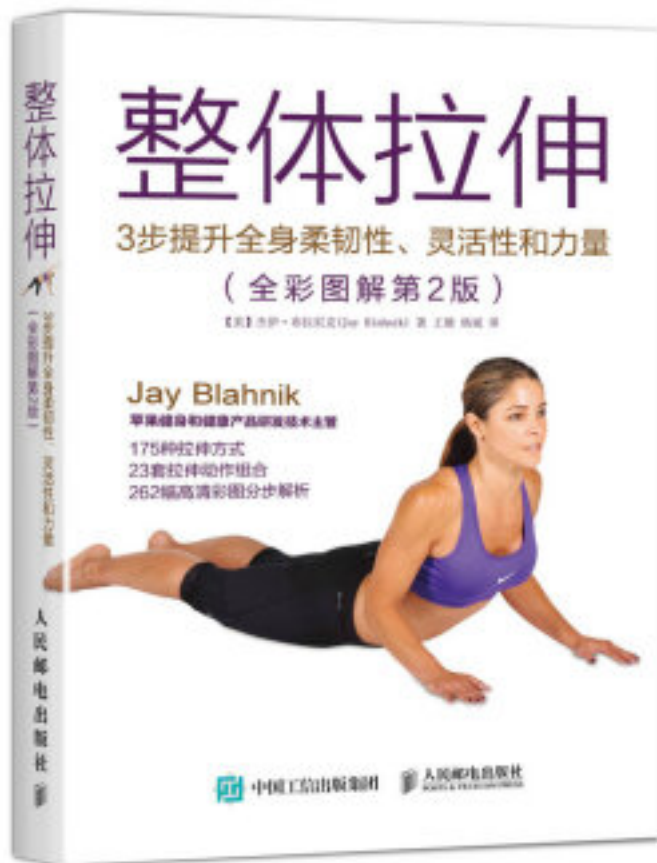


整体拉伸 3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）



[整体拉伸 3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）_下载链接1](#)

著者:[美] 杰伊·布拉尼克（Jay Blahnik） 著，王雄，杨斌 译

[整体拉伸 3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）_下载链接1](#)

