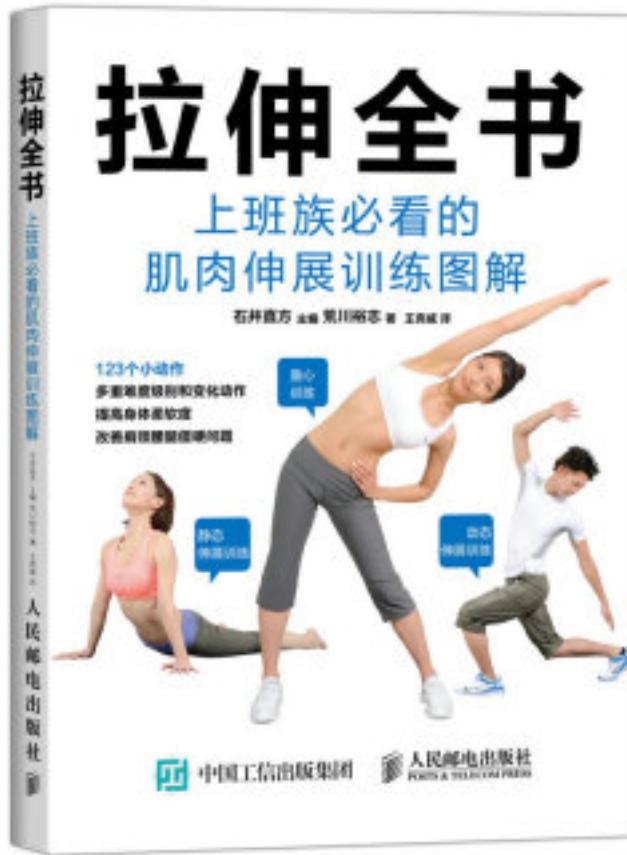


# 拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解



[拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解 下载链接1](#)

著者:[日] 荒川裕志 著, [日] 石井直方 编, 王爽威 译

[拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解 下载链接1](#)

标签

评论

京东活动给力，一下买了千把块，质量好，送货快，赞赞

还没有看，应该不错，好好学习一下！

配合图片，办公室或家中就可以练习，动作不难

都配有图，简单易懂，办公室人员很实用哦！

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

棒棒棒

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~

买来闲暇时看看，还真挺有帮助的，每天照着书做些动作，拉伸一下僵硬的身体，还不错。书是正版的。

以前作者出了一本拉伸让你变年轻，我买了，但是很不满意，这本本来不打算购买的，结果看到了一点试读，发现比以前的那本好的太多了，就入手了。当然这本的定价比那本高了很多很多。

《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。[1]

书没有看，不知道怎么样，但这次书完好发来我觉得也值得非常高兴，希望内容也棒，不要辜负了大家的推荐，只有这一本书是用薄膜封起来的，彩页的，我挺喜欢

很满意的一次购物，希望通过练瑜伽是自己的身体不再那么僵硬，推荐大家购买

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。

全彩，动作示范和文字要点。用来热身用。

很实用的书，图解很详细，易懂

书收到了，挺好的，是正版，京东值得信赖

买了一套但是其中重复的比较多，毕竟动作就那么多，其实那本百科全书里面的就很全了。其他的只是选出一些针对不同的部位，建议就买那本百科全书就好了。还有一点就是看图做动作不一定能完全做对，还是要自己摸索感受一下。可以结合网上一些视频来看，但关键的是要动起来才能有效果。

质量很好的书，最近肩膀痛，用里面有方法试试。

京东配送速度超级快。书也很好，很喜欢，开始认真健身，保护学习的积极性。大脑与身体都得一同发达。

日本健美健身界畅销书作者荒川裕志又一经典力作，畅销书作者石井直方监制  
近1000张照片和插图视觉化呈现拉伸动作，更易理解和模仿  
123个无器械重心训练、静态拉伸和动态拉伸训练，帮助提高身体柔软度，改善肩颈腰

腿僵硬问题 四色人体肌肉解剖图结合专业模特真人实拍，零死角全方位解读  
多重难度级别的拉伸动作，针对具有不同柔韧度的身体  
分步骤图解每一个动作，保证运动菜鸟也能一学就会  
正确动作和错误动作对比展示，帮助使用者纠正错误达到锻炼效果

还行吧，学习下！！！！！有些点可以用的到

不错，物有所值，值得购买！

很好啊，服务速度太快了～哈哈，有点小毛病，别的都很好～

很新，纸张质量相当nice,肌肉部分的讲解很清晰，书本是全新的，刚拿到货就练了一下拉伸运动，才发现原来自己背阔肌和腹外斜肌很僵硬，做完拉伸后很舒服。还有臀大肌和股二头肌，半腱肌，明显有疼痛感，说明拉伸到位了。

