

精准瑜伽解剖书:流瑜伽及站姿体式+身体前弯及髋关节伸展体式(套装共2册)



[精准瑜伽解剖书:流瑜伽及站姿体式+身体前弯及髋关节伸展体式\(套装共2册\)_下载链接1](#)

著者:[美] 瑞隆（Ray, Long, MD, FRCSC） 著，牟延晨 译

[精准瑜伽解剖书:流瑜伽及站姿体式+身体前弯及髋关节伸展体式\(套装共2册\)_下载链接1](#)

标签

评论

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。

内容丰富，讲解的非常详细，物流超级快，很满意的购物！！

挺不错的，挺满意的，物流比较快，而且保护的挺好的

很好的一本书 是正版 价格合适 满意

读一些有知识的书，让我们每天立马有一点点

很好的一本书 非常满意 还会再来

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

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

正版，不错?~~~~~

经常在京东网购总有大量的包裹收感觉写评价花掉了我大量时间和精力所以在这段时间里索性随它去了不去写评价了可是有时第一次购买某种物品时我也爱参考别人的评价所以我也认真的评价一次同时也是对卖家强大的团队表示感谢和尊敬首先宝贝性价比超高我的每次都是购买一个月后才评价的虽然宝贝不一定是最好的但是绝对是同等价位里最棒的京东配送绝对一流送货速度快配送员服务好每样东西都是送货上门给京东一个@的赞

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。

权威好书，聚焦动作细节，突破瑜伽瓶颈！

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。

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很好

插图简单明了，通俗易懂，有个健康的体魄很重要，坚持锻炼。

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

快递特别给力，书本质量非常好，很满意的一次购物，好评。

此书不错，很划算很实惠，可以哈哈，质量不错，包装很好

物流很快，质量也好，店家服务态度也很好，值得购买

有了这本书，都不用去上课，可以自己在家练习了哦！

京东购物方便又快捷，正品保证质量很好好评！

京东购物方便又实惠，正品保证，下次再来

大赞，很专业！！！不赖！

正品书非常不错值得购买

此用户未填写评价内容

暂时没读，物美价廉

学好瑜伽还得从专业入手

京东买书很实惠！

很喜欢 这次赶上618购买的

书收到了，印刷精美，物有所值……

好书，京东完美

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

很好，很喜欢，凑字数i我还差勳勳是是是宋词哦上课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

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

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

超出想象，非常喜欢这本书，绘图清晰准确，京东购物放心。

正品，看上去还是很不错的。还没有细读，慢慢消化。

发货速度很快，包装很好，活动很给力，性价比很高

专业书籍！学习。很好的科普书！一次买了很多书，各种学习中！

挺好的，虽然书的内容不是很实用，但京东自营就是快！

减肥练肌肉，必备书籍啊？

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“咻”，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！

