

# 器械健身完全指南（修订版）（附DVD光盘1张） [Perfect Guide of Instrument Gym]



[器械健身完全指南（修订版）（附DVD光盘1张）\[Perfect Guide of Instrument Gym\]](#) [下载链接1](#)

著者:刘石峰 著

[器械健身完全指南（修订版）（附DVD光盘1张）\[Perfect Guide of Instrument Gym\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

内容不错！赞一个！

很棒，很好用，性价比很高！京东铁粉！爱京东、爱生活！愿每天都是618！

指导作用强，很实用，健身达人必备

赶上活动买的书，质量还可以吧，内容不是特别的全，还行吧

非常好的一种自学锻炼方法，学习了！

我觉得东西还是不错哦，值得购买吧

书中内容很好，精华，好好锻炼身体！

很快很好，活动价半价购买给力！很快很好，活动价半价购买给力！很快很好，活动价半价购买给力！很快很好，活动价半价购买给力！

好好学习天天向上好身材

这段时间在健身，买本书看看，掌握正确的动作

此书足矣。详细不啰嗦，健身1男

不错不错不错不错不错不错不错

在在京东买书，书的质量都没的说，偶尔因物流原因，客服也都会给于很好的解决方案！

买书很易 看书很难 买了好多 基本没看过。开始很容易坚持很难 愿共勉坚持

大致一看内容 感觉略一般 给初学者看看还好。

准备健身用的，利用好各种器械，加油哦

已收到货，京东物流一直很好，商品自营的有保障，一如既往的支持

书籍很好，6.1日买的，优惠好多平均五元一本，买了好多慢慢看

很好 质量不错 还没看 不过应该可以 很好 质量不错 还没看 不过应该可以

不错的一本书，京东的物流就是快，今天下单最晚明天就到了

很好，最好的是发货速度和快递员。

趁价格便宜买的，写的还行

还不错 不不错 还不错 还不错 还不错 还不错

很快，东西很好，认真看看

健身房必看的好书，印刷很精美。

味道很好孩子老人都很喜欢活动价格很优惠力度很大

还行吧，内容不算多，基本够用

快递速度快，东西不错。

关于器械健身的书籍,教人如何正确使用器械,如何正确的锻炼肌肉.全五分好评.

