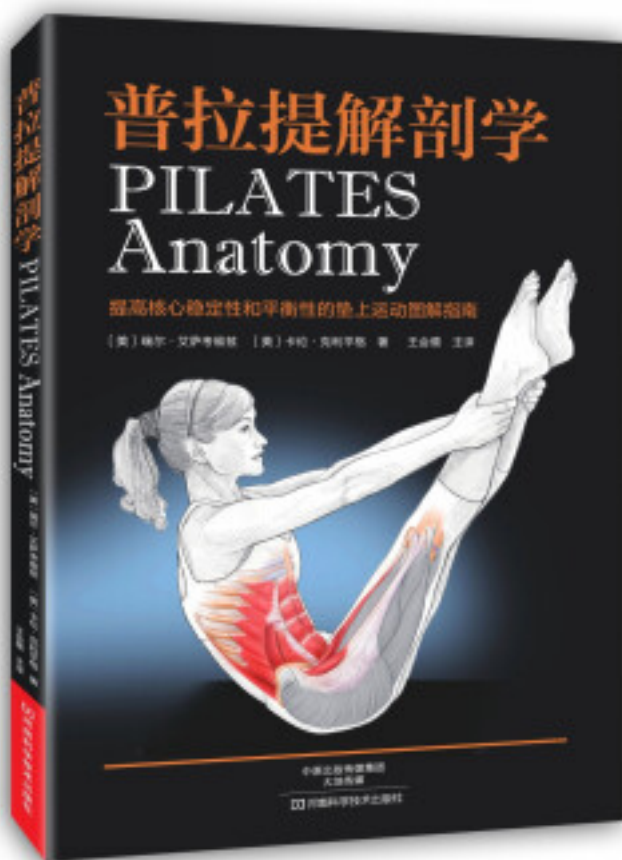


普拉提解剖学 [Pilates Anatomy]



[普拉提解剖学 \[Pilates Anatomy\]_下载链接1](#)

著者:[美] 瑞尔·艾萨考维兹, [美] 卡伦·克利平格 著, 王会儒 译

[普拉提解剖学 \[Pilates Anatomy\]_下载链接1](#)

标签

评论

买回来，还没开始正式看，翻了一下，感觉还可以，不会盲目乱练

很好，可以更专业的指导我如何运动，避免不必要的运动损伤。

书有塑封，但在塑封前书上粘有白色的东西，像泡泡糖或胶之类的

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

适合初学者，很详细，值得购买

包装好，东西好。挺好，挺好！

性价比高，还可以，下次会再购买

研究的路上，习练的指导

宝贝很好，喜欢，下次再来

教程都很明白，看一遍基本都会了！很喜欢

此用户未填写评价内容

这本书很实用，操作性强。

听说普拉提对运动康复很好，了解一下

没有收到货，退款都退不了，客服也没有，

相对内容来说价格有些贵，还可以吧，书挺薄的。

质量不错，一直都买这个牌子！

还行吧还行吧还行吧还行吧

纸张铜版纸，印刷好

还没看，解释很详细，照着练

好。。。。。。。。。。

活动时买的，囤货，很核算

才收到，等以后看了再评价吧。

快递速度很快，书籍内容也不错。

书有点薄，不过内容还是可以的

印刷和内容都很好

还没看，讲的还挺细

没有破损，还不错。

收到，无损坏！内容很好！

挺不错的，知识比较全面

很不错的一本书！

书太薄了，有点贵

真心好，推荐

看看你的空间

很好，实用

京东送货快

很好满意

没毛病

86块钱定价的正品书 居然三处破损 真的难以置信 请给个说法 三颗星给本书内容 望不要打着优惠的幌子发一些明眼就能看得到的缺陷的书

铜版纸

好！好！好！好！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！好！好！好！好！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！好！好！好！好！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！好！好！好！好！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！支持京东！

