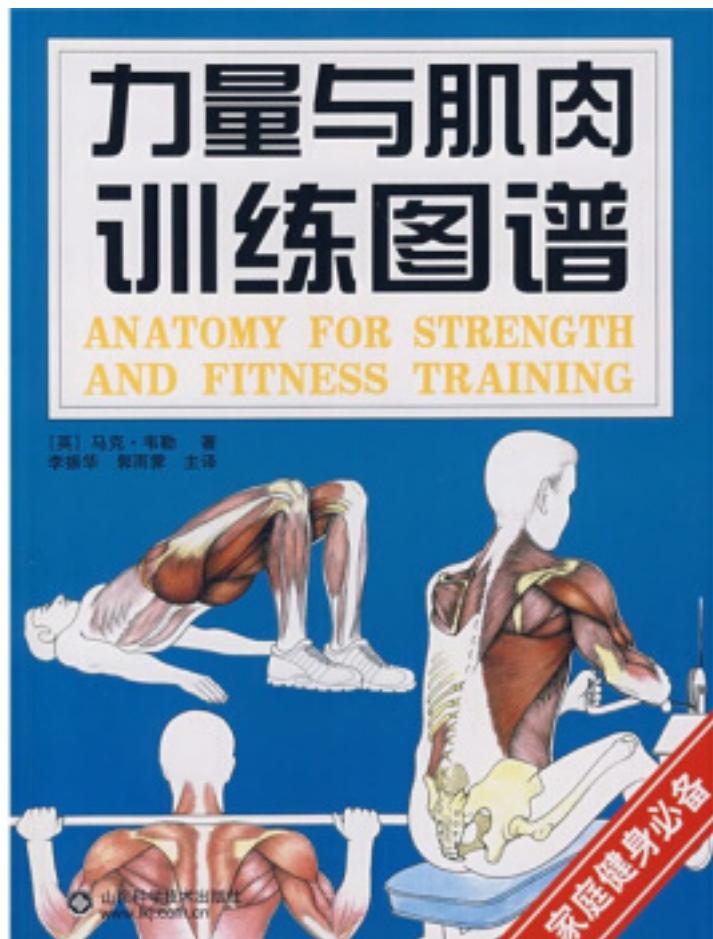


# 力量与肌肉训练图谱



[力量与肌肉训练图谱 下载链接1](#)

著者:[英] 马克·韦勒 著, 李振华 等 译

[力量与肌肉训练图谱 下载链接1](#)

标签

评论

很喜欢这方面的书，不错不错

这本书个人感觉很好 对于新手的自己来说很不错 书里讲解的很详细 非常满意 五星好评！

《肌肉健美训练图解》是2005年山东科学技术出版社出版的图书，作者是德拉威尔。该书介绍了110多种针对人体臀部、肩部、胸部、背部、下肢、腹部等不同部位的训练方法，每一项训练都配有专业水准的人体解剖插图和正确运动技巧的说明，在做这些运动时肌肉如何拉伸、关节如何运动以及每一块肌肉的正确状态。

很不错 图片精美，方法根据图来学习

关注很久了， 京东活动给力， 立马拿下

618满减活动买的， 性价比很高， 推荐健身入门的一本书。

各个部位训练图解讲解得很详细， 但就是字有点密， 适合有时间慢慢看

到货好久了， 练了不少， 还是方法最重要， 一起练的有没有？

书中内容可以， 送货也很快。

懒得说质量了， 这个价格应该是历史最低的bug价， 写了一晚上pathon做出的工具抢神券轻轻松松， 算了下用券后个位数包邮， 再回来看这个的原价， 哈哈美滋滋， 编程解放生产力

