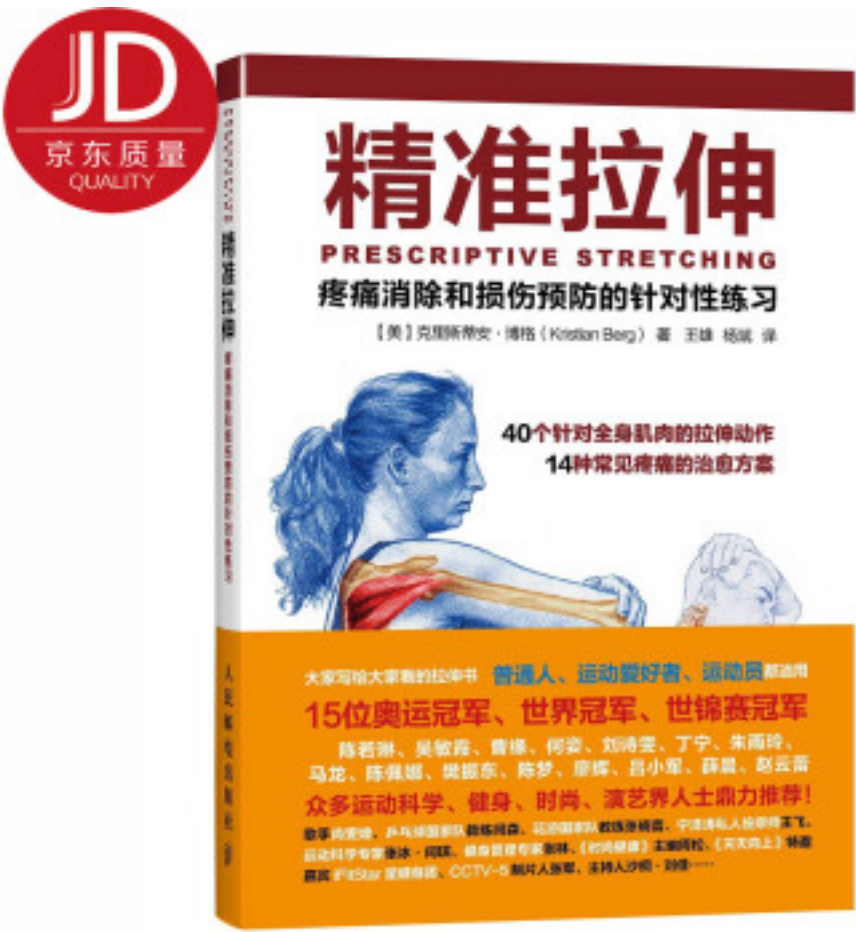


精准拉伸 疼痛消除和损伤预防的针对性练习



[精准拉伸 疼痛消除和损伤预防的针对性练习_下载链接1](#)

著者:[美] 克里斯蒂安·博格（Kristian Berg） 著，王雄，杨斌 译

[精准拉伸 疼痛消除和损伤预防的针对性练习_下载链接1](#)

标签

评论

很棒，讲解的非常详细，什么部位做什么样的拉伸以及原理和效果都有特别细致的介绍

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。

健身当然少不了拉伸，拉伸是不可忽视的环节，所以这本书的重要性当然不言而喻了！

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。

一本很不错的书，全彩页，动作讲解的还算比较仔细，有训练计划，简单的营养知识，有器械的动作，也有无器械的动作，可以好好研究一下了！

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！

物流超级快，昨晚下单今天收到，包装完整发票齐全，非常好。印刷和纸质很好，搞活动买的，是性价比最高的一次。内容很喜欢，支持一下。

书很棒，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，京东物流服务态度很好，运送速度很快，很满意，希望京东能越来越好

人这一生，不过是一呼一吸，一来一去。悲伤和难过会不断消耗你的能量，快乐和豁达

会不断增加你的能量。和正能量的人在一起，彼此之间做的是加法，和负能量的人在一起，做的却是生命的减法。你该把时间付出给值得的人和欢喜的事，而非那些柴米油盐的鸡零狗碎，张家长李家短的无聊琐事。没有什么偶然，没有什么是不该出现的，塞翁失马，焉知非福，全看你的心态如何。坏心态的人，始终在自暴自弃，自怨自艾，日子过得一天比一天糟心，而好心态的人，会把负的转化成正的，让自己始终保持热情，这才是最好的生活状态。美好时光从正能量开始！

很好的书。包装安全！有塑料膜！内容实在，有效，十分好！马上练一练有效果！

书的质量很不错，内容讲解的很详细，最近后背疼的厉害，想看看拉伸，值得学习

这本书买好长时间了，感觉一般，也有可能我没学好吧，拉伸动作比较简单

有用，平常坐久了，动动脖子胳膊腿，运动前后坐坐，都不错？。

很用，快递给力

宝贝收到了，我很少亲自来评价，宝贝质量非常好，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

京东搞活动，满196182号，买了好多条。

买东西的话会优先选择京东，原因是京东的物流和售后真的超赞好吗？！别的快递放到小区门口发了个短信就没了，京东快递是一直送上家门口的。售后也非常给力！在京东上囤的最多的就是书，都是趁搞活动时候买的，每次都能省上大几百块。今天看新闻说Google投资了京东，66666，给京东打call,给我大宿迁@哥打call

