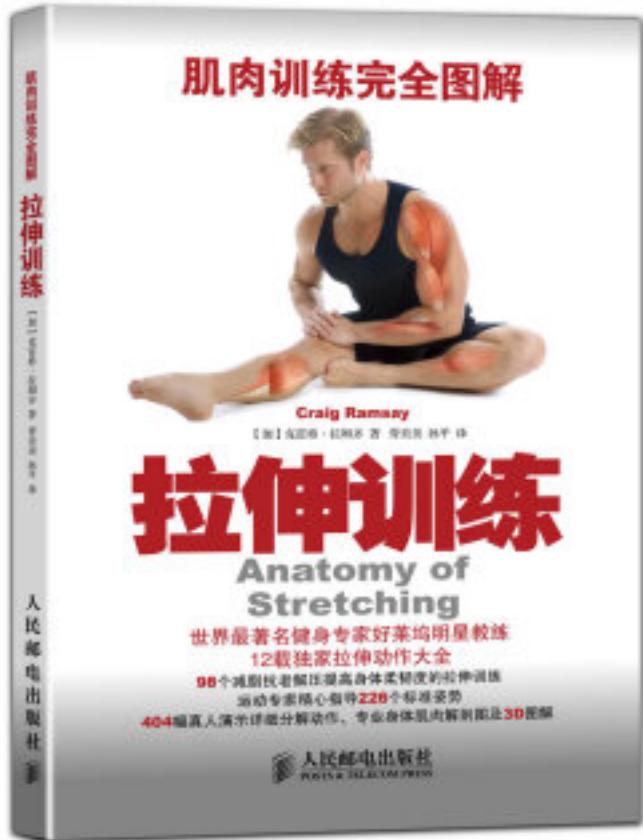


# 肌肉训练完全图解：拉伸训练 [Anatomy of Stretching]



[肌肉训练完全图解：拉伸训练 \[Anatomy of Stretching\] 下载链接1](#)

著者:[加] 克雷格 · 拉姆齐 (Craig Ramsay) 著，胥美美，孙平 译

[肌肉训练完全图解：拉伸训练 \[Anatomy of Stretching\] 下载链接1](#)

标签

评论

总体还好，很多动作适合双人完成，单人不好用力。

京东活动给力，一下买了千把块，质量好，送货快，赞赞

银川很好书本非常的印刷非常精致

铜版纸印刷，图片清晰明了，很不错

满意哈哈哈哈哈哈满意哈哈哈哈哈哈满意哈哈哈哈哈哈满意

还行吧，160页纸。真人加3D肌肉模型作示范，比较好理解。书只是展示动作。没有那些健身类书的练习套路，可以单练也可以自由组合动作练习

京东速度快，图书质量好，赶上618活动价更便宜。京东速度快，图书质量好，赶上618活动价更便宜。京东速度快，图书质量好，赶上618活动价更便宜。京东速度快，图书质量好，赶上618活动价更便宜。京东速度快，图书质量好，赶上618活动价更便宜。京东速度快，图书质量好，赶上618活动价更便宜。

图书纸张质量很好 内容丰富多彩 专业性强

每一个拉伸动作的拉伸肌肉群都标示得很清楚，真人演示，专业身体解剖图，真是一目了然

配合的囚徒健身联系简直就是完美，再也不用去健身房吃些类固醇激素

棒棒棒

书的质量很好，图解直观，就是没写清楚每次的数量时间。

只能用快来形容了，前天下午下单，昨天上午送到，书肯定正版，都是彩页，不错不错？

感觉真不错，回头好好练习。讲解的很清楚。基础级别学员一看就明白

《拉伸训练彩色图谱》是一本完整的拉伸训练可视化指南，共包括100个涉及颈部、背部、腹部及腰部、肩部、上臂及前臂、手部及腕部的拉伸训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示，并详细介绍了重点锻炼的身体部位、起始姿势、训练要点、注意事项、针对的人群以及不同技术等级的拉伸练习者所需的训练次数和持续时间等。<sup>。[1]</sup>