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。

在京东买书多年，快递、包装、印刷从来没失望过！好评！

同姊妹篇肌肉训练一起买的 感受下西班牙的方式

还没认真看。。。。。

针对各个部位肌肉拉伸，有训练要点

书的品质很好，里面每页的质量都不错

韩国最近几年很重视健身 值得学习

肌肉训练完全图解：拉伸训练，放松自我。

很实用的书，价格也便宜，送货也很快！我觉得还不错！

京东送货很快就收到了，下雨天的包装非常好，学习学习，使自己不断进步。

内容其实蛮简单的，教授的拉伸动作都是很普通很容易的，但是排版比较科学合理，还有防止错误姿势的注意事项，这点很细心。

天天做办公室，浑身酸痛，希望这些拉伸动作有帮助！

京东快递一如既往地给力，商品实物与描述相符，支持京东，好评。

《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。

用心去看，你能感受到这本书中很多奥秘，然后你慢慢去体会，慢慢去感受书了的意思  
...

还不错，无器械的运动。适合上班族回家做

东东不错，现在在看。

挺好的，有时候比电子版的好用

包装完好物流很快图片很清晰

书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错

很好，很实用，值得拥有！！！！

看着包装还挺好的，没开始吃，不知道口感怎么样

日本人出的健身类图书可能更适合东方人体质，印刷装帧都不错

非常详细的讲解，只能对教练说声对不起

图书优惠力度很大 买了很多好书

还算可以吧，二十五元还是值得的。

20天可能没那么快，但是，的确很基础

彩图几多，慢慢学

商品很好，是正品，物流神速！信任京东自营！

打算锻炼身体用，很多图，方便学习。

纸张质量很好，印刷清洗，图文并茂！

还可以，慢慢练习中。

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

希望自己能够柔软下去嘿嘿

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。

上班族的福音阿，印刷清晰

很好的书学习锻炼身体，能学习不少知识，京东活动给力，就在京东购物，正品书籍下次还来。

物流很快，塑封很结实

此用户未填写评价内容

快递给力，包装完整，书的内容很好，棒！

平时没事看看注意一下运动。

很好的产品极力推荐给大家可以考虑一下

好书送人，希望能有用。阶段难度很实用

对于坐办公室确实有用

我给了我婆婆。希望会支持她锻炼身体。用这个书会帮她科学得了解拉伸动作和怎么做。我觉得非常好。

书很有意思，适合每天忙碌工作的僵人

挺好用的书，健身及跑步后有针对性的拉伸。

很全面的拉伸书籍，非常适合上班族，第一次在京东购书，很满意，价格便宜，书的纸张好，图也易看懂，物流也很快24小时就到货，以后买书有好地方了。

简单但是非常实用的拉伸运动，好好学习一下！

纸张质量看起来蛮好的呐

还没有看，给老波大人买的，回头有机会补个。

做奖品送出去的，希望能得到大家的喜爱

图书纸张质量很好 内容丰富多彩 专业性强

我是瑜伽教练这本书值得推荐给大家，人体肌肉分布图也非常清楚，好书？

不错不错不错不错不错吧

介绍很全面，印刷精美，非常实用！

学习，锻炼，把自己身体好好拉拉，图文并茂，很方便

很有用，对训练的肌肉有明确展示。

哦哦哦默默KKKKKK路兔兔

书不错，包装也可以，京东快递很给力

发货物流都很快，包装很严实，买来锻炼用，不管做什么运动都要先把斤抻好

预防病痛，从拉伸运动开始

书的质量很好，图解直观，就是没写清楚每次的数量时间。

很喜欢的不阿肯里错的好的功能

11点前下单，第二天下午就送到，包装的也很好，内容齐全，很好

不错的书，还有画报，适合办公室练习

打开看了一下，需要天天跟着练才有用

双十一的书。今天就到了。不错！价格实惠，质量好。

以彩图形式详细讲解了每个动作锻炼的肌肉部位，非常科学实用。

更实用，物流给力！

这本书详细的介绍了，拉伸训练的有关内容。对于运动后恢复及身体都有很大的益处，值得购买。

帮助读者提高身体的柔韧性，不仅要知道应该练习哪些部位，而且要知道使用哪些正确的方法进行练习。

非常不错的书籍，京东配送速度快！

通俗易懂，图文精美，如果能坚持就好了

非常不错的书

非常好就喜欢京东不过这次时间有点长

肌肉拉伸是很多人忽略的一件很重要的事，特别是运动后的拉伸，运动后不拉伸可以酸

痛三天，运动后有拉伸，酸痛很快就可以缓解，本书图解很到位，完全可以做到自主拉伸

真太方便了，快递真快，书的印刷非常好。慢慢看慢慢品。

很好不错会推荐朋友购买的

书很大，但是内容并不多，就算不健身，没事拉拉筋也很舒服，涨知识了。

不错，这部小说真的不错。

