

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。

在网上看到别人发的关于肌肉怎么用力的图片，觉得很受用，就从网上搜到了这套书，里面讲的很详细，有肌肉用力的方向，还有骨骼的图解，主要是流瑜伽的站姿解析和开胯莲花座以及前弯体式

每次看到搞活动，总是买了好多书?，怎么办，书太多了

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

确实瑜伽经典教材全解读！可以认真学习了！对身体特别好！

确实不错的瑜伽经典教材全解！很系统的学习体式

很好的无器械健身书籍德国健身书京东品质值得信赖

还不错还不错

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。

里面的内容分解的很仔细。

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。

非常不错，朋友推荐买的

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

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。

希望在你累的时候、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！

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！

最开始只买书，然后开始买日用品，从吃的到用的，从衣服到鞋子，从零食到家电……基本买个遍了，基本都很满意！只是我有点儿懒，每次买了东西总忘评价，损失不少京豆，这回就统一用这个了！除非有问题，一律这个评价喽～

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。

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。

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！医师详细解析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！

京东就是快！健全人都能跑，但绝大多数不会跑，我就是个，买到这本书，没读但看着都是高兴。

这本书讲解很简明易懂，有图片操作性比较强，挺满意的。

在京东购物买的东西都是很不错的正品，多少次想剁手就是没有勇气举菜刀。多少次想不买了，可是每天打开电脑就情不自禁的点击京东首页看看有没有什么好的产品需要买下来。物流快、买的好东东基本不会被挤压，产品质量就不用说了，现在我是真正不上街，不逛超市就能品尝到、用到各种各样的美食产品。在京东能不能买到好的东西，主要是看自己能不能通过自己的努力赚到钱。在那里没有钱什么好的东西你也得不到，只有赚到钱，你才能在京东把进入你眼帘的正品买到手里。

微博上关注的骨科医生推荐的，好好学习下

躯干跑步好好学习阅读应用

相信京东，信赖京东。

简单易懂，纸质也挺好，

很好，够我吸收知识啦

此用户未填写评价内容

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

商品品质好，价格优，快递服务优，赞一个。

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

步伐轻快，值得入手的好书

非常新的一本书，赶上活动很划算。书中介绍了跑步机的高效使用方法，很有实用价值！

纠正我的错误的跑步姿势，非常好的一本书，值得推荐。

东西不错，我会推荐给他人。

到家了吗老婆大人我错了世界末日公式法海你不懂爱

不错不错不错不错不错不错不错不错

明天就看他啦，哈哈哈，包装没得说，字体设计排版看着也舒服

是该学学怎么走路了，书很好

物流快，还没开始看，不过有页数坏了点，瑕疵

书很好，印刷和质量都不错，还会再买～

翻了翻纸质很好印刷精美，慢慢学习一下。

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

老话说：筋长一寸寿长十年

英格·弗洛伯斯，世界上大的体育大学——德国科隆体育大学的预防与康复学教授，德国首屈一指的体育及健身专家。重点研究健康科学，是科隆体育大学健康中心的领导者，也是多个德国医疗保险机构的科学顾问，在国际体育界享有盛誉，著有《超级新陈代谢原则》《救急背部训练》等。

一次性买了很多本关于健身的书籍?看着包装还不错?也挺厚的具体内容看完再做评价!物流比较快因为雨雪天气影响?晚了2天!一直信赖京东要是??活动就更好了。

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。

我的人都有一个人的

帮朋友买的，质量非常好！

很有意思的教学用书

好快到货，服务好好！

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？

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，所以我统一用这段话作为评价内容。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，

完美完美完美

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！

两本书的一本，感觉另一本讲的更清楚。

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！谢谢謝謝

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

喜欢瑜伽方面的书，可以长知识

书质量不错，内容要慢慢学习

京东正版，印刷精美，插图精致，装帧优秀，超值特惠。

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

对于一名瑜伽教练来说 正位教授瑜伽是非最重要的 所以会选择这方面的书看

已安装使用，效果良好，值得购买 希望可以省去健身房和私教的钱

非常喜欢这本书，书中人体骨骼和肌肉的3D解剖图一看就明白，喜欢。

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！！

内容丰富，讲解的非常详细，物流超级快，很满意的购物！！

超出想象，非常喜欢这本书，绘图清晰准确，京东购物放心。

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

囤书一直首选京东，希望包装可以再注意一点，都换成纸箱就可以防止书籍被撞坏了

正品，看上去还是很不错的。还没有细读，慢慢消化。

书还没看，我选自营，目的在于，希望货是正品，还有就是你的快递说第二天可以到，结果第三天才到！最可恶的是，我买的时候，满100减30，没几天既然变成满100减50！对于你们自营商店，就不在乎名声？

挺不错的，挺满意的，物流比较快，而且保护的挺好的

这名谁新生儿运营模式下破功你要早睡早起以小人之心公民红这名谁新生儿运营模式下破功你要早睡早起以小人之心公民红

发货速度很快，包装很好，活动很给力，性价比很高

很好的一本书 是正版 价格合适 满意

很不错哦，相信京东自营，服务好，物流速度快。

读书让人安静，读书让人思考。 安静是生产力，思考是行动力。
在读书声里没有无聊，在世事纷扰中自有桃源。 千书易取，良书难求。
香茗一杯，书渡闲情。 斯是好书，值得推荐。 个在滋味，无以细述。
一生不可以将就，因这好书。