肌肉训练完全图解：拉伸训练，学习下，好书！

这本书的内容作为巩固身材是不错的，但是想要肌肉从无到有的过程，建议还是看《施瓦辛格健身全书》，到健身房练习一段时间。

这下好啦，买了好多书.够我看好久！

这本书对于练完力量需要拉伸放松的人太有用了

铜版纸，很详细，训练用，避免受伤先拉伸！

会一直支持下去的、质量太棒了

拉伸非常关键，是本好书，值得学习

每一页都有图解 正是我想要的

包装严密，物流给力。

看了帖子里朋友推荐的，图片清晰描述清楚，坚持做对身体有溢

这本书很不错，每天健身完必须抱着他，看看怎么拉伸今天练的肌肉，很实用

买来现在没空练习 最近忙考试。考完之后再试试。期待有效果

运动过程中不可或缺的步骤--拉伸，一口气买了好几本，理论联系实际，撸起袖子加油干！

很好啊，服务速度太快了～哈哈，有点小毛病，别的都很好～

学海无涯，多看书，总不会有坏处

讲的比较全面，但是不够实用

是很好的书，全彩页，铜版纸，价格也合适，内容很详细，对锻炼应该很有用处吧，最好来点视频搭配最好。好评全五分

很不错嘛，非常喜欢！

非常好的一本健身教程，只有充分的拉伸才能保证一周4练以上。

一部很好的书，指导人体导向。

书已收到，打算健身看的，图解很详细了，慢慢研究吧，书有轻微磨损，但不影响观看，希望下次发货是能包一层保护膜。

本书稿是著名电影导演贾樟柯第一部回顾其电影创作和思路历程的著作，也是对其1996到2008年这十余年来导演生涯的梳理与总结，全景记录了这些年来其思考和活动的踪迹。此书2009年由北京大学出版社首次出版，此次经作者重新修订，改版推出。书中收录了贾樟柯导演生涯各时期对电影艺术孜孜不倦的探索和独特的思考，另有多篇与电影界、艺术界、媒体等多领域关键人物的代表性访谈。全书以贾樟柯所拍电影为纲，所有收录文章以发表的时间顺序排列，呈现出导演个人敏感而执着的心路历程，也体现出贾樟柯以电影抒写乡愁的深切情怀。

就是让你看看吧！一个字“快”，一个字“好”！

在京东买书多年，快递、包装、印刷从来没失望过！好评！

一直都想购买的书籍，这次刚好遇到京东做活动，真滴便宜实惠，是没有任何问题，很赞，物流也很快，满意！

-----  
包装很好，活动价很划算。正在健身，看看不错。

-----  
关于健身方面的内容 很有帮助

-----  
同姊妹篇肌肉训练一起买的 感受下西班牙的方式

-----  
运动专家精心指导226个标准姿势

-----  
全新非常棒 希望能静心学习

-----  
针对各个部位肌肉拉伸，有训练要点

-----  
真人详解，超实用，图文清晰。正版优秀图书。五星好评

-----  
不错，很好！！！！实用！！！！

-----  
书印刷很好，清晰，对练瑜伽也有帮助。

-----  
正版书，物流快，保存完好

特价买的，感觉吗还不错吧

书的品质很好，里面每页的质量都不错

全部都是京东的书！一次愉快的购物，商品质量很好，京东给的优惠也真的很大，下次还会来买！

韩国最近几年很重视健身 值得学习

不错、非常好、不错的商品、推荐

健康 健身 运动

现在的书，真是贵啊，而且不是创造性的东西。真心感谢京东刘老板和奶茶妹，很给力，不然真舍不得买。比\*\*大忽悠（先涨价再满减）实在很多，退换货也很方便。

这速度快得离谱 质量还不错 希望内容也是杠杠的

肌肉训练完全图解：拉伸训练 ¥33.00 拉伸训练

锻炼后必须拉伸，锻炼前必须热身，上班族，很适用

挺好的健身书，坚持锻炼。

不错，书很好!对拉伸很有作用!

书本不错，但是专业性不够，比如拉背的就偏少了点！！

很满意，满减的时候买的，划算。纸张质量也好，正版。

非常好，希望有的上，下次再来的。加油吧。京东商城。

跑步前后必须做做拉伸！我跑步，我运动，我健康，我快乐！

还不错，完全不懂看看还是有点收获的！

非常适合，非常喜欢，非常值得，非常不错

东西挺不错，价格实惠，赶着活动买最合适了，尤其是快递小哥，态度好

很实用很专业的工具书 赞

好书推荐！名著不怕读百遍

不错 以后我自己就可以拉伸了 不用麻烦教练咯

书要好好研,我喜欢书要好好研,我喜欢书要好好研,我喜欢

《拉伸训练彩色图谱》是一本完整的拉伸训练可视化指南，共包括100个涉及颈部、背部、腹部及腰部、肩部、上臂及前臂、手部及腕部的拉伸训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示，并详细介绍了重点锻炼的身体部位、起始姿势、训练要点、注意事项、针对的人群以及不同技术等级的拉伸练习者所需的训练次数和持续时间等。《拉伸训练彩色图谱》最后部分，还介绍了针对不同身体部位的病痛所进行的拉伸组合训练方案。利用本书所介绍的方法，需专门器械即可在家庭、办公室及其他场所进行卓有成效的训练。

快递很给力，书的质量也好

不错的书 配送员态度特别好 书不错多点优惠更好

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家的大家族，想想百年中国，也就民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？

