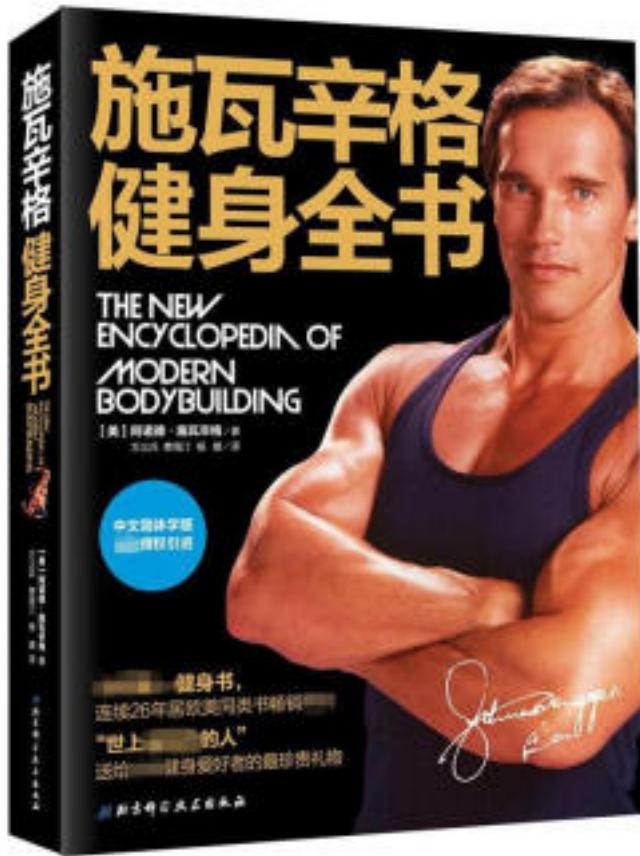


# 施瓦辛格健身全书



[施瓦辛格健身全书 下载链接1](#)

著者:[美] 阿诺德 · 施瓦辛格著万义兵, 费海汀, 杨婕译 著

[施瓦辛格健身全书 下载链接1](#)

标签

评论

俗话说健身先健脑，受益匪浅！我会一直努力下去的！

东西挺好的 送货速度很快 还没有看 看了再来追评

书不错， 良心商家。买了大半个月才评论。

真的太好了， 帮助很大

好书。正在看。。很多健身大咖推荐买的。就是店家卖东西死心眼。这本都包邮了又选了两本书竟然收邮费。能活泛点吗？

书本很不错， 内容很系统详细。需要很长的时间学习。

物流速度很快， 书到了， 看起来很不错， 满满的干货， 还得行动啊。

施瓦辛格数十年健美经验的总结， 必看！

一直想买， 终于买到了， 非常好。

东西不错， 物有所值， 一分钱一分货

还可以吧， 感觉帮助不大， 书的质量不错， 内容一般

买来自学成才的， 希望能纠正自己的一些小错误动作

不错，父亲节礼物送给老爸希望他少抽烟多运动

此用户未填写评价内容

书收到的时候没有塑料膜，边角有磕碰痕迹，纸张质量一般，失望，除了内容之外，没什么满意的。物流一般

东西不错，比较基础，是入门的书籍

不错，运气好，快递没那么暴力

书很不错 就是快递有破损

好好学习，理论结合实际

东西不错，挺好的，有效果

必须五星啊，不错不错

健身书籍入门必备，

很有用 对入门的小白

很好很好很好好好好

正品。看着很不错

还不错，有收获

很快很快谢谢

书包的太单薄，背后全是撕拉痕迹.我是不介意.强迫症买家看看.

