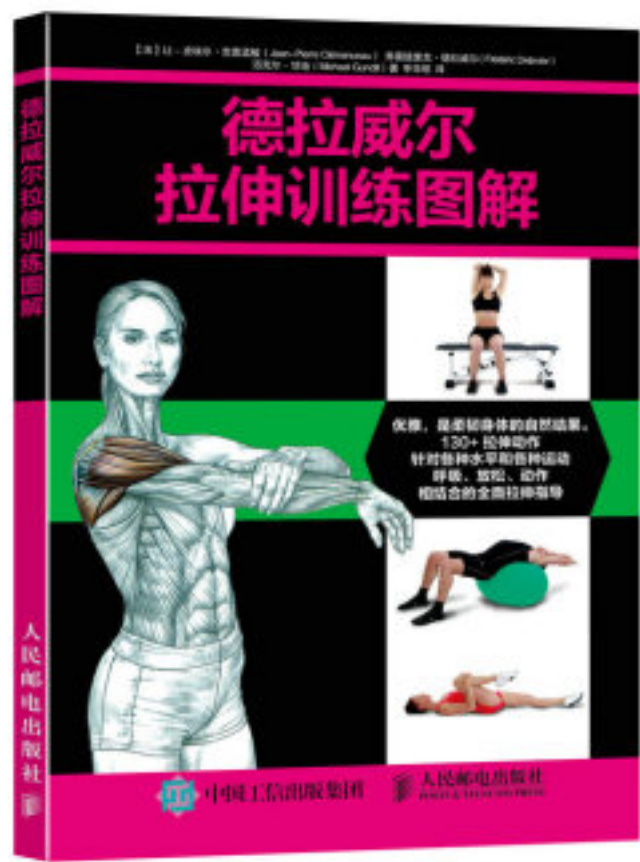


德拉威尔拉伸训练图解



[德拉威尔拉伸训练图解_下载链接1](#)

著者:[法] 让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Cl  menceau) , [法] 弗雷德里克·德拉威尔 (Fr  d  ric Delavier) , [法] 迈克尔·甘地 (Michael Gundill) 著, 中华明 译

[德拉威尔拉伸训练图解_下载链接1](#)

标签

评论

还可以，图图书的质量还算不错然后上面的内容，也比较对于初学者以及进行，健身，

以及健身进行到一定程度的人来说，还是算有一定的帮助的总体来说，还算不错，以后会经常关注这样的图书，支持京东，

书是好书，需要我认真去研究，好好利用它，健身加油

纸张很好 全部是彩图 讲的也很到位

书的内容不错，很实用，纸张质量也非常好，很满意！快递小哥态度超级好！

帮朋友买的 打开之后看了内容不错 装帧优美 值得推荐

感觉对以前从来没有接触过系统拉伸的我挺有帮助的，网上的文章系统讲拉伸的特别少。还是买本书好好研究研究。应该对预防肌肉腿有用

朋友推荐很好用的，一直都用这个牌子。

很好，动作画的很详细

双十一还没开始就搞活动了，价格挺便宜的，买了好多书，够看一年了！

看了两页还不错 好的话来追评

此用户未填写评价内容

现在习惯在京东上买书，看介绍买的，希望对健身有帮助。

书非常实用，快递很给力

还记得开的咖啡咖啡咖啡可口可乐了

很有用的专业书籍，不错

書寫得不錯,這個作者很有名

学习学习、、、、、、

很好的一本书 半价买了20来本健身书

办公室图书室买的，送货快，购买方便！

老公一直心心念念想要的书，赶上特价了

纸质印刷清晰，有健身基础的一看就懂，很好

haohhhhhhhhhhhhhhh,挺好的一本书

自从买了这本书，每天睡前拉伸，睡眠都变好了

活动买的 很划算慢慢看

还可以，高清的真人示范图，比较适合初学者

活动买的，慢慢看了

据说是好书，看看吧

不错，物流配送速度也很快！

还没看。做活动买的。看完再追加

实用！还没开始看

物有所值，不错！

好东西慢慢来！

讲的很清晰。

不错不错推荐

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错
不错不错

很好！

挺好的

还行！

内容一般般，不如德拉威尔的肌肉图解经典。

好评

东西不错

牛

还可以。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

《德拉威尔拉伸训练图解》由国际知名健美健身畅销书作家德拉威尔创作，全书讲解了130多项拉伸动作，可以锻炼到全身13个部位和肌群。每个动作都有清晰的步骤，准确的建议，彩色的肌肉解剖素描图和模特实拍照片，有些动作还辅以变化动作，可以提高或降低难度。

