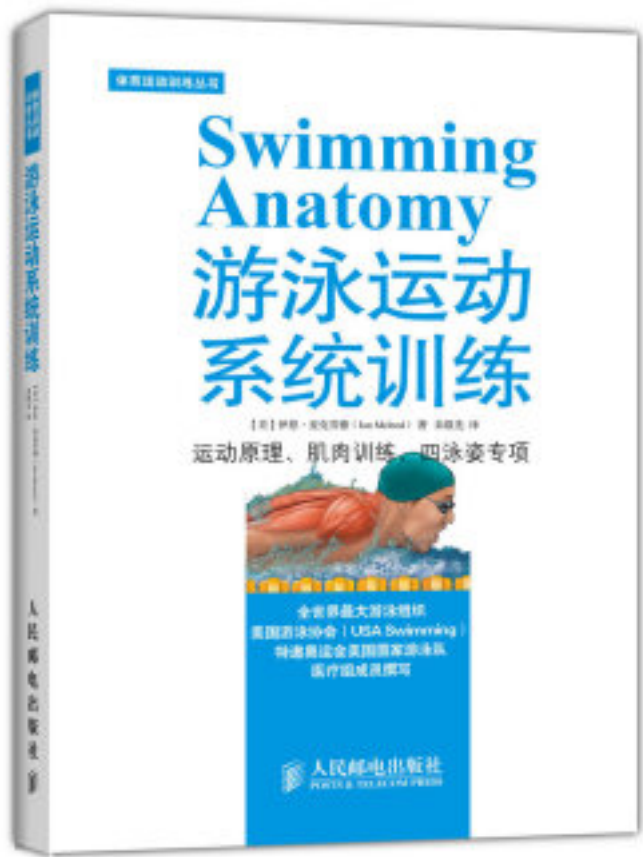


体育运动训练丛书：游泳运动系统训练 [Swimming Anatomy]



[体育运动训练丛书：游泳运动系统训练 \[Swimming Anatomy\]_下载链接1](#)

著者:[美] 伊恩·麦克劳德 (Ian Mcleod) 著，朱敬先 译

[体育运动训练丛书：游泳运动系统训练 \[Swimming Anatomy\]_下载链接1](#)