真心有帮助

书很好 快递速度也说的过去 唯一想说的是客服素质参差不齐  
有一单刚刚付款发现下错了 从来没在京东取消过订单就问客服怎么操作  
客服说取消订单就可以了然后他们操作就行 结果过了两天再看时候发现订单取消失败  
取消的那单也快递发出来了 真是从来不知道有这种情况 按一个正常人思维  
店家应该通知下买家吧？店家拦截订单失败也不应该默不作声吧？联系客服  
客服说拒收就可以 因为是给长辈买的 长辈不太懂这些担心误收  
所以一直跟客服说麻烦联系快递 别送了 结果等了好多天一直没有下文  
退一个单来回折腾了快半月也真是闹心

家人接收的快递，不知道包装怎么样的，就是看到书成这样的，被车轮压过的痕迹。两角破损。褶皱，封面反面也是黑色压痕。\*

非常不错

-----  
帮助很大

买了十多本书，就这本没有胶纸保护，幸好书没有什么破损

-----  
书是经典好书，就是飞翻译给毁了。物流太暴力了，送到手里的书都摔得破了几个角。

-----  
包装可以，但是书背部严重受伤！磕了两个大拇指那么大的坑！虽然里边没烂，但是书的外皮磕坏了！除了这个整体不错！

-----  
旧书旧书旧书，看着封面的划痕就生气，下边还好多坑，我买的就跟地摊货似的，一起买了两本，那一本挺好的，这是店家故意发次品？生气生大发了

-----  
不错

-----  
之所以给两颗星，物流太慢，书是有破损的，直接裂开，非常想退货

-----  
一般一般一般

-----  
不说其他的，就凭这书没有包装袋，就可以评定他是本旧书，书里还有其他的划痕

-----  
我压根没收到！！

小白翻了一翻，感觉作为健身入门书是很不错的

很实用的一本书，奥林匹亚先生的著作，好好研读。

很好的书，正在学习中

内容很不错，对健身初学者很有用

送货很快，书的品类齐全，确实值得经常光顾

正版无疑，送货快，包装完好，纸质也不错，值得拥有。

努力努力

很快就收到书了，包装用的塑料气泡，挺不错！书简单翻看了一下，挺好的！

准备去健身房锻炼身体，听说这本书不错。

很好的一本书，纸张到图解，到讲解都很好，自学健身的精品

好书，学了不少东西

满意 看了以后 感觉健身知识长了不少

还不错

这本书的知识很全面，非常棒的一本书，适合正在健身的新手，以及已经开始锻炼的健身人群

入门很好啊，内容也很具体。

等了好几天，看起来挺不错的！等看了内容再评价。希望对我能有帮助

书刚收到，没有损坏，书也很厚，质量很好，正品，希望通过它可以锻炼一个很棒的身体

书昨天到了，物流速度可以，内容还没有看，就是打开后发现纸张质量跟心中预期有差距，期待内容能弥补。

坚持？

书是好书，但是成色有点儿旧，有灰和划痕

前天凌晨下的单第二天到，快递速度蛮快的，书的包装也可以

内容非常详细，根据自己情况排出训练计划过段时间看成效

很给力

等了很久才收到，因为很着急看书，所以觉得物流方面很慢。

我感觉非常好，虽然封面有点伤但是不影响阅读就行

垃圾的一塌糊涂，刚买过就降价，书质量还不好

厚厚的一本，京东快递确实不错？

新手入门，感觉很全面，书也很棒

不错，健身大百科，讲解动作比较详细

书不错

物流很快，孩子非常喜欢，赞

不错，这本书对健身很有帮助。

-----  
好书

-----  
听好的 收藏买的

-----  
不错，挺全面的

-----  
很好的一本健身书，值得拥有

-----  
可以的下次光临

-----  
满意。是的，满意

-----  
不小心点错了，货还没有到

-----  
这本书真的可以

-----  
物流快，包装精致，点个赞

-----  
好

还没怎么仔细看，应该还算好吧！

健美神书，不过关于营养一章节，看了也就一般般。其它还好，不够深入。

从文轩网买了不少书，希望能够通过阅读提高一下自己，我也知道这是一个长期的过程，希望慢慢变好。

嗯很值得研究的一本书，希望可以尽快掌握，让自己专业水平提高一点

一本好书。值得一读。

三天到货，寄到的书外面没有薄膜，不过保护的很好，没有什么瑕疵，里面的图是黑白的，出版日期是最新的17年。

写的很全啊，才看十几页觉得很不错，推荐

