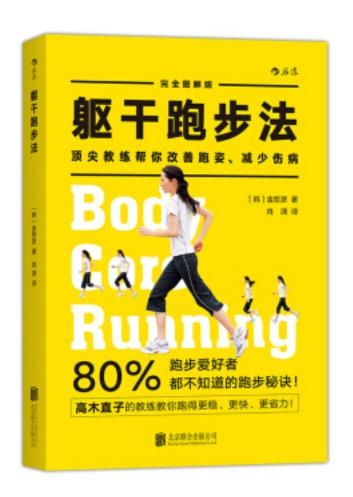
## 躯干跑步法[体幹」ランニング]



躯干跑步法 [体幹」ランニング]\_下载链接1\_

著者:[韩] 金哲彦著,肖潇译

躯干跑步法 [体幹」ランニング] 下载链接1

## 标签

## 评论

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。

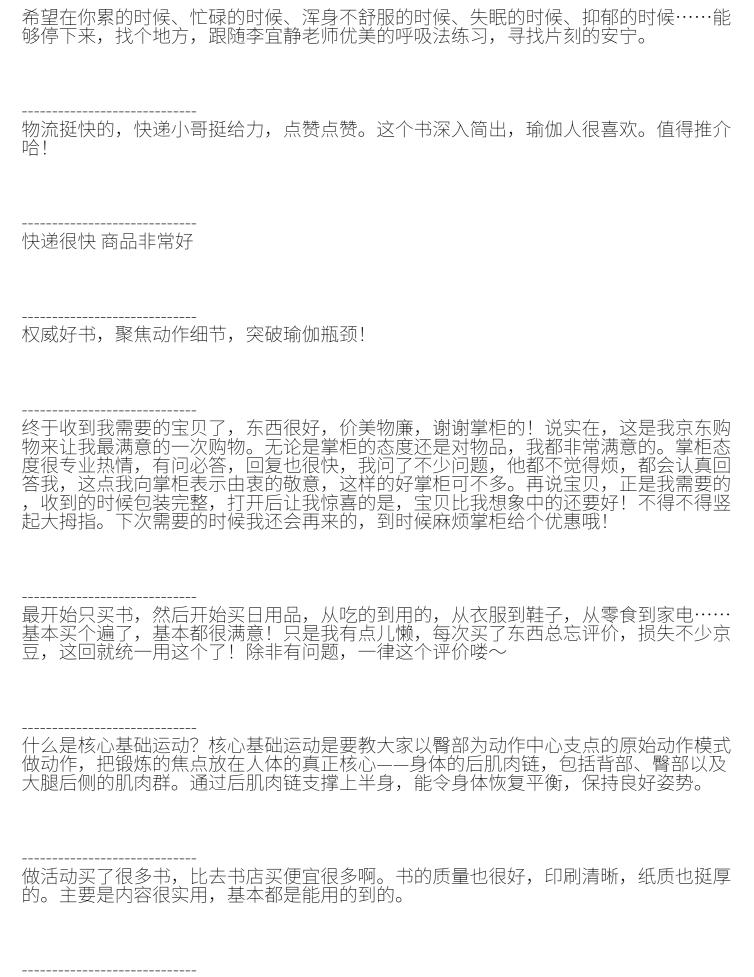
非常不错,朋友推荐买的

好评哈哈哈哈哈,好评哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈

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。

