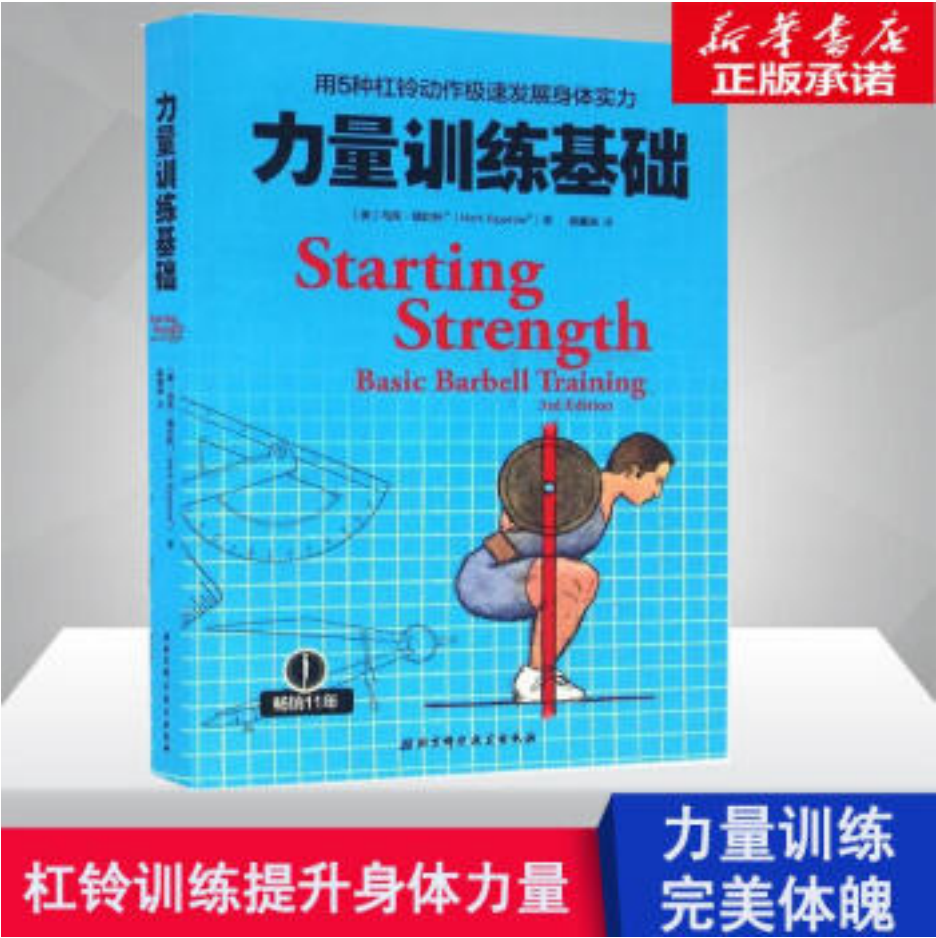


力量训练基础



[力量训练基础_下载链接1](#)

著者:[美] 马克·瑞比托 (MarkRippetoe) 著杨 著

[力量训练基础_下载链接1](#)

标签

评论

看了一下很不错，值得推荐，不过必须得经过专心学习和询问健身教练后才可以实施

买了还没时间翻，图文并茂不枯燥，知识就是力量

书很不错，收到了，讲解很详细，真是一本不错的书，质量也超级好，包装再加强一点就好了

本书太实用了，对于动作纠正非常有效，避免出现伤病

好书，主要针对的是举重杠铃相关的力量训练。提升核心力量大有帮助。

书不错很厚，但有破损。

很nice，买过最贵的一本吧，感觉应该挺有用的，健体获得力量

健身教练推荐的书，先看看再说，很厚一本…

此用户未填写评价内容

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

内容，纸张，装订都特别好。作者更是大大有名，对今后锻炼有很大帮助。

绝对的经典 自由重量必备

物流很快，已经急不可待的开始阅读了

很棒的书～认真学习～加油锻炼～

内容详实，值得入手。对健身感兴趣的朋友可以学习。

还没看，希望自己能好好看一下

正版书，印刷不错，纸张也很好，下次还来买

图很多，要多尝试。

书里介绍全面，值得一读。

书很厚啊！很好没有什么瑕疵！

包装及品相基本都满意，好评！

背后书皮角 有撕毁的缺口 不爽，， btw 书质还行，，

宝贝真的很好，很喜欢

高端大气上档次

书很好，很实用

书还不错。。

其实还凑合，物流也说的过去，我跟施瓦辛格健身全书一起买的，这个像是心的，那一本完全就是旧的，生气

太费脑子了不够通俗，需要比较专业的人

比书店便宜

包装非常好

很好的书

还好吧，太专业了，看起来累，不过还学了几招，翻译不溜

赞赞赞

需要看

好书

很快

0>_<00>_<0

[力量训练基础_下载链接1](#)

书评

[力量训练基础_下载链接1](#)