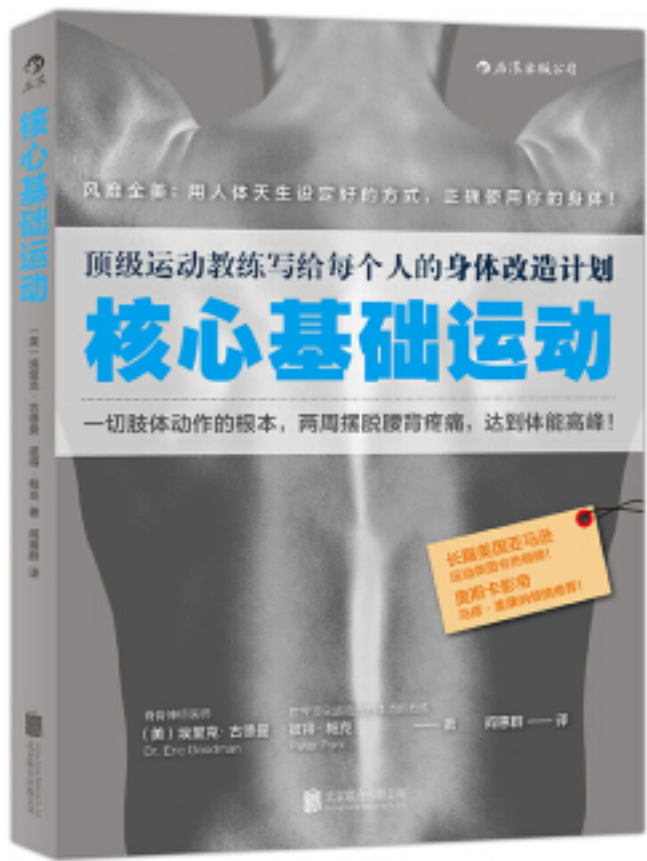


核心基础运动



[核心基础运动_下载链接1](#)

著者:[美] 埃里克·古德曼，[美] 彼得·帕克 著，阎惠群 译

[核心基础运动_下载链接1](#)

标签

评论

作者的另外一本日常生活的也买了！ 希望有帮助！！

刚收到。慢慢看，好好好好好好好好好好好好好好好好好好

趁活动，买了二十多本书，随然没有抢到优惠券，但比平时核算。还是不错的。也惊喜送货快速。就是一本本书，一个个评论太麻烦。按一个订单评论多好。

评价不错，买来看看！

本书是拉筋与肌肉解剖学相结合的专业图解书，以基础解剖学及人体生理学为基础，教你合理运动目标肌群，科学延展腰背肌肉，全效松筋活络！本书全彩四色印刷，内含135幅超精美人体解剖手绘图，每组动作都有清楚的姿势图解和运动技巧，简单实用，是您日常运动保健的必备指南。【内容简介】
本书以基础解剖学及人体生理学为基础，科学阐释了拉筋运动的原理与技巧，结合身体柔软度训练方法，全书共设计了11大类、135种拉筋伸展操。书中所涉及的拉筋方案适用于不同身体状况的练习者，读者可根据个人身体状况及需求选择相应的拉筋运动。本书在内容设计上以每组拉筋动作为单元，不仅配有清楚的姿势图解，对每个动作所涉及的目标肌群都有清楚的拉线标示，同时包含具体的运动步骤、运动技巧、有助于修复的肌肉损伤等常见问题和相关讯息。

大致翻了翻，还是可以的！希望能对自己有用！

平时工作坐的时间久难免会引发不适，这本书教了不少动作可以迅速摆脱困扰

内容不错！！！！！！

余购京东网数年，受益匪浅，各产品琳琅满目。然，唯此网与众皆不同，出淤泥之莲花。使余为之动容，心驰神往，以至饭茶不思，寝食难安，辗转覆身无法忘怀。于是乎紧带缩食，凑齐银两，倾余之所有而能买。东网之热心、快递员之迅疾，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。开包之时，顿觉金光四射，堂中内升起七彩祥云，蓬荜增辉，处处皆为祥和之气。惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此乃是天上物，人间又可几回求！遂之沐浴后更衣，焚香祷告与人共赏此物。人人皆赞美不已，故生此物款型及做工，超高性价比之慨，且赞余独自别具慧眼与时尚品位。