腹直肌和腹外斜肌收缩 确实可以脊柱弯曲 但并不会骨盆前倾 错别字可以接受 但这专业上的问题 有点不严谨啊

都是彩图，纸也不错，内容还算满意，介绍的不过还是少了，书太薄，内容希望以后更全面，包括临床实践经验。价格上有点贵，总共加运费70多……

好评

不错

書好

里面的内容和价格完全不匹配，3折你可能都会觉得不值。

东西不错

。 。 。 ， ， ， ， ， ， ， ，

关注核心训练！

好、好、好。。。。。

好好学习天天向上好好学习

书不错，就是有点薄，4级哈哈恍恍惚惚红红火火

健身拿来看看做参考用的

好

孩子的书回来了，这已经是N次在京东给孩子买书了。我习惯在京东买书，因为不会害怕是盗版的，而且物流也快去。给孩子买书可不能买成盗版的，会误导孩子的。我一星期在京东给孩子买了两套书了，这是跟不上孩子看的节奏啊。昨天下单今天到，没有让孩子失望，书一看就是正版的，纸质特别好，字迹清晰，色彩艳丽，孩子很喜欢

看起来不错，，，，不知道是不是正品

别人推荐的书，但感觉一般化。

完好，有包装

囤货用来查询的看上去不错的样子。

喜欢

给妈妈买的瑜伽书 希望有用

很不错，很满意，质量也很好，物流很快，和在图书馆看到的一样

还没看，希望对自己有帮助。

京东的东西不错，主要是快递更给力

值得信赖

不错不错不错

很实用，能够较为科学地解释动作要点

性价比不错，快递也及时

商品不错，促销给力，赞一个。

装帧精美，配图很好，运动中主要肌肉群运动状态一目了然。

我觉得我买这部书，是我人生当中做的最为正确的决定。讲解很详细，彩页的。最后还有详细练习套路。好评，好书，好京东！

准备研究下运动生理学，普拉提是很好的运动，这本书分解得很详细，不错不错。

虽然比不上去年的折扣，但是捡垃圾真TM开心。。。。。。

不错，买了第二天就送到了，抢了券买的特别合适。给五个赞赞赞赞赞

物流很快很到位，书籍包装很好，内容也不错，图片清晰。

这本书活动价格也是偏贵，不过质量还不错，薄薄的一本，不是太厚。

价格优惠，到货快

普拉提是对骨骼和肌肉的训练，所以动作中每一块肌肉和骨骼都很重要，不然容易练错，对身体不好。

很薄，意料之外的薄。大概7mm

书挺好的，值得购买。物流配送服务好，速度一如既往的快！

整套书装订印刷排版都不错，内容全面，特别值得拥有。京东活动购买，二百元钱买了一堆书。一直在京东购物，十分方便，特别放心、安心。

非常好，满意，非常好，满意，非常好，满意，非常好，满意

想多锻炼一下身体，买几本书参考一下。

不能再单纯大重量练习了，多元结合一下，普拉提不容易走错路

避免运动伤害，必须了解解剖学

很棒，因为第一次接触普拉提帮助挺大的

东西不错，感谢商家

最近小孩子们学校老师总是要让买课外图书给小朋友们看，总之买了很多很多，有时陪小孩们阅读为了不破坏气氛也买多几本来一起读下，感觉还不错，多多学习哈，图书的纸质相当不错，印刷术这项中国的四大发明之在这本书上完美体现，好！

纸质好，印刷清晰，是正品

这个系列的书都很好，值得阅读！

图文并茂，容易自学，很好的一本书。

书与描述相符，正版书籍

书有点薄啊，但是质量不错，彩色的

还没看，一起凑单买的，希望有帮助

买来扫盲的，总听朋友们说，想要知道内情，这本果然可以补课，至少知道讲的是怎么了！不错！

健身必备必备必备必备必备

不错。。。。。。。。。。

正版

便宜的不得了，非常喜欢，还没有读。棒棒哒

有用

质量还行，就是贵了点。

这个书 买来看了几次 还行吧 将就着用一下

很实用，赞一个

以前买书在书店，后来是在当当，再是在卓越，现在就只在京东。

送货快，服务好，价格合适，赞赞赞。

纸质好，图字清晰

彩页版的，质量很不错。清晰实用。

艾扬格精神，看后受益匪浅，会坚持习练的

好，，，，，，，，，，，，，，，，，，

纸张不错，讲解清楚

不错的书，图解详细，推荐。

京东的这个评价设置直够烦人的，还必须输入10以上的字，太烦人了！！！！

很不错的一本书，很不错的一本书，

给公司买的，全新，正版。送货快

还不错，推荐购买此本书，详细，专业。

挺好的书，讲解听细致，信息量好大，慢慢学习

这个对于正在学普拉提的我来说，有帮助

老婆很喜欢?!