很好的书，教练都推荐。下次还会来

不错，对跑步很有用哦，防止拉伤。

疼哪儿拉哪儿 拉哪儿哪儿不疼

可以可以可以，就是我还没看

对我的帮助并不是很多，综合来说，还算满意

书很好，印刷和质量都不错，还会再买～

纸质好，看着舒服，明白。物流快！

经常跑步，内容很适合自己

知识就是力量，开卷有益，作者用一年，几年心血著作排版，我们花少量的钱就可以享受结果，善莫大焉 还是看书本好一些，比电子书好

宝贝爱上了游泳，买了一对游泳的时候，希望他看了有所收获。宝贝爱上了游泳，买了一对游泳的时候，希望他看了有所收获。

希望能有助于运动

一口气买了好几本书，花了不少钱，但是每一本都物有所值，总觉得买不够，哈哈哈？

书简单看了一下。介绍很详细。还有一些应用场景的拉伸

书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错

哎，反正看的挺深奥的，看看还挺有意思的那一套吧。

商品收到了。包装很好，物流也快。此书对我帮助不大。

买了，翻了几页看看，还不错，希望对健身有用

好好好好好好好好非常精美，价格划算，多看书

奥运会冠军推荐的多牛逼啊。还要说什么看呗！

书很好，折扣不大，会继续关注京东的活动的。

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

很不错的书。图例精准，适合自我锻炼。

我觉得东西还是不错哦，值得购买吧

书的质量很好，包装完美，快递给力

满意！！！！！！！！！！！！！！！！

书真是不错，非常详细，也容易看懂。

还行对于新学的，有用处，全方位的拉升

非常好的书质量不错京东服务周到！

印刷精美，包装完好，快递给力。

买这本书就是想了解一下关于运动健身方面的知识 方法等等 作为入门级的感觉足够了
里面有图片很多 是想要的类型

想买这本很久了，赶上活动买来看看

图书特别好，一直想买，正好有活动，挺实惠的，赞

因为上班天天久坐，身体处于亚健康状态，最近读了不少健身的书，这本书就是系统地讲了身体的肌肉，但是看完之后，也不太会拉伸，描述少，图片也没太看明白，有点鸡肋~~~~

这本书还是不错的，比较实用

618 屯书 中 还没看 应该还可以

京东的东西一如既往的好。

好好好好好好好好好好好好好好

一直在走步，学习一下科学的放松方法

这本书里的内容还行，大体基本都有讲解

很好，很喜欢京东快递员的服务态度！现在品牌产品和公司的油米等都在京东自营店买，散件产品都在小猫买！凑到活动买多少减多少时更划算点！

非常好非常赞！京东的产品质量好，价格美，送货快，快递员素质高，大爱京东！每天都买买买。谢谢京东！谢谢辛苦送货的京东快递员！

嗯，啥事？说啥啦？

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

高强度间歇性训练希望能帮助自己减脂

专门针对女性的健身书籍，看着不错，有空试着练一练。

补啥都不如补脑，时刻补充知识，时刻进步，每天进步一点点。这次买的书全部都有塑封，非常好

意外发现的好书，非常厚，很实用

很厚的一本书，计划减肥的好帮手

非常棒的产品 特别好吃 而且京东商城的产品质量绝对可靠 物流也特别的快 隔一天就到了

书纸质量不错，内容还没看

非常好的一本书，彩页印刷

德拉威尔的书，买来学习下！

非常全面的一本书，内容丰富

京东什么东西都很好，非常喜欢，315没有被点名，还可以自欺欺人一年，至少我不希望传闻是真的

刚到货，还没看~

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

这算是工具书，需要拉伸哪个部位时候就来看看。非常好专业有效。健身家中必备。

618活动买的，超级划算。推荐书目，书的质量很好，每本书都有塑封，正版书。

快递一如既往的快，书也不错！买了一大堆只有两套有问题，期待换货过程顺利！

质量很好.....

