

四周练出一身肌肉：619种绝对有效的练肌肉方法



[四周练出一身肌肉：619种绝对有效的练肌肉方法_下载链接1](#)

著者:[美] 亚当·坎贝尔 (Adam Campbell) 著，章晋唯 译

[四周练出一身肌肉：619种绝对有效的练肌肉方法_下载链接1](#)

标签

评论

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

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。

书中自有黄金屋。现在很少人把时间花在看书上了。努力吧。

认真学习，需要补充多方面的知识，买点书，认真看起来～

内容很好，有一些比较基础的健身概念，适合刚开始健身的人，讲解得很详细，推荐

锻炼身体的书籍好好看看好好练练希望自己更好。

还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好

书看起来的确很好 学到很多东西。值得购买

活动力度跟以前是比不了了，但是书还是挺好的。

我见过最全面的健身书。要练起来都是不容易的

这本书非常不错，肌肉是每个男孩子都想拥有的，它能够实现你的梦想

包装完好，彩色印刷，字迹清晰，画面逼真！

送货速度快。服务好。产品非常不错。好。

京东自营，质量放心，京东配送，安全快速

最近开始健身，还是要先买本书学习下。

这本书很赞，彩图，多种锻炼方式，可以

图书的外包装比原来好多了，也有点浪费。

不错的，一直相信京东自营的东西

物流速度很快，书质量很好，优惠力度也很大，五星好评！

非常喜欢，非常喜欢，非常喜欢！

书的质量很好，全彩，介绍的方法很多

还可以吧，有优惠就买了送人，

超级赞的一本书，送货速度很快

这一波买的书不少，慢慢看

很不错的图片，京东图书不错

正版图书，没问题。还是适合有一定健身基础的人。

618图书节日买就是便宜

非常好。。。。。。。。

此用户未填写评价内容

搞活动买的，非常划算

很不错。。。。。。。。

不错的内容，质量好，推荐！

挺好的。。。。。。。。

第二次购买了，写的很详细。适合初学者。

不错，通俗易懂.由浅入深.图文并茂。

动作很规范，计划也有了，很不错

自学健身，超过十叫，让嘶叫刮目相看

不错的书！可以指导一些动作。

东西不错，挺好的，有效果

认真学习开始练习

速度快 服务态度好

为了减肥买的书，有图有文字，希望自己能够坚持

不错，挺详细的

快递速度较快，比较遗憾的是外包装有破损，内部图书包装也没防损处理，导致书籍有点破损，好在未影响到内容。至于书中内容，待后追评

书挺好的，图文并茂，看得懂！

书很好，价格也很实惠。书店看书，京东买书，妥妥的，没毛病

从网上看了推进，买来看看，包装很好，全新，内容丰富

习惯好评，很不错的样子，送货速度很快

还没有抽时间仔细看，书的质量不错。

不错，比书店便宜多了。

实用的！

鄙视换个马甲重新出版的无良出版商，要买这本书的注意了。内容和《男模都在偷练的肌力训练》一模一样，小心上当。

书没话说！但坏了我擦！给三星吧！撕开包装成这样。肯定换不了了。太桑心

不知道谁开的封，还是发货时候就打开过，塑封开了

可以什么意思？本来想给五分的四个字发不出去？全给三分了！

太贵了，不太划算，不推荐

居然会有缺边的情况。

感觉也就那样，动作还是没有人家教练讲解的到位详细。

份量挺沉，全是彩页，但是内容就跟屎一样，看完就跟和了假酒一个感觉。超市卖的那种快餐书，毫无营养。

以为是无器械健身，结果是器械健身

感觉不值，内容很空……

一般一般~~~~

作为健身的我看到这么牛的书名，坚决买来一看，不看不知道，一看吓一跳，上当了，根本不实用的一本书，竟然没有一点意义。压箱底了

一半一半耶比耶比耶不用吧

好东西！就是贵了点

不错

很好

还可以吧。

书是人们最好的朋友吧。

丑陋的京东，无故黑我账号。

自营商品售后竟然让第三方审核邮寄，到底是自营还是第三方假货！

不专业，居然不让喝牛奶，不让吃碳水化合物。增肌需要这些。。。

全部都是健身房动作，在家根本没办法用。

中国人，用不上，食谱的材料是外国的！靠

也就那样吧，都白扯！！！！建议大家别买了

我看到了以后的一身肌肉

垃圾垃圾垃圾真的真的好垃圾

不咋地，真忽悠人，

