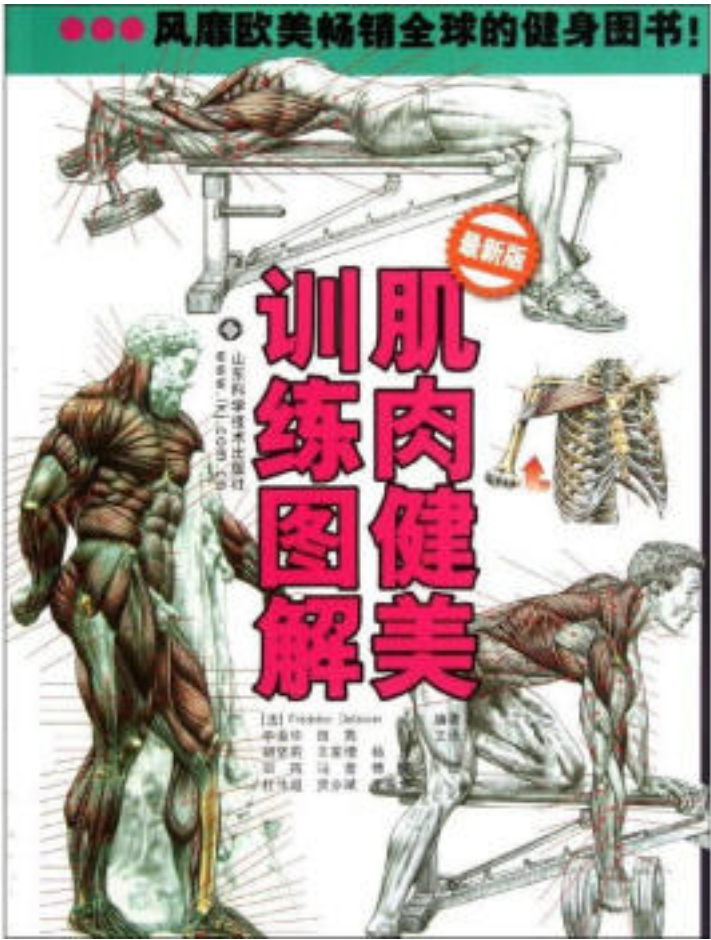


肌肉健美训练图解



[肌肉健美训练图解_下载链接1](#)

著者:[法] 德拉威尔 著

[肌肉健美训练图解_下载链接1](#)

标签

评论

送货很快，书的品类齐全，确实值得经常光顾

总体还可以，有几页模糊，勉强辨认才看清，结构分析需要一点基础指导。

书的内容很好，就是有一点破损。

不错，对健身又帮助

这书还不错 可以看看

去健身后买的，平时多读书，多查资料，省去教练钱不是梦

商品包装非常满意 物流速度非常快 客服服务态度非常好

好好看，慢慢熟悉一些名称和结构，在学习动作要领的时候就不容易走偏了。质量很好。
。

图书质量很好，图谱清晰，纸张厚，比十几块的盗版强多了

包装及品相基本都满意，好评！

商品质量好，快递小哥热情有礼貌。

非常好，全图片解释了各种锻炼的部位

质量还不错，货发到的也很及时

好质量不错，物流很快的。

很专业的书籍，喜欢健身的朋友都应该看一看。

书包装完整，正版。

正在阅读中，希望有用，迷上健身就是这样，连人体结构都感兴趣！

正版，清晰，有墨香，不臭，正在看...

太牛逼了需要的这里都有，绝对没毛病

哈还不JOJO陆续与他狙击

知识储备很重要！

内容不错，图文并茂的，一眼就能明白锻炼了哪部分

书非常不错，快递也很给力。

品质真，发货快

速度快，资料全面。

书不错 很受用

半专业的指导

图片很清晰的介绍了哪个动作可以锻炼哪个部位。就是有些动作在家不适用，家里没有那样的健身器材。杠铃哑铃的动作试用于自己家中。

不错！有用！

还可以

还不错

不错！

内容很简单，对于我来说一点用也没有！也许这本书适合那些刚接触健身的孩子吧！零基础的人可以考虑这本书，全部都是基础知识，比如杠铃弯举是练二头肌的，这本书基本就是在说这样的废话，推举是练肩的，整本书给我的感觉就是好低级，对我没有任何

帮助，像小学生的小人书。

还行。

可以

OK

快好

不错

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。

[肌肉健美训练图解_下载链接1](#)

书评

[肌肉健美训练图解_下载链接1](#)