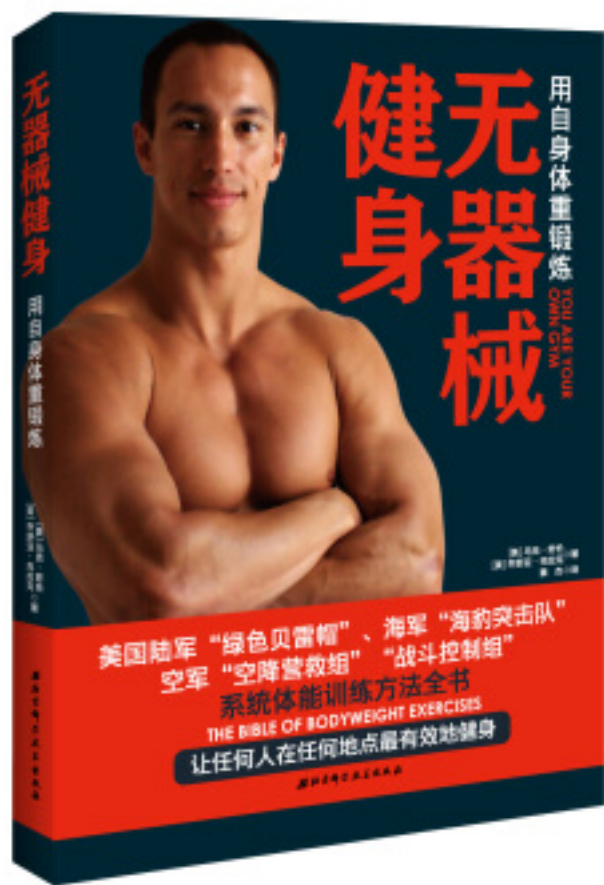


无器械健身：用自身体重锻炼



[无器械健身：用自身体重锻炼_下载链接1](#)

著者:[美] 马克·劳伦, [美] 乔舒亚·克拉克 著, 蔡杰 译

[无器械健身：用自身体重锻炼_下载链接1](#)

标签

评论

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激

涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

健康科普美国健身运动锻炼健美徒手

无器械健身：用自身体重锻炼

对于没时间去健身房的人来说挺有用的 You are your own gym!

感觉这个书还是蛮有用的，我买了两本，一本是那个施瓦辛格写的，但那个全是健身房的，这个还不错，锻炼感觉很适合我们，嗯，争取有效果吧

很棒啊！在任何环境中都能健身，不需要借助器械，才是健身境界，哈哈！真的好级了

这本书整体质量还不错。内容来说更注重锻炼动作细节，如果都能把握好锻炼细节这样更有利于身体健康在锻炼的时候不用盲目性的做动作而稀里糊涂的让肌肉受伤，所以这本说还是有很大的研读性，喜欢锻炼的大咖们可以借鉴参考。

