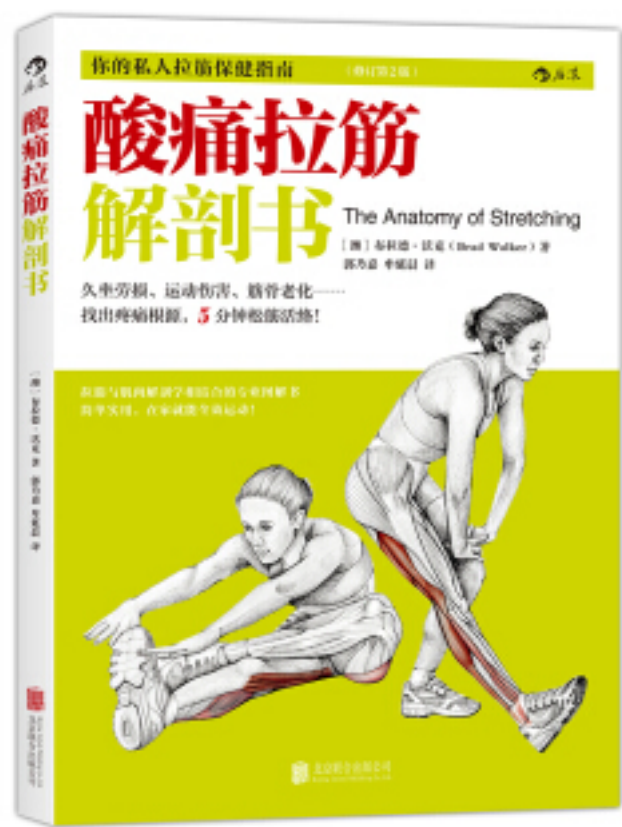


酸痛拉筋解剖书



[酸痛拉筋解剖书_下载链接1](#)

著者:[澳] 布拉德·沃克 著，郭乃嘉，牟延晨 译

[酸痛拉筋解剖书_下载链接1](#)

标签

评论

内容很实用，是正品的没问题，包装印刷很好，而且在京东上买有折扣，划算。

运动好书，健身必备之作哦？

调了几本大众推荐度比较高的书，还没细看，印刷纸张都还不错

看看对规范动作还是有帮助的，就是有些贵

拉筋必备神书，点一百个赞。

书很好，就是拿的塑料袋包装，一直这样，容易弄折。

喜欢，下次继续支持，很有用，在健身房可以制作很多套方案

坚持健身这一段时间，挺充实，虽然锻炼的时候挺累，结束之后洗个热水澡还是挺神清气爽的，饮食方面现在不吃大油大肉的也没感觉多馋，反而比以前吃东西舒服多了，肚子也比以前小些了，以前稍微干点什么就有点喘，腰部感觉也比以前挺些了，以前整个身体往那一站就感觉松松垮垮的，现在精神多了，现在才20多岁不想再过以前那种吃喝没有节制的生活了，从放纵自己到健身之前，肚子和脸一天比一天大，好多修身的衣服都不能穿了，如果这样到30岁估计我也会变成一个肚子像怀孕一样的“成功人士”了，到那个时候估计更难有那个毅力和精神去锻炼了，人活着就要活的有意义，挺着大肚子也是过一辈子，坚持锻炼拥有一个不说完美但有型的身材也是过一辈子，不说为了自己，也为了让别人看看，说到做到，坚持到底，让所有人看到我这个人的决心和毅力，并不是一个三天打鱼，两天晒网的人，争取明年的今天穿一件紧身的衬衫，过上我挑衣服而不是衣服挑我的生活[奋斗][奋斗][奋斗]