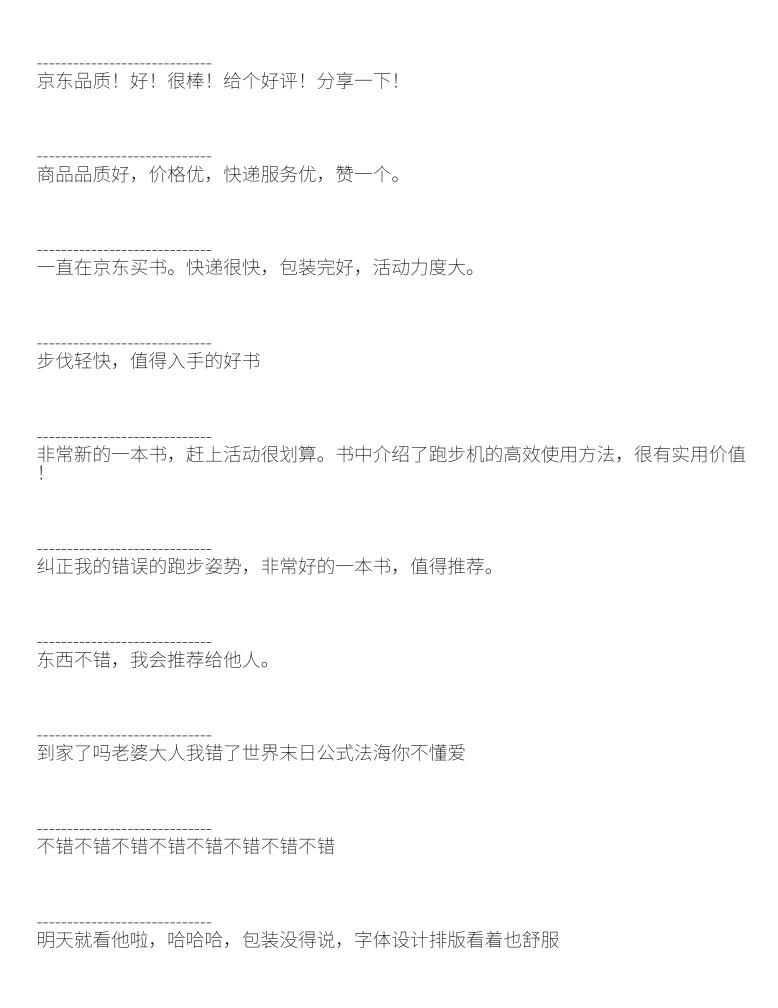
错误的跑步姿势会造成伤害,希望书中能有所收获。

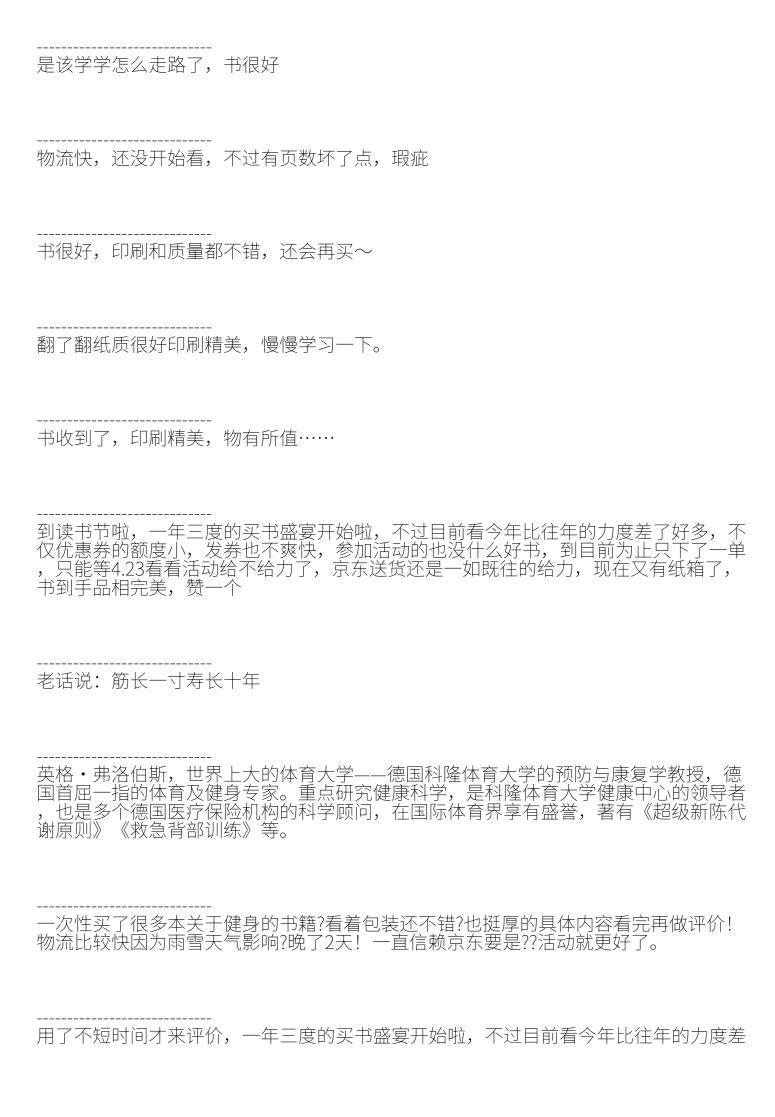
《呼吸的奇迹课程》学习身心灵的第一课! 附赠随处可练的生命呼吸法音频,扫码即听。 首版出版至今已经10刷 台湾金石堂新书榜榜首《开启的世界》作者阿勋、求道网站长方志明倾情推荐! 作者亲身的体验和35个真实案例,启动身体的自愈力,做到身心的深层疗愈。这不仅是简单的呼吸,更是通过呼吸来获得生命能量的奇迹课程。 李宜静还发现了一件神奇的事情,原来很多外在的病痛,竟然都通过练习呼吸法得到了治愈。她发觉我们那些外在所表现出来的失眠、忧郁症、身体的疼痛,甚至是用物理治疗很难治愈的头痛、中风,都与我们的情绪息息相关,只要情绪得到放松,这些病痛便会自然消失。