不错 好好学习

书很厚，内容很多。

很好的一本健身入门书！！

这书很棒很厚就是快递有点慢拍张照你们自己体会

手感不错，闻着味道也是正经书香，应该是正版

物流很快就是为什么要收邮费

书的内容还不错，但是图片为毛是黑白的，而且外面有压痕，让人不太爽

别的都好,就是物流慢

书虽然有点小瑕疵但是内容还是可以的好评

书很好 正在研读中

一个小时看完学习减肥知识

没有塑料包装 看着还可以吧

还没看，希望能拥有阿诺的肌肉

很好

去健身后买的，平时多读书，多查资料，省去教练钱不是梦

很全面的一本书，现在正在学习

这本书我以前买过，非常实用，基本包括了所有的健身知识，现在买一本送给我朋友，他也喜欢健身，非常开心。

很好 没想到挺厚的 有时间消化了

很棒的，正版书，内容翔实，语言朴实，世界级的大师告知人的都非常的细致，值得拥有。物流、包装都很好。

真的是健身圣经

很详细，要仔细看看

非常非常不错

很全面，就是有点小贵

很不错 并没有破损 印刷质量也很好

书，到了。果然是看书如抽丝。还没有看过一页，我就假装自己很忙的样子。事实上再忙都能抽时间看的 这个就是现代人的借口:忙

还没仔细看，感觉很好，很详细

还算可以可以吧

哈哈哈哈哈哈哈

还没看完，很厚一本，研究中??

物美价廉，发货快

趁活动买的便宜实惠，包装还行，书角有点崴，不影响阅读，一到活动京东自营就没过喽，只能在第三方买

不错不错，挺喜欢的一本书书

6666666不错

已收到货，试试看怎么样。后期追评。

非常全面的书，入门指南，正品，满意！

这本书非常的好，我推荐大家买，因为这是写的很详细，怎么健身，也特别的有效。

写得很详细，很不错的健身书籍。新手必备

太好了好全的书加油

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

商品包装非常满意 物流速度非常快 客服服务态度非常好

东西还是不错。很全面，五星推荐

还可以。

很不错的图书，学习中

快递挺给力，关键是书籍保存良好，粗略浏览了一下，这本书主要优点在于内容很全面，提供了全方位的指导，对于一个想要健身的初学者来说，能够提供非常全面的指引，不愧被誉为圣经。

不错，有指导意义

很不错的健身书，让我学习了很多。

给力。一本有价值的书。这事精华。

好书！权威！本人二十年的偶像巨著，终于买到。

很好，想增肌的朋友可以买这本书

入门健身神书，还需要有疑问吗？

还没来得及看呢，不过就冲州长，必须好评

应该是目前最科学最全面的健身书，要健身，先健脑

特别好。健身必备。指引我在健身房道路。

好书，第二次购买

非常不错！

传说中的健身圣经！

很棒！

这本书很好

还行吧！ 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

很满意

内容很丰富，也很全面专业，送给老公的，不过书太厚不知道他看不看

好好学习，天天向上。

书很不错我很喜欢,可以从中了解到很多健身知识

书很不错，包装好速度快，给力

挺好的，满意，包装的很好！内容很全面。

书是做活动买的价格不错

收货，无损坏，还没看。

-----  
正版，清晰，有墨香，不臭，正在看...

-----  
书好新，物流还算可以。

-----  
挺不错啊，书印刷的不错

-----  
好书，值得买

-----  
内容科学细致，详实全面。施瓦辛格专业健身一辈子，不愧为宇宙先生。

-----  
喜欢健身的亲不要犹豫了，这本书讲解的很全面。是一本值得参考的好书

-----  
很值得购买的一本书，但是不大适合新人健身，需要一定理解基础

-----  
我帮同事买的，同事当场打开看了没有问题。

-----  
不错，还可以，有一些英文句式和行文，与汉语的思维习惯不太一致，内容稍微有点旧。  
。练起，学习，一个不能少。

-----  
健身初学者必备，好东西！

比较系统，不过配图是黑白的

这本书很多内容，入门值得买来学习

[施瓦辛格健身全书 下载链接1](#)

书评

[施瓦辛格健身全书 下载链接1](#)