

泡沫轴完全使用指南

提升表现与预防损伤的针对性练习



[泡沫轴完全使用指南 提升表现与预防损伤的针对性练习_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787115518705

作者介绍:

目录:

[泡沫轴完全使用指南 提升表现与预防损伤的针对性练习_下载链接1](#)

标签

泡沫轴

放松

拉伸

健身

评论

泡沫轴的使用手册吧，不错的工具书。

科学运动放松，书里介绍的禁忌事项尤其要注意一下。更重要的是，透过泡沫轴使用这一角度，更加深入地了解身体的不同部位～人体这个复杂机体是如何在不同部位各自发挥功能的同时又相互连通、协调运转的～

内容很好 翻译不行 内容值得推荐值得一看

干货挺多的，唯一不足的是没有颈后肌群和下背的部分

[泡沫轴完全使用指南 提升表现与预防损伤的针对性练习_下载链接1](#)

书评

[泡沫轴完全使用指南 提升表现与预防损伤的针对性练习_下载链接1](#)