日常生活中拉伸很重要，希望这本书能有帮助，发货快运输快，包装完好无破损，书质量不错，目前来看没有问题，满意喜欢，以后如果还有类似于要的话，还是继续来购买

书挺好的值得推荐。京东搞的活动真是很给力。书超级便宜。送货也很快。

这本书买来学习一下拉筋，做柔软健康的人哈哈

包装完好，帮同事买的，应该是正品。

啊来啊啦拉萨邕邕他来ask牌局就怕他拍还卡pls

拉伸经典的书籍。

有封皮 美滋滋

跟别的健身书感觉不太一样，希望有用吧

信任京东，多快好省，快递给力。

好书，多看书多学习，京东快递就是快，值得好评。

全是京东618活动买的！划算！纸张质量非常好！内容丰富！嗯 非常不错哦
推荐购买！加油运动吧 90斤等着我吧

还是不错的书！！！！！！

儿子买的，到货很快。

发货及时到货很快，本书具有很强的指导性与启发性，值得推荐五星好评还会复购。

遇上京东图书有活动，必须肯定会买书。到货快，我女儿特别喜欢看，每年在京东买书都要好几千块钱的

对拉伸很有用，自己锻炼的话还是需要的

还是可以的，且不说动作全不全，单从拉伸解剖这方面来讲，配图还是够细的！

期待已久的书，这次趁618活动迅速拿下，物美价廉还神速，一直信赖京东

补充精神的食粮！

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！

京东正版，印刷精美。

用于自己运动过后以及工作之余拉伸锻炼很好，介绍的很详细。

很好的一本书。

包装简单挺好，送货快。书里插图是彩色的，方便阅读。

内容很丰富，画面很精致，质量还不错，值得推荐

非常不错的一本书，适合热爱运动者，针推医生，运动系统损伤的患者。

搜百度看到推荐买的，很好读，自己试着练习。

作者的另外一本日常生活的也买了！ 希望有帮助！！

书质量很好的，包装也棒棒哒，买来慢慢看咯！

很好很实用的书，急需用它，希望能从阅读中有所收获，来让自己的身体重新充满活力，美好的一天从拉伸开始！～

好书 能了解一下自己跑步后如何处理和恢复 认真练

东西很好，家中常用，非常不错价格给力

不错不错(*?´ ∩ `?)?

这套书很好，值得购买，送货也很快，好评

活动购买，不错，有参考学习用处

还没有来得及看，先好评好评了

东西还是比较物美价廉的好产品，送货还是比较及时的

送货很快，包装很好。满意。

刚收到。慢慢看，好好好好好好好好好好好好好好好好好好

挺不错的一本书，感觉受益匪浅

我买来就开看有一段时间了，感觉挺好的！

很多动作，很详细的讲解。不仅有动作说明还告诉你该动作所针对的问题和注意事项

很好??????????

