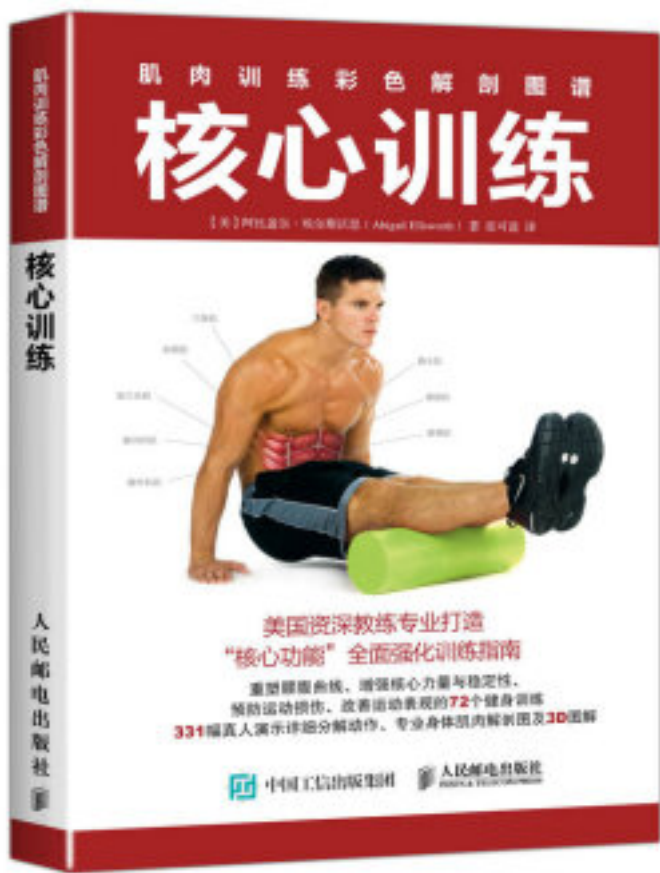


肌肉训练彩色解剖图谱 核心训练



[肌肉训练彩色解剖图谱 核心训练_下载链接1_](#)

著者:[美] 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 著, 张可盈 译

[肌肉训练彩色解剖图谱 核心训练_下载链接1_](#)

标签

评论

哈哈哈哈哈啊啊哈哈

快递很给力，送货很及时。质量也不错。

书很好！看后感觉很实用，值得初学练习者阅读和学习！

图片清晰，纸张质量可以。内容多点延伸就更好了。

质量不错，质量不错，质量不错，质量不错，质量不错，可以

本书在详细剖析“核心”和“脊柱中立位”概念的基础上，采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式，对15种牵拉训练、20种核心稳定性训练、23种核心力量训练和14种利用泡沫轴进行的核心训练的执行步骤、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习、专家建议等内容进行了全面解读。此外，本书提出了3套训练方案，旨在帮助读者通过激活、训练和强化核心肌群，达到重塑腰腹曲线、预防运动损伤和改善运动表现等锻炼效果。

习惯性好评

比较详细

很好

东西还行

[肌肉训练彩色解剖图谱 核心训练 下载链接1](#)

书评

[肌肉训练彩色解剖图谱 核心训练 下载链接1](#)