非常好的东西，下次还会购买！

质量挺好的，京东配送一如既往的好，比商场划算多了！

肌肉训练完全图解：拉伸训练，学习下，好书！

都说健身先健脑嘛，健身卡都办好久了，很久不去一次。年底天天久坐加班，过了个年胡吃海塞的有了小肚腩，现在天暖和了，下定决心走进健身房减肥了。

运动量适合多病的人。

这下好啦，买了好多书.够我看好久！

书挺好，看看如何拉伸，让自己在平时多拉伸省的身体特别僵硬。

质量很好的一本书！京东自营就是快啊！

非常好的商品，还会继续回购的，就是价格么，呵呵呵

物美价廉！东西很好，卖家很热情，相信下次再买的话还会来的。物美价廉！东西很好，卖家很热情，相信下次再买的话还会来的。物美价廉！东西很好，卖家很热情，相信下次再买的话还会来的。

这门书不错，简单易学，锻炼花的时间也少，推荐。

经常在京东买东西，速度快，质量也有保障，挺不错的，很好。

上班族必看的肌肉伸展训练图解,tingshuopingjiaduohuiyoujifeno

这本书质量很好，内容清晰！

这本书很难坚持！书的质量不错就是自制力太差。

非常好，挺有用的哦，还没细看～

书的内容是极好的，本身此书北京库是没有的，京东直接从上海库调配过来，非常好，配送员人也很好。

书都很不错，有时间可以多看看，质量非常好，物流也很赞，建议购买

又买了一本同系列的书，很好！

双11都可以这么快送到，满意

活动力度大，包装完好无破损，速度给力啊

上班族身体容易僵硬，拉伸有助于缓解疲劳，提高柔韧性

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

挺好的，东西不错，值得购买！！！

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

读书,读好书是对于每一个人来说都是非常重要的.就如雨果说的：“各种蠢事在每天阅读好书的影响下,仿佛考在火上一样,渐渐地融化”一般,它在一个人的人生中是起着很重要的作用.不是有句话说：“读书破万卷,下笔如有神”读好书,确实给我带来了很多帮助.不仅是我,可能读好书的人都会感觉到这一点.总而言之,读好书,会带来很多益处.爱读书,书不但给了我的知识和智慧,还给了我的力量和勇气.

书是油印的，质量很好，我很满意。

书很好。物流也很快。我很喜欢。第一次网购体验蛮有意思。

挺好的，送货速度一流，推荐！

实用健身书籍，我一直从图书馆借阅，发觉用处很大，需要长期使用，从网上订购了一本，物流很快，服务态度好

不错的一本拉伸书，价格便宜，送货快

好吧，有空看一下，整体感觉不错。

简单易懂，不错，最近一直在练，希望能有用！！

——”他就会变好的朋友可以到现在了……

送货速度快，无破损，包装严密

不错的一本书，运动拉伸深入的学习一下

还可以，按照要求多锻炼身体。

图书内容不错，出版的很优秀的书，对我非常有益，祝商家生意兴隆财源滚滚！

一直在使用，感觉还不错，值得购买。

很好，很实用，拉伸一下，一二三四

书的内容只适合初学者

一般般，没有拉筋的好。好多重复的。

受益匪浅，避免受伤。

非常好的拉伸运动教程

好好好好好好好好好好好好

好好好好好好好好好好。。。。。

简单实用，锻炼起来方便的好书

推荐我同事买的，连起来的确有用！

-----  
内容很全面，以后锻炼完以后可以有效的拉伸了。京东的配送没得说。

-----  
京东信得过价格便宜外观漂亮

-----  
里面有很多的错误，看看。

-----  
有很多实用的相对于经常不锻炼的人，许多动作还可以练练拉伸

-----  
还不错也，感觉挺好的？

-----  
还没有看，先收藏起来慢慢看

-----  
很好的书。拉伸很好的缓解了颈椎腰椎不适。

-----  
运动锻炼必不可少，学习中

-----  
没有艰深的文字，真实人体照片插图，简单易懂，每个动作看一两分钟即可练习；所有动作不需要依赖特殊的器械和第三者辅助，家居内可以完成，每一组动作完成一次只需几十秒。同类书当中这本未必是最详尽的，但我觉得是最易上手的。

-----  
很好的东西，很好的东西。已经在每天实用了。有效果。

-----  
上班拉伸，偶尔锻炼

-----  
收到，发货快，质量不错

-----  
质量好 送货快 很满意

-----  
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

-----  
纸质好，图像清楚。讲解对于一般而言已经完全够用了。

[拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解 下载链接1](#)

书评

[拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解 下载链接1](#)