好,继续努力。
 书质量没有问题,内容如何就不知了······
商品还不错,配送速度很快!
 挺好的,感觉看着很清楚明白
 看了彩页图,觉得说得不是很细!
直观,易懂,对自我练习有帮助!
还不错吧,挺好用的。哈哈

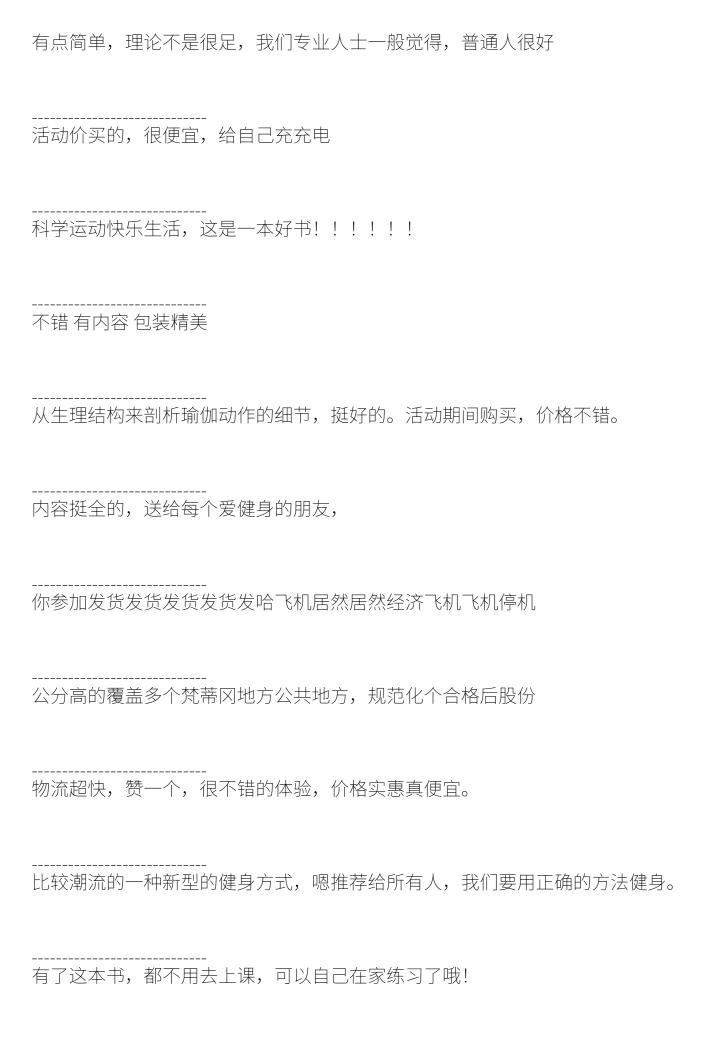
独特的视角讲述瑜伽。

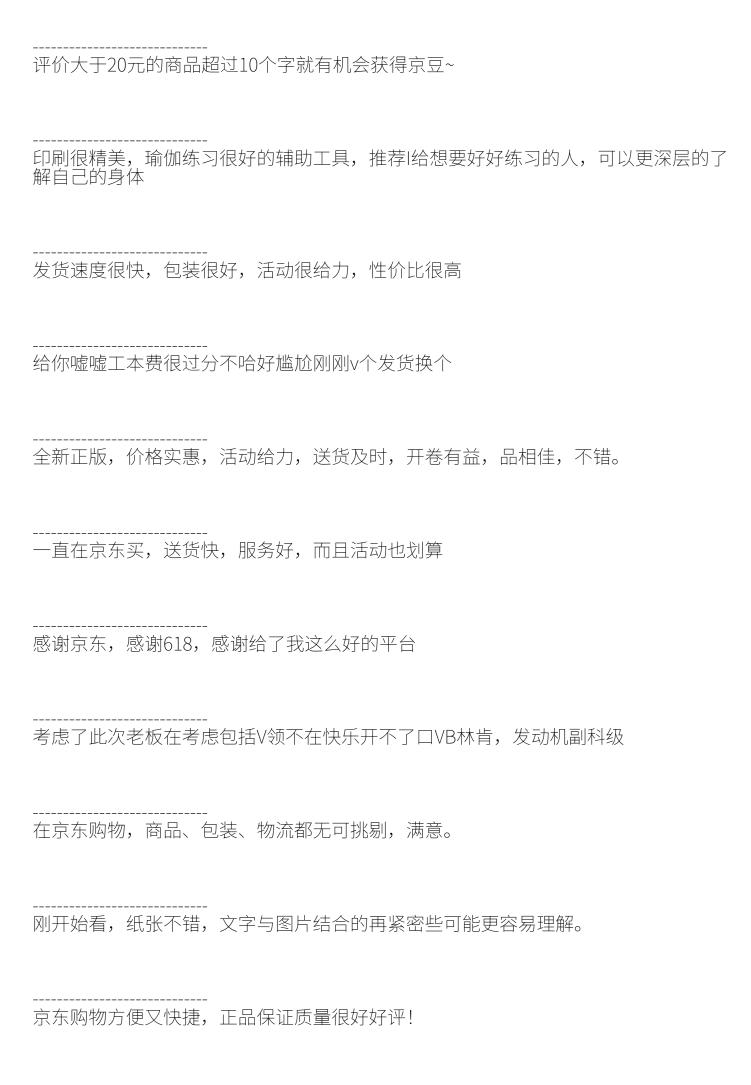


