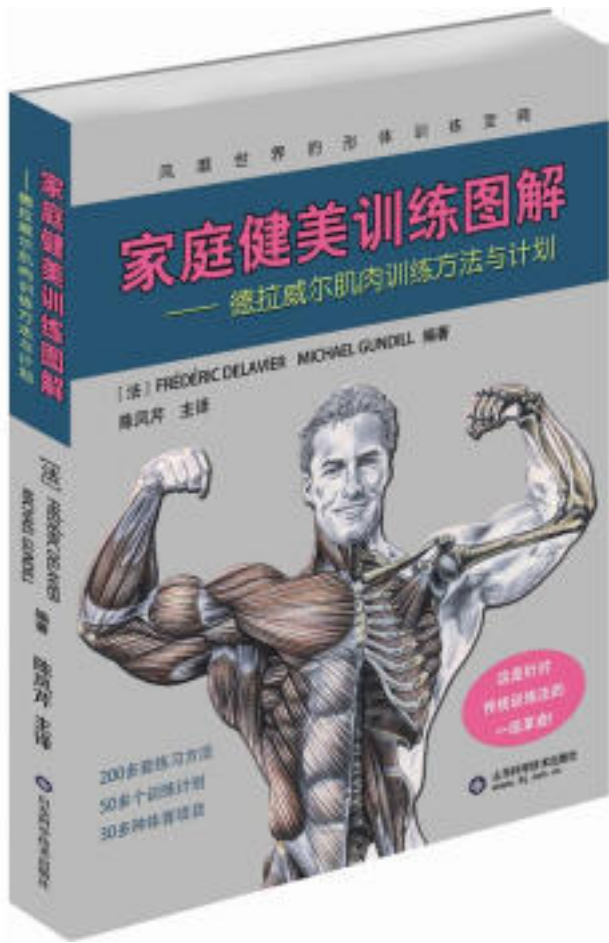


家庭健美训练图解：德拉威尔肌肉训练方法与计划



[家庭健美训练图解：德拉威尔肌肉训练方法与计划_下载链接1](#)

著者:[法] 德拉威尔, [法] 甘地 (Michael Gundill) 著, 陈凤芹 译

[家庭健美训练图解：德拉威尔肌肉训练方法与计划_下载链接1](#)

标签

评论

自己录了一个。。。, 点赞就能播放 00:00????????05:21 ??????
???红红火火恍恍惚惚哈哈哈哈哈

和此卖家交流，不由得精神为之一振，自觉七经八脉为之一畅，我在JD买了这么多年，所谓阅商无数，但与卖家您交流，我只想说，老板你实在是太好了，你的高尚情操太让人感动了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情是久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智，而今，天佑我大中华，沧海桑田 5000 年，神州平地一声雷，飞沙走石，大雾迷天，朦胧中，只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开，人见人爱，这位英雄手持双斧，二目如电，一斧下去，混沌初开，二斧下去，女娲造人，三斧下去，小生倾倒。得此大英雄，实乃国之幸也，民之福，人之初也，怎不叫人喜极而泣……看着交易成功，我竟产生出一种无以名之的悲痛感——啊，这么好的卖家，如果将来我再也遇不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把卖家的店收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来，可是我立刻想到，这么好的卖家，倘若别人看不到，那么不是浪费心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价奉献给世人赏阅，我要给好评……评到所有人

宝贝还是不错的，书还可以，这个价位可以接受，还是信赖京东自营物流，速度快，配送服务也细致周到，满意，必须赞…赞，赞…

图文描述过于注重肌肉的标注没，动作的过程描述的不够细，不适合新手，需要有点基础的人

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！

真是一本非常适合新手健身的教科书，相信看完后会对每一个想健身的小白极大的帮助。

过来封面是绿色的 不是蓝色 估计是印刷版本不对

非常值得健身朋友们看的一本书，内容全面，从基础原理，到动作说明，注意事项。动作的优点和缺点。还有训练计划。值得够买。

不错不错，正好知道哪些肌肉

最直观的健美指导书，言简意赅，图示精准，健身人士必备专业书。

非常实用。非常好的一本书。极力推荐购买！！

很专业的健美训练用书，书中人体肌肉肌腱骨骼透视素描图画得真棒，推荐。就是价格小贵。

一直想买，终于让我凑齐了，价格便宜，书本质量好，内容丰富切实用，插图也好看。我非常满意。推荐健身爱好者购买参考。

《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多种针对人体臂部、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。

