

《拉伸》

图书基本信息

书名：《拉伸》

13位ISBN编号：9787530464620

出版时间：2014-3-1

作者：鲍勃·安德森

页数：231

译者：边然

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《拉伸》

内容概要

《拉伸:最好的运动》以清晰的分步图解和文字说明告诉读者怎样通过正确的拉伸运动来保持身体健康。其中有针对身体不同部位如背部、颈部、腿部的拉伸；有针对日常生活的拉，如起床后，久坐后，看电视时；有专门针对办公室的拉伸，帮你缓解工作疲劳；还有针对不同运动的拉伸，减少运动伤害。

《拉伸》

作者简介

作者：（美国）鲍勃·安德森 译者：边然 插图者：（美国）简·安德森

《拉伸》

精彩短评

- 1、肌肉画得简单判断不准确，不过有很多情景式拉伸还不错。
- 2、书中的图示很到位，介绍了各种运动前后的拉伸方法，很受用
- 3、运动之前，或者平时都能用的拉伸方法。昨天打球之前还是拉伸了半小时，结果去球场打了不到2分钟，下雨了，下雨了！！
- 4、拉伸即运动
- 5、纠正了我一些错误的拉伸观念，但没有宣传的那么神。有的该详细介绍的动作轻描淡写的一笔带过，操作性一般。后面各种场景拉伸其实有的并没有将所有用到的主要肌肉拉伸到。动作使用上还是需要自己摸索。PS，真心没必要买最新版，挂图鸡肋，买旧版的还能省点钱。

《拉伸》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com