我都没收到货，就说我收到了，这是怎么回事。

书皮都是破的 需要各种器械才能练

没有器械 没法锻炼

排版很乱

东西不错

二手东

太差太差

*太垃圾了

挺好的

可以

很一般

还行

必须给差评！什么玩意，谁花钱买东西要买到这个样子的？京东你要是不行就别做了，气人！

差评，京东自营店太坑人了，欺骗消费者自作主张。

很不错的商品，以后还会继续购买。

很好，物流也给力

这本书很好，介绍肌肉的每一个锻炼方法及练后恢复

四周练出一身肌肉：619种绝对有效的练肌肉方法

好aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

内容很充实，书的质量好

还好

这本书很有参考价值，给器械之外提供了另一条路

图书很好希望可以给自己带来帮助

非常好的书，仔细阅读，争取减肥健身取得进展。

此用户未及时评价，系统默认好评。

正在照着练呢！感觉不太靠谱吧！还是自己底子太差！

书还是不错滴，贵在坚持，才有效

好

书质量很好，内容很棒，真想健身的人值得学习一下

老公很满意，书的质量一般，很快就掉页了

这本书不错，内容也比较丰富

包装完好，正版，质量很好，物流快。

东西收到了，感觉不错的

内容详实，值得购买

是一本实用的好书

书的内容还算好，书的纸质等也都还行，算是一本不错的书吧。

很好，图解很明白，然后又分部位的，就是需要练起来。

感觉有点意思

男人，没有你练不到的肌肉！

好好好好好，好好好好好

好好好啊煎熬非常好好好好啊吼

质量挺好，价格也比实体店便宜不少。

看不懂

价格便宜，质量好，东西杠杠的

网上看的推荐的，很实用的，不错·····

东西非常好，运输也很及时，支持京东，现在家里东西全部在京东购买

四周练出一身肌肉2四周练出一身肌肉2四周练出一身肌肉2

不错，性价比高，物流配送及时，之后还会回购。

搞活动的时候买的，还是挺划算的。

书不错，挺好看的，喜欢这种阅读方式，京东发货最快的，服务棒棒的，支持京东

大概的翻看了一下，感觉很不错。

很好很好很好

不错，学习中，信心会有好的转变

还没看那

京东服务，质量真心赞！配送速度也是相当快!!!

不错！还可以！

很好的商品，质量不错！希望卖家再接再厉。

内容丰富多样，从各个部位都有分解，实用性非常强，对于想全面加强体质来说是一本非常不错的书！

共买了13本，铜版纸不错！京东快递相当给力！好评！

书好包装好送货快服务态度好我很开心下次再买

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好，挺不错的，挺喜欢，谢谢京东商城，质量看起来挺不错，还要看看后期

肌肉已经出来了

不错的书，今后继续光顾哦！

正在跟着书上的指引锻炼中

东西收到了~，是正品，质量很好，价格也不错，包装很好~，运送过来也没有磕碰，配送速度给力，京东快递小哥服务态度好，下次还来买，推荐给大家哦~~

不错不错~

肌肉

还不错，

爸爸已经开始照着这个开始训练了

经济实惠！

非常厚非常好，好多动作教学，按部就班应该能快速健身，物超所值

挺好的，有收获，难得的好书。

本来之前那本印刷有错误，换了一本边角有磕碰，就这样吧

先试试

有用

好好好好好好好好好好好好。

111111111111

双十一买的，还没来得及看，快递很快，很划算！

包装完整，书不错啊，性价比好。

很好？

质优价廉，发货迅速，值得购买

很满意的购物，送货快，质量有保障，是正品，很好用

搞活动买的，非常划算！东哥时不时的给我惊喜，真的喜欢在京东上购物，喜欢东哥的物流！感谢东哥创立这个平台！自营加自建物流就是方便又快捷售后还能得到保障！

全彩图，看起来很舒服，贵在坚持练下去。

一直想买的一本书。

收到之后一直没看 不知道好不好 感觉应该不错

物流快，东西很好，太喜欢了了加油加

好，好，非常有用。

啊 从普通会员到钻石会员 这么多年了 一直信赖京东 宝贝不错 经常买 推荐大家购买 价格波动频繁 看好价格再下单。。。。。。免邮券不太好抢了

可以11111111

好评。

书的质量很好，印刷也清晰，价格也便宜

挺好

任重道远，，，，

[四周练出一身肌肉：619种绝对有效的练肌肉方法_下载链接1](#)

书评

[四周练出一身肌肉：619种绝对有效的练肌肉方法_下载链接1](#)