好！健身的指导读物！

无器材健身，让你在家随时随地都可以锻炼。

非常好，健身不受场地限制。

试过好几次在京东买书了~我的第一本健身书，多阅读，多健身，哈哈哈~

感觉不错，值得好好看看，希望能有好效果

很好，对于很少有机会去健身房的人是蛮不错的。而且我也赞同最有效、最原生态的的运动方法就是不过分依靠器械这一说。

还没看，感觉内容还不错

东西不错，最后的锻炼的计划很不错

非常不错的一本健身指导书。

感觉不错，开始练了

新手向，图文并茂，非常适合在家中练习。

京东物流还是一如既往地给力啊，包装很不错，快递员服务态度很好。

无器械健身，适合上班族，认为锻炼时间不多的人群。

很不错，在锻炼中了，所教方法很实用，在家就能健身。。。

京东物流还是一如既往地给力啊，包装也很好，服务态度很好。

这个必须评价，好书推荐一下。这本书可操作性很强，只要自己有时间就可以锻炼地点不受限制，现在要做的就剩坚持了，不过有点小贵～

超实用！姐妹们加油吧！

书是好书，值得一读，支持京东，多搞活动

可以 帮助挺大的

很好的一本书，在家也可以锻炼了，教的动作也很有效，推荐

选择你的训练水平——“基础”“一级”“大师”“英雄”——开始锻炼！忘掉健身房、自由重量、组合器械以及那些广告中宣传的新奇玩具吧，它们远比不上世界上最先进的健身器械，唯一一件你永远不会失去的东西——你自己的身体。
书中介绍的的专业训练方法和营养建议，无论是在客厅、后院、车库、旅馆还是办公室里，你都可以锻炼，每周只需4次，每次只需30分钟。很快，你就会发现自己身体的变化。这127个讲解清晰的动作能锻炼你全身的每一个部位，相比于举重，它们能塑造更

多的肌肉，相比于有氧运动，它们能燃烧更多的脂肪，而且比这两者更安全；同时，自身体重训练还能提高你的平衡能力和身体的稳定性，从而进一步预防受伤。

好书！推荐！非常具体，可操作性强！还有健身计划。好！另外，快递员服务非常好！超赞?!

京东商城购物放心，称心，

买东西的话会优先选择京东，原因是京东的物流和售后真的超赞好吗？！别的快递放到小区门口发了个短信就没了，京东快递是一直送上家门口的。售后也非常给力！在京东上囤的最多的就是书，都是趁搞活动时候买的，每次都能省上大几百块。今天看新闻说Google投资了京东，66666，给京东打call,给我大宿迁@哥打call

内容简介 · · · · · ·
马克·劳伦是美军的体能训练专家、特种作战管理者、三项全能运动员以及顶级泰拳手。作为私人健身教练，他广受不同性别、不同体能水平健身爱好者的欢迎。本书是他专门为女性设计的一套简单系统的锻炼方法，适用于任何体能水平的全效健身方案，随时随地都能最有效的健身！无需器械，不用去健身房，只使用你自己的身体，每周不超过1%的时间，就可以永久地甩掉蝴蝶袖、葡萄腿，拥有梦寐以求的纤细的手臂、紧实的翘臀和平坦的小腹，你将变得更加健康，并且塑造前所未有的完美形体。 作者简介 · · · · · · 作者简介
马克·劳伦是美军体能训练专家、特种作战管理者、三项全能运动员以及顶级泰拳手。作为私人健身教练，他广受不同性别、不同体能水平健身爱好者的欢迎。马克·劳伦还是国际畅销书《无器械健身》的作者，这本书已在国内出版，并取得了骄人的销售成绩。
乔舒亚·克拉克是《心止如水：卡特里娜飓风中的生命》的作者，他的文章出现在许多报纸、杂志和文选中。他还是一位获得资格认证的私人健身教练，自从卡特里娜飓风摧毁了他的健身中心，他再也没有踏进健身房一步。

书不错，价格可以，其他也还好！

还以为很厚，原来这么薄

昨天刚到了！读了一下感觉挺好的！以前做锻炼进入好多误区！坚持加毅力锻炼出好的肌肉！

综合和贴吧，知乎等各位达人的建议，入手力量训练基础、精准拉伸、无器械健身（囚徒亦可）、肌肉健美训练图谱（运动解剖学图谱亦可）

正在练，坚持7天了，加油。

不错，描述很详细，带动作分解和图片

买书就是想加强自己的身体锻炼，天天坚持一定能练出肌肉的，加油。

挺喜欢的，内容实用，容易上手。

不管是书的质量，内容都不错，我很喜欢。

学到很多常识。过去居然运动错了。损失了自身的肌肉。有氧运动已不再是什么神话。选择正确的健身方法才是重中之重！作者太伟大了。只要按照他的训练表做练习就可以了。每项做多少次？做多少组？都为读者规划好了！练出好身材，指日可待！

随时随地健身，完全颠覆了想象，很好的一本书

爱网购，，因为方便快捷，质量也挺好的。小到生活日用品、食品，大到手机数码大家电都在jd买买买。每天逛京东就像逛街?由于经常买，订单多，就不一一评价了，好评都统一用此评语……?

