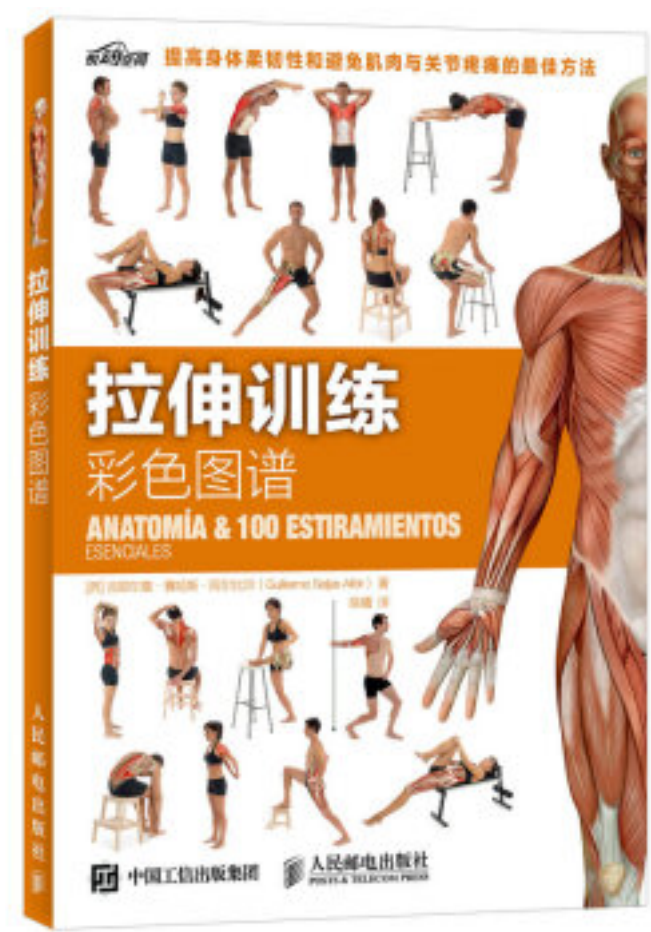


拉伸训练彩色图谱



[拉伸训练彩色图谱_下载链接1](#)

著者:[西] 吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔（Guillermo Seijas Albir） 著，陈曦 译

[拉伸训练彩色图谱_下载链接1](#)