物流速度不要问了，太快。书本质量很好，内容正在看。。。

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 还会再来

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

很不错诶，不过最好配3D的书，这个对体式的解剖真的很详细

挺好的，虽然书的内容不是很实用，但京东自营就是快！

要健身，要锻炼，要省钱，要瘦下来啊！

朋友指定书目 让帮忙买的 说不错

减肥练肌肉，必备书籍啊？

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。

实操性比较好，讲解也比较明了。

买书首选京东，停不住手的话，只能剁了！

很好的书籍，对习练瑜伽有一定的帮助，内容丰富～

一套四本，好像才出1、2，3、4不知道啥时候出。还有3D一套两本……

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

内容不错！！！！！！

外包装差劲，内容不错

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！

现在活动力度越来越小啦以后可以换地方啦

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！

一次买四本，好好练

一天送到，可下载电子发票。

两本书一套，我感觉不错！挺有用的！

有点简单，理论不是很足，我们专业人士一般觉得，普通人很好

活动价买的，很便宜，给自己充充电

科学运动快乐生活，这是一本好书！！！！！！

不错 有内容 包装精美

从生理结构来剖析瑜伽动作的细节，挺好的。活动期间购买，价格不错。

内容挺全的，送给每个爱健身的朋友，

京东已经成为生活的一部分，和去菜市场的频率差不多，所以每周就能攒一堆商品要评价，一一拍照反馈实在做不到，基本上都是满意的，就这样，不好意思啦。

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

还不错的，正版书籍，值得信赖

不错???~~~~~

买了肌肉篇，还未开始看，书没有折损，先学习，要是不错再入手动作篇

京东物流就是爽，第二天就到！！

正版，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

[illegible]

做一个有抱负有大志，踏实苦干、乐于奉献的跨世纪新人;做一个不计名利和得失，不被灯红酒绿所迷惑的坚强革命战士;做一个有道德良知、遵纪守法的现代青年。

非常专业细致的一本书，去了解我们不知道的生物力学，科学习练瑜伽！

正版好书，内容丰富，有深度，活动价格便宜，非常满意

正版图书，质感很好，内容很详细

搞活动买的，非常划算！东哥时不时的给我惊喜，真的喜欢在京东上购物，喜欢东哥的物流！感谢东哥创立这个平台！自营加自建物流就是方便又快捷售后还能得到保障！

老师推荐的书，好好看，努力学，京东自营的放心正品保证

一直想买的书。还没拆开

希望对我的健身之路有所帮助

不错 使用方便 值得推荐！

囚徒一套是正品纸张质量不错

正版图书，质感很好。

活动购买，价格比平常便宜很多。习惯京东买书了，活动多，力度大，送货上门.....好处多多

讲解的很细致，很好很好很好很好很好

宝贝质量很好，信赖京东，618活动很赞，买了超级多，还会继续剁手，快递很给力，发货很快

很好，很喜欢，凑字数i我还差勠勠是是是宋词哦上课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

我的老师推荐我看的书，内容不错，值得学习

快递送货超快，上午下单下午就到货。小哥很负责，因为是休息日，收货处没人后换个地址也不收，一直电话联系我，直到送达！真的很赞！？

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

超级好买好几次了，质量信得过！

挺好的瑜伽解剖书，值得拥有学习

物流快，品质很棒，支持京东！

好好好好好好好好，好好好好好好好好好好好好

成为业余里面的专业，内容很好，是我要的；跟二师兄一起每年精读100本书，另有书单推荐，微信：venus123456789

对练习瑜伽有所帮助的！

书是买了，但不知道能不能用的起来，哎，但是不管用不用的起来还是先买了吧，至少是一个督促和激励呀

这本书的作者出版了6本，台湾是全部翻译。国内作者的第一本在将近10年前先翻译出版。后来后浪把台版引进到现在出了四本，还有两本估计也快了！

感谢京东高效的快递服务，快递小哥辛苦了。送货快，价格公道，包装好，效率高。

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很好很好

这本书太棒了！如果你有长期背部疼痛，强烈建议学习本书，可以说是解决了根本性问题！改变了对核心的认知。

好，很好，非常好，。。

全新正版，价格实惠，活动给力，送货及时，开卷有益，满意，不错。

德式无器械健身：你的身体就是最好的健身房，随时随地健身，好书好书。

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！！

最近然后健身房在装修，只好找找方法在家里练练和练下核心稳定性

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。

我看完的理解就是抬头挺胸吸气撅屁股……里面内容有重复…凑页数的方式也太low啦
.....

买了很多东西，都不错，就不一一评价了。京东一直很不错，速度快，生活用品比较齐全，辛苦快递师傅了！谢谢！

插图简单明了，通俗易懂，有个健康的体魄很重要，坚持锻炼。

看着书籍目录买的，结果买回来以后，个人感觉书里面的内容没啥用，浪费钱了。

非常好，非常不错，值得购买权威风扫地僧尼娥16楼里面了吗

宝贝收到了。质量很好。京东物流很快，递送人员服务态度很好。京东的产品就是好，在京东购物很放心。

配合着精准瑜伽买的，帮助理解体式，认真研读能学到很多东西，推荐。

超过两分钟就可以啦啊啊啊我的手机号码发给我看看醒目读的TOTO婆目睹你就手机吐了呗

快递特别给力，书本质量非常好，很满意的一次购物，好评。

宝贝很好，性价比高，正品，品质保证，发货很快，快递小哥很给力，还会再来的

此书不错，很划算很实惠，可以哈哈，质量不错，包装很好

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

[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_](#)