全面认识肌肉结构,是练习瑜伽的首要步骤;准确定位身体肌群,才能真正开启身体觉知。本书是瑜伽练习者必备指南,以基础解剖学和人体生理学为基础,阐述肌肉运作与

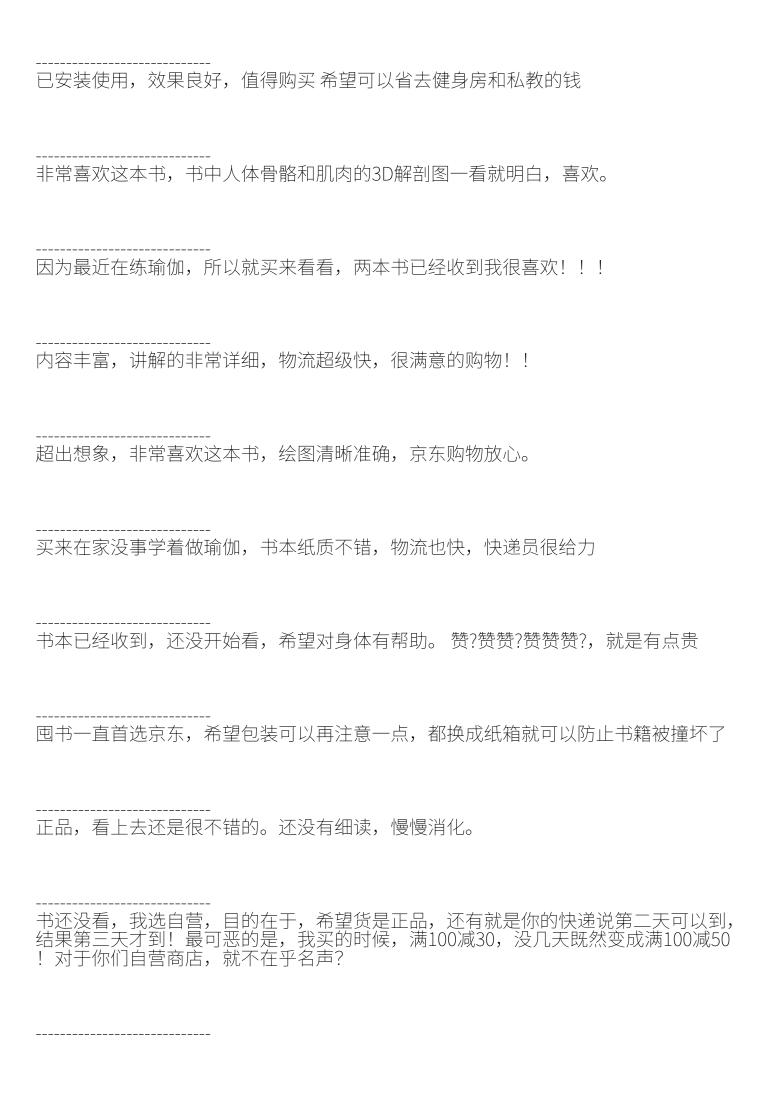
瑜伽体位之间的交互影响,用*科学的方法重塑你的瑜伽观念!教你全面认识肌肉结构,巧妙避免运动伤害;与你一起探秘神奇的瑜伽呼吸法,开启无限的身体潜能! 医师证细解析24组关键肌肉和46式正宗瑜伽体位,为您绘制出简单实用的3D瑜伽身体地图!
相信京东,信赖京东。
 简单易懂,纸质也挺好,