这个是基础班，专门针对刚入门的健身者，他的这系列的都很好

很不错 图片精美，方法根据图来学习

很好，继续支持，性价比高

关注很久了，京东活动给力，立马拿下

求不错，该系列书籍买了好几本，相比于市面上其他的健身书，这个系列都比较专业吧，不是急功近利速求功效的那种。也喜欢这种素描式的解剖图。就是这个系列出了太多本，买下来还挺贵的

暑假快到了 开始读书吧 书不错 包装完好

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

内容配图讲解比较详细。

书本质量很好，很喜欢

速度很快，书带腹膜，一晚上看完一遍。
很好的一本书，再买本拉伸的就基本够入门使用了。

這本書講解的比較詳細，圖文並茂，能學到一定的基礎訓練知識

书中内容可以，送货也很快。

很不错的图解，很多干货。

不错，是2016.5的最新版，不过比想象中的薄很多。
内容简洁，动作主要锻炼到的肌肉，在图上加粗了，给力！ 此外，快递速度真快！

很好，很实用，图解很多，看起来很清楚明白！书的质量很好，纸质比较厚实！是本值得购买的书

对于健身房的器械讲的很仔细，肌肉的发力点也做了明确的标示。

书不错?，值得购买

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

价格很不错，服务态度也很好

这本书质量非常好，内容很详细，为女性量身打造的，都是专业健身内容。我又多了一个宝贝，特别满意。

搏击专项力量训练绝佳参考

东西收到了，内容很详细，对于健身很有帮助

肌肉健美训练图解，风靡欧美畅销全球的健身图书。

很喜欢这方面的书，不错不错

不错，在看中彩色的有图有真相。

非常不错，纸质很好，而且都是彩页，内容也很全，讲解也很细致，推荐新手买，熟记这些内容，对自己的健身过程帮助应该很大

很不错 动作讲解十分详细 包括要注意的问题 预防伤痛

在家中锻炼有两个明显的好处：一方面是方便；一方面是高效。本书的作者弗雷德里克·德拉威尔（FredericDelavier）主张在家中完成四分之三的健美项目训练，在健身房完成其余部分；另一位作者迈克尔·甘地（MichaelGundill）则主张在家中进行全部的健美项目训练。
很多健身房谢绝接待未成年人，这并不意味着青少年不能开始肌肉训练，肌肉训练并不妨碍青少年发育成长。相反，肌肉训练开始越早，得到的好处也将越多。为早一天获得健身的目的，唯一的解决办法就是选择家庭健身训练的方式。

好书，上交国家!先买了第二册再买第一册，本次买的最好的一本书。

收到好长时间了，我又买了蛋白粉配合使用效果挺好。

在家中锻炼有两个明显的好处：一方面是方便；一方面是高效。本书的作者弗雷德里克·德拉威尔（FredericDelavier）主张在家中完成四分之三的健美项目训练，在健身房完成其余部分；另一位作者迈克尔·甘地（MichaelGundill）则主张在家中进行全部的健美项目训练。
很多健身房谢绝接待未成年人，这并不意味着青少年不能开始肌肉训练，肌肉训练并不妨碍青少年发育成长。相反，肌肉训练开始越早，得到的好处也将越多。为早一天获得健身的目的，唯一的解决办法就是选择家庭健身训练的方式。

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。

很好。最近健身很多当面不懂，没有效果不说还容易受伤。趁这次图书活动入手很划算，补充一下知识。

书很全面，很细致，去健身房用处非常大！

这本书被人多次安利，秤京东打折购买，书没有破损，内容充实，印刷质量不错，慢慢学了

像我这样的健身零基础小白希望能从书中学得经验，切实改变自己以后的生活。

挺不错，专业性强。

这本书很不错，详细说明了肌肉组群，什么动作对应什么肌肉，这让锻炼的人更能明确锻炼动作的目的和效果，不会盲目的不知所措，对于老家伙新手都有比较大的借鉴意义，很不错的一本锻炼参考书籍。

"这本书真的不错，告诉我很多知识。网上买比书店要便宜。
《澳大利亚寻宝记》主要内容包括：传说中的回力镖，请还原真相吧！麦克与罗拉助教受知本教授之托，到澳大利亚去取回原住民的圣物——回力镖，但是在他们抵达之前，回力镖就已经失踪了！难道回力镖上的图案就是寻宝图吗？真相即将呼之欲出，寻宝考验着麦克的智慧，请跟随麦克一起去体验澳大利亚独特而多元的文化与风俗吧！