书不错？， 值得购买

哈哈哈哈哈哈哈哈好哈哈哈哈哈哈哈哈

搏击专项力量训练绝佳参考

很详细的一本肌肉解剖书

印刷什么的都可以，就是术语和以前的差别挺大，看不习惯

很不错 动作讲解十分详细 包括要注意的问题 预防伤痛

收到好长时间了，我又买了蛋白粉配合使用效果挺好。

看了评论，只买了二，译文不好看不懂就不买一了

健身还是要有理论知识来支撑，掌握知识能有效保护自己减少不必要的受伤，少走弯路。建议健身爱好者多看看。

很厚的一本书，德拉威尔的著作一定要买

还没有细看，书也可以。很喜欢，物流稍有点慢了。

书看了一下还可以， 内容没细看， 应该不错

原来有本人体解剖学，但是偏医学类

质量不错，很满意，介绍的非常详实，就是价格偏高

这本书的内容和质量都不错！符合我的要求。

很赞的一本书，送货速度非常快

棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒

看上去好专业的样子啊，可以参考一下。

还可以吧！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

是本不错的书值得放心购买买了不后悔

书的讲解很到位！不错

京东物流一如既往的快！满分！书也不错！纸张印刷很清晰！总体不错！希望对健身有帮助！

宝贝收到了，我很少亲自来评价，宝贝质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意，真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

满意在京东！东西好、速度快！我很少在网上买东西、京东是我唯一的购买网站！继续支持！

书的质量还不错，配送也快，很满意，棒棒哒

书不错 还是很有用的 要多学习学习

该书纸张质量上乘、内容是我所需，物流快捷、态度好！是一次愉快的购物体验！

卖家发货快，快递送货也很快，特别感谢送快递的小伙子，特敬业，点赞！

非常非常非常非常好

书已经寄到了，还是满意京东的服务

书很不错，希望多搞活动

书到的很快，刚到手粗略的看了下还可以吧

还没开始看，翻了一下，插图很形象，慢慢进行……

不错不错，很好，很全面，内容详细，仔细跟着练，足够了

书是正版，讲解详细，物流很快，赞一个！

好的，，，，，， 还不错，，， 很基础。。。

此用户未填写评价内容

不错的书，锻炼了半年，现在准备系统性练练。

好好好！！好好好！！好好好！！好好好！！好好好！！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

值得购买，很不错，结合教练，健身入门学习

书本身印刷不错，图谱也清晰，但是讲的有点简单了

一本好书，学习好理论知识好好锻炼，五分好评！！！

简单易懂，印刷质量良好，配送速度快！

很好，内容详尽，图谱直观

长泰形似一颗心脏，悬于闽南正中。良岗山、天柱山自戴云山脉向南延伸开来，一左一右如心壁一般将长泰包裹在内，龙津溪、马洋溪等九龙江支流源源不断地将河水向南输送而出。在千余年的历史进程中，长泰贯穿、联结着闽南大地的东南西北，并在诸多关键的历史阶段扮演了重要角色。

很满意，是我想要的，快递真够快得，第二天就到了

非常好！不用去健身房了！它就是老师了

还是不错的，我得第一本健身类别的书。感觉不错

书是正版书籍，内容不错，喜欢，快递给力！

挺不错 内容挺全

印刷精致，包装的很好，很棒！

还行就是角度不多

不错不错不错不错不错不错不错不错不错。

适合健身房锻炼身体用，力量练习

阔腿古古怪怪非凡搭档

书的质量还不错，希望能把肌肉训练成想要的完美的样子

不错，是正版书。

东西还不错哈哈哈哈哈哈

好，快，当天买，当天到赞

说实在话，这本书非常非常的好！有他可以不用买其他的健身书籍！值得购买！是非常值得购买！

不错，很满意的

非常不错，建议大家自己学习学习，外面的教练鱼目混珠！！！！！！！！！！！！

！！！

图书内容不错，出版的很优秀的书，对我非常有益，祝商家生意兴隆财源滚滚！

书有损坏，前封开裂，封底被划开了好几张纸，不知谁能负责，这几次京东购物不太愉快

讲的不错。。。易懂

特别好的一套书，书的质量也特别好，要加油啦，好好的训练，一切都以科学来，哈哈哈哈哈。

全都是肌肉男，看的眼花缭乱

物流速度挺快的，昨天晚上下单，第二天就到，翻了下，感觉挺实用的。给赞。

喜欢京东，速度快，质量好，不喜欢还可以退款，还可以保价

**【内容简介】**天生歌姬踏入歌坛，首次发行精选，是\*令人期待的年度精选大碟。  
爱贝克思音乐A-Lin黄丽玲情歌金曲，索尼音乐娱乐正版代理引进推荐珍藏。  
绝美2CD珍藏版：给我一个理由忘记、失恋无罪、寂寞不痛……人气单曲完整收录。  
\*美的，\*想念的，\*传唱的，\*刻骨铭心的，都会有一首A-lin是属于你的。  
前所未有的30首\*强K歌，双CD每一首都是\*爱。  
专辑内附A-lin黄丽玲乐坛之路大事记小海报，给您\*美的收藏。