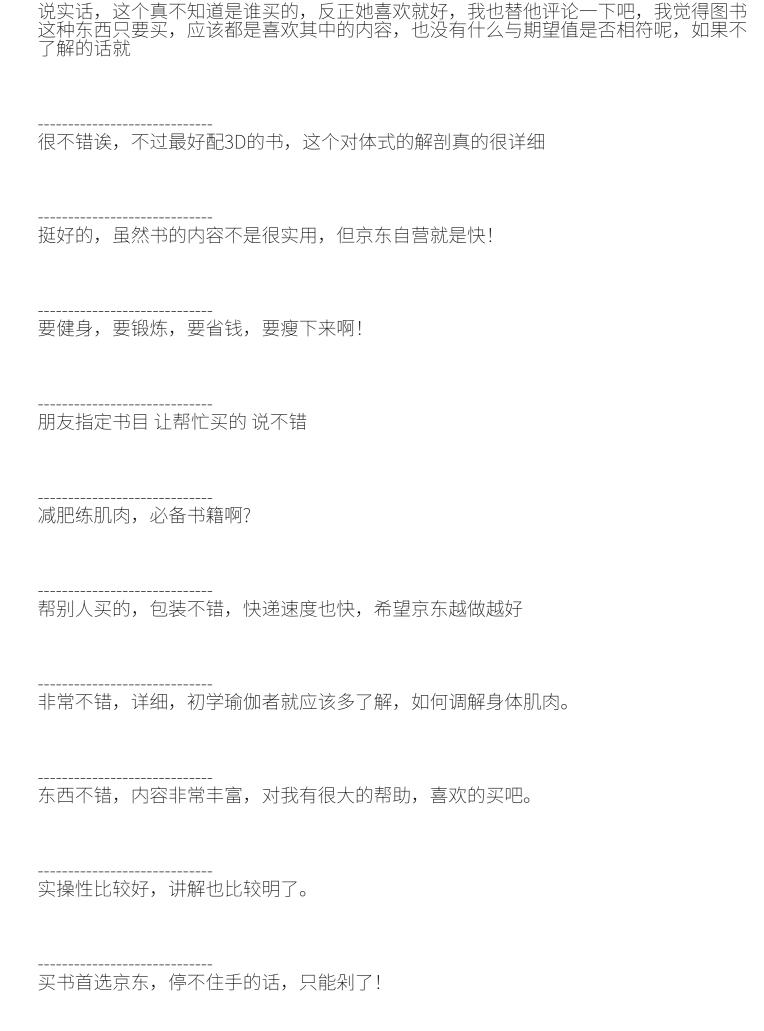
了好多,不仅优惠券的额度小,发券也不爽快,参加活动的也没什么好书,到目前为止只下了一单,只能等4.23看看活动给不给力了,京东送货还是一如既往的给力,现在又有纸箱了,书到手品相完美,赞一个
我的人都有一个人的
 帮朋友买的,质量非常好!
京东放券就是这么任性,不按常理出牌,不过目前看今年比往年的力度差了好多,不仅
书是正版的,质量很好,里面的纸张也很细腻清晰?
我为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致积累了很多未评价的订单,所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久,有买到很好的产品,也有买到比较坑的产品,如果我用这段话来评价,说明这款产品没问题,