配图比较直观，训练动作讲解详细，每个动作发力点，都有介绍？

东西很好我很喜欢希望再买好运来来来新的一年一定发财。

最近对健身特别感兴趣，类似的书买了好几本。这本搏击的书看简介挺不错的，有点儿薄，内容还可以。

开始健身，教材都全了，这是第四本书。

基础指导书，结合自身感觉可以感觉每个动作刺激的主要部位，讲解详细，就是满纸的大肌肉看的很受刺激，动作要领说的简单，再详尽点就好了

朋友推荐的，内容很丰富详实，家庭健身必备。

学习学习学习学习学习学习学习学习 锻炼身体

京东配送速度超级快。书也很好，很喜欢，开始认真健身，保护学习的积极性。大脑与身体都得一同发达。

很不错的一本书，虽然文字有点干涩，但内容不错，很多容易忽略的重点，赞

很不错的一本书，性价比很高。画面精美，物流很快，物超所值！

这次买的几本书都比较满意，感觉很有用的样子，就是得多抽时间看书了！不错！

为了学画肌肉买的书，内容很好，男女肌肉都有，但下单后活动就变成100减30了，亏了

买了一堆！好好学习一下！

有图片有菜谱，很实用，坚持一定有效果。

书看起来不错~ 蛮厚

质量不错，很满意，介绍的非常详实，就是价格偏高

不错啊，我要好好健身啦，不然对不起大家，对不起书这么精美的插图和解析，京东快递辛苦。

东西收到，非常的好，一直支持京东，还会继续购买。

这本书的内容和质量都不错！符合我的要求。

为了健身买的第一本这方面的书。

价格相当实惠，送的快，第二天到货，东西完美。

价晒单

挑了好久，选了这一款。罗技可以说是比较值得信任的，之前老公买的他们家无线鼠标也超级好用。但是这次买的这款键鼠套装，键盘还可以，小巧，按键比较舒服，适合女生使用。(本人特别不爱大键盘啊！手够不着！)可是这配套的鼠标太让我失望了！很不好使，而且鼠标按键很生涩，感觉像是个次品一样的，要不是嫌多插一个麻烦而且占孔，我肯定换一个鼠标！所以，大家在选择的时候，还是考虑考虑。

"内容很吸引人，故事不错，只是文笔欠佳，语序还有叙述逻辑有点乱
《盗墓笔记1》主要内容简介：五十年前，一群长沙土夫子（盗墓贼）挖到一部战国帛书，残篇中记载了一座奇特的战国古墓的位置，但那群土夫子在地下碰上了诡异事件，几乎全部身亡。五十年后，其中一个土夫子的孙子在先人笔记中发现了这个秘密，他纠集了一批经验丰富的盗墓高手前去寻宝。但谁也没有想到，这个古墓中竟然有着这么多诡异的事物:七星疑棺、青眼狐尸、九头蛇柏……这神秘的墓主人

赶上活动囤书，留着慢慢看。

从未系统健身。先看，先了解，准备练！

印刷的不错，内容丰富

很全面的书籍，健身的女性建议看看

京东直营，配送速度有保证

书比较薄，有点小贵，不过内容丰富，解析详细！

很满意的购物，送货快，质量有保障，是正品，很好用

也不多说书怎么样了，双11买的太多了，用了很多券，算了一下，500元买了2500多元的书哈哈
屯起来慢慢看，书内容暂时不知道，但是包装看起来非常好啊，没有折页或者被人打开的样子呢

此用户未填写评价内容

书的讲解很到位！不错

书不错，讲解的还可以，适合自学

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

不错不错不错不错不错

健身入门完全够用了，适合小白

开卷有益毋庸置疑。本书的印刷精美，图文并茂的阐释了我们身体力量的来源，通过各种有效的锻炼可以在美学或是生活质量上有所根本的提高。个人，希望通过本书学习到身体运作时哪些需要注意
哪些需要肯定，从而使我自己的生活会更加健康快乐。我想我是买对了信息来源！

里面讲解的很详细，适合健身初级和中级爱好者。

这本书真真可以，真不错

書寫得不錯,這個作者很有名

书不错，讲的很详细

很全的训练方法，最主要是在家就可以实现

书不错，质量好，速度快，比起狗当当快多了

学习了解，希望有所帮助，快递小哥给力。

很专业的一本健身书，讲解比较细，让人可以很好的入门，推荐

一直在健身，这一次买了，就是想好好的爱上健身，买了这两本书，感觉很不错。

好书 有指导作用

一如既往的好，是正品，很舒服。

这个系列都不错，适合有一定基础的健身者。图示和讲解都很详细。

做活动，叠加用券买的。比线下划算多了。送货也快。送货的师傅五星好评
做活动，叠加用券买的。比线下划算多了。送货也快。送货的师傅五星好评
做活动，叠加用券买的。比线下划算多了。送货也快。送货的师傅五星好评

