

瑜伽3D解剖书：肌肉篇+动作篇(套装共2册)



[瑜伽3D解剖书：肌肉篇+动作篇\(套装共2册\)_下载链接1_](#)

著者:[美] 瑞隆 (Ray Long) 著, [美] 克里斯·麦西尔 (Chris Macivor) 绘, 赖孟怡 译

[瑜伽3D解剖书：肌肉篇+动作篇\(套装共2册\)_下载链接1_](#)

标签

评论

确实不错的瑜伽经典教材全解！很系统的学习体式

阅读《瑜伽3D解剖书》近3年，下面的话应该能够为你提供一些参考（更多的内容可以到“拜日式”公众号上获取）：在《瑜伽3D解剖书》两本书中，体式只是面子，相应的肌肉的启动（觉知）才是里子。而对于《精准瑜伽解剖书》这两本书来说，肌肉启动最终会构成我们所要求的精准的体式。这两本书能给出了很多《瑜伽3D解剖书》书中涉及不到的细节。从我个人练习的经历来说，一次性地体会一个体式的点，是比较好的接受方式这两本书就给了你提供了非常好的学习节奏，同样的一个战士一式，会把从最简单的体式给出来，一点一点地过渡地完整的战士一式，有了这样的过渡，可能一些比较难的体式，就变得非常容易切入。我觉得这应该是这两本书所传递的精髓了：把复杂的体式简单化，把瑜伽学习的流程分成几个体式“节点”，走过这个节点就可以继续向下一个节点前进。

对于很多老师来说，对单一的体式轻车熟路，而对于如何走到当下的位置，却并非清晰，这本书可以给这些老师非常好的参考，也许，在这本书里，你能找到那个当年练习战士一式的时候脚怎么努力也无法跨到双手中间的自己。而这无疑会对学生瑜伽学习之路提供一个更加清晰的路径。

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价 或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

这本书不错，把瑜伽的用力，锻炼哪块肌肉都说得清清楚楚，倒也减少了瑜伽损伤的机率，不错

对于喜欢练瑜伽的还是应该学习一下，让你能够听懂老师的指令，而且做对了更重要。

好评哈哈哈哈哈哈，好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈

《呼吸的奇迹课程》学习身心灵的第一课！
附赠随处可练的生命呼吸法音频，扫码即听。首版出版至今已经10刷

台湾金石堂新书榜榜首《开启的世界》作者阿勋、求道网站长方志明倾情推荐！作者亲身的体验和35个真实案例，启动身体的自愈力，做到身心的深层疗愈。这不仅是简单的呼吸，更是通过呼吸来获得生命能量的奇迹课程。李宜静还发现了一件神奇的事情，原来很多外在的病痛，竟然都通过练习呼吸法得到了治愈。她发觉我们那些外在所表现出来的失眠、忧郁症、身体的疼痛，甚至是用物理治疗很难治愈的头痛、中风，都与我们的情绪息息相关，只要情绪得到放松，这些病痛便会自然消失。希望你累的时候、忙碌的时候、浑身不舒服的时候、失眠的时候、抑郁的时候……能够停下来，找个地方，跟随李宜静老师优美的呼吸法练习，寻找片刻的安宁。

物流挺快的，快递小哥挺给力，点赞点赞。这个书深入简出，瑜伽人很喜欢。值得推介哈！

快递很快 商品非常好

权威好书，聚焦动作细节，突破瑜伽瓶颈！

简单易懂，纸质也挺好，

很好，够我吸收知识啦

每次看到搞活动，总是买了好多书？，怎么办，书太多了

很喜欢 这次赶上618购买的

该作者有相关内容的两本书，侧重点不太一样，可以配合的参考使用。关键是要多锻炼。北大医院的骨科孙大夫推荐过

书很好，印刷和质量都不错，还会再买～

书收到了，印刷精美，物有所值……

到读书节啦，一年三度的买书盛宴开始啦，不过目前看今年比往年的力度差了好多，不仅优惠券的额度小，发券也不爽快，参加活动的也没什么好书，到目前为止只下了一单，只能等4.23看看活动给不给力了，京东送货还是一如既往的给力，现在又有纸箱了，书到手品相完美，赞一个

用了不短时间才来评价，一年三度的买书盛宴开始啦，不过目前看今年比往年的力度差了好多，不仅优惠券的额度小，发券也不爽快，参加活动的也没什么好书，到目前为止只下了一单，只能等4.23看看活动给不给力了，京东送货还是一如既往的给力，现在又有纸箱了，书到手品相完美，赞一个