刚开始看，感觉不错很好。

好好好好，新思路，新方法，

反正便宜，买着挺合适的。

赶上京东图书优惠吧购物车里的书都下单了。好优惠啊！！！！书的质量很好。

买第三本了，我只要一个匀称的身材

为了凑200元可以使用10元券而买了这本书，发觉有惊喜，很实用，不错

这一年来一直在京东买书，想要的书都能买到，而且发货速度给力，加上经常有满减活动，买书比书店便宜。

实用，但是还没有来得及阅读

书的质量不错，快瞄了下内容，感觉黑白印刷的插图不太清晰，希望其中的内容不要让我失望。

这本书讲的内容都是，不需要器械的，简单的健身，嗯自己在家锻炼就很实用，不需要去健身房，但是最主要的还是要坚持。我觉得去，下一个机筒健身的app然后配合着书一起使用，还挺不错的

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！

不错的书，挺便宜的，京东值得信赖。

很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动 受益百姓 少花钱 多办事 很好的图书 谢谢京东
谢谢强哥 多搞活动 受益百姓 少花钱 多办事 很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动
受益百姓 少花钱 多办事 很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动 受益百姓 少花钱
多办事 很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动 受益百姓 少花钱 多办事 很好的图书
谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动 受益百姓 少花钱 多办事 很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥
多搞活动 受益百姓 少花钱 多办事 很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动 受益百姓
少花钱 多办事 很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动 受益百姓 少花钱
多办事 很好的图书 谢谢京东 谢谢强哥 多搞活动 受益百姓 少花钱 多办事

求还不错
也很全没那么高的境界，那就别活得太明白，生活太过于较真，遍地都是烦恼。平凡的人，做不成高人，那就让自己更糊涂一些，糊涂到只懂得幸福不懂得痛苦，那也是一种不错的境界。
成熟，不是学会表达，而是学会接受，当你一点一点学会面对很多东西，才能驾驭好人生。面

还以为红色是挂条之类的，没想到是印书上的。强迫症emmm

健身的训练安排很值得参考。还有比如怎样饮食的一些思路。与别的书对比参考，互相补充，还是挺不错。

提供了各式各样的练习姿势和不同强度的建议，非常棒。但因为数量实在太多，反而让我不知道如何选择了。就算书本身附有运动计划，但因为具体姿势之间往往隔得很远，实际操作起来并不方便。由于没有光盘，所以某些姿势很难理解——有一个姿势我看了2周才明白要怎么做。尝试了一下将2个姿势做到力竭，后面整整5天都缓不过劲来。怎么和自己的实际结合还要在摸索。

买了，翻了几页看看，还不错，希望对健身有用

永远顶着几根不乖顺头发的大卫在圣诞节里有点儿忘乎所以，那么多好吃的、好玩的，“淘气榜”上的大卫实在没办法不闯祸。不得不感叹大卫旺盛的精力和挑战妈妈底线的勇气。

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

正在学习健身，不需要健身器械，贵在坚持。

非常好'理论条理轻易，实操容易，一步一步来，把身体锻炼好

买了很多健身的书，大部分都没有看。不知道这本无器械健身和那边德国无器械健身哪本更好。

值得一读，每天用少量时间做间隔力量训练效果远远超过有氧运动！

已经开始练起来了。坚持！

很早就想买的一本书，趁这次双十一优惠，赶紧下手了，书不错，只可以图片是黑白的，看着不爽

这本书挺实用的，已经开始练起来了

无器械健身目测以后会很流行，不受地点的限制我很喜欢，多练习多健身

要好好学习，好好锻炼身体啊。

一直在走步，准备再做点别的运动，学习一下

非常科普的一本好书，推荐给大家。虽然专业但普通人完全又可以?懂

这是一本让我开始真正科学锻炼的书籍，纠正了我的许多错误。在家里也可以开始锻炼起来，向着增重的目标前进

通俗易懂，正阅读中

徒手锻炼必看的两本书之一，就是没有动作细节的详细介绍，但是内容很多，开阔眼界

第五次买了，两次买给兄弟，三次买给自己，没办法，实在太喜欢这本书，走到哪带到哪，掉了两次，翻来覆去看了好几遍，现在还在继续看，继续练

快递很给力，我们很满意

总体来说不错，值得推荐。比囚徒健身动作多。

看了几天 动作好像还挺不错的 比较科学

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

好东西，和健美的书看起来不一样，训练目的不同。建议都看看

好书放在家里做装饰非常上档次

怎么说呢，废话不少，干货也不少。最重要的是把屁股动起来。

不错比较实用，果断收藏。

上班以后没时间去健身房，看了这本书，在家也能学会健身

书还行，没塑封，配图不多.....