书的图片很精美。也很到位，只是每个动作的文字描述，注意事项不够详尽，希望加强

书是正版，讲解详细，物流很快，赞一个！

挺好，挺全面得

值得购买，很不错，结合教练，健身入门学习

物流特别快，印刷质量很好，讲解详细，初级入门学习学习

小白的书，很简单只要跟着练就行啦！非常好

快递真的是非常的快，书印刷不错，质量非常好。内容很详细，要好好学习。

包装好，京东物流不用说了，纸也不错，每个动作都有图解，以后再也不用愁找不到标准动作了

很不错是很好的训练指导

发货速度非常快，产品符合预期，非常有帮助，谢谢！

买错了.....

送给开健身房的哥们了，外面看着挺好看的。

非常好！不用去健身房了！它就是老师了

正好是我需要的，很有用

题主好可怜，看了客服给你的回答我都不想骂那个客服～京东总有一天要被客服拖出事的。东哥想着为老家做贡献，把客服基地放到了宿迁，结果很有可能就是客服管理不严，没有太高的服务意识，受教育程度相对不如一线。兄弟保重～
关于他家客服的问题，我在以前的回答也吐槽过，真的是块短板。

对于我这种初级健身者帮助挺大的

朋友推荐，很不错，超级赞的东东！！！！

618满减活动买的，性价比很高，推荐健身入门的一本书。

简单明了，省去阅读大量文字的时间，剩下请私教的钱

对于经典还是要认真拜读的

纸质质量挺好的，送货也快，新版确实不错，送给老公的。

我脑海里浮现的就是柳永的词：“是处红衰翠减，冉冉物华休。”在战争的硝烟和岁月的打磨中，长久被历史尘封的吴哥默默伫立着，有一份遗世独立的静谧之美。蒋勋14次游历吴哥的感受凝结成这本小书，在20封写给林怀民的信中，更多的是他对战争、文明、艺术的思索和感悟，仿佛可以看到他的思绪游走于断垣残壁间，留下一声叹息。

物流特别快服务特别好好好学习

非常不错的商品，值得您放心购买

健身爱好者的福音，内容详细有用

讲解挺细，不错的呀？

图片很专业，很不错的书

好书，从入门到升级的很好的过度帮助书籍

很值，很划算，发货也比较快！比超市便宜！好评！

印刷精美，内容专业，京东值得信赖！

好书，图文并茂，需要在实际使用中仔细的推敲捉摸，动作要标准才能达到理想的效果，否则一切训练都是白搭。

送货速度很快很准时，配送员很有礼貌。送货速度很快很准时，配送员很有礼貌。

很细致 各个方面也很全面

一次性买了两本书，健身必备，这么配合着理论知识开始锻炼，事半功倍，京东购书服务很棒！

练习散打看的 很不错的书

非常专业的书籍，十分喜欢

不错，写的很好，通俗易懂

在京东买图书，又快又优惠，很合适

书的质量还不错，希望能把肌肉训练成想要的完美的样子

比预想中的要好很多书中用详细的图解，给到了我们详细的，锻炼的指导方向，非常非常值得推荐

买了还没看呢！

东西还不错哈哈哈哈哈

买了哑铃，想要在家自己锻炼，很有指导意义的书。

内容基本含概肌肉训练图解。家庭自练无系统基础用。

非常好~京东物流太给力了~以后都不用去书店了~

发物流都挺快，书还没细看。先好评。

图解非常详细 书质量很不错

都是肌肉啊～适合拳击爱好者。

活动期间买的，优惠幅度大！适合购买，可以配合健身使用！

纸盒子装过来的，有改善。

物流快，是正品的，比外面便宜很多，还送上门，很好了。

这本书很好，很详细，也很好理解。棒就一个字

还行，这本书值得我们反复的研究

准备把健身的书都买了，虽然内容肯定又重复，但是没预览，作者又不同，索性一次买了。。。。只是这类书不像小说那样会降价。。。。有些贵啊，要哭了

比想象中的要好很多图中用彩图给到了非常详细的图解和指导方向，值得购买

很实用的健美教材

家庭锻炼就看他了

商品很好，商品很好，商品很好。

刚拿到手，大概看了一下还不错！是我需要的！

很详细，跟肌肉健美训练图解差不多，有些内容一样的

内容好，价可以接受，送货速度快。

这个商品总体来说还是很不错的啦 真的

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！

[家庭健美训练图解：德拉威尔肌肉训练方法与计划 下载链接1](#)

书评

[家庭健美训练图解：德拉威尔肌肉训练方法与计划 下载链接1](#)