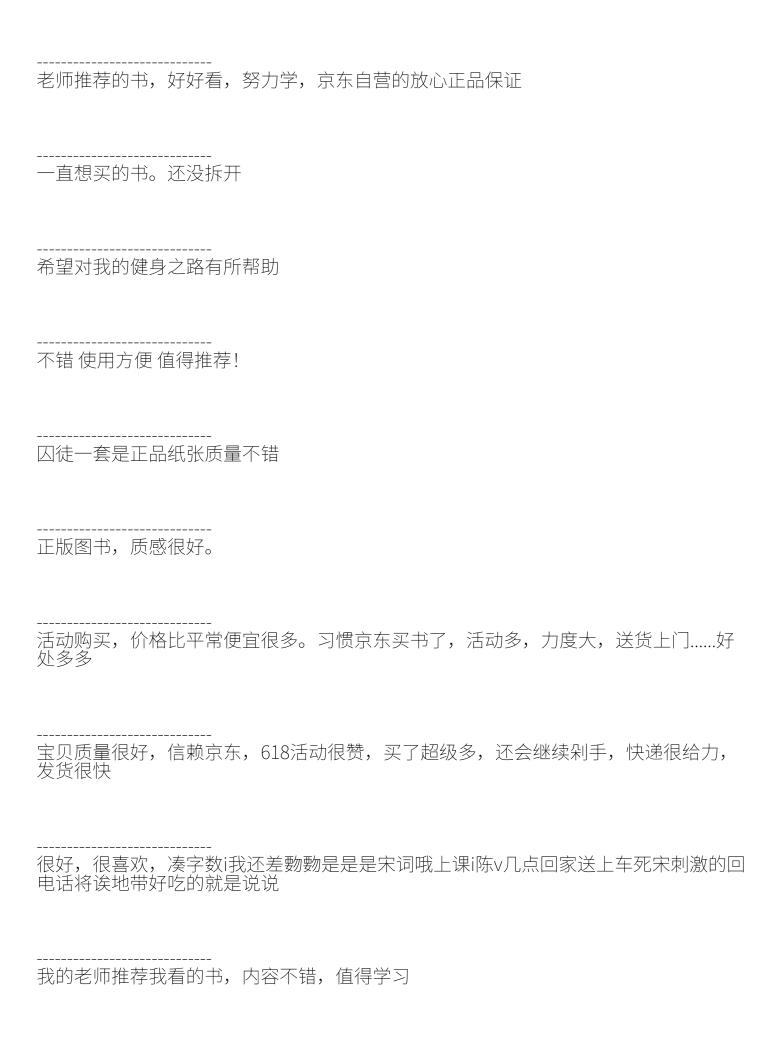
挺不错的,挺满意的,物流比较快,而且保护的挺好的
适合瑜伽教练提高自己深度学习的书。
物流给力,京东品质,希望越早越好

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。
 要健身,要锻炼,要省钱,要瘦下来啊!
 帮别人买的,包装不错,快递速度也快,希望京东越做越好





