

运动解剖书2：运动者受益一生的身体技能训练书



[运动解剖书2：运动者受益一生的身体技能训练书_下载链接1](#)

著者:[法] 布朗蒂娜·卡莱-热尔曼，安德烈·拉莫特 著，张丽 译

[运动解剖书2：运动者受益一生的身体技能训练书_下载链接1](#)

标签

评论

送货速度快，价格优惠。

很棒的书，内容很丰富

此用户未填写评价内容

很好的工具书

非常好的一本工具书，暂时还看不太懂，以后慢慢看！
非常好的一本工具书，暂时还看不太懂，以后慢慢看！

在在京东买书，书的质量都没的说，偶尔因物流原因，客服也都会给予很好的解决方案！

在京东买的东西很多，如无特别评论，则说明东西质量靠谱，比较满意。

东西 很好

很专业的书，但是讲解通俗易懂，如果图片是照片就更好了。

价格实惠，送货速度快，这次618买了上千的书，相当愉快，满意jd

图书印刷好，包装好，内容丰富多彩，我喜欢

京东还是一如即往的发货快 书到了 要慢慢看 很好的书

快递就只用了一个包装袋，打开后感觉书有点旧，而且前几页都有破损

有很强的指导意义，对健身爱好者而言是不可多得的好书。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

纸质没问题，正版来的。主要用来了解人体构造

不错的一本书，值得购买

那些年惊喜不断补偿补偿你相机最积极上哪在哪逆袭

买了几本运动的书，还没看

很棒的书，能学到很多知识，京东物流也很棒哈哈哈哈哈哈

好书推荐，作为自己训练动作是基本要掌握的基础。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

还没看，先存着，一次买了好多本。

大概翻了一下，好像讲身体拉伸

不错，物有所值，值得购买，哈哈

收到了，朋友用的书，看了，很好

很好的一本书，值得推荐。

写得非常好，图解详细

两本都有，还不错

好好好好好好好好

慢慢看 感觉有用

还好，没破损。

发货迅速，正品

健身必备权威

这个书可以的

书有点旧哦，不过不影响阅读

书应该是正版，没有塑封，书都刮花了，希望京东以后认真对待书，尊重知识，虽然不影响阅读，但影像心情！

书的内容可以，但你们能不能爱惜一下，新书，不同程度的墩角破损，不知道是出库时弄得还是包装的问题

学习学习

物有所值

内容还是比较多 但是都是手绘的

封面有撕损，懒得换货了

以为是专业书，真的不专业，连肌肉都没有画几条啥解剖了，全书就是这种动作介绍,浪费钱了。

还好吧，不算太差吧

好书

书很好，不过包装已破，书都成了旧书，没有塑料套子，很不好

东西不错

好

感觉你们像是在搪塞敷衍我，邮寄过来居然感觉像是寄的破烂。。。。。。差评！无法用言语形容，感觉买亏了！自营居然这样做事

打开书皮都是灰，像捡来的，差评

11

挺好的 解析的很全面

非常棒

朋友推荐的书，节日优惠买的，上下册一起买了，翻了一下感觉还不错

不错，很经典的解剖书。

枕边书 真的不错 我很喜欢 很专业 推荐

这么早睡不了自己也不会再想那么复杂？

看过第一部，这个还没看，包装啥的都挺好，正版推荐购买

很全

送货非常快，纸箱包装，书都没有破损，很满意。

价廉物美，送货快姐，好评

送货又快包装又好！京东购物有保障！

纸张不错，应该是正本。

物流快，快递员也不错，书阅读时没异味

书的质量很好，应该是正品来的

好好学习天天向上

京东物流遇上双11也不快了?, 买了好多书, 不错!

非常感谢京东商城物有所值

本来以为是一的后续版本, 结果发现稍微变动了些, 那这样一就可以不用买直接买二了

挺好的一本书。。。。。。。

进阶版, 这本主要是基于第一册基础上讲解具体的运动和生理组织的关系

内容有些简单, 爱好者用起来比较方便。还算行吧。

学习

学如逆水行舟 不进则退

可以呢 棒棒哒

书不错，适合爱研究康复运动的…

京东图书搞活动很划算。好评。

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

这是一本很好的书，值得大家看看

和第一本比，这一本怎么那么像盗版的呢！

双十一也就买点书了……以后慢慢看了……

书不错，质量不错，双十一活动价买很划算。

有价值

好评 挺专业的书 京东做活动价格也不错 正版

看了运动解剖书，关于身体的，还不错，又买了这本，希望有所收获

送过速度快 送货员态度好 书包装好 印刷好

讲解到位

双十一前买的，满减+用券，大概两折，一般看看可以

非常的好，图文并茂，正在学习中。

买来看看

好书好书，爱运动的极力推荐

活动时买的，性价比高，还不错。

书介绍的很详细，照着去做应该会有很大的改进

很不错的书

可以可以，在京东买了很多东西，一直比较放心，为了赚取京豆我已经都不想写评论了，买的东西太多评论写的都快要吐了

图文并茂，指导训练，不错。

本书是《运动解剖书：运动者要读透的身体技能解析书》的延续。
作为欧洲畅销30年的基础运动工具书，本书立足于解剖学知识，对身体结构与基础运动

进行同步讲解，提出一整套既切实有效又不易对人体造成伤害的练习，旨在为运动技能的丰富与强化提供帮助。
书中每个章节针对一个部位，每个部位的研究遵循同一顺序。
?该部位的介绍与运动特性、运动状态的描述。
?该部位的柔韧性研究、肌肉强化的研究以及与运动协调相关的研究。
?在对身体部位进行解剖学的讲解之后，书中会推荐一系列实用练习。
多于800幅带批注的手绘插图，对身体准确的认识使运动者*大程度受益！