标签

评论

去年就想买这本书，全彩页的，详细，一样对自己健身有用

不错介绍详细的，好用

一直在京东买东西，信的过，质量过硬。特别售后更是没有挑剔的地方。以前经常忙了忘记评价，以后一定要记得评价了

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

照着学学，不仅能够习得不少拉伸动作，而且还能够有系统思维地来提升身体柔韧性。

很多年前就只在京东买书了，物美价廉，但是有些可买可不买的也买了不少

没说的，先屯着慢慢看吧，攒了一年的书一下买完了，毕竟二十多本书的

最近感觉身体比较僵硬，想让身体拉伸一下提高柔韧度，买这本书希望对自己有用

很不错的东西 经常在京东买 送的快

好书 色彩很正 拉伸身体的好帮手

不要问我书为啥评价都一样，因为我买了很多书。我是个爱看书的孩子

速递很给力，早上定的下午就收到了。赞一个！

挺好的一本书，图文并茂，可以很好的锻炼拉伸

这本书不错的，我感觉比精准拉伸来的好。

买书上京东，价格合适送货快。

世界读书日，买几本书保平安。

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

质量不错 内容也不错

京东东西正品，服务好，售后好，送货快

京东就是块，书也是一本好书不错

开始练习瑜伽，希望这本书有益！

哈哈笑容满面春风得意忘形哈

学习学习，老胳膊老腿拉伸一下

内容丰富，易学易懂，是本好书。

有空在办公室就能做做拉伸

书不错很好，给个好评，物流也很快。

健身书，还不错，多读书，读好书

可以吧。。。。。。。

书讲解的很详细，有空学习一下

此用户未填写评价内容

书籍很不错，专业！

商品很好，质量不错

书本包装完整，配送效率一级棒

包裝乾淨送貨快，看著還不錯

收到了 还没看 看了追评

还好，可以看看

不错，图片清楚

还没有拆包装

不错的一本书

这本书不错

一会就看

不是很全，贵

很好

虚假签收！没收到货。

不错

一般

好书

东西不错

o o o o o o o o o o

垃圾

经济实惠，物流速度很快，整体不错

读书不是为了雄辩和驳斥，也不是为了轻信和盲从，而是为了思考和权衡。

挺好的

很好的书，对健身很有帮助，送货速度非常快，十分满意。

好啊不错挺好的，很值得购买滴书啊……

读书之法，在循序而渐进，熟读而精思。

打折+京东快递+有需要+学以致用=买单

好好好，能学到

京东正品的书有保障买了比较放心，看完再追评

一本好书

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

读书可以增长人们的知识和智慧

健身拿来看看做参考用的

东西不错，值得购买！！！！

看完再评价吧，现在老了一部分，有些确实非常实用，身体健康比什么都重要啊

图片比较详细，动作有点一般了，但比较实用

买来还没有照着练过，不过大致翻了下，内容没有想的那么多，但是想要锻炼，拉伸的，还是能找到不少信息的。这个价位可以了。

好像还不错，学习一下挺有用。

一起买的书，慢慢看。感觉挺好的。。。。

送货非常快，纸箱包装，书都没有破损，很满意。

给力

好书，质量很好，送货也很快。

物流很快，质量很好，支持正版。

自营图书,品质保证,希望多举办一点儿活动,纸质书,适合阅读

奥运冠军、罗辑思维创始人、刷爆朋友圈的“健美爷爷”等竞技体育和大众健身明星联袂推荐！

乒乓球奥运冠军丁宁、跳水奥运冠军曹缘、羽毛球世锦赛冠军王琳、国家游泳队队医奥运冠军叶诗文“洪荒少女”傅园慧体能康复师韩臣、罗辑思维联合创始人

“脱不花”李天田、美国国家运动科学学院院士、NASM研究所主任Dr. Darin Padua、刷爆朋友圈的70岁对比照健美爷爷杨新民、国家花样游泳队教练金烁、德国科

隆体育学院教授Hans-Jurgen Rong、美国体能训练连锁机构VSP运动表现总裁Ken • Vick、著名瑜伽、普拉提大师明星私教陈笑霞（Angel CHAN）、健美世界冠军亚运会健美冠军钱吉成、亚洲健身小姐程丹彤、《健与美》杂志总编刘舜、江苏省体育科学研究所副所长袁鹏、前国家艺术体操队队员周捷、亚洲健身小姐付婷匀、《健身杂志》编辑Lindsey Emery、BOSU项目资深教练团队主管Douglas S. Brooks、IDEA年度zuijia国际教练Keli Roberts、亚洲健身先生《九纹龙史进》主演朱晓辉、国际知名广场舞老师、凤凰传奇演唱会体能教练王广成、青年演员、模特林芮西 都在推荐的拉伸书！
本书的独创性、专业性，动作的丰富以及操作的简便，将为您带来数不胜数的好处：

按照上面的拉升试过后感觉有效果！很好！

健身更要不断健脑，广州仓调货，全新塑封OK

非常科学的一本书，很多内容可以学习

学习拉伸需要全方位地汲取知识

东西挺不错，物流很快，赞！

收到了，还没有空打开来看

本书第1版出版以来，拉伸运动已经走过了一段漫长的道路。我们一直都知道拉伸运动的重要性，但是大多数人却达不到应有的拉伸运动量。而且在做拉伸运动的时候，所采取的运动方式也不是一直有效果，这是因为我们经常依靠的是儿时老师或者教练所教的那些旧式的拉伸运动。
事实上，我编写本书第1版的一个原因就是提供一种简单的资源，以此推动人们采取更正确的方法，进行更多的拉伸运动。我们的目标就是强调一种常识性的拉伸运动方法，这种方法易于理解，且以最前沿的研究和专家意见为基础。
虽然我们进行的拉伸运动可能不够多，但是瑜伽等运动的受欢迎程度已经将拉伸运动带到了健身运动的最前沿。此外，教练、私人教练和运动专家已经加大力度，使得运动员、客户和学员将拉伸运动列为其整体训练计划的重要组成部分，这通常会使得训练效果

得到显著提升，而且还能防止受伤。甚至更理想的情况是，越来越多的人认为进行拉伸运动也有最佳时间、最佳方式和最佳方法。最终，在人们的训练模式中，拉伸运动变成和其他健身运动一样重要的健身版块。
基于这一点，我认为是时候出版本书第2版了。我有许多新的拉伸动作想要与大家分享，而且我的拉伸运动系统自第1版后已经变得更加精