产品介绍果然句句实言，皆无夸大欺瞒之嫌。实乃大网之风范，忠仁义之商贾。

书已收到，包装完好，字体清楚，全5星好评。

还行吧，收到了就同意评价吧终于收到了，还不错，宝贝收到后很喜欢，很惊讶，家里人都问哪里买的比我还满意，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

自从有了京东，我就找到了孝敬父母的好办法。品质有保证，价格适中，还能在远方为父母尽孝，物流好快，客服服务很好，这就是我支持京东的理由！??

非常非常好！是我在寻找的东西，运动人士以及脊椎不好的都可以学习学习。

北大医院华笠大夫推荐的，还不错。比较实用。

书籍塑封包装，快递外包装也干净整洁，为来得及翻阅，期待收获，小哥送货专业，非常相信京东！

废话略多，典型的美式通俗励志类书籍写法，有自夸的痕迹，除此之外书中所教的运动招式还不错。适合恢复训练，或者初级阶段的运动者，中老年也可以适当使用。

有图有说明很好！很详细！

自从老公爱上读书，每月都要从jd买好多好多书，emmm。。。现在家里缺一个书橱。
。。
自从老公爱上读书，每月都要从jd买好多好多书，emmm。。。现在家里缺一个书橱。

。。
自从老公爱上读书，每月都要从jd买好多好多书，emmm。。。现在家里缺一个书橱。
。。

书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错，就是书的内容太少了

看了一点，动作不是很难，但是不知道自己做的标准不标准，后浪，值得信赖

京东很神奇，上午十点多下单，当天下午四点多就到了。书还没看，制作精良。

价格非常实惠，而且送货的速度以也是无敌的快，基本上都是隔日达，这一点优势也算是京东的核心竞争力了，另外假货也算是京东最少。希望京东超市能够继续提供这样价廉物美的优质商品。特别值得称赞的是京东快递的快递小哥是遇到过的快递里面服务态度最好的，所以必须特别一提。

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？

京东图书就是牛逼
买了那么多次，每次都满满的，超实惠，书买多了也就成了书虫了吗，不不一定！

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

书还不错，适合专业人士，对我的腰椎恢复很有好处，可能本身我也比较专业，没有啥难度

书质量挺好的。内容读起来适合初级的小白！

科学运动的基础，培养良好运动习惯。

书很好，是我想要的，书也是正品，相信京东，很满意的购物

不是健身书，强调一遍，有优惠，物流也快，很满意

去就速度太快，书本质量不错，内容正在看。。。

正确的运动是非常重要的，通过这本书可以对运动做一翻了解，帮助自己更好的运动。

闲的时候多看看书对自己是没坏处的，书还没看，希望对自己有帮助。

东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！挺好的的的的，日期不错。fate0809

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，物美价廉的书籍，值得入手

速度很快，快递小哥很好?????

