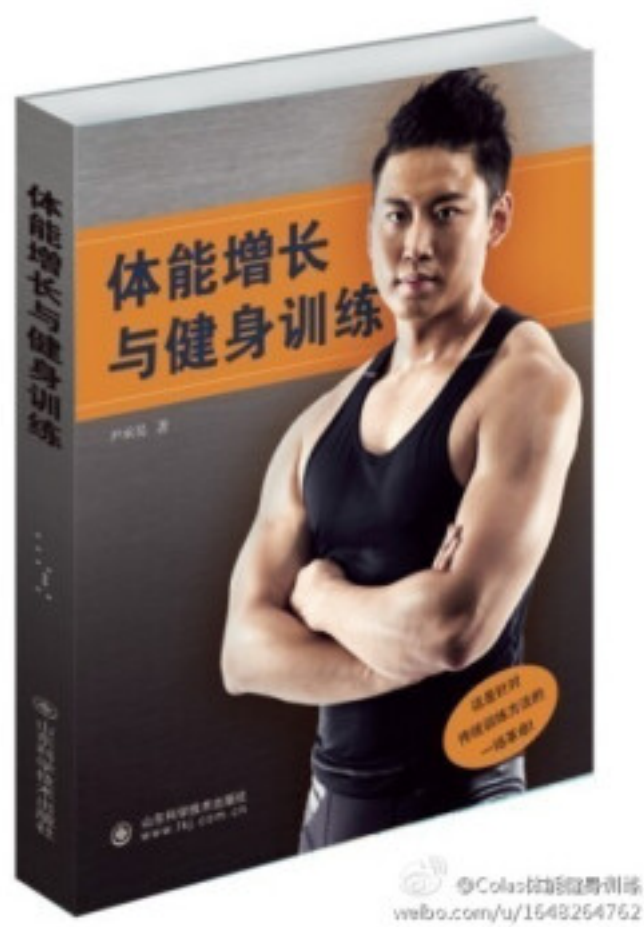


体能增长与健身训练



[体能增长与健身训练_下载链接1](#)

著者:尹承昊 编

[体能增长与健身训练_下载链接1](#)

标签

评论

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…

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。就是排版上稍有点乱

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。

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

特别好，物流速度没得说。喜欢。特别详细，这本书真的是一本好书，各种详细的动作和各种肌肉的锻炼示意图绝对是每个爱好健身的人必看的书。值得够买

小兔子要上床睡觉了；它紧紧抓著大兔子的长耳朵，要大兔子好好地听它说。
“猜猜我有多爱你？”小兔子问。“噢！我大概猜不出来。”大兔子笑笑地说。
“我爱你这么多。”小兔子把手臂张开，开得不能再开。
大兔子有双更长的手臂，它张开来一比，说：“可是，我爱你这么多。”
小兔子动动右耳，想：嗯，这真的很多。
“我爱你，像我举的这么高，高得不能再高。”小兔子说，双臂用力往上撑举。
“我爱你，像我举的这么高，高得不能再高。”大兔子也说。？？这真的很高，小兔子想：希望我的手臂可以像大兔子一样。
小兔子又有个好主意，它把脚顶在树干上倒立了起来。他说：“我爱你到我的脚趾头这么多。”
大兔子一把抓起小兔子的手，将它抛起来，飞得比它的头还高，说：“我爱你到你的脚趾头这么多。”
小兔子笑了起来，说：“我爱你像我跳得那么高，高得不能再高。”它跳过来又跳过去。
大兔子笑著说：“可是，我爱你，像我跳得这么高，高得不能再高。”
他往上一跳，耳朵都碰到树枝了。
跳得真高哇——小兔子想——真希望我也可以跳得像它一样高。
小兔子大叫：“我爱你，一直到过了小路，在远远的河