头天傍晚下单第二天下午就收到了! 书本身不厚, 页面制作还是很精致, 内容还算是权威实用。我本身在学普拉提, 教材上的内容毕竟不够详细, 为了解剖学考试, 这个书作为一个补充。

最近买瑜伽的书上瘾了, 好几本都是瑜伽的书

全彩页的, 很清晰, 做动作时对比图片, 感受肌肉用力

我还以为很厚一本, 原来很少内容, 说实在的真不值这个价格。

活动买的 很划算慢慢看

活动时购买, 性价比不错, 东西也很好, 送货又快, 一如既往的满意中。京东铁粉。

很好的一本书, 很清晰

很好, 和瑜伽结合在一起用

一般没啥新花样, 新手看看吧

活动买的，优惠很大，是正版，快递很快，当天定当天到！

家里日用已经逐渐转到京东了，方便快捷确实不错

有点贵，比较薄，质量还行。

商品非常不错，京东搞活动力度也非常大

没啥问题 品相很好 送货也快 棒棒的 字数到底够了没有呀呀呀呀呀呀呀呀呀呀

很好的一本书 半价买了20来本健身书

书里的动作解析很清楚可以看到锻炼哪些肌肉

全彩页，讲的很清楚，理论很系统

赞赞赞，知其然知其所依然。很棒！好好学习。

很不错是正版，内容比较科学，很方便易懂，值得购买！！！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

做活动时买的,非常划算,一次买了好多书...

好小一本书啊，有点贵

还没有仔细看，应该有用的，纠正姿势

收到后爱不释手，帮朋友头一次在京东买，很喜欢。很实惠！

活动买的，质量不错。

不错，内容丰富多彩，知识面广

非常实用的书，印刷质量也很好。

收到了，纸张质量可以，内容还没看，等看了再评价，价格偏高

一共买了60本书，啦啦啦~~~~~太高兴啦！

身体是自己的，多锻炼，多运动

书还未看，京东的物流不错

其实还是不很详细的

不错，蛮详细的。

还行吧。内容不是很精彩。优惠买的价格便宜

讲解很详细，适合瑜伽教练和成熟习练者，初学者还是要跟教练。

嗯，，可以详细了解运动部位的肌肉群了

很好的一本书。显示了该用力的肌肉，彩页。很好。物流大赞。

???

我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。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85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。

不错的一本书。○ ○

还不错

很不错的一本书，推荐看！！

物流速度特别快，书籍也比较满意。

很不错，学术！！！！！！

挺好的挺好的

可以，半价很优惠，京东方便快捷，赞！赞赞赞赞赞！

好书，从解剖学的角度解释动作要领，让人更懂。

关注很久了，这次终于忍不住下手了。书的质量很好，包装不错，评价晚了，谢谢京东做活动

jd的购书体验一直挺好的，特别是有活动的时候更划算。

看了下，书不错，

不错，很详细

书收到了，没有打开，包装很好的？

非常好的教材，实用，详细。

按部位讲解，插图是手绘的，价格偏高。

内容不错，讲解的都是比较深入的东西。

京东真是又快又好

非常好的书 看了会有很大收获的

很不错，京东虽贵，但是快！

京东的书籍？

还不错哦，介绍比较仔细全面…

還不錯

学过3d运动解剖再多学点，更深刻链接解剖

一般

1234567890

不错不错不错不错不错不错

挺好

质优价廉，货运超快，购物首选京东，希望以后也一直好

恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚

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

京东的图书都是正品，质量好，值得信赖。

京东自营派送快

好评！！！！！！

[普拉提解剖学 \[Pilates Anatomy\]_下载链接1](#)

书评

[普拉提解剖学 \[Pilates Anatomy\] 下载链接1](#)