《德拉威尔拉伸训练图解》不仅有教授拉伸动作，更讲述拉伸的原理、好处、上好方法以及如何优化呼吸，是一本动作、呼吸和放松相结合，帮助全面调节身体柔韧的拉伸指导书。

没看呢。先mark一个。慢慢看。看德拉威尔写的怎么样。不过书是真的薄。。。

书不错，没有损坏，京东优惠的时候买比较划算

书不错，买了一个系列～很实用！

书页质量不错，可惜文字解说偏少，整本书内容的循序渐进的逻辑有待加强

东西很不错，非常值得购买，这是一次很愉快的购物体验。

内容很实用，质量也不错。

大家没事就健健身 拉伸运动实在有氧和力量之后的一项重要训练

东西好可以，一分钱一分货，就这样吧

之前健身都没有怎么拉伸，买来学习一下拉伸的知识

东西不错，京东的服务也很好。

正规厂家，正规产品，包装完好，非常满意！

.....

买了学习学习，还没看呢应该不错，喜欢京东的速度，买东西最放心

这本书有塑封，是彩印的很清楚，质量不错

性价比很高，值得购买！

质量还行，支持京东自营

拉伸很重要

书的内容不是很好，如果你经常练习瑜伽建议还是不要买，很多动作都是拿瑜伽里面的东西，没有自己的内容！

京东的东西质量还行，比较快。。。

买家印象京东正版热卖畅销

很好 很实用 健身之前看看这些书对自己很有益处 了解自己才能更好的锻炼

讲解还不错

不错，好评！！！！

比较直观 实用

不错，很好！！！！物超所值！！！！

这本书很不错。物有所值。

好

还没拆，看着非常不错，整天这紧那酸的，身体感觉不伸展，拉拉筋拉拉肉试试，看看管用不，本来相中另外一本，可是那个不搞活动，这本印刷应该比那本好。

非常好，打算按图索骥，好好练习。

good

跟着图做，很简单，期待支持，活动前有抻拉效果，不知道长期有没有很好的效果。

很好的拉伸书很好的拉伸书

快递小哥很负责 这么冷的天送货依旧很快

可以哦(´-ω-`)。。。。。。。。。。

好书！

此次出版丰子恺漫画集（全套共32本），为民国丰子恺丛书的原版影印版，颇具收藏价值。这些“子恺漫画”原零散刊登在《文学周报》上，后来集结成册，由开明书店等出版社出版，是中国第一本漫画集。书后附丰子恺漫画年表。

自“子恺漫画”创始以来，丰子恺一直都在描绘儿童，通过童相，表现童心。漫画集出版时，他身边已有六个儿女。儿女成群绕膝，画家并不十分厌烦他们的争吵不止和哭笑不得，而是找准机会就尽情地享受不可重复的天伦之乐。

丰子恺每每发现有情味的场景，都会记在心里，然后回到画案挥毫而就。有时甚至让他们做些动作，充当模特，孩子们表现得很是乐意、积极。画家热衷歌颂儿童的天真烂漫和纯洁自然，他的笔下描写的多半是自己的子女，主要人物有瞻瞻、阿宝、软软等。通过作者细心入微的观察和精炼绝妙的手法创作出了这一系列经典的儿童漫画。

还不错……………

书不错书不错满意满意

不错的

非常棒的书，开始好好的练习拉伸！

真的是觉得不错，是我需要的一本书，啊，非常好

内容好才是真的好

内容真不错，图文并茂，很好的教材

写的比较详细 剖面图也画的很好！ 在家练习比较实用的一本书

很好的自己锻炼书籍，不错

详细，直观，内容丰富，不管是对业余还是专业的健身爱好者都有很好的帮助。

也不多说书怎么样了，双11买的太多了，用了很多券，算了一下，500元买了2500多元的书 哈哈
屯起来慢慢看，书内容暂时不知道，但是包装看起来非常好啊，没有折页或者被人打开的样子呢

不错！

很久之前就想买了，终于到手了

还没看内容 书质量不错

纸张的质量好，健身爱好者必备的好书，点赞！

很实用的书

很好的一本书，想用锻炼后的拉伸用。

健身及运动权威人士编写，非常具有借鉴参考价值！！

增肌减脂，管理体重，有效塑形。

自我锻炼很好的教材！科学锻炼！

好评！

文字精炼，配图精美，很好的图书。

女排打8场，赢5场，输3场，冠军！塞尔维亚打8场，赢6场，输2场，亚军！美国女排打8场，赢7场，输1场，季军【结论】人生，最初输几次没那么可怕，也不在于你赢过多少次，关键在于你在何时、什么场次赢了什么对手。
【总结】女排低开高走，涨停收盘，男篮低开低走到跌停，男足直接退市。历史昭告：致富靠小平，吃饭靠隆平，反腐靠近平，女排靠郎平！

