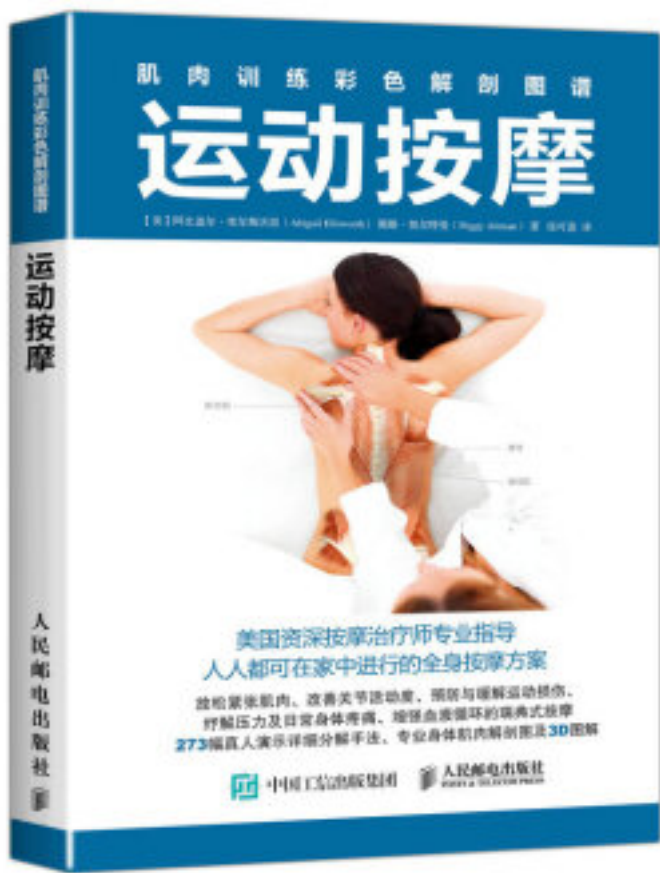


肌肉训练彩色解剖图谱：运动按摩



[肌肉训练彩色解剖图谱：运动按摩_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：运动按摩_下载链接1](#)

标签

评论

此用户未填写评价内容

不错，正品，专业的力量，支持京东

拿到了还没细看，但愿对自己提高有所帮助

老公看的书，喜欢，质量好，物流快

内容很全面，操作性很强需要经常练习。按摩手法不易找我

有图片，但是详细的手法不请楚，一般吧

图解做的非常好。

非常棒！我推荐这书

是正版。物流超快给好评

内容不多 都是图

挺好的一本书，跟着学挺好用

哎呦，不错哦

挺好的

本文采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式，对胸背部、腰背部、臀部、腿、脚、腹部和胸部、上肢和肩部、手、颈部、面部、头顶等部位的按摩过程中的按摩步骤、按摩手法、按摩力度、注意事项、避免事项、按摩小技巧、作用肌肉及附近其他身体组织等方面进行了详细阐释。此外，本书提供了针对“静坐、少动人群”“上肢紧张人群”“下肢疲劳人群”的局部按摩方案，助力读者通过正确的按摩方法放松紧张肌肉、预防和缓解运动损伤、纾解压力及日常身体疼痛。

讲得很全面，运动损伤按照书上的方法来按摩，的确有效果。专业，有针对性。

[肌肉训练彩色解剖图谱：运动按摩_下载链接1](#)

书评

[肌肉训练彩色解剖图谱：运动按摩_下载链接1](#)