图文并茂，很全面，基本上器械健身都有，上京东价格很实惠

纸质一般，内容好毕竟经典，就是纸质对不起这个价钱

配送速度，自营给力，一如既往的相信京东。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

入门级健身发烧友可以看看，了解了自己身体的各块肌肉，以后可以更好的有针对性地训练，推荐

书挺好，哈哈哈哈哈哈哈哈哈书挺好好好好好书挺好，哈哈哈哈哈哈哈哈书挺好好好好好书挺好，哈哈哈哈哈哈哈哈书挺好好好好好书挺好，哈哈哈哈哈哈哈哈书挺好好好好好

彩图，6666666666666666

发货很快，东西很好，值得购买！赞一个！

健身锻炼，想了解下肌肉分部，好能更好的健身

这本书从肌肉组织的作用来介绍锻炼身体的方法

内容挺好的，就是书是烂的，拆开了看了下后面一半都是破的，虽然不影响观看，但也是不舒服！

还可以的，对于刚刚学的人蛮实用，

祝您们生意兴隆!财源广进!

还行，但没有基础训练的练法

学海无涯，多看书，总不会有坏处

不错，是时候加强理论学习了

這個不錯，留意了幾年，一直沒打折，忍痛買了

健身一年，对健身原理产生了好奇和兴趣。作为一个体育渣，想从肌肉和骨骼学起

科学健身，坚持学习

挺好的，讲的挺详细的，分析的挺全的

外面的包装袋破了，幸好书的损伤不大。

发货快，运输快，派送快，快递员好，书很不错，精美无异味不散掉，包装完好无破损，内容详实有用，很满意，科学作训练，多多进步，以后如果有需要还会再来购买

包装过于简陋了，不过还好，没有损毁。

阐述很专业，不错的好书。

学术理论，结合实际，无论是对于搏击还是健身，关于力量和肌肉之间的关系，还是有必要科学的理解，这样更有利于自己身体的良性成长，好书！

物流很快！快递小哥服务也很好！

非常好非常赞！京东的产品质量好，价格美，送货快，快递员素质高，大爱京东！每天都买买买。谢谢京东！谢谢辛苦送货的京东快递员！

肌肉健美训练图解（最新版）肌肉健美训练图解（最新版）肌肉健美训练图解（最新版）肌肉健美训练图解（最新版）肌肉健美训练图解（最新版）肌肉健美训练图解（最新版）

很详细直观的一本解剖书

美国畅销健身图书，用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯：健康的力量、完备的力量、生存的力量。一个真正的男人，至少要能做到：5个单臂俯卧撑

非常完美的东东值得拥有 非常完美的东东值得拥有 非常完美的东东值得拥有  
非常完美的东东值得拥有 非常完美的东东值得拥有 非常完美的东东值得拥有

看着不错，有帮助

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

风住尘香花已尽，日晚倦梳头。物是人非事事休，欲语泪先流。  
闻说双溪春尚好，也拟泛轻舟。只恐双溪舴艋舟，载不动许多愁。

好好好好好好好好好好好

快递很快，书也很喜欢

图解很直观。提示很重要。建议文字安排再讲究的。因为文字是这本书最重要的部分，甚至大过图片，文字的排列和大小和位置，期望在考虑。

很好的一本书

好好好好好好好

图片很清晰。

哈哈哈哈?哈哈?哈哈哈哈?哈哈

东西收到，很满意!!真的是超级好的卖家，解答疑问不厌其烦，细致认真，关键 is 东西好，而且货物发得超快，包装仔细，值得信赖!