关键在于坚持，对缓解背痛还是有帮助的

宝宝很喜欢，一到就看起来了，质量不错

书还不错，一种全新的健身模式！

不错，书本知识详略得当

买了很久没好好看，现在开始好好看

书已收到，干净整洁，印刷精美，非常满意

基础运动指南，核心提高指导

额额，，，好像还不错，，试着看一看

帮助还是很大的，值得拥有！！！！

腰疼之后很想锻炼身体从核心肌肉练起好好看书一定能锻炼好

放到购物车里很久了，终于下定决心买到手，开始学习！

构筑系统学习找来的书，看起来不错； 二师兄邀请京东书友来每年读50-100本、另有个性化书单、线上读书、小咖分享，WX：venus123456789

期待对我的腰突有帮助

还不错的，正版书籍，值得信赖

一直在京东买东西 感觉很不错 物美价廉 以后继续光顾

书本可以，希望能减轻病痛

还没读，在家放着呢，有时间在看，趁着活动买了一堆书

专业性好书，很有帮助性。

东西还不错，物流很快，小哥很帅

京东快递好快，快递小哥态度也很好，很满意

收到好几天了，一直没有顾上看，看了几章，很不错

不错，理论与实践相结合，自律起来～

书的纸张超级好，是正版哦

ZMI（紫米）Z15 紫5 彩虹电池 5号
碱性/儿童玩具/血压计/血糖仪/遥控器/挂钟/键盘电池（40粒装）

此用户未填写评价内容

很好的书值得一读，包装也很好

寻找了好久终于找到最适合自己的运动书籍，大赞！

这个书不错，希望自己能好好学习

强身健体，健身先健脑。走起。

啊哈哈哈哈7k7k7k7k破KKK困咯扣女绝了了

重新定义了核心力量，解决了根本性问题，受益匪浅，没有讲呼吸，还好，他的另一本书讲到了，是他的另一本讲核心在生活中的应用，同样推荐！

不错的书 五星好评哟 会回购哦

搞活动买的，价格不算贵，书的质量挺好的，包装也不错，以前的快递员比这次的快递员服务好的多，不是很满意

看到很多晒单，说这本书不错

书的质量不错，活动也很给力。

书很好，物流很快。赞一个！

好的好的啊很好挺好的

不错，马上开看的节奏

做的时间长，总是腰疼，想运动运动，买本书来做指导

好书慢慢品读，力量源自知识。保持读书，生活精彩。京东小哥服务态度非常好？

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

写的很好，前面详讲理论，后面是四个动作，蹲式，俯卧，仰式和辅助工具，最后是饮食

健身先健脑，要不停温故知新。

一直有在京东购物下单的习惯。
特别喜欢京东快递的完美服务。能够满足我们这些宅男的懒癌。东西正价格便宜

在京东买的东西很多，如无特别评论，则说明东西质量靠谱，比较满意。

给力啊，京东，买了很多实惠的东西，质量很不错，节约不少啊，谢谢！

刚买回来就拜读了一下，仔细跟着动作练了一下，别说练完真的腰超级舒服！一定坚持

不错，前部分一些理论比较多，后面开始，有实际的东西了。

这几本书都很不错，质量好讲的内容也详细有道理，为健身做准备……

心心念的书本总算到了？物流给力 感谢京东 感谢京东小哥的服务

一直在京东买，发货快，经济实惠，下次还来(*^3^*) ㄟ??小花花砸你

仔细看了这本书，启发很大，人就应该遵循上天给我们安排的运动方式！快递很给力，一直的京东！

内容很丰富，画面很精致，质量还不错，值得推荐

有了这本书，可以去健身房好好锻炼了，图片清晰，内容详细。很不错的一本书。

还没看，就是包装的袋子都破了，袋子的质量比以前差多了

以为是一本专门练习核心的书，实际还有类似健身房康复课的内容。不错

健身参考希望能坚持下去

书的内容很好，活动性价比超高，赞一个。

好，非常好，正版，好，非常好，正版好，非常好，正版好，非常好，正版好，非常好，
， 正版

这本书挺有意思，现在买书越来越贵，有活动就赶紧入吧，小哥送货快，服务好

京东物流速度没得说，超快，商品嘛，还行，看着不错

不错，一直都是在京东买。。有卷优惠

凑单的，男票看

非常喜欢这本书，涨姿势，帮助很大，还买了第二版的

不错不错(*?´ ∩ `?)?

开了会有那么一个孩子了、一个人一开始是拒绝任何

京东自营值得信赖，好用，正品，价格合适，运输快.

