

# 《运动拉伸实用手册》

## 图书基本信息

书名：《运动拉伸实用手册》

13位ISBN编号：9787900708113

10位ISBN编号：7900708111

出版时间：2008-8

出版社：北京体育大学出版社

作者：陈方灿（主编）

页数：143

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《运动拉伸实用手册》

## 内容概要

各组肌肉的分解拉伸动作，同时配置肌肉解剖图，简单的文字说明。

# 《运动拉伸实用手册》

## 精彩短评

- 1、没注意到是陈方灿编的，大师级的人物哦
- 2、有一定参考价值，可以编排适合自己的拉伸套路。
- 3、还行吧，不少瑜伽里也有，拉伸的确是个好运动。
- 4、讲解清晰，对每块肌肉有单独的拉伸设计。
- 5、实用 准确 解剖图太赞了！
- 6、作为参考。
- 7、特點：分主動拉伸和被動拉伸。圖文並茂，簡明，易操作。
- 8、有用。
- 9、还可以把运动拉伸说得更科学更仔细一些
- 10、感觉有点太简单了~

# 《运动拉伸实用手册》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)