一本关于拉伸的书，画的很详细

学了一个动作，今天开始执行。

一如既往的快速，准时，专业。

不错的参考书，写的挺详细的，配图不错。

这次买的几本书都不错！

还没看，屯书癖，哈哈哈哈，促销好评～

买了还没看

上次v吃

一本好书，可以拉伸肌肉，训练身体柔韧性。

可以看看！

不错不错不错不错不错不错，内容很实用

媳妇儿最近在健身 健身先健脑 买几本入门书学习一下 事半功倍！

书很给力，最喜欢京东的物流了。 关键是书买得真划算，至爱618

很好简单易学实用。

好好学习天天向上

书是不错

不错 学习了

早上下单，下午16.00就到货了，看了这本书才知道人体分这么多块肌肉，不过我还搭配了普拉提和拉伸，总共配了4本健身书籍，还有一本无器械健身，对于我这个运动宝宝来说，每一本都值得我去研究，这本书写的很详细，以前我只知道跟教练练习某种动作，现在我可以自学，甚至不用问任何人该怎么练，我可以自己当自己的教练，听着自己爱听的歌，也还蛮享受与书为伴的过程。

系统讲解，易懂易学！！！！！！

有用

《德拉威尔拉伸训练图解》由国际知名健美健身畅销书作家德拉威尔创作，全书讲解了130多项拉伸动作，可以锻炼到全身13个部位和肌群。每个动作都有清晰的步骤，准确

的建议，彩色的肌肉解剖素描图和模特实拍照片，有些动作还辅以变化动作，可以提高或降低难度。

还行.....

挺好

写得还吧、多锻炼锻炼身体挺好的。

中午看了一会，挺不错的书 既然决定把健身坚持下去就好好钻研这些 为了自己也为了能够教给爸妈。

买来涨姿势。内页挺不错的有配图。

全新正版新书，包装严实，发货速度快！

拉伸对于练肌肉非常重要

不错！！！！

德拉威尔系列图书已经基本都买全了，这套女性用的也收一套吧。

好书

不错不错 不错不错不错 不错

湖北不错不错不错不错不错

这本实际上还没有看，随便翻了一下，感觉内容还不错。

还蛮不错的么 蛮好 的

锻炼身体保卫祖国！哈哈

私教推荐我看的，货到后一翻，果然有硬货！彩色插图配合简练的文字说明，十分直观易懂，适合健身初学者进修用。而且昨天早上下单，今天中午就送到，这速度值得一百个赞！

健身用。。。

东西不错，物美价廉，值得拥有

商品质量很好 值得阅读

不错

呵呵

不错，值得购买，可以可以。。。。。

拉伸很重要，系统看着跟着做一做。

还可以

《德拉威尔拉伸训练图解》不仅有教授拉伸动作，更讲述拉伸的原理、好处、上好方法以及如何优化呼吸，是一本动作、呼吸和放松相结合，帮助全面调节身体柔韧的拉伸指导书。

还可以，就那么回事吧。

这本书很好哦，我很喜欢?????????

内容还不错的，印刷也好

挺好。翻了翻内容也不错。正版的。

非常好，速度快，值得选择

正版，准备看完后设计一套适合自己的拉伸动作。

不错。。。。。。。。。

学习中，是正版，简单易学，对于拉伸的介绍特别系统，适合在运动前后热身使用，专业而易学是这本书的最大特点，全彩图解的教学方式学起来感觉很不错

书收到了，很不错，希望能从中学到有用的东西，好评。

oejrjrofjkr

正版书，喜欢，健身爱好者的好书。

很喜欢，真的很有用的东西

京东的服务挺好！

果然没有让人失望，还是这种比较专业的系统教学效果更好，试了试书中的方法，感觉很明显，拉伸效果很不错。

快递太给力了

还是这种比较专业的系统教学书效果更好，试了试书中的方法，感觉很明显，拉伸效果很不错。

对于拉伸的介绍特别系统，适合在运动前后热身使用，专业而易学是这本书的最大特点，全彩图解的教学方式学起来感觉很不错

老师推荐的书，健身爱好者必备的一本书，拉伸比训练还重要。特别感动的是快递员，真的很辛苦。武汉今天下很大的雪，还能准时送到。下楼看到他衣服湿漉漉的，一边瑟瑟发抖的打电话，真的挺心酸，为快递员点赞！

[德拉威尔拉伸训练图解_下载链接1](#)

书评

[德拉威尔拉伸训练图解_下载链接1](#)