ightharpoonup	
兀夫兀夫兀夫	

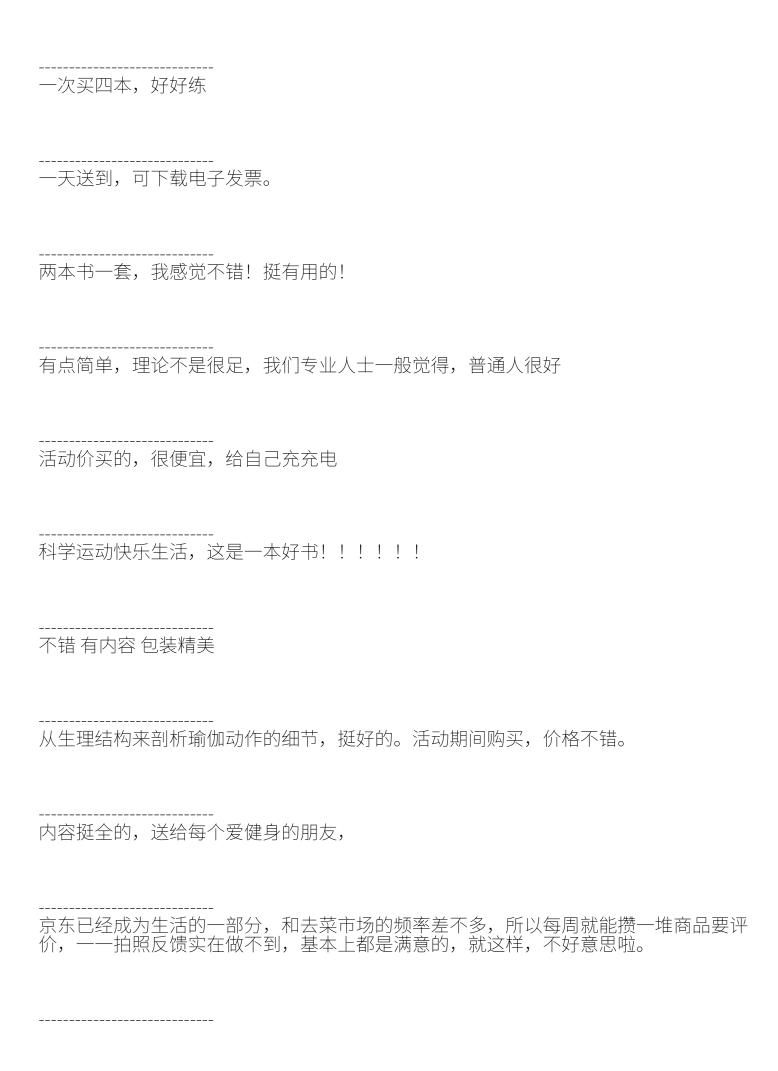


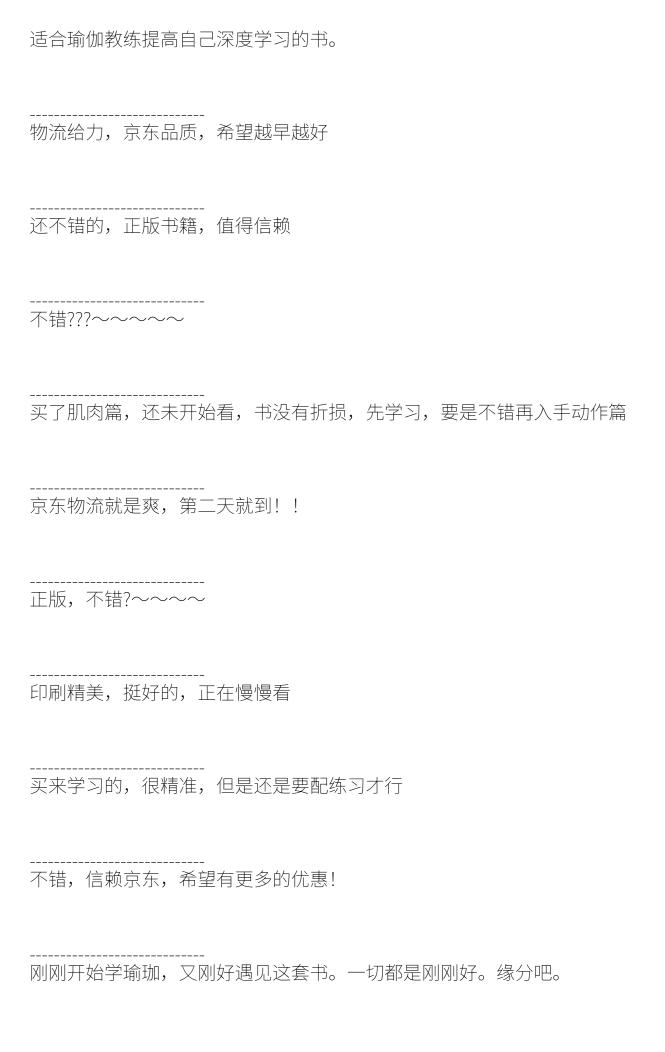
专业书籍!学习。很好的科普书!一次买了很多书,各种学习中!
很好的一本书 非常满意 还会在来
 不错不错(*?´ ン `?)?