标签

评论

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！

很好看的一本书，很有启发，推荐给大家。

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。

质量非常好装帧精美

图解为主 内容很详细哟

此用户未填写评价内容

正版，全彩印刷精美，很好，值得拥有！很是喜欢

对于健身教练帮助会员拉伸很有帮助。

在京东买书多年，快递、包装、印刷从来没失望过！好评！

肌肉训练完全图解：拉伸训练，放松自我。

肌肉的拉伸图解还是很全面的，只是有些解释需要自己实践理解，没有健身基础理解起来不是很容易

用来指导健身很好书是正版的，图片清晰，质量好，快递也非常给力。

插图丰富，肌肉韧带都画的很详细，明明白白拉伸，讲解细致，正是需要的，满意

也算是有用，真的是一些基础的放松，没有过多的东西了x

很不错的书，彩页清晰易懂，对运动后拉伸很有帮助。

运动完的拉伸动作讲解很详细，便于掌握，不错

书还没有开始看，但是正版质量，很喜欢，以后会经常光顾

活动购买，不错，有参考学习用处

超级帅超级好特别好特别好特别好特别好特别好特别好

配送员服务速度快，周到热情！

学习学习学习学习学习学习学习学习 锻炼身体

这本书买对了，和其他的健身书一起买的。

读书丰富知识，印刷很精美，字迹清晰，纸张好。

拉伸和肌肉力量都买了，里面的排班和插图特别清晰易懂

不错不错，学到不少东西。

内容丰富详细，长知识了。

内容很详细、纸质印刷都不错

很好! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

活到老学到老，一次买一大堆书，满减划算

京东超市，便利快捷！

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。

比较详细也比较基础

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61

8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。

内容丰富，很会

还是不错的。。

一系列

活动力度大，包装完好无破损，速度给力啊

书是油印的，质量很好，我很满意。

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

专门买了一类健身的书，不知道有没有空看，质量还不错，不知道内容如何

很好的一本书

很多都是瑜伽体式，动作简单，解释的清楚。对于初学者适合，

书还不错，细节还有待提高，先试试看吧。

不错的一本书，在家里可以看跌碟又锻炼

讲的比较全面，但是不够实用

书是全新的没问题，到货很快很好，接下来就是练习了

图解很清楚，很容易学，效果如何尚不清楚，关键看坚持吧。

搞活动买的，非常划算！东哥时不时的给我惊喜，真的喜欢在京东上购物，喜欢东哥的物流！感谢东哥创立这个平台！自营加自建物流就是方便又快捷售后还能得到保障！

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！

趁活动日买了好多书，喜欢纸质书的感觉，书品相基本不错，这本书很早就想买了，以后可以在家里健身了很有用的书，书的质量很不错，贵的值得，内容在实践中？

讲解比较详细、直观，比较适合零基础、在家自行健身的人群。

书是正版，质量可以，就是这次配送的速度比以前慢了。

内容不错，彩色图片，就是买的时候没优惠，买完了就降价打折。

非常好的书

很不错，物美价廉，很不错，物美价廉。

图书优惠力度很大 买了很多好书

这书太棒啦

很好很不错很好很不错很好很不错很好很不错很好！

书的质量很好，内容结构安排合理，简单易学易实践。

拉伸很重要，系统的学习

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

很好不错，下次再来买，哈哈哈哈哈

被老爸 拿走了 还得再买一本～

这书好，不用去健身房，无器械健身，在家随时都可以练。

想锻炼身体买这些书看看休闲时间可以锻炼

书好，送货快，赞赞赞！！

内容详实，简单实用的好书

凑单的，没啥看头

内容挺好，应该是正版

先看看，不是一下就有结果的。

这本书内容 很不错按上面写的很有效果？

很好的參考資料

有时间看，好喜欢

不错，物流很快，里面的内容都很好

还不错，还可以吧，还行

书挺好的快递更快

两天就到了挺快的

该书10分钟有点不靠谱,光热身的动作就不止10分钟了.而且动作式样多,初学者很难记住,不过按照8周时间给了个锻炼课程,再给予了食物方面的指导,可以学习参考下.该书有保护膜.

感觉还可以！

书的页脚褶皱，破损。

需要饮食配合，不知道有没有用，先练着吧。不求2个月变好，只要6个月能变好就行。

好好好好好好

全彩页，还没怎么看，感觉有些花哨。。

健康靠你了

很实用

好好 你睡觉睡觉睡觉睡觉就睡觉睡觉亟待解决

里面的两种内容值得引用，是锻炼前的热身动作，锻炼后的拉伸动作
大部分内容垃圾！不值得买

没啥用，推荐用keep

一般般

不错

很好

书角都破了

不怎么样，对健身没有太多指导

感觉不好，作者的下巴和那威有一比，是胖还是壮，反正没作者肌肉照。作者形体不好看。内容没什么特色，不如以前卖的青花鱼、、徒手锻炼的几本、15分钟等书。

内容是多，但是不精细，没有说明如何发力，如果是满分是10分，这个只能给1分了，内容看起来多没鸡毛用。

只翻了一页，出现严重错误。所以不会再读了。“股四头肌包含小腿肌”。。。

书很差，很烂，垃圾一本

没什么用。要买就买囚徒健身和无器械健身

还可以

没必要买这本书，没有什么卵用

满意

可以

好

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

5436584849846166164

我的书中间折了，就不能拿本好的吗，严重差评。。。

全彩页，大页，不是很厚，挺好的，不爱看文字的看看不错。。。。。。。。。。。

书角已磨损，塑料袋包装，无任何缓存，体验不好

还算可以吧，二十五元还是值得的。

不错的书，一直在京东买书，价格便宜，就是不知道为什么突然一张优惠券领不到了

直观，易懂，印刷精美，送货速度也没的说，重训后做个拉伸很有用，此书不错，值得购买。

很有用的说明

正版书 印刷精美

书非常不错，很厚，内容也很丰富，对初学者，训练难度非常大，需要控制发力

书不错 还是很有用的 要多学习学习

物流速度快的不得了

感觉很一般，动作对个人来讲不是很重要！

还不错 挺好的 不过就是还不够具体 但是比别的书要好

嗯还行

很好，内容详实，制作精美，好评

内容详细、易懂，介绍拉伸知识和技巧，看了都说好。

更好的学习健美的相关知识及对实践更大的帮助

不错的书籍 始终都在京东买书 速度超级给力

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买东西太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少95分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

好东东，值得推荐！

666

效果还不错，听说可以送京豆，怎么也要凑够20字吧，但东西太多，真的很难仔细说感受！

商品很好，商家服务态度很好，发货速度很快,希望下次有更多优惠!

好书，对于久坐办公室的人员而言值得购买

东西不错，值得购买。

好书，正品！好好好好好好好好好！

质量好

还不错

66666666

商品质量很好，物美价廉，客服人员的服务态度很好！物流速度也很快！货物要是能再便宜点就好了！

还行

很详细的一本书，值得拥有。可以了解很多健身知识

京东自营物流就是快，科学运动科学健身

不错的书，很全面实用。

挺好的，易上手

书已经拿到，包装还可以。

质量很好，内容也不错

好，物流快

感觉还不错，挺好的，以后有机会再看，这次购物挺满意

拉伸是一本很不错的书，彩图讲解了大部分肌肉的拉伸方式和放松方法

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。

不错，按照书上的图放松，很舒服

一直信赖京东，活动很好，质量好还便宜

图片显示很清楚！

送货很快，服务态度很好，东西也好，支持京东，希望京东越做越好。

从下单到拿到书总共不到24小时，服务好。书的质量与想象的一样，点个赞。

印刷精致，是正版

' , , , , , ,

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。

123456

[拉伸训练彩色图谱_下载链接1](#)

书评

[拉伸训练彩色图谱_下载链接1](#)