OK

自我培养为了贴心

不错，很好，活动买的

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

这是一本非常实用的书，对于爱运动的我，拉伸对恢复运动伤痛真的很管用，全书彩色印刷，插图精致，相当超值！

很好，理论挺仔细

双十一的书。今天就到了。不错！价格实惠，质量好。

平时整个身体紧绷绷的，说不上哪里不舒服。希望这本书能管大作用。

以前请私教，锻炼后有私教帮助拉伸，现在没请了，跑完就完了，很担心腿部肌肉由于不拉伸而变粗，这本书教我自助拉伸，比请私教划算

发货及时，物美价优，值得好好欣赏。

看起来不错 准备操练起来

书不错，内容很丰富，照着练习没毛病

可以，，

想学习放松身体并让身体更柔软。

内容通俗易懂，讲解清晰，印刷精美，插图精致。非常不错，很喜欢也很好。

余购京东网数年，受益匪浅，各产品琳琅满目。然，唯此网与众皆不同，出淤泥之莲花。使余为之动容，心驰神往，以至饭茶不思，寝食难安，辗转覆身无法忘怀。于是乎紧带缩食，凑齐银两，倾余之所有而能买。东网之热心、快递员之迅疾，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。开包之时，顿觉金光四射，堂中内升起七彩祥云，蓬荜增辉，处处皆为祥和之气。惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此乃是天上物，人间又可几回求！遂之沐浴后更衣，焚香祷告与人共赏此物。人人皆赞美不已，故生此物款型及做工，超高性价比之慨，且赞余独自别具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，皆无夸大欺瞒之嫌。实乃大网之风范，忠仁义之商贾。

日本护肤

质量好，发货快，很满意的购物

超值 图文并茂 非常实用

质量很赞，给娃买书的同时，自己也得不
断各方面进行充电

很喜欢，下次还买。

为自己下一步健身充电做准备，好书不贵，京东优惠。

书还不错，质量也挺不错的。

好好好好好好

拉伸是运动的第一步，一定要做好

非常满意

系统的讲解拉伸，比较满意。

不错，买了几本，随便翻了几页，内容很丰富

物流快，包装好，内容不错！

图文并茂清晰，通俗易懂，好！

内容不错，质量太一般

内容详细，真人示范动作彩图。

哈哈哈哈哈

整体拉伸 3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）健康快乐 爱自己
爱健康 生命在于健康运动 从《整体拉伸》中发现自己 很好的一本健康运动的书籍

没事的时候可以跟着上面做很好

挺好

不错讲的很仔细

彩页提示，易学易懂，非常好！

感觉还不错 【产品特色】 11-11.jpg 【编辑推荐】
苹果公司健康和健身产品研发技术主管结合专业健身知识与用户思维精心创作！为普罗大众特别打造的轻松、易学3步整体拉伸训练法！
奥运冠军、逻辑思维创始人、刷爆朋友圈的“健美爷爷”等竞技体育和大众健身明星联袂推荐！
乒乓球奥运冠军丁宁、跳水奥运冠军曹缘、羽毛球世锦赛冠军王琳、国家游泳队队医奥运冠军叶诗文“洪荒少女”傅园慧体能康复师韩臣、逻辑思维联合创始人

“脱不花”李天田、美国国家运动科学学院院长、NASM研究所主任Dr. Darin Padua、刷爆朋友圈的70岁对比照健美爷爷杨新民、国家花样游泳队教练金烁、德国科隆体育学院教授Hans-Jurgen Rong、美国体能训练连锁机构VSP运动表现总裁Ken·Vick、著名瑜伽、普拉提大师明星私教陈笑霞（Angel CHAN）、健美世界冠军亚运会健美冠军钱吉成、亚洲健身小姐程丹彤、《健与美》杂志总编刘舜、江苏省体育科学研究所副所长袁鹏、前国家艺术体操队队员周捷、亚洲健身小姐付婷匀、《健身杂志》编辑Lindsey Emery、BOSU项目资深教练团队

质量不错

快递员非常负责，收到书本便捷。

书是正版，包装也比之前有进步，京东的物流当然没的说。

很不错哦，下次一定再来，萌萌哒

书厚实 内容丰富

零零落落零零落落零零落落

非常满意，价格便宜，促销给力，物美价廉，物流及时，配送满意！！！！！！！！

字体清晰，内容丰富，图片详解很好用，自己在家约起来很容易哦

不错纸张也厚实彩页也不错

买了好多本书，书的质量非常好到欢快

一直想学瑜伽无奈身子太僵硬，好好参读这本书

京东买东西，即使在促销期间也是能够在几小时内发货，很效率，就喜欢这一点，还到货贼快，包装也还可以。书很精致，正版。

法规和那密密麻麻vwbbnnm

过分度欧菲发u刚吃饱饭v女吵过架你把v

老婆看的自己没看过

还好练起来有效果，动作挺多，需要有所选择

发货速度快，商家服务不错，送货速度一流！

肯定比夫妇不能放假放假防腐剂

到货.....