不错，直接，粗暴，不费事！

不错 不错 挺好看 挺有用

书挺薄的，有一张DVD，刚看，希望学到东西

健身房里健身器材一直都不专业、买回来研究一下，希望会有所帮助

-----  
玉兔一体化监管机构或将会更加规范就会感觉

省了钱了 不用请私教

-----  
健身指南，对生活中的器械健身，很有好处

-----  
服务好，速度快，很愉快的购物。

-----  
非常好的书，值得购买，正在学习中

-----  
超出预期！质量很好！内容很好！

-----  
书不算后，纸张质量很好，内容清晰

-----  
书的质量不错，可以好好学习一下，留着慢慢看

-----  
比较简单，适合初学者，已经接触过的就路过吧

-----  
很不错 很基础的学习

-----  
非常不错的宝贝，值得拥有。

-----  
不错不错不错不错不错不错

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
书很好，可以买来最为参考

-----  
非常好的产品，还会回购的

-----  
有光盘，看起来直观，书不厚，但内容全面

-----  
包装好质量好，送货快，值得信赖。

-----  
很不错的东西，值得购买，强烈推荐给大家！

-----  
书本收到了 纸质很好白白的 京东物流一直没让我失望过

-----  
图文并茂知识点丰富值得一看

-----  
包装完好，书的内容也不错，京东速度快，赞一个

质量非常好！第二次买了，品质第一！

书很好，正在学习中。喜欢

东西不错，我蛮喜欢的。

这本书质量还行吧，初学者用用可以。

纸张不错，就是书太薄的，内容太少

很好很好很好很好很好

为了积分我点评凑十个字儿。

性价比超高的人气商品，健身法宝！！！！！

活到老学到老，一次买一大堆书，满减划算

东西挺不错的，希望能够成为更优秀的PT。

书不错。很喜欢看。以后还会来京东买

每天锻炼多一些！！！！！

书籍质量挺好，内容丰富

收到了，包装完好的，闲时喜欢看书的

方便快捷又实惠，赞一个

很专业的一本健身教材。

好好好好好好好好好好好

适合健身房运动族，京东正版书籍送货快质量好。

好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评

大部分都有了，就是没有介绍胸肌下束训练方法，感觉遗憾

呵呵给个带人以德服人以德服人以德服人以德服人

我一般去健身房都是有氧锻炼，这本书着重讲的是力量训练。

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

评价大于20元的商品超过10个字就有机会获得京豆～

买来随便看看，学习一下

好好好好非常哈哈哈哈哈哈

应该是正版，质量不错，发货速度快！

这个书能提高我的健身技巧和理论

器械健身完全指南（修订版）

不错不错，东西很好

对初步练习健身的人来说是本不错的指导书。

教你在家就能健身。锻炼身体

看起来非常有成就感，看完一遍之后，就感觉自己虽然小有技巧，但是没有系统的理论，遇到一些情况，只能够靠出奇制胜占一步先机，而没有想得更远。

挺详细的，书中介绍的内容很新很权威，一定要静心学习了，好好加油，把书多看两遍，肌肉男，哈哈

很实用的书，很全面，就是送货速度慢了点

一拿回家男人就忍不住要看了，现在已经看了半个多小时了。买之前问他要不要，他说不要，光看没用的什么什么的……好啦，现在看到跟我们有关的内容就硬要念给我听……

还没看，自己健身参考！用一段时间再说！

貌似不去健身房用不到，写的还不错，

一直京东上买，放心实惠，值得拥有

完全是凑单用的，十点五撸下的，还行吧

非常好，东西不错！很愉快的一次购物！

很好，就是面板有点窄

还不错，快递很快。

适合健身入门指导，认真学习有助于减少身体受伤。

开始运动锻炼，买书好好学习一下

蝶片是坏的放不出来

很好，难得买到这么划算的东东

书籍很好，介绍详细

书很好，是正版，读着有用

宝贝很不错，很详细

发货速度挺快的。

好好好好好好好好好

回家好好研究下。最近健身

看DVD更有指导性，当然看书也不错。

不错，光碟指导的很明确

书不错，正在看～

对于新手器械训练有帮助

挺好的，物美价廉，不错。

可以 乐克乐克接近努力KKK

不错不错不错不错不错。

物流速度快，服务也不错

配上光盘有助于对文字内容的理解，一目了然

很好，值得仔细看看噢

东西很不错，以后还会光顾的，希望京东越来越好。

质量不错，送货很快

不错，性价比高！！！

买回来，基本没怎么看，作为一个女生，我觉得这本书，不太合适。

内容不错，很实用，很有帮助。快递也很给力。

正版哦，非常不错，终于买到了，非常喜欢，值得信赖

∞京东自营购买的，价格实惠。

还可以，相信京东，网上购买也方便快速

之前有过这本书，不见了，再买一本

好好好好好好好好好好好好好

不错的，很好自己撸

平时舍不得买的珍贵典藏资料，这次趁活动果断入手，京东掏起消费者腰包来那是毫不留情啊，不过大家乐意啊。只要是购物第一个想到的就是京东。

很好很好很好很好很好很好

好的好的好的好的好的

很?! ! ! !

快递小哥很负责

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

还不错，我需要

内容介绍的挺好

还是不很全面，视频还过得去，但视频里的人说话比当官的开会还难听，像机器

可以参考看看

基础健身知识

内容有很多，是多余的，但是价格不贵，也蛮好

.....

讲的太简单了

书很好，喜欢

印刷精美，纸张质感好，碟片也不错

很好的书籍

书的味道大

不错的书籍

感觉这本书不太值得购买，没有太多有用的内容，作用不大。

最近刚进健身房，很多仪器都不会用，私教课又报不起，所以就想买本书学习。我完全是冲着书的题目买的，是叫器械健身完全指南，想着能教我很多，结果买来真的很失望呀。我想学的仪器都没有，却说了很多哑铃，杠铃的用法，真是醉了，这些仪器自己家里都能买，我买书当然是想学健身房的大器械的用法。刚开始介绍仪器连配图都没有，像蝴蝶机，划船机，我得上网查了才知道是什么。还有书的最后介绍饮食计划的那个，说要锻炼两小时后吃高蛋白的东西，这完全是给专业健身的人定的计划拿，像我这等屌丝买不起私教课而买书的人怎么可能吃蛋白粉之类的东西。我想知道的是该吃什么样的食物来补充营养，结果书里完全没有。

这DvD男的好好好好色自己留意，以前买过同本的，这是新印的.

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不错  
不错不错不错不错不错不错

很有用

非常好

价格实惠，配送速度快。

非常好。非常好。京东买的东西就是靠谱

一般般，比较旧的版本。

挺好的……一直在京东买书……便宜实惠……支持一下……

很不错，一直在用这个牌子。

不错，跟着训练效果很好！

很好！正在认真学习中！京龙方便！

-----  
非常实用，感谢店主的关照！！！

-----  
内容简单实用，肌肉结实了很多额

-----  
真的很好，图也很好看，书非常厚实，纸张也非常好！  
绝对物超所值！！！强烈建议购买！！！  
如果给这书开价的话，它绝不比打折后30元左右的书差，个人感觉原价38左右不过分。  
昨天订的现在就到了，快递方面也令人满意，快递叔叔超友善的，一直笑嘻嘻很客气的，  
，明明已经4点应该很累了，还这么好的态度，很感动。

-----  
然而，并没有什么卵用

-----  
异味太重，内容一般。

-----  
这书装订的不是太好，看了两遍就散架了，不过内容倒是还行。

-----  
感觉没那么的值。

-----  
纸张感觉还行，没有刺鼻气味，但是刚买几天就这样了，你这是要疯啊！一颗星都不想给，又贵质量又差。

-----  
还可以，就是购东老黑我账号，无法领券、

都是很一般的器械应用常识，动作解释及器械运用都不够详细，典型错误动作分析也不够，我觉得真的很难称之为完全指南。

不建议买 感觉还不如在网上查有关资料

以为想拿着这本书就可以入门健身的，  
全在做大梦呢.这本书就是很简单的介绍了一些健身器材，  
这些内容你去查度娘百科也能查到.本书最烂的部分就在于动作指导部分.  
非常简略宽泛, 你这本书是写给新手的, 却根本不怎么提到新手容易犯的错误.  
所以这本书的钱根本不需要花. 里面的信息去度娘的肌肉吧去问问就有了.  
挑一个好的健身房是关键. 有钱的话就请私教, 想省钱的话就嘴勤快点儿, 多问巡场教练.

内容很差，图也不清晰。

[器械健身完全指南（修订版）（附DVD光盘1张）\[Perfect Guide of Instrument Gym\]](#) [\[下载链接1\]](#)

## 书评

[器械健身完全指南（修订版）（附DVD光盘1张）\[Perfect Guide of Instrument Gym\]](#) [\[下载链接1\]](#)