酸痛拉筋好好阅读学习使用实践

东西不错，用着方便，不错

教材，健身进阶用，价格不便宜

经常走路，疲劳，按照这上面按摩下也是好的

书的质量不错，可以好好学习一下，留着慢慢看

满意的一次购物，很快方便快捷

此用户未填写评价内容

暴力运输，拿到手包装都裂了，所幸是书没事。

宝宝很喜欢，一到就看起来了，质量不错

不错，正版图书挺好的

质量非常好！第二次买了，品质第一！

评价不错，买来看看！

好用，很简单的图示，给我妈也买了本。

即可以练习瑜伽使用，又可以康复指导

是我想象的样子，，我很喜欢，以后还会来买书，，多多优惠才好

挺不错!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

书的质量很不错，快递也很迅速，下次还会买的

实用的拉筋工具书，挺细致的内容！

东西非常好 很喜欢

京东买书一直是很划算的，满减叠加券，能做到3,3折，朋友一起拼单，都喊划算

帮同事买的，同事很满意

好东西，物美价廉，值得购买

这本书很专业的介绍了拉筋技巧与原理。好评

支持正版，内容丰富，值得一看

书是正版，没有问题。满100减30合适

京东就是快，服务也很好！

很实用的一本书，图文并茂

买的东西太多，这条评价说明买的东西目前没发现问题。

健身小白来说还是比较不错了

商品十分好，送货非常快，很好

性价比超高的人气商品，健身法宝！

书刚收到，等有空了慢慢看。

很棒，还没看完，很有用

自从在京东买了东西后，妈妈再也不用担心我的学习了

大道殊途同归，书是好书，瞎拉其实不好。要有老师带。

质量包装还可以 物流很快

京东自营图书，物流配送快。

才收到，等以后看了再评价吧。

好书，对健身和肌肉劳损康复帮助特别大

还没看呢，物流包装不错

给别人买的，应该还不错吧。

物流很快，塑封很结实

认真拜读，根据内容试试练习，看看有没有好效果

这本书还不错有人推荐的。。。

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

讲解很全面，是全彩的，印刷质量很好。

拉筋对身体好，希望老了以后能腿脚灵活，不给儿女添太多负担。

非常好，实操性强，效果明显，推荐！

此用户未及时评价，系统默认好评。

给同事孩子买的，京东价格很优惠，网购首选

不错，很好，，，，

很专业，手册查阅方便

好好学习天天向上

好书，挺实用的，内容不错，简单实用，通俗易懂，不错

光明给我们经验，读书给我们知识。

不错 比拉伸那本书好 适合稍专业点的看。

好书，质量很好，送货也很快。

这是一本很好的书，值得大家看看

书的质量很好，是正品、送货上门的速度很快!!!!

很不错，书很正，一直支持京东

还不错，比另一本精准拉伸实用

好看的书，快捷的物流，支持京东

这波优惠挺给你，印刷质量挺好

速度快，保存完好。送货小哥的服务态度一流

大致翻了翻，还是可以的！希望能对自己有用！

朋友介绍，实用易懂。。

健身学习，为了让自己更健康健身

硬纸彩页，书还挺厚，很不错

一百多种拉筋动作，很有用，赞。

京东快递就是快，还便宜好多

拉伸是运动最重要的一部分，推荐大家购买

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

吧发布了一个人的时候我就不想再去看了一qq

速度快，书不错。

书不错，读后很受启发，值得购买。

到处酸疼，好好拉伸。筋膜拉开

我感觉比较实用啊，学习了后每天拉伸

好，很好的，速度快质量好。

物美价廉，值得好好学习，不错！

健身看看挺不错，信赖。很好

内容不错，值得学习，打折屯书。

物流很快！好看！！！！！！！！！！

东西还没开封，不知道内容怎么样

信任京东，多快好省，快递给力

不错的一本书，老婆觉得很好！

在京东购物，经济又实惠！

早就想买了 趁着这次双十一

内容不错！！！！！！

为了豆子真辛苦，还要打满十个字，好累的，

买给家人的，应该不错。

东西到了。都是全新的

挺好用的，书的味道有点大

京东的书有保证

太喜欢了，哈哈哈哈

内容很好，很好理解，非常棒

这书真不错，简洁实用！

包装挺好的，物流很及时…书也很干净，挺需要的

睡前拉拉筋，可以助眠

书已收到，包装完好，字体清楚，全5星好评。

还不错 很有用

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

老话说：筋长一寸寿长十年

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！??

618购买，价廉物美量又足

从解剖学的角度阐述按摩理论及方法

蛮喜欢这几本书的

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。

,,,,,,,,

印刷精美，非常好！

不错，和哈哈哈哈哈。

挺好，图很清晰

哈哈还好还好

内容简洁。插画讲解有很多，很多跑步技巧很实用，相比网站和软文里的学习内容，书本里的更系统更科学。

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！

一系列

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。

喜欢-内容清晰

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。

九分上飞机欧皇

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！

彩图，很全面

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！

[酸痛拉筋解剖书_下载链接1](#)

书评

[酸痛拉筋解剖书_下载链接1](#)