这是一套科学支撑运动，充分发挥运动效率的书。

图文信息方便练习 很好 纸张也很厚

这本书正是我需要的，纸张、印刷都很好，内容实用性强。快递小哥送货及时，赞一个！

锻炼前一定要先拉伸，筋长一寸命长十年啊，好评

没什么用。动作少。描述的也不好

书还没有来得及仔细看，但是感觉应该还是不错的吧，毕竟也算是名家写的

我是几本书一起买的。邮寄打包就一个胶袋，太过简陋了万一有破损怎么办？书是新的，还行吧！

还可以，感觉书不是太厚

不错，都是彩图，内容详细。同时也推荐了朋友购买。

图文并茂，很全面。方法很实用

比想象中薄一些，不过还可以，挺有用，学无止境

内容丰富，好好学习学习

很好的书，希望能坚持下来

书到了，速度很快，谢谢

完全正版，内容很正确，所以值得买一本。

还没来得及一一打开

看看书，学习学习

买的第二本，很嗨！

很好，比较便宜，家人很喜欢，不错

挺好的挺好的不错

还算可以吧，二十五元还是值得的。

看看，希望对健身训练有帮助

拉伸训练好好阅读认真研究

挺好的书籍，身体不好就买了这些书进行观看，得到了很好的启发，就是有的不是正版的

拉伸很重要，系统的学习

-----  
配送员服务速度快，周到热情！

-----  
买了一套的教程，健身用，可以多学点东西

-----  
京东正版，印刷精美，插图精致，装帧优秀，超值特惠。

-----  
东西很好，物流的兄弟也很给力，也很辛苦，一直信赖京东，尤其是京东直营。

-----  
书很厚，模特还是配套不同体型的，这点很意外。有些动作怪怪的，每个姿势都很简单，全学明白了，自己就可以搭配组合，总之要坚持。

-----  
哈哈哈，明明就是发来的是报纸

-----  
很值得买的一本书，健身的人都知道，锻炼过后要在相应的地方做拉伸，不然会有反效果或直接白练

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
客服服务态度很好，物流很快

-----  
应该是正品，非常实用。适合自身健身。。

不错不错不错不错不错

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

是正品，送货速度快，很满意。

肌肉训练完全图解：拉伸训练

很好的一本书 半价买了20来本健身书

非常清晰的图示，拉伸是运动中必不可少的一部分。

买书上京东！！

好，发货很快，第二天就收到了

送货快 挺好的。。。服务不错 挺好的

新书，没事看看很好

书籍内容还不错

特价买的，好书啊，健身必看啊

书不错 还是很有用的 要多学习学习

很好的书，拉伸哪一快肌肉也很清楚

刚得了，书本纸张很好，还没看，应该不错，物流也很快

还没开始看，等等吧

京东的商品实惠，快递又神速，省了去书店了，下回买书还是你家了。

内容详细，图书漂亮

物流快！包装完美！纸质很好！赞一个！特别棒！

就是简单的拉伸方法，大家平时可以买来研究一下做一做练一练

性价比超高的一款健身书籍，很详细很有用，不是鸡肋

看上去还不错啊啊啊啊啊

京东自营书虽然比某宝贵，但贵在有优惠券也还行，还有书本越来越丰富，快递也是满意，但是书本的包装确实太差劲了，因为根本就没有包装，就套个塑料袋，各位自己看吧

很棒的健身书！

拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解,看书学习充充电~

包装不错，准备学习一下~~~~~

超详细的图案讲解如何拉伸，看着图尝试肌肉发力，有针对性。

印刷精良，很好用！！

宝贝很好，给自己准备的，一直很信任这个牌子

非常棒的书，感觉对协调性应该有不少好处

书不错，包装也可以，京东快递很给力

放在购物车里面好久，可以自己根据书上的动作进行拉伸

不错，品牌好，东西好，给客户买的

内容蛮好，可以慢慢看，还是视频好

这本书不错，有许多可以借鉴的地方。包括请私聊她教我的拉伸姿势，帮我拉伸的姿势这里都有介绍到。所以我又买了一本送朋友。给五分。可以购买。

一本不错的书，值得推荐

很不错的书，有得看了，爱上阅读

很不错的书，很喜欢，下次还来买

科学运动也是营养学中的一个方面，所以，选择适合自己的运动很重要，必须从科学角度学习调整

这本书买错了……不适用于力量训练以后的拉伸恢复，而是单独把拉伸作为一项训练来做的，就觉得有点不适合我

非常好非常非常好的东西。

兄弟们推荐的，看看有好处。

还是不错的书籍么么么么吗

感觉还可以 做做试试

有用，效果是否长久，估计还要看坚持的情况。

收到了，纸张质量可以，内容还没看，等看了再评价

很好的參考資料

不错很实用 下次还来 一直相信京东

[肌肉训练完全图解：拉伸训练 \[Anatomy of Stretching\] 下载链接1](#)

## 书评

[肌肉训练完全图解：拉伸训练 \[Anatomy of Stretching\] 下载链接1](#)