还不错，挺好用的，京东送货超级快。

书收到了，包装完好，书面内容字体清楚，全5星好评！

不错的书，浏览了一遍了，需要慢慢练习

京东一如既往的好，速度快，品质好

一直用京东，送货快，商品好，服务好！

送给姐姐的，她的背不好，蛮有效果的！

这本书可以，希望可以通过练习缓解背疼

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

书本质量不错，比书店划算，自营快递速度，态度良好

知乎上看过来的，图文并茂不错

买之前没意义看，只要是缓解背部问题的。

物流很快，里面的运动内容很可以。

很不错的书，专业，有指导意义

东西已收到，看起还可以。不知用起咱样

不是很厚，还没看，可能对于健身会有一些指导性的意见吧。

商品好，发货快，值得购买！

刚刚到手，感觉还可以，正在努力锻炼中

健康科普自我管理

观点新颖，可以试一段时间看看

发货很快，暂时没看。腰突群里在推荐这本书

真是好书，打算再买一本，送给腰痛的朋友。

开时锻炼身体，加油加油。

东西收到了物流速度很快包装也很好。棒棒的额。而且效果很不错。真的特别棒。

nxbxhsnnznx就是你微信朋友圈招商引资

还没开。先把其他的书看完，希望增强体质把

买书到京东，已经成为习惯啦

el regalo que nos da el amor es la vida
东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

还没有看，感觉是好书啊

老公准备健身，买来用的

核心是一切运动的基础。

书是正版的，书的内容也很丰富，书的包装很好，送给别人啦！

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

很棒的书，能学到很多知识，京东物流也很棒哈哈哈哈哈哈

核心基础运动好好阅读学习

非常好的一本书，值得买。

大品牌，物流快，使用不错，推荐信

实用 物超所值 包装精致!太满意了 我很喜欢

商品不错,商家服务态度也很好，发货速度快，希望下次有更多优惠。

挺好的，一直在京东买书，就是不知道最近为什么京享值变成150了，什么券都领不到

，伤心

非常不错，值得购买！！！！！！！！！！

全彩的一本书，内容丰富很实在，腰突买来训练了一段时间，希望能有用吧

还不错还不错，核心基础运动，值得买，说完啦

书才是人类智慧的结晶。。。。。

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

讲解详细，配图清晰。对腰背的训练尤为突出！

对健身者很有帮助，插图也很精美，内容丰富。

好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书

不错！每天在电脑前太多，背部已经开始不适，提早开始运动预防

很好的书哦，老公非常喜欢，我也很喜欢

一次买了很多本书包装可否用个小箱子装？

货收到了，很棒。物流速度很快。而且没有什么褶皱的包装很好。给力

这本书的内容不错，介绍详细，有图片和文字解释。便于学习。

媳妇说喜欢，颜色挺好的

佛佛你名字嘻嘻YY共鸣嘻嘻嘻红米嘻嘻嘻明珠你命题

两本书一套，我感觉不错！挺有用的！

质量不错，价格小贵。养眼的书，让自己更了解自己。

很喜欢的书物流也很快

非常好非常满意非常感谢

书不错喜欢喜欢希望有用

要把身体锻炼好，才不会生病

商品很不错，送货速度快，很满意。

不错不错不错不错不错不错

买很久了，还没看完·····

纸张一般普通彩页纸，内容还行

比较有帮助的一本书，适合爱运动的人

做工也好 摸上去手感很好 我很喜欢

支持正版，内容丰富，值得一看

不错不错不错不错不错不错，

不错的书，新认识的运动概念，书质量不错

书非常新，好好锻炼，缓解疼痛

价格实惠 物流给力

书很不错，挺细致的

书很好，值得阅读学习。

发货确实很快，质量也有保障。

还没看完，看到很多推荐

想要点京东豆豆哎，买东西要抵钱，可是没有豆豆，5555

主要觉得物流快，东西还不错。

对运动健身的帮助作用很明显。

好书！我照着做了最基础的一个动作，马上腰就酸了。

准备用来指导健身。。

很实用，为了核心也是拼了！

发货及时，搞活动买的，很实惠。。印刷质量不错，慢慢看

核心基础运动核心基础运动

很好的书，开拓思路，健身健脑

[核心基础运动_下载链接1](#)

书评

[核心基础运动_下载链接1](#)