挺不错的,挺满意的,物流比较快,而且保护的挺好的

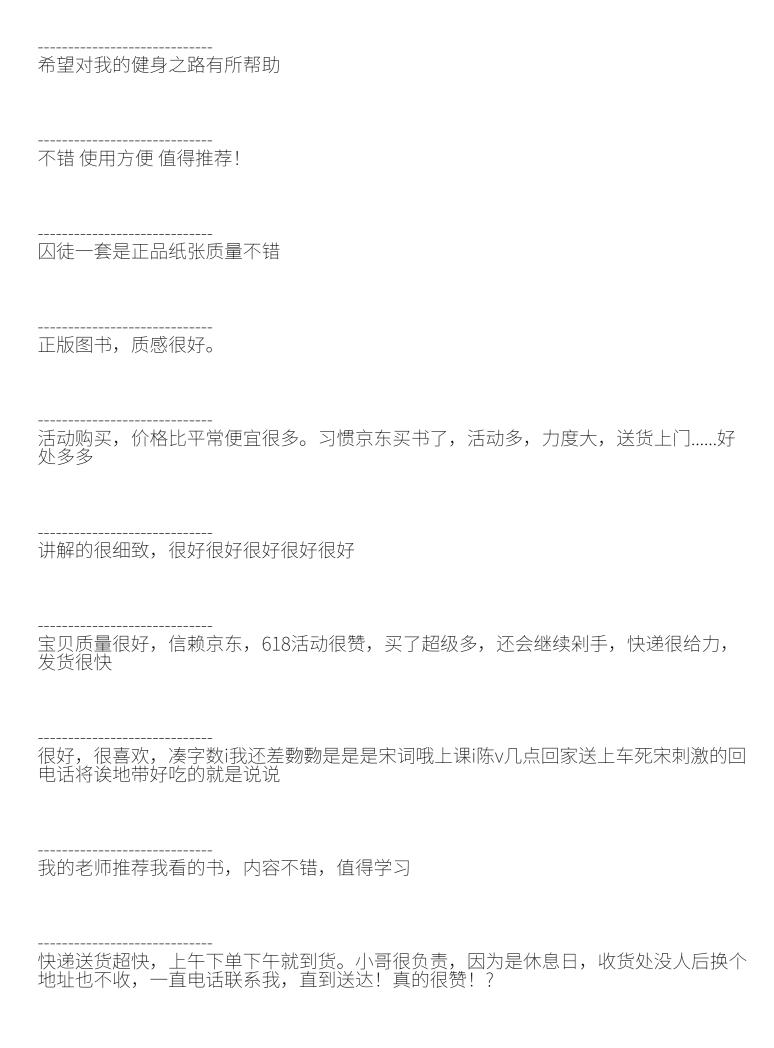


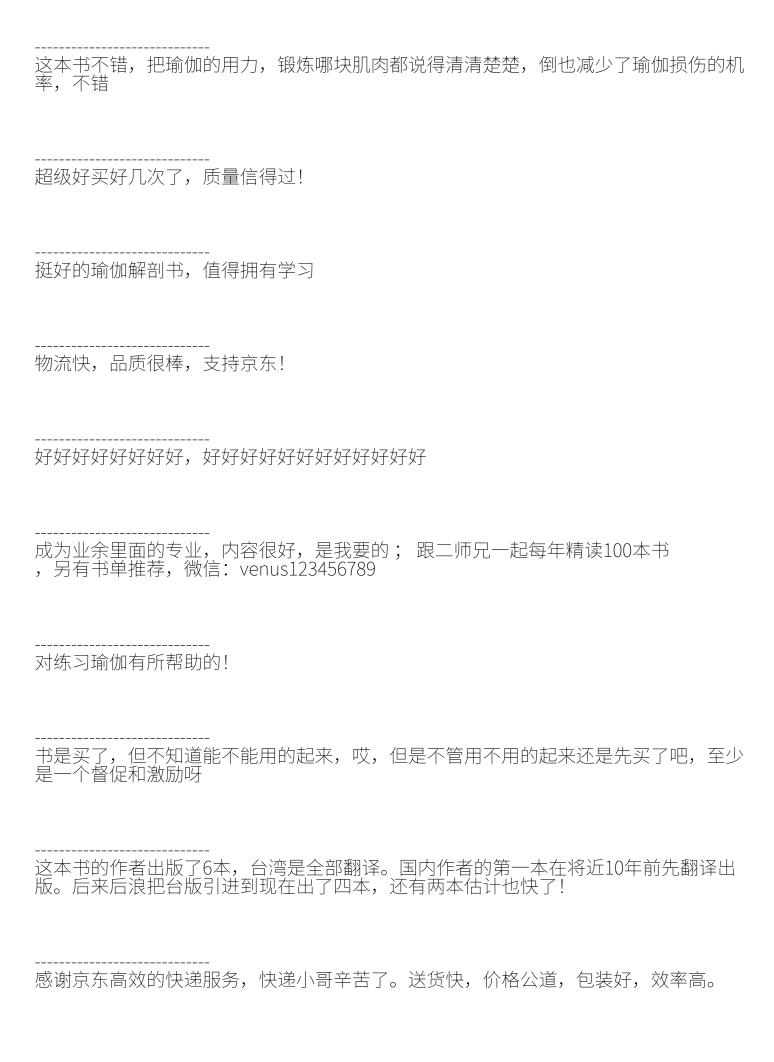
当我第一次知道要评论的时候,其实我是拒绝的。因为我觉得你不能叫我评马上评,第一我要试一下,我又不想说,你评论评完以后加了很多特技,那评论"咣",很炫,很酷,很棒!结果其他发评论的出来一定骂我,根本没有这种评论!证明上面那个是假的。我说先要给我试一下,后来我经过也知道他们是正品行货的,而且没有那种假成分的。那用了这个月,这个一个月下来之后呢,起码我用了很舒服,现在每天还在用,我还给了我家人用,来来来,大家试试看。我跟大家讲,用完之后这个产品就是京东的产品,就不要再加特技上去,没有,就是这个样子,我要给大家看到,我用完之后就是这样子,你们用完的时候也是这样子!
 书已收到,干净整洁,印刷精美,非常满意
 详细介绍瑜伽动作,活动划算,支持京东自营!