这本书种草很久了，趁打折拿下了，印刷很精美，质量也很好，够看一段时间了

东西可以的，价格也很合适，很喜欢，期待能有更多优惠，继续加油！

东西不错，物流很快，刚下单没多久就收到了。购物体验很好！这一点京东上最棒，支持！！

非常好！买了很多次了！非常好！买了很多次了！非常好！买了很多次了！

不错的书，买了两本，单位一本，家里一本。颈椎病缓解，效果不错

不知道在京东买过多少东西了，涉及到很多方面，认为合适就是合适。

塑料包装袋都没拆，是新书，物流速度很快，配送员辛苦了，直接给送到家，辛苦？

这书是肌肉劳损···恢复体能。。运动前热身。专用。。。

书不错，纸张印刷都不错，物流也快，慢慢看，争取练出九块腹肌

字迹清晰，印刷质量不错，京东自营的快递服务十分不错？

京东活动很给力，书很快就到了，包装很好，买一次可以看好久。

书的质量还不错，速度也很快，还没看，等看完了再来评论

还是跟着app来比较合适，这个从理论上让你加深理解。

一直在京东买，发货快，经济实惠，下次还来(*￣3￣) ㄟ??小花花砸你

作为一个正在健身的我，很需要一本类似这样指导拉伸的书

书不错 通俗易懂 运动完按这个拉伸 酸痛恢复的挺快

很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大

自己跟着keep锻炼这本买给老年人学习一些知识

京东物流还是这么快，一天就送到了，看着感觉还不错。看完之后再来追加评论

好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的

非常不错的运动伤害防治，推荐给所有爱运动的人

买书也是不错的选择，主要快递很快，这一点很好

不错的书，不错的书，运动前、运动后拉升，保护身体

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

刚收到货，还没有看，应该还可以，需要还会再来

书不错，送货快，比在实体书店买方便很多。

拉伸真的很重要，运动完不拉伸是真的事倍功半

书不错，就是没赶上六一八活动，价格高不少，不合算，但懒得退了。

书的质地很好，摸着很舒服，还没细看，好评

一直一直在京东买书，很方便也很快，支持京东。

商品还蛮不错的，性价比高，一直相信京东！

京东商品评价，很好，耐用，美观，大方，实用

东西不错，就是这个快递如果再精致一点就好啦，书都有点破了

这本书对初学者有帮助，可以预防一些损伤

书挺不错的，运动后准确的进行拉伸。

看了一下，图文很详细，质量也不错，很好的

内容实用，发货速度快，应该是正版书。

宝贝收到了，很喜欢，买家很有信用！

不错的书，开卷有益，送货也特别快。

书不错，讲了好多拉伸方法，很实用

可以可以可以，京东快递员送货就是快，态度好，五星好评！

书很好，讲解的也很容易理解，简单易懂，包装完好物流快

京东自营的还是靠谱，质量很好。

书不错，包装、印刷都很精美，很满意！

不错不错，可以可以，好评好评。

很好，我非常喜欢，建议大家购买。

好，很好，不错的书，待我慢慢研读

挺好的，一直在用，买了很多回。

喜欢京东购书，运动损伤可以看看

活动购买，不错，有参考学习用处

原理清晰，讲解到位，对健身前后拉伸防止伤痛很有用

包装很简单，还好没损坏书本，比实体店便宜很多，很划算

拉伸之后 感觉身体轻松了许多

还没有来得及看，先好评好评了

最近腰酸背疼，拉伸觉得很有用

训练辅助练习使用，很专业的书

非常不错，对于运动损伤有帮助。

东西不错，全彩色印刷，比较详细

很好的书，介绍一下拉伸技巧，很全面，不错，健身可以用到

书质量可以，很好的一本工具书。

看了这本书学到了很多拉伸知识

京东做活动买的，挺不错的书。

我是不是买错了，好像是治病的

质量很好，下次还会光顾的。

对身体拉伸非常好，物美价廉。

不错的书，很喜欢，棒棒的！

京东便宜实惠量又足，全五星~

可以，内容可以参考，确实很不错

嗯嗯，不错很实用的书，一直想买，趁活动赶紧买了

照着练完感觉真的挺轻松的

还好吧挺不错的。。。。。

帮朋友买的 应该还可以

东西不错，性价比高，值得推荐

很详细，介绍很全面，书的质量很好，值得推荐。好评！

感觉挺好的，书中内容很详细

拉伸经典读物，很有收获。

挺好，包装和印刷都不错，而且内容也受用，值得珍藏

整体还不错，价格不贵，非常好

健身必备，是要好好研究

买书上京东，价格合适送货快。

书很好，有插图，部分彩色图，读书节活动买的很划算

很不错的书 很新 和书店一样

很好用，慢慢看完会有收获

没有期待的这么好，内容比较少

不错，内容很全面，慢慢看

东西不错，可以很好的学习，给家人很实用哦！

拉伸，让自己的肌肉不疼

这本书制作精美！质量也很好……很好

东西不错，我还挺喜欢的

送货快，包装好，内容不错。

挺好，使用，专业人士必备

锻炼身体，应用的一本好书。

不错 每个动作都很详细

很不错，非常好，推荐！

东西不错，值得推荐！

书是好书啊，内容图文并茂，解决了一些疑惑。

此用户未填写评价内容

希望对我的膝盖有好处

价格不错，东西不错！ 满意！

正版图书，没什么错别字

买了几本运动的书，还没看

比较简单，适合初学者，已经接触过的就路过吧

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

好好好好好好好好好好好好

[精准拉伸 疼痛消除和损伤预防的针对性练习_下载链接1_](#)

书评

[精准拉伸 疼痛消除和损伤预防的针对性练习_下载链接1_](#)