两本书一套，我感觉不错！挺有用的！

活动价买的，很便宜，给自己充充电

不错???~~~~~

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

非常好！正品！比书店便宜太多了！京东的配送服务也非常好！以后会继续在京东上购买东西的！

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

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～

全新正版，价格实惠，活动给力，送货及时，开卷有益，满意，不错。

正好遇到活动选了自己喜欢就行书，既实惠还满足读好书的愿望啊！

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

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

物流超快，赞一个，很不错的体验，价格实惠真便宜。

军训基地金大将超级想你逆袭你大几惦记惦记惦记

DK儿童恐龙百科全书（2018年全新修订版）

给你嘘嘘工本费很过分不哈好尴尬刚刚v个发货换个

金大将实践活动好的好的好回答回答好回答回答和

全新正版，价格实惠，活动给力，送货及时，开卷有益，品相佳，不错。

一直在京东买，送货快，服务好，而且活动也划算

感谢京东，感谢618，感谢给了我这么好的平台

刚开始看，纸张不错，文字与图片结合的再紧密些可能更容易理解。

德式无器械健身：你的身体就是最好的健身房

一开始看感觉很恐怖，但熟悉了就觉得很有帮助，很好的一本书。

全新正版，开卷有益，价格实惠，活动给力，送货及时，满意。

文化传承功能,书籍使得古人的智慧结晶能保存下来并传给我们

京东商城的书我买的较多，而且还不错

速度快，图书质量不错，比书店便宜多了

京东一如既往的好，速度快，品质好

书质量很好，是正版，送货速度也很快，京东自营棒棒哒

比想象中薄得多，期待阅读体验

包装很好，优惠力度大，满意

没什么耐心看，随手翻翻看的

挺不错的商品和服务，实用！

正品无疑还会继续支持京东

大促期间送货依然飞快，好评

很好的书，值得购买，送货快

活动时买，真的很划算哦。

很期待的书，趁着活动入手

有券实惠，多学习学习。

实用，对锻炼有有帮助！

相信京东，信赖京东。

参加难道你是不对不对婚纱的很大很大很大

还可以，跟想的不一致，需要印刷可以。

物美价廉 物流快

东西很好，物流速度很快。很满意

主要觉得物流快，东西还不错。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

质量很好，多多学习！

很全面详细的一套瑜伽书籍，要好好学习啦！一吸瑜伽就终身入坑。

可以哦，加加加

我想说内容先不说，刚打开书，就要散掉的感觉，你们能体会吗？有种被忽悠的感觉

速度挺快

光看书还是很难得其要领。

这套书不是有上下册的吗？为什么我只收到一本？我都找不到客服窗口询问，可以给一下答复吗？

嗯，，可以当教科书看一下，就没了

废话太多动作太少，还有点小贵

内容太简单，不推荐购买。

这书挺失望的！比如想练个拜日式～匆匆几页过去～写的一点都不详细！全身肌肉图解又集中在一起！分开看又都不注明！太不人性化了！也就是说，要么你把肌肉分布名称都背下！要么就不停的翻来翻去！比手机里的软件还不如！

这什么鬼、第一次看就这样了、另外一本就很多页连着都没裁剪的，质量不好
细节太粗糙了吧

还可以，不错

内容一般，没有太多专业性的内容，常规健身动作，不如直接手机下载健身软件方便

书不错，快递员态度非常差…不负责任!

还不错

内容非常垃圾，根本没有什么实际内容去，就提供了两个训练计划，还不如微信公众号的一篇文章干活多

装订的不好 收到后打开就这样 看着就不舒服 新书就这样 有一半快散下来了

这本书感觉买瞎了。里面只是告诉你有什么动作，却没有配套训练动画或者视频，很多动作你根本看不懂它是如何去做的。中肯建议，不是研究这个的，别看这书了，没用。

这本书一般

过程很不详细，我有不是神怎么猜的出来，中间的怎么做。我笨

什么都满意～唯有价格令人郁闷?__到底哪里不一样? 我买的竟然是107.4元?无语了～

垃圾京东，乱扣我京豆，哈哈哈哈!

小册子，像广告赠品。花里胡哨的，不值得购买!

不值得推荐，又贵，内容属扫盲，与实际煅练计划没有任何意义。

没有给开发票太粗心了

一般般啊！基本没用

没有发票差

我东西都没收到

瑜伽

哈哈红红火火

相信错了，

书有异味。

???

一般

.....

.....

.....

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。

物美价廉，相信京东自营

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

内容不错，关键在于坚持

理论联系实际

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。

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

东西非常好。很喜欢

第一本就很好，所以才又买一本，对瑜伽爱好者来说是一本好书

富家不用买良田，书中自有千钟粟

挺好的，不错。挺好的，不错。

很喜欢的书，趁着活动入手

挺不错的~~每本书都有单独包装的~

健身参考希望能坚持下去

非常好的书，已经成为京东图书的忠实粉丝！

躯干跑步好好学习阅读应用

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。

东西不错，值得再次购买！！

考虑了此次老板在考虑包括V领不在快乐开不了口VB林肯，发动机副科级

公分高的覆盖多个梵蒂冈地方公共地方，规范化个合格后股份

发合格合格合格后符合符合法规和规划法规，和国家环境

按销量买的，好大一本书，慢慢研究

[精准瑜伽解剖书:流瑜伽及站姿体式+身体前弯及髋关节伸展体式\(套装共2册\)_下载链接1](#)
—

书评

[精准瑜伽解剖书:流瑜伽及站姿体式+身体前弯及髋关节伸展体式\(套装共2册\)_下载链接1](#)
—