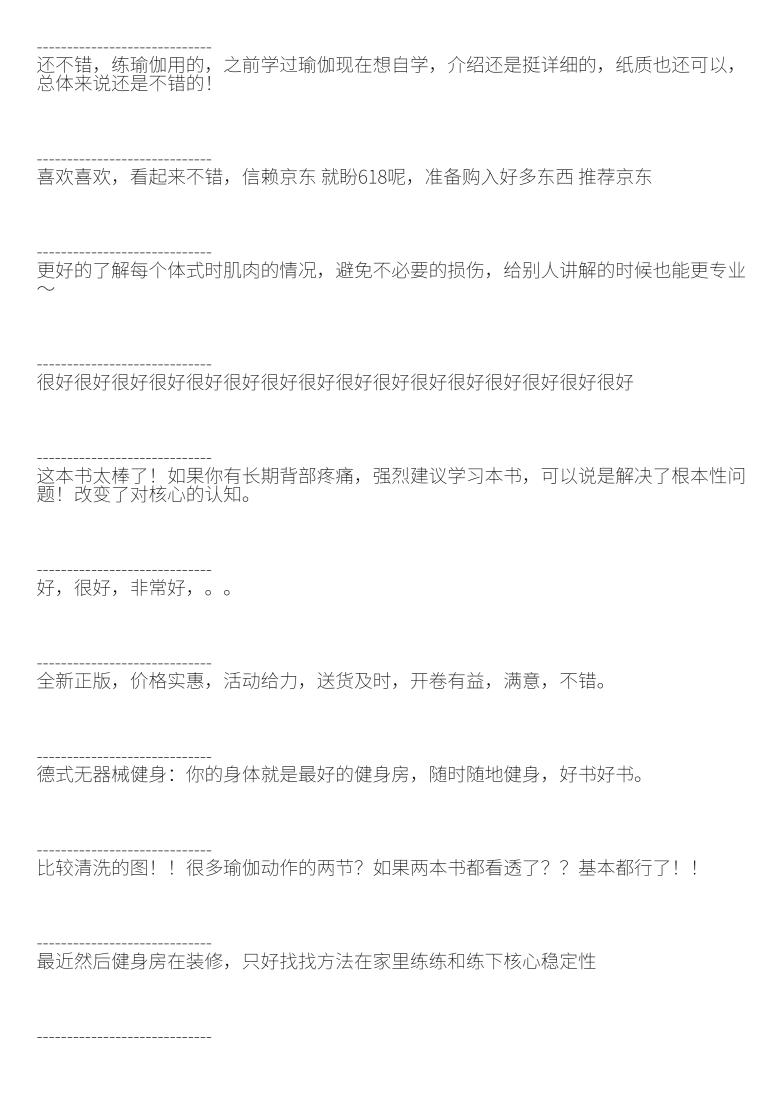


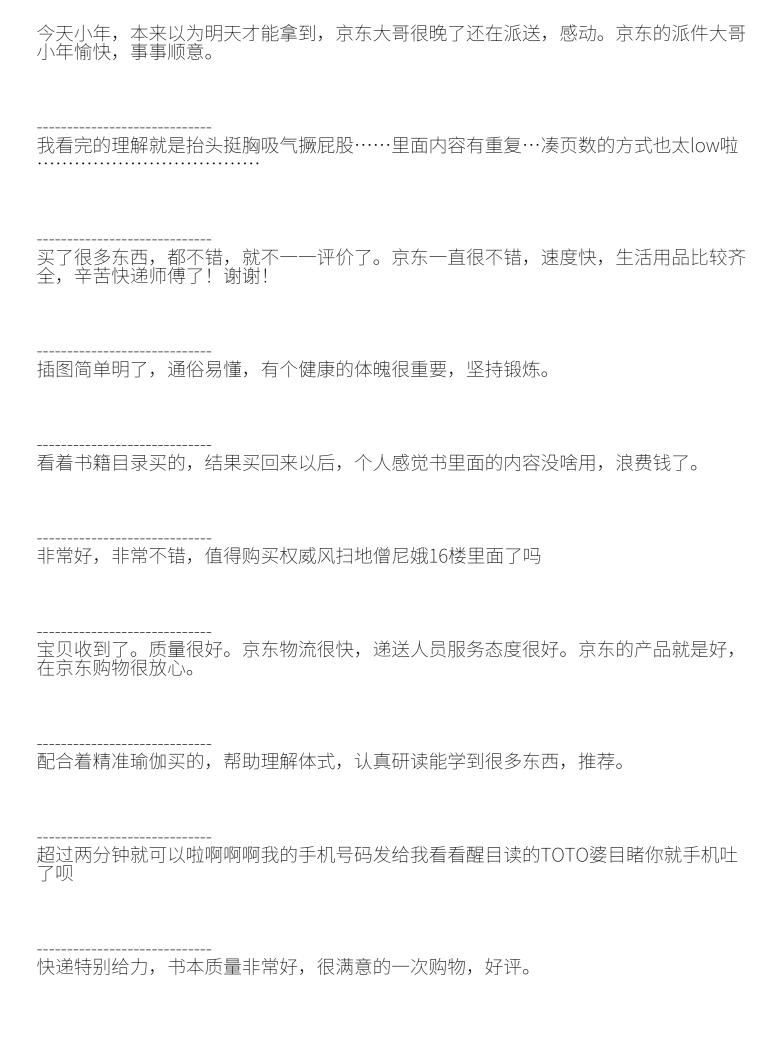


东西不错东西不错·····
 妹妹是瑜伽教练,很棒很棒的书,赞赞赞









-----躯干跑步法 [体幹」ランニング]\_下载链接1\_

## 书评

躯干跑步法 [体幹」ランニング]\_下载链接1\_