标签

评论

只要京东活动力度大了，就买，囤了不少书了，好多都没看呢。

可以和英文版对照看

介绍的很细致，全面锻炼

服务速度质量都非常不错，值得买的好书

很不错，专业，全面。好理解

游泳运动训练，需要严格执行训练计划才行！

很系统的一本书，值得推荐给每一位想要提高的泳者

还不错的一本书，内容是在讲游泳对应的肌肉，不是讲怎么游的，请大家care~

书里面对于身体各部分肌肉的大小，锻炼方法都非常相近的说明了。适合于不同级别的锻炼者！美国游泳奥运冠军的加入，让此书更加有他的价值！

趁着大减价，买了不少书，划算

此用户未填写评价内容

通俗易懂，很专业。对游泳能力提升很有帮助

很详细，非常棒的书

比较专业的一本书，可以，不错，值得推荐

为系统学习游泳，先要学习理论

这个教材还不错 可以学习理论知识

很实用的法规文件汇编，是正版，很满意，快递小哥神速，态度好，赞一个！

喜欢，很喜欢，东西不错，值得购买，推荐

送货又快包装又好！京东购物有保障！

还行，一分钱一分货，贵得东西不一定好，便宜99%无好货

这本书真是 好难啊 不容易看懂

东西还不错，鼓励一下，好评。

好，很好，非常好！这个系列的足球、网球、跑步和游泳都买了。

非常非常的好，以后还会继续的购买。

很好的书，希望对自己有用能有帮助

商品非常不错，我非常喜欢，推荐大家购买！价格很优惠，京东真棒！

系统概述了游泳训练和肌肉解剖结构、很喜欢

不错的东西，很值得购买，推荐

很好的一本书，值得学习

很好的服务，很好的物流！

好书好书推荐分享给大家了

游泳训练用书，很系统，很有用。

有意思、、加油训练，对身体有好处的说

很好的一本书，有游泳基础着使用。

好书，内容和印刷质量都好

挺好的 送货超级快

送货速度还可以，东西也还行。

质量不错，内容值得一看！

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

很专业的书，。。。。。

很不错的一本书，值得购买。

还可以吧，但不是封装的

可以的，有用……

很好，是正版。

这书很全面啊

书不错！实用！

买来学习学习

东西不错，值得购买！！！！

书还不错，值得学习学习

好好好好好

不错正版

无破损

阅读中

不怎么样，凑活看吧，不实用

书大概看了一下，主要是健身器械健身的，学游泳不是很详细，纸质不是很好

具体技巧几乎没说 全部贴图

想学游泳的话，这本书是完全不适合的。正如这本书所说，如果你是将游泳纳入日常生活，这本书非常适合你。

送人

不错

买下后悔最快的书。感觉上当。

好

正

不错不错不错??

不错，有图。很清晰。对运动有帮助。

物有所值吧，还没看完，认真看吧

这本书非常不错，对高阶提高游泳很有用！

看了伊万卡和艾瑞克的精彩演讲，再看了很多对特朗普大家族的转载和介绍，感觉美国的精英教育体制在这个家族发挥到了极致，真心感觉这是集财富容貌智慧于一体的大家族，想想百年中国，也就民国宋氏家族可以相媲美，而我们的“国民老公”王思聪呢？真不可相提并论！川普的当选也算是一个奇迹，我想美国人可能真的是厌恶政治欺诈了，眼见为实，万一治国如家呢，给川普一个机会未尝不可？

好书，买来深入学习一下如何游的更好，应该有用

购买方便，帮单位买的，比书店买价格便易。

各种彩图，感觉还一般，没想象的好

比较专业的肌肉训练课程

很专业的书，要有耐心慢慢看。

赞

不错的一本书，对提高游泳有帮助！

略贵，书还行

还没看

很好

对于已经会游的人要更进一步很有用

非常好的东西，推荐大家都看看！

有点深奥了，孩子看不明白

此书值得一看，有图有讲解，非常专业。

送货快，质量好，东西不错

书非常好，很实用，增长知识

游泳的力量训练，适合入门

内容还可以！

好书，蛋太专业

不错，对于身体各部位的肌肉的训练讲解的很详细，按此书的方法练了一段时间，感觉对平时的水中训练很有帮助。

店家服务的很周到店家的商品我很满意！

超级仔细的一本书太系统太认真了让我觉得好专业不过还不错

游泳运动系统训练这本书不错

在一起时候就业岗位的同志要去大理白族！你就可以接受你的生活是多么重要，在于他人之所以能够给

非常实用 全是干货 非常喜欢

翻了一下，感觉并飞走什么特殊的，网上视频都有介绍，书也没有包装，直接放在信封里，纸张用材也差，总体评价停失望的。

很明确解释了运动肌肉

还没看，应该不错吧！

理论性、操作性皆有

很详细

618优惠购买的，感谢京东图书。

好好好好好好好好好好

看过了～不错～专业～推荐购买～就是……看不太懂～哈哈～比较累看起来～

不错不错！！！！！！！！！！

一般

介绍得比较齐全！

正品！

关于肌肉的位置与训练方法介绍的很详细，很好

快，早上下单，下午到家。

喜欢游泳的朋友不妨看看

买错了，不是针对新学员的。

特别好

书还是不错的，虽然买错了

挺好的商品，不错。

家里人很喜欢

不知道我在做什么，，，，，，，。

图文并茂，好书！

看吧看吧看吧

小孩看得很入神，里面的内容很详细

不错啦

讲解系统全面，强力推荐。

持续学习

.....