原版正品，很好的书。希望京东以后多做原版正品，很好的书。希望京东以后多做活动。活动。原版正品，很好的书。希望京东以后多做活动。

帮朋友买的，质量非常好！

很有意思的教学用书

京东放券就是这么任性，不按常理出牌，不过目前看今年比往年的力度差了好多，不仅优惠券的额度小，发券也不爽快，参加活动的也没什么好书，到目前为止只下了一单，只能等4.23看看活动给不给力了，京东送货还是一如既往的给力，现在又有纸箱了，书到手品相完美，赞一个

书是正版的，质量很好，里面的纸张也很细腻清晰？

很好的瑜伽书，从理论上结合人体的每块骨骼和肌肉介绍了瑜伽体位的功效及习练要点，给习练者以正确的指导。纸质和印刷都很精致，彩图生动易懂。是我瑜伽路上的良师益友！

据说写足85个字，能蹭蹭蹭上去，那就写吧，一个字都不要漏了，为了以后能买买买。东西质量个人觉得还是OK的，毕竟已经收下货了，买东西就图个心态好，评论这种东西瞎翻翻就好了，不然一人一想法，就啥都不用买了，所以端看个人喜好，我也帮不上忙…不喜勿喷！谢谢谢谢

书的纸张非常的好，里面都是带了彩色插图的，内容还没有看过，希望能对瑜伽的学习有帮助，京东的快递真的是太给力了，另外搞活动的时候买的，书的价格也非常的合适

很好，很喜欢，凑字数i我还差勳勳是是是宋词哦上课i陈v几点回家送上车死宋刺激的回电话将诶地带好吃的就是说说

还没看过，但瑜伽需要一些解剖学，看起来还不错的样子。对于肌肉走向还是很明确的

很好的无器械健身书籍德国健身书京东品质值得信赖

因为最近在练瑜伽，所以就买来看看，两本书已经收到我很喜欢！！！！

还不错还不错

买来在家没事学着做瑜伽，书本纸质不错，物流也快，快递员很给力

书本已经收到，还没开始看，希望对身体有帮助。 赞?赞赞?赞赞赞?, 就是有点贵

发货速度很快，包装很好，活动很给力，性价比很高

不错不错(*?´ ∩ `?)?

说实话，这个真不知道是谁买的，反正她喜欢就好，我也替他评论一下吧，我觉得图书这种东西只要买，应该都是喜欢其中的内容，也没有什么与期望值是否相符呢，如果不了解的话就

朋友指定书目 让帮忙买的 说不错

帮别人买的，包装不错，快递速度也快，希望京东越做越好

非常不错，详细，初学瑜伽者就应该多了解，如何调解身体肌肉。

东西不错，内容非常丰富，对我有很大的帮助，喜欢的买吧。

里面的内容分解的很仔细。

很好的书籍，对习练瑜伽有一定的帮助，内容丰富～

外包装差劲，内容不错

一次买四本，好好练

适合瑜伽教练提高自己深度学习的书。

物流给力，京东品质，希望越早越好

不错???~~~~~

印刷精美，挺好的，正在慢慢看

买来学习的，很精准，但是还是要配练习才行

不错，信赖京东，希望有更多的优惠！

刚刚开始学瑜珈，又刚好遇见这套书。一切都是刚刚好。缘分吧。

东西不错东西不错……

妹妹是瑜伽教练，很棒很棒的书，赞赞赞

此用户未填写评价内容

经常在京东网购总有大量的包裹收感觉写评价花掉了我大量时间和精力所以在一段时间里索性随它去了不去写评价了可是有时第一次购买某种物品时我也爱参考别人的评价所以我也认真的评价一次同时也是对我卖家强大的团队表示感谢和尊敬首先宝贝性价比超高我每次都是购买一个月后才评价的虽然宝贝不一定是最好的但是绝对是同等价位里最棒的京东配送绝对一流送货速度快配送员服务好每样东西都是送货上门给京东一个@的赞

一直想买的书。还没拆开

老师推荐的书，好好看，努力学，京东自营的放心正品保证

很不错的书，对健身很有帮助，多看点多学习点，京东快递也是很快。

我的老师推荐我看的书，内容不错，值得学习

好好好好好好好好，好好好好好好好好好好好好

对练习瑜伽有所帮助的！

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我京东购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

还不错，练瑜伽用的，之前学过瑜伽现在想自学，介绍还是挺详细的，纸质也还可以，总体来说还是不错的！

喜欢喜欢，看起来不错，信赖京东 就盼618呢，准备购入好多东西 推荐京东

更好的了解每个体式时肌肉的情况，避免不必要的损伤，给别人讲解的时候也能更专业～

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

全新正版，价格实惠，活动给力，送货及时，开卷有益，满意，不错。

比较清洗的图！！很多瑜伽动作的两节？如果两本书都看透了？？基本都行了！！

什么是核心基础运动？核心基础运动是要教大家以臀部为动作中心支点的原始动作模式做动作，把锻炼的焦点放在人体的真正核心——身体的后肌肉链，包括背部、臀部以及大腿后侧的肌肉群。通过后肌肉链支撑上半身，能令身体恢复平衡，保持良好姿势。