非常好的一本书，孩子们很喜欢。

好。

书不错，有彩图，具体动作解释需加强

打球的时候，会出现后背疼痛的情况，所以需要去拉伸，锻炼自己的柔韧性，才会有更好的运动状态，更长的运动寿命。也希望京东一如既往，服务第一，对京东特别满意

好好好，一直都在京东上买。有活动就看看。精装的更好的保存，宝贝喜欢，印刷精致，价格合理……

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

是不错，图也很好，送货有点慢

好评！！！！！！！！！！

发货速度快，喜欢在京东购物

内容详细，插图清晰，让人一目了然。

不错的一本书，希望可以学到东西！！！！

书刚刚收到，打开了几页还不错，希望能学习到精髓碍

还不错，还不错

好的一本书，值得一看

每个动作都有图可以参考，总得来说还是不错的

这本书，很经典，建议多做拉伸可以参考参考

质量好的没话说！相信京东我爱京东！

运动真的得讲究科学，不能一味猛

还没看，，，，，，，，，，，，，，，，，，

一口气买了几本，比较着学习。

介绍的比较详细，适合健身爱好者参考！

质量好，正品

拉伸很重要，买来学习一下！

高中是英语学习的关键时期，这一阶段的学习成果不仅会影响高考成绩，还为日后的英语学习乃至学生的未来发展奠定了基础。词汇是英语学习的基石，而高中阶段正是扩充词汇量、掌握词汇用法的重要时期。

随着新课改的推进，高中生的英语词汇掌握标准也随之提高，但是高中生课业压力大、时间紧，记忆单词成了英语学习和备战高考的一大障碍。而传统词汇书按照字母顺序编排，考生学习时常感到枯燥乏味，很多人临考前还只在C字开头的单词前止步不前。为了切实帮助广大考生解决这一问题，我们经过深入研究各类教材及历年高考真题，编写了这本《高中英语词汇词根+联想记忆法（乱序版）》。本书特色如下：1.

大纲单词，一网打尽

本书以教育部颁布的最新版《普通高等学校招生全国统一考试大纲（课程标准实验版）》为依据，涵盖大纲要求的全部词汇，并收录部分较高水平的单词，共计3500余个单词。本书将单词按照难易程度以及考试要求划分为简单单词、核心单词和认知单词。其中，简单单词是初中要求掌握的基本词汇，便于考生查漏补缺；核心单词是高中阶段的学习重点，需要掌握用法、搭配等考点；认知单词将高考大纲中并未包括、但常在考题中出现的单词纳入其

看了一下，如果做的话还是要有耐心，耐力

非常好，姐姐发的京东卡买的，很满意

还可以的，年纪大了，还是要锻炼

挺好的，拉升对女性特别好

书本内容丰富，活动购入，价格超值，服务和物流都很好

没怎么看过，应该可以吧

好评，书很好，值得拥有

送朋友，很喜欢！！

书内容非常好 既简单又实用

好啊，一如既往的信任京东，就是因为快递给力

很不错的书，内容好，送货快

最近喜欢一些心灵慰藉、陶冶情操的书籍，对于外貌协会的人来说，书皮首先要好看。一个月买了几百本书，够看到双十一了

书质量还不错，内容也可以

有些动作简单，较易学，希望能坚持

很不错的书。

每天都会做点重训，然后用这个做做拉伸

看一本书就看它能否让你学到知识。

非常有用的书

很好的书，搞活动买的，慢慢研究

还好。送货迅速，到货快。

不错不错 性价比挺高的 不错不错 性价比挺高的 不错不错 性价比挺高的

非常不错，一直信赖京东，全新无损

一直信赖京东，送货速度杠杠的！

姐姐弟弟佛旅客多名机组坚持

[整体拉伸 3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）_下载链接1](#)

书评

[整体拉伸 3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）_下载链接1](#)