看了评价才买的，不知道国内作者有没有这样实用的书

此用户未填写评价内容

京东物流速度快，给快递小哥点赞，自营品质值得信赖

自重我一直认为是最好的锻炼，这本书写的也很详细

京东自营物流就是快，科学运动科学健身

很不错的书，需要坚持锻炼，不错，适合在家里练。

无器械健身，不错！无器械健身，不错！

挺好的? 物流也很快 小哥也很好(?▽?) 书挺不错的(*?´ ∩ `?)? 就是稍微有点瑕疵?

这本书不管是对健身小白还是健身很长时间的人来说都很有用，里面很多内容都给人耳目一新的感觉，很值得健身爱好者看。

恩，怎么说呢！这书是个奇巴，不过还是很有用的。这书里的内容完全是健身房的那一套，锻炼很系统只是没有器械，里面的东西都是很常见的或者徒手锻炼。

我感觉这本书蛮好的，主要看我自己能否坚持了

京东物流确实赞，书买回来开始健身吧

封面给三分 内容给四分 快递小哥给三分 总分十分满分

京东的书质量都不错，活动起来价格也很美丽。还没开始看，后续再评。

老公买的，看着不错，哈哈?，赞赞?

活动时买的，满300减200,物超所值，太划算了，看起来都是正版

书中的内容很实用，印刷也很清晰，照着书练习希望可以减肥成功

好书，无器械健身。要多锻炼。

书很不错，从饮食训练方法和基础知识都有说到，看着内容靠谱，教的动作也很棒，比起k你懂的课程给了我不一样的选择和感觉刺激的体验！

一直在京东买东西，方便快捷，不错的。下次多点活动就好了。

买了一堆书才花了一百块，太便宜了！！！！

感觉纸张不太好，不太像正版的！

超级好的健身书，强烈推荐

很好很实用，坚持锻炼看效果

美国陆军“绿色贝雷帽”、海军“海豹突击队”、空军“空降营救组”“战斗控制组”的体能训练方法，让任何人在任何地点都能有效地健身——无论性别、年龄、体重和体能水平，无需器材和健身房，每周只需要2个小时，你就能获得前所未有的体型和健康水平！

任性的买了两本书，想学习一些新的技能！

我觉得本书的指导蛮好的，对于大部分健身新手，是个非常好的选择。附录后面的健身计划非常起作用，根据不同级别会有不同的健身计划。已经锻炼两周了，感觉有些效果，还不是特别透支

