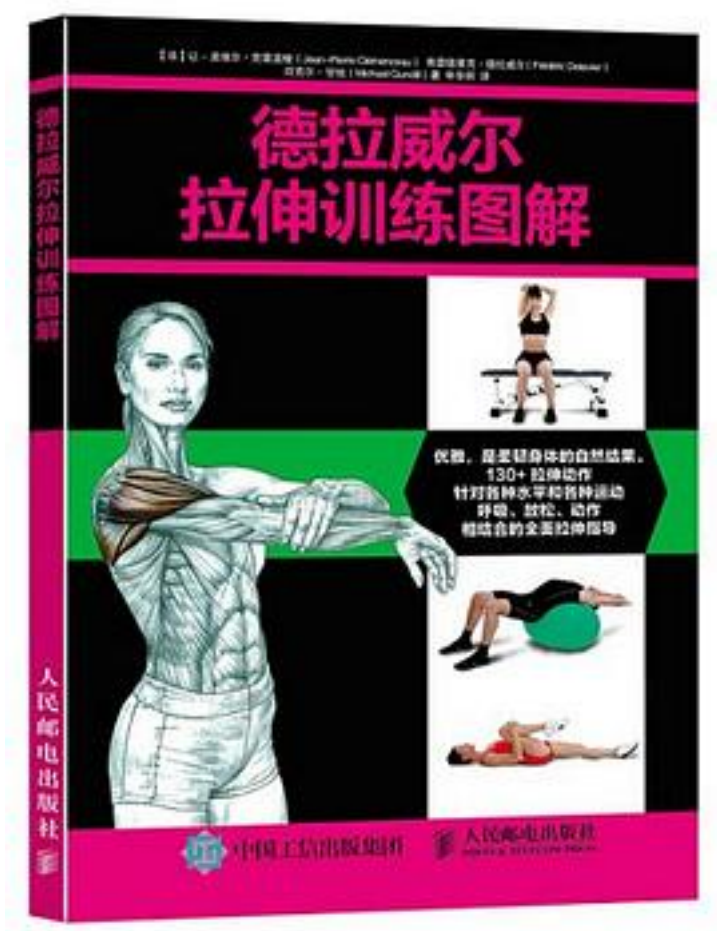


德拉威尔拉伸训练图解



[德拉威尔拉伸训练图解_下载链接1](#)

著者:让-皮埃尔·克雷孟梭

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787115412218

《德拉威尔拉伸训练图解》由国际知名健美健身畅销书作家德拉威尔创作，全书讲解了130多项拉伸动作，可以锻炼到全身13个部位和肌群。每个动作都有清晰的步骤，准确的建议，彩色的肌肉解剖素描图和模特实拍照片，有些动作还辅以变化动作，可以提高

或降低难度。《德拉威尔拉伸训练图解》不仅有教授拉伸动作，更讲述拉伸的原理、好处、上好方法以及如何优化呼吸，是一本动作、呼吸和放松相结合，帮助全面调节身体柔韧的拉伸指导书。

作者介绍:

让-皮埃尔·克雷孟梭

拥有法国国家专业学历的运动员身体准备专家，受过专业的指压按摩训练，为许多法国和国际明星担任教练。他的健身方法的成功之处在于将乐趣和健康相结合。他的方法以定位和呼吸为基础，能够在几周之内让线条变得纤细和紧实，从而重获好心情和运动的快乐。让-皮埃尔·克雷孟梭也是多本健康生活类畅销书的作者。

弗雷德里克·德拉威尔

国际知名作家，曾在巴黎艺术学院学习，后在医学院学习解剖课程，在巴黎自然历史博物馆进行比较解剖学研究，并完成若干古生物科学复原。1990年曾获法国力量举重亚军，也是《肌肉世界》杂志编辑，与全球许多专业杂志和出版物进行合作，例如美国的《铁人》和法国、德国、意大利的《男士健康》杂志。

迈克尔·甘地

投身身体塑形领域已超过25年，并为此在世界众多著名医学图书馆潜心研究。他是美国《铁人》、《精神与肌肉》杂志等肌肉训练和运动杂志的专栏作家，在www.planetemuscle.com上主持运动和营养论坛十余载。

目录: 目录

体能恢复	6
锻炼水平	8
呼吸，身体锻炼和放松的基本要素	14
拉伸	18
健康与平衡膳食	22
水的益处	24
矿盐和微量元素	26
维生素	29
女性橘皮组织的产生原理	30
• • • • •	(收起)

[德拉威尔拉伸训练图解 下载链接1](#)

标签

健身

拉伸

健康

健身肌肉图解

教程

管理

技术

瑜伽

评论

珍惜这种简单明了，不遮盖乳头的健身书吧。画的贼好，当然不只是乳头画的好，透视和肌肉画的也贼好，人的表情和发型，鞋和袜子都画的贼好。可见作者对健美女性的赞赏之情，不是我说，可能他根本就是只想画插图。

先标一下

系统专业的拉伸训练教程，内容编排全面而科学，书的印刷质量也不错，比较满意。

针对各种运动的训练动作这书里都有，每个训练都将呼吸、放松和动作相结合，让练习的效果更显著，练习起来感觉非常到位

大多数人都能练习，拉伸动作学起来比较简单，每次运动之后拉伸一下，锻炼效果非常好

书中的拉伸动作学起来比较简单，大多数人都能练习，每次运动之后拉伸一下，锻炼效果会更好

看似简单的书，却包含了众多有用的拉伸项目，无论是普通人还是运动员都能在其中找到适合自己的拉伸计划，坚持练习下去，无论是身体柔韧性还是身心状态都能得到很大的提高。

将呼吸、放松和动作相结合的拉伸指导，让练习的效果更显著。针对各种水平和各种运动的训练动作这书里都有，100多个经典拉伸动作够我练习很久了

坐书店里一会就翻完了，基础的拉伸，清晰易懂

针对各种水平和各种运动的训练动作这书里都有，100多个经典拉伸动作够我练习很久了。将呼吸、放松和动作相结合的拉伸指导，让练习的效果更显著，很棒

果然没有让人失望，还是这种比较专业的系统教学效果更好，试了试书中的方法，感觉很明显，拉伸效果很不错。

动作是有效的，图画的也好。不过没有预期中讲的深。

初识肌肉群分布，然后可以针对身体各部位自己进行拉伸训练。

徒有其名

挺不错的书籍，配图科学。

[德拉威尔拉伸训练图解 下载链接1](#)

书评

[德拉威尔拉伸训练图解 下载链接1](#)