很不错！

很好的东西，京东快递好评！

建议大家看看。

好书，就是贵了一点！

很专业的

阅读也是这样，做父母亲的如果热爱阅读，孩子也一定会喜欢上阅读，和孩子一起读书，一起快乐、共同成长。还是要给孩子提供更多的阅读机会和形式，孩子阅读的时间不能只局限于家里和学校里，也不仅仅是阅读书籍，逛书店是我们母女周末经常要做的事情，在书店看一会儿书，每人都选择一些需要的书本，让孩子感觉阅读是生活中必须的事情。孩子的注意力容易转移，一定要采用有趣的方式，吸引她们的注意力，可以采用故事与音乐组合法、故事游戏法、延伸想象法、角色扮演法等，让孩子有间接或直接的体验机会。把阅读选择的权利交给孩子，尽可能为孩子提供轻松自由的阅读环境。阅读是一种求知行为，也是一种享受。因此，家长除了需要对真正有害于孩子的书刊进行控制外，不应对孩子所读书刊的内容、类型和范围进行人为的约束和控制。通常，孩子所读书刊的内容范围越广越好。一般说来，大部分孩子在阅读内容的选择方面已有自己的爱好和兴趣。对此，家长应注意观察、了解和引导，不宜过多地干涉。总之，阅读能给孩子带来愉悦感，阅读，对孩子的语言发展，对文字的理解能力，运用语言的能力的培养都是非常有益的。另外，好的读物，能丰富孩子的心灵，扩展孩子的视野。关于阅读，一定还有很多好的方式和方法，只要我们有一颗爱孩子的心，不断探索，不断思考，一定会引领自己的孩子成功的走过这个语言的关键期。希望通过我们的努力能让孩子有一个良好的阅读习惯，从而塑造自己良好的人格。 [NRJJ]

书的内容很实用，但是到手确实觉得太薄了，虽然内容充实，可是觉得定价还是有些高。

简单、明了

真的很好，又快又好，值得信赖

很实用

比淘宝贵点，但就是信赖京东。

京东正版，专业性强，适合专业体能教练用

好好好好好好好好

看的还不错，没啥大问题

服务很好

信赖京东，一如既往的好

一直远的是京东的书。很棒的

买了指导运动的，值得慢慢读

各个肌肉群的锻炼介绍很详细

东西不错，和介绍的一样。

锻炼指南 图文并茂 对每个动作描述的挺详细

很实用的教程

非常好的一本书 开卷有益

图文并茂，生动有趣。

东西不错！ 很喜欢！！

买来看看 专业知识很少 图很多

非常专业的训练教程 喜欢运动的人值得拥有

好书，值得看，值得多学习！

东西不错，送货很快。

书质量不错，发货也挺快的

非常好的书，对于游泳爱好者和运动员来说非常实用

介绍的很详细，十几次下来已经学会两个泳姿了

内容还过的去，纸张质量太差了

不错不错，喜欢喜欢，给一个五星好评。。，

很好啊！！！！！！ 很好啊！！！！！！

好！！！！！！！！

送货快，书的质量也不错，期待能对孩子的运动有帮助！

正在看，是从医学训练角度讲的。

挺好，系统训练的一本书

感觉物有所值啊，很详细

刚刚买来 还没看 不看介绍非常好

全是肌肉训练，感觉一点都不适合初学者

太细节了，买回来用不上！

干活健健康康啦啦啦啦啦啦

非常专业的一本书，讲游泳训练中的力量训练，游泳和健美锻炼都可以参考。给老公买的参考书，他表示很有用。

还行，挺好的，哈哈哈哈哈哈

质量很好，性价比很高。买

写的很科学，是一本好书。

书非常不错，属于经典的版本

体育运动训练丛书：游泳运动系统训练 [Swimming Anatomy]

这是一本纯讲肌肉训练的书

[体育运动训练丛书：游泳运动系统训练 \[Swimming Anatomy\]_下载链接1](#)

书评

[体育运动训练丛书：游泳运动系统训练 \[Swimming Anatomy\]_下载链接1](#)