正品图书，相信京东，满100-50真是抵到烂

就是我要的

很期待的一本书

东西特别好！京东配送小哥也准时到达哦！一如既往的好！

运动解剖书2：运动者受益一生的身体技能训练书，好评

要用心看，才能看懂……

没有医学背景看起来稍微有点绕口，但是健身的来说，这个书很值得，不要光傻练

快递真是超级快超级快超级快，相当不错了，给快递小哥好评好评

还不错，就是动作不是很好学习

图片直观，大概翻一下，还行吧一般般

终于等到第二部

很满意，非常不错！

图文并茂，很好懂

赞

很好，适合小白。

在京东买书真的很方便，次日达还是正品

商品不错很好，好好好好好好高好好好好好好好好好好

满意

通过李哲老师的解剖课知道这套书，1和2都买了，这样再做运动时就会掌握科学的方法，不至于损伤机体。

搞活动的价钱上手的，两册都收集齐了。喜欢健身的朋友值得拥有。

一般吧，纸质太差，跟盗版一样一般吧，纸质太差，跟盗版一样一般吧，纸质太差，跟盗版一样

第一本主要讲人体骨骼肌肉结构，这本结合实际，最好结合起来看

·

两册一套，只买一不买二感觉不完整。

不错

质量不错，应该是正版，希望能学习下

【内容简介】天生歌姬踏入歌坛，首次发行精选，是*令人期待的年度精选大碟。爱贝克思音乐A-Lin黄丽玲情歌金曲，索尼音乐娱乐正版代理引进推荐珍藏。绝美2CD珍藏版：给我一个理由忘记、失恋无罪、寂寞不痛……人气单曲完整收录。*美的，*想念的，*传唱的，*刻骨铭心的，都会有一首A-lin是属于你的。前所未有30首*强K歌，双CD 每一首都是*爱。专辑内附A-lin黄丽玲乐坛之路大事纪小海报，给您*美的收藏。

非常不错，相当好用，随时翻翻

还不错，物美价廉，以后还会买

正版好书，请放心购买！好好好！

书很不错 值得学习

好书，正品！好好好好好好好好好！

618活动买的，性价比很高。

挺专业的书籍，适合运动爱好者根据需要选择研读

买来学习学习

这本书质量不错，内容丰富，非常有用。

运动者受益一生的身体技能训练书，这话没错，好好学学

非常实用的书！

不错，简洁易懂哈

好东西一定要和大家分享

好书好书，很有指导意义

健身运动入手一本很赞的，了解点知识

是正版书，质量不错，内容也可以。买过好几本了，上一本让同事抢走了。

书是朋友介绍给我的看的，觉得对工作很有帮助，内容明了易懂的，干脆买一本吧。

略专业，暂时收起来了

全新非常棒 希望能静心学习

运动经典书，了解自己的身体 构造 肌肉。对于健身很有帮助。了解自己最重要。

货物压根没收到，叫我怎么评价

快递员 送货 速度很快！谢谢！

宝贝很好的，服务很好，送货很快，非常满意。期待下次购买。

努力学习学习

纸质质量一般，其他还好。

大神推荐的书还没看 没有密封包装 还可以没有折叠破损现象

京东搞活动买的，很值得啊！

挺好的可以啊

非常好的吃了咯呕吐咯哦哦某突击我KTV吐我out

不错不错哦不错不错不错哦不错

通俗易懂，专业功底扎实。

讲的挺细致，还没有看2

好书，比较专业，比那些单纯教个动作的书好了去

搞活动买的，之前在购物车里一直就想买了，听说不错，但是还没看

对解剖的一种重新认识，值得有需要的人来学习。我认为看这个还是需要一些基础知识

的。

京东正版图书，系统讲解了运动解剖理论知识。

好，，，，，，，，

说是推荐很多，但是印刷质量一般般，内容还没有细看。

看着还不错的一套书，就算是买来参考

好书好书好书

买这么厚一本书只为找到肩部灵活性改善的法子，希望其他内容以后也有用。

.....

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

不错，就是实用性不太高

很好的一本书，在学习中

特价活动时候买的，家里已经屯了好多书了，就等着看呢

暂时没有发现问题，暂时没有发现问题，

好书，不懂的人可以学习很多

这本是拉伸的

还没有开始看，书里介绍的比较详细，期待使用效果中

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

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，至少90分以上，而比较拉及的产品，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
挺好的，以前重来不去评价的，不知道浪费了多少积分，自从知道评论之后京豆可以抵现金了，才知道评论的重要性，京豆的价值，后来我就把这段话复制了，走到哪里，复制到哪里，既能赚京豆，还非常省事，特别是不用认真的评论了，又健康快乐又能么么哒

这书主要讲各种安全姿势，希望有点帮助

不可多得的好书

东西还可以 蛮好吃的

学习运动规律的好书

运动解剖书，很专业，内容详实，价格小贵。

两本一起买的，图片很多，讲解细致，对普通人来很够用了。

东西很好物流很快

东西很好，物流的兄弟也很给力，也很辛苦，一直信赖京东，尤其是京东直营。

本书是《运动解剖书：运动者要读透的身体技能解析书》的延续。
作为欧洲畅销30年的基础运动工具书，本书立足于解剖学知识，对身体结构与基础运动进行同步讲解，提出一整套既切实有效又不易对人体造成伤害的练习，旨在为运动技能的丰富与强化提供帮助。

[运动解剖书2：运动者受益一生的身体技能训练书_下载链接1](#)

书评

[运动解剖书2：运动者受益一生的身体技能训练书_下载链接1](#)