今天小年，本来以为明天才能拿到，京东大哥很晚了还在派送，感动。京东的派件大哥小年愉快，事事顺意。

做活动买了很多书，比去书店买便宜很多啊。书的质量也很好，印刷清晰，纸质也挺厚的。主要是内容很实用，基本都是能用的到的。

很好，纸张很好。就是插图有些地方不知道哪是哪，可能我太笨了。

纸张精美 图谱配合文字解说 精准到位 便于学习 插图美轮美奂 性价比超高

你参加发货发货发货发货哈飞机居然居然经济飞机飞机停机

公分高的覆盖多个梵蒂冈地方公共地方，规范化个合格后股份

平时有练瑜伽，看看这两本书，对体式理解更好，锻炼也更有针对性

印刷很精美，瑜伽练习很好的辅助工具，推荐给想要好好练习的人，可以更深层的了解自己的身体

刚开始看，纸张不错，文字与图片结合的再紧密些可能更容易理解。

好评，满意，哈哈哈哈哈哈好评，满意，哈哈哈哈哈哈好评，满意，哈哈哈哈哈哈好评，满意，哈哈哈哈哈哈好评，满意，哈哈哈哈哈哈好评，满意，哈哈哈哈哈哈好评，满意，哈哈哈哈哈哈好评，满意，哈哈哈哈哈哈

很棒的書籍, 快遞員服務態度很好, 給于好評.....京東不錯^^b

终于等到做活动，赶紧入手，讲解很清楚，图文并茂，看得进去。

全新正版，开卷有益，价格实惠，活动给力，送货及时，满意。

非常好的书，已经成为京东图书的忠实粉丝！

本书专业性强，图文并茂，需要花点时间研究，对练习瑜珈应该有帮助。

微博上关注的骨科医生推荐的，好好学习下

??瑜伽3D解剖书：肌肉篇+动作篇(套装共2册)

终于买到了，读书日买书就是快，今天一早就到了，印刷很好的！

质量还不错，使用感觉还好，物流速度较快，包装也还好。

评论得京豆评论得京豆评论得京豆评论得京豆

书内容非常好，老婆很喜欢，建议进阶瑜伽训练者购买

按销量买的，好大一本书，慢慢研究

还没开始读，但是这个题材很感兴趣，以后会读的

一到搞活动就买买买，好多都没看呢

挺不错的商品和服务，实用！

富家不用买良田，书中自有千钟粟

用的来说还是比较直观易懂，还需多读多体会

挺好的！还会再次光临的！

参加难道你是不对不对婚纱的很大很大很大

包装精美，纸张不错，内容更精彩，推荐购买。

还可以，跟想的不一致，需要印刷可以。

看图学习很有必要，可惜有些图未注明肌肉名称。

好书，有的看啦，四月份好好看

不错的一本书，价格也很实惠。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

还不错就像我 my 图王景卡图因为我陌路王雯雯组图他在我们技术，？

很好，放家里，准备时间看书

东西很不错，快递也很给力

很不错的一本书，没事多学习，阅读是很好的学习方式，读万卷书行千里路。

给老婆买的，很喜欢很实用呢。

质量很好，多多学习！

印制质量很好，内容详尽实用，非常有利于学习了解只用！推荐购买。

图片清晰，讲解较细，个人觉得挺好的

很好，物流快，支持京东商城，京东购物省心！

挺好的，刚开始练瑜伽，慢慢看吧，希望有帮助

包装好，应该是正版，给赞？，

很好的书，值得收藏

很全面详细的一套瑜伽书籍，要好好学习啦！一吸瑜伽就终身入坑。

书很使用，清晰易懂，物流很快

质量非常好，下次还会再来

非常受益的书支持京东自营图书！

感觉太专业了，有点不适合我看

看了很久想买的书籍，买来发现纸张很不错，讲的也挺仔细

非常清晰详尽，很好看

这款瑜伽非常棒。适合我，喜欢的宝宝们不要犹豫赶紧购买吧

很好哦尤文图斯快乐的模样下雨啦啊

很专业，全是彩图，慢慢研究吧

挺好的，看着很舒服

书没有想象的厚，印刷很棒的

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

书写的蛮好，有很多专业知识，好评了。

好用 好用 好用 好用 好用 好用

书的质量很好，就是对我用处有限

[瑜伽3D解剖书：肌肉篇+动作篇\(套装共2册\)_下载链接1_](#)

书评

[瑜伽3D解剖书：肌肉篇+动作篇\(套装共2册\)_下载链接1_](#)