物流很给力，昨晚下的单，第二天上午就收到了。书的质量没的说，正品。

用来学习之余保证身体健康

品相很好而且内容也丰富

终于不用再去健身房健身了，在家就行了。

在京东已经买了很多次数的书，没一次让我失望，感谢京东，好评！绝对的好评！以后还会来买书，好评！棒棒哒！

【京东超市】雅培（Abbott）亲体系列3段三联装1200g*4（整箱装） 1-3岁幼儿

不错的 快递小哥也很给力 很赞

京东自营物流 多快好省？

很喜欢的一本书，京东服务不错

这本书网上评价很高，推荐也很多。锻炼身体还是主要看自己坚持。

书挺好的，就是坚持不下去，哭

虽然我没有看，但是就冲这个封面我就给个好评，没办法，都不容易嘛

发货快，送货很及时，方便又快捷，东西很好，经常买这个，很不错。

不错的健身指导教材

一直在京东买东西，京东加油

家乐氏（Kellogg's）谷兰诺拉黄桃什锦水果谷物麦片350g*

在京东购物的确很方便还便宜

内容不错，感觉很实用，暂时看了一点理论部分。不知道按书上讲的训练的话，是不是就省了去健身房的麻烦了。

希望能有效果

看看女性版有什么不同的地方，都了解下，哈哈，其实跟男性版也没多大区别

老公买的，说是可以在家就可以锻炼了，书不错

还没有看，先给给好评，在豆瓣上看到的，应该不错，为了提升，加油

速度很快，宝贝很好！ 速度很快，宝贝很好！

京东618 太划算了 一顿购买 京东快递兄弟辛苦了

贵了感觉，都是插图，不过很有指导意义

锻炼身体，增强体质，全民健身，保家卫国

对于新手，不建议购买。我作为新手，每个app上的免费教程已经足够了。

可悠然（KUYURA）美肌沐浴露（碧野悠悠）550ml× 1

【京东超市】八马茶业 茶叶 乌龙茶 安溪浓香型铁观音 兰花香散装袋装 100g

很实用，长期坚持一定会有效果的

京东，你要不要这么给力，中午买的 下午就送到了，小城市都有这么高的效率。PS 书很不错。

同时买了两本我无器械的，希望有所帮助

说的比较详细，可惜好多例子都是用的美国的。译者应该对应成中国的就好了

卖家很热情！东西很精致的！下次再来光顾！

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

一直在京东买书，很好价格比在书店便宜，书也多，还给我送来，真心方

很详细就是锻炼计划中涉及到腹肌训练的很少，但是作为日常辅助训练这本书还是不错的！

还没开始看，不过感觉非常不错哈！

配送员五星好评 效率超好的

好书！推荐大家可以看看哦??

印刷质量不错，内容很丰富，全面展示了各种实用的自重训练动作。不过需要一定的训练经验才能挑选动作设计训练计划，推荐本书作为囚徒健身的补充。

印刷纸张都很好，内容实用易懂，不用去健身房，让健身融入生活中。

这家店还好吧。来买过几次了，服务老客户非常周到，以后还常来!

送朋友的书，有很好的理论基础和训练方法，不错的书籍。

很不错，推荐购买、认真读

简洁明了，通俗易懂，适合懒人，随时随地可以健身，只要你愿意

从现在开始，加强体育锻炼，增强自己体质！希望有帮助！

京东品质 一如既往的好 很放心 生活必需品都是在京东购买 放心 质量5?
而且送货速度极快 放心 放心 放心

无器械健身：用自身体重锻炼，力量训练，自学教材，好书。

无器械健身：用自身体重锻炼 ¥29.90

书绝对好书，印刷精良，纸张有质感。而且包装非常完整，八个角没有一点磕碰，京东的配送实在很棒，给配送小哥一百分好评。

还不错，还是很有帮助的，简单实用，就看后期效果如何

书很好，很满意，全新的

这款商品是真的好 这么多年了 一直用的京东 商品质量也好 速度也快 正符合了那一句多快好省

写的内容都是干货，非常的使用，连自己都撑不起来，怎么撑起自己的责任和义务，开始锻炼

可以啊.慢慢看吧..

一直相信京东自营产品的品质，东西很好，物流速度很快。

我说我要减肥，大家都笑了，纸质好，希望看着它，我能减减肥

味道很好孩子老人都很喜欢活动价格很优惠力度很大

刚买哟～看起来还不错哦～

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

物流速度快，书的质量不错，健身小白，想加强自己的身体素质，希望有用。

质量很不错，值得推荐，京东物流很快，大部分东西都在京东买

图书是正版哦，印刷清晰，纸张的质量非常棒，价格也是蛮优惠的，一直在京东上买书，从来没让我失望过。么么哒！！！！

包装较差，封面有损坏

还可以，值得看看！

有些动作挺实用的，有些动作一般还是要用书，毛巾等物品。
黑白的有些地方不清晰，如果是彩色的就好了。

其实我自己很难拒绝别人，尤其是从本性出发的话。在我还比较年轻的时候，我拒绝他人的时候总是内心压力很大，所以到最后经常变成了宁可自己难受，也要他人开心，现在看起来是「取悦他人」之心在作祟。

[无器械健身：用自身体重锻炼_下载链接1](#)

书评

[无器械健身：用自身体重锻炼 下载链接1](#)