看上去质量不错，但愿实用

此商品非常好，非常实用，正是我需要的。

为了获取京东豆

我183738393¥3839393730202838383393933838338

“在时代和个人的种种不幸中，我却看到了生活的种种幸福。酸甜苦辣是食物的味道，喜怒哀乐是生活的味道。”

不错，质量也不错，感觉挺好的！不错，质量也不错，感觉挺好的！不错，质量也不错，感觉挺好的！

可以为自己量身定做的训练计划。

很不错的书，都是一些训练上用得着的知识，多学一点以后训练时的报考一定会用到的，印刷也不错，值得够买

这本书封面比较吓人，但是内容很丰富的，对初学者来说翻一翻就能有帮助。

很精典的健美书。有电子版的，但感觉查阅不方便。决定还是买本纸版的。

非常好，比书店便宜好多，书的质量和书店里的一样，留着慢慢读。支持京东自营，有活动还来。

非常实用的一半健身书籍，一边看一边练，已经渐渐喜欢上健身了！！！

神书，健身进阶必备神器，没有之二

学习学习学习学习学习学习 锻炼身体

真的不知道该评价什么了，只是为了凑够十五个字，好像有点多了，就这样

相信自己会不断看下去的！！坚持！！这书满专业的，可以纠正动作！

可以可以可以可以真可以

很好啊，字迹很清晰，很清楚，质量很好，感觉不错，京东快递很快，支持一下

俄罗斯海军在2015年引进了中国船用柴油发动机，这在当时是一则非常重要的军贸新闻。这意味着中国国产动力装备，打入了俄罗斯军用市场。

很期待的一本书。对肌肉结构介绍的非常详细。对于入门的健身爱好者有点深奥

了解人体肌肉才能更好的训练自己和别人，这个书介绍的很详细

还行，就是太薄

我们的确是一个人的生活方式的一个人在一起了。你要我去哪里了，我的人生是一个：

666，比较详细了，一般动作里面都有，对新手来说已经可以了不懂的可以看看！

一直在京东买各种家用，方便快捷，快递员特别负责任，性价比高，相信京东

是关于健美训练方式的，内容全面，全身锻炼，大量插图，很直观易懂，也有一些训练小贴示

刚刚收到，稍微看了下，信息量很大努力学习中

比较基础的一本书。每个部位有肌肉的图。配合州长的书食用

这个太经典，一定要买，照着这上面的练肌肉，非常准确

当天下单当天送到，第二天就看完了，会有一个整体的认识

不错，几大肌肉群各种动作和肌肉图很全面，那些图是真的精华

书是正版，质量可以，就是这次配送的速度比以前慢了。

自营买的东西好！送货快！服务好！不是别的商家能比的

京东618的图书活动很给力，此时不买更待何时

很好很好很好好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

太好了真棒真棒，没有失望，特别特别的好，喜欢喜欢??

还有好多商品正在评价，好着急啊，看了一眼书，挺不错的，买对了。

很不错，解剖结构很详细，专业级别的。

阅读了部分，讲的还算可以，要是能配上视频就更好了。

超级满意，就是人的肌肉张太多，一看这图都晕了，动作都讲了要领

书的质地很好，摸着很舒服，还没细看，好评

书很不错，色彩鲜艳，内容详实，健身就靠它了，快递也挺快的，有点小贵

不错不错的，虽然最后请了私教2333333

我觉得很有价值，里面提出的一些训练理念特别好

包装完好无破损，书纸张质量不错，图文并茂，快递小哥棒棒哒！好评！

愉快的购物，不错

图片直观，分了几大块的部位，入门必备

图文并茂，通俗易懂，介绍非常详细易学！

图文描述清楚，介绍详细，基本都能理解，满意。

可以呢。不错的呢

物流超快，还有健身具体计划，不错不错

确实是最新版，讲解的很细，各种肌肉各种解释，配图走心，就差好好练了

书很不错，讲解的就是我想要的，学习了，希望自己可以变得更强。

看了下可以多了解下是下个月要过段时间

每个健身动作的配图很精细，很专业的书，没有之二

实用的书籍，不过现在健身软件这么多，有点儿过时了

不错的书，一直想买了。质量不错！

发货速度那是相当给力，好评送上

内容不错，但是如果你想完成书里的健身计划，你可能需要一张健身房会员卡

我自己看过的，觉得很好，买给朋友的

东西不错，全彩色印刷，比较详细

666 图解非常的全面，包括运动损伤修复！物美价廉

就是这个，找了好久(?▽?)

很好特别合适比较符合我的气质，老板很热情，物流也不错。

一边学一边练，比请私教靠谱

挺不错的书 希望可以坚持下去

什么动作锻炼身体那个部位清晰明了！？

[力量与肌肉训练图谱 下载链接1](#)

书评

[力量与肌肉训练图谱 下载链接1](#)