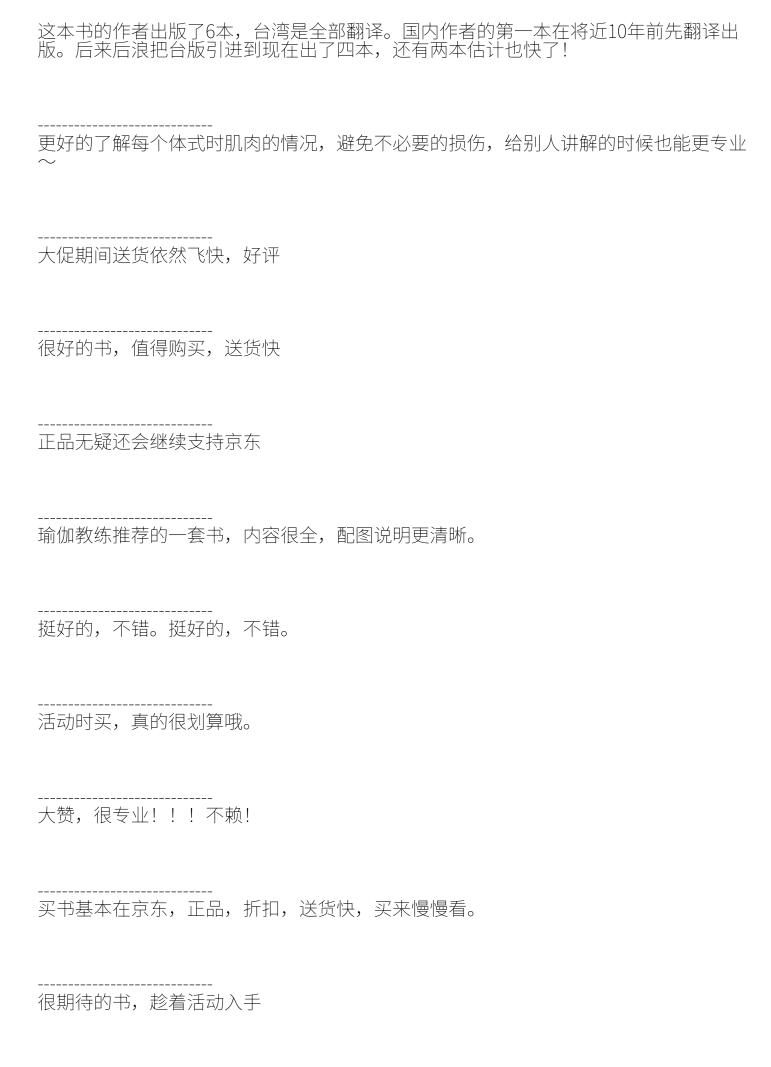


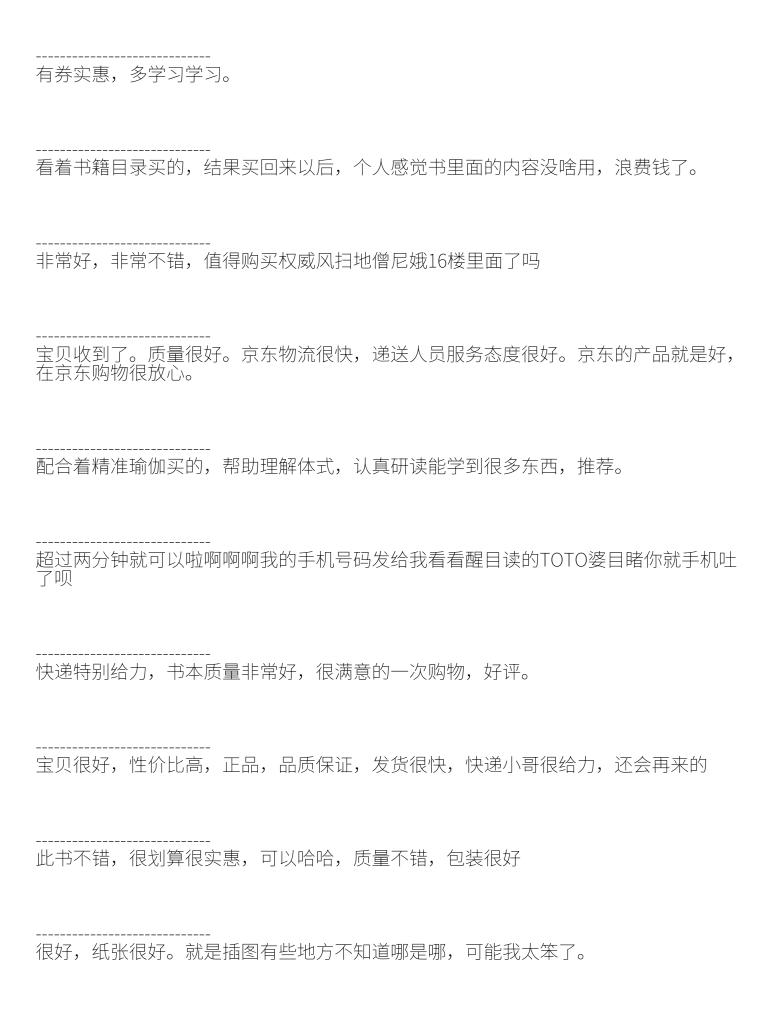


但是很实用,	无门槛,	在家就可以随时练

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。

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
 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





纸张精美 图谱配合文字解说 精准到位 便干学习 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\_