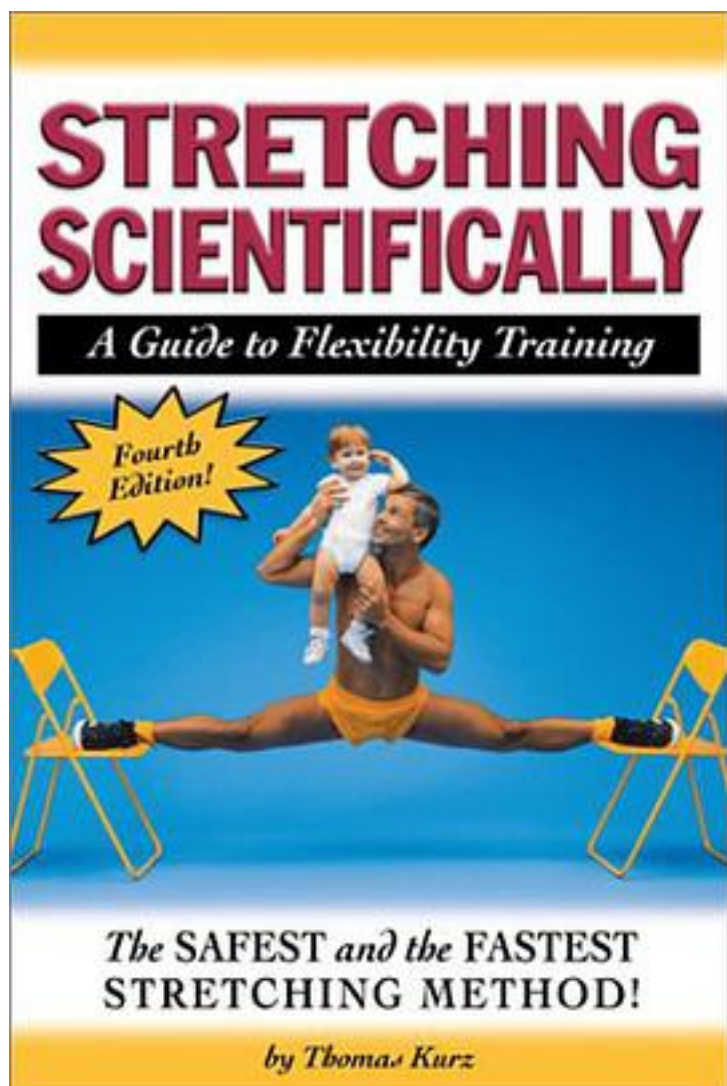


Stretching Scientifically



[Stretching Scientifically_ 下载链接1](#)

著者:Thomas Kurz

出版者:Stadion Publishing Company, Inc.

出版时间:2003-03

装帧:Paperback

isbn:9780940149458

作者介绍:

目录:

[Stretching Scientifically_ 下载链接1](#)

标签

健身

评论

[Stretching Scientifically_ 下载链接1](#)

书评

2021年春节前看了第一遍。很简洁，很实用，只是为了体育活动的灵活性和运动范围。开宗明义，体育的专项性，片面的柔韧性不能提升运动能力，而且对健康并不好。没有瑜伽类的书籍里花里胡哨，夸张到惊悚的姿势和咖喱味的英文单词。其他拉伸书堆砌了太多的解剖图和身体的名称，动...

[Stretching Scientifically_ 下载链接1](#)