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！！

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！

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。

无意中在虎扑网看到作者的健身帖子，觉得他讲的不无道理，于是决定买一本回来畅读，细读一遍。

书里面的内容还是很实用的，就是图片少了些，不过内容很详细值得推荐

很不错 图片精美，方法根据图来学习

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

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

这书是以文字为主，建议还是买配图多的搭配看

全都是肌肉男，看的眼花缭乱

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

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。

好像这本书也是名著，应该是最近几十年的作品，没有看过，没有那么多的空闲时间。
前往儿童因此前，往儿童牙刷等法规和健康。

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！

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

哈哈哈哈哈哈好哈哈哈哈哈哈

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。

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

收到好长时间了，我又买了蛋白粉配合使用效果挺好。

看了评论，只买了二，译文不好看不懂就不买一了

德拉威尔的书口碑很好，认真学习下

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。

很厚的一本书，德拉威尔的著作一定要买

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

一如既往的好！收到迫不及待得打开看，纸质很好，内容很深刻，支持！

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。

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？

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。

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

真的不知道该评价什么了，只是为了凑够十五个字，好像有点多了，就这样

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。

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，性价比很高。画面精美，物流很快，物超所值！

不错的一本书，可以让你了解各种训练模式的特点以及健身训练的方法。

质量不错，很满意，介绍的非常详实，就是价格偏高

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。

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。

最近一直在京东买东西，看到评价可以拿京豆，那就评着玩好了。东西不错挺好玩的，哈哈哈哈哈 我要评价，我要金豆，我要挥霍，我要败家。
不过为什么我买的综合训练器一直是待收货，明明已经买好了，没有办法评论，拿不到京豆。

这个是基础班，专门针对刚入门的健身者，他的这一个系列的都很好

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。

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。

我很喜欢这样的书，有力量训练的全面指导和柔韧度的训练方法。都是最基本的也是最重要的。开发人体的体能上限。值得一买

看上去好专业的样子啊，可以参考一下。

经典，值得一读，还好还好还好

没有塑料包膜，纸质一般，边角处有损伤，不影响阅读！

很全面的书籍，健身的女性建议看看

对锻练的肌肉部位讲解清楚易懂是本好书感谢京东

用优惠券帮别人买的，自己没看过故不作评论

理论东西太多，主要讲的还是纯理论，没有具体器械使用方法什么的，适合准备健身前阅读

很好，继续支持，性价比高

书的讲解很到位！不错

京东发货很快，都有塑封，自营正版保证，非常好送货还很快，支持京东，给力，给力，给力

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

还不错，但印刷一般，读起来不是很方便

健身入门完全够用了，适合小白

该书重在理论，适合全面指导。讲解详细易懂，但对蛋白粉的分析感觉有点过了。其它慢慢学习中。

京东618的图书活动很给力，此时不买更待何时

很好，很迅速，已经在阅读了

这本书真真可以，真不错

减肥健身保持身材！！！！

健身用，很实用，要多练习，记牢要点。

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。

书质量不错 作者写的很好

加入裙2758
64163后真的省了不少钱，里面很多内部券。一大把的白菜价。还有其他电商的活动，经常有免费东西送。

好书 有指导作用

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

书是正版，讲解详细，物流很快，赞一个！

此用户未填写评价内容

还没有看，内容很详尽应该是本不错的读物，京东送货非常快。值得肯定已经在京东买了很多本书了

好评！这样练起来就更明白了！7个部位，115个动作。让你详细地了解自己的肌肉。

非常好的一本书，对于训练很有帮助

书介绍是很详细，对健身新手是很实用，但是要是附带光盘?讲解就更好了！

挺好，挺全面得

值得购买，很不错，结合教练，健身入门学习

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

这书不好，健身类书籍应该图片多一些比较形象

长泰形似一颗心脏，悬于闽南正中。良岗山、天柱山自戴云山脉向南延伸开来，一左一右如心壁一般将长泰包裹在内，龙津溪、马洋溪等九龙江支流源源不断地将河水向南输送而出。在千余年的历史进程中，长泰贯穿、联结着闽南大地的东南西北，并在诸多关键的历史阶段扮演了重要角色。

非常好！不用去健身房了！它就是老师了

包装精美，快递迅速，完美

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。

标准回复：商品不好不坏，没有什么可说的。

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

纸质质量挺好的，送货也快，新版确实不错，送给老公的。

物流特别快服务特别好好好学习

还行，有点基础的都能练

非常不错，对我帮助很大，图文并茂，又比较好理解，搭配肌肉解剖图，很好明白

京东购物值得信赖，非常满意的一次购物

在图书大厦看到了这本书，翻开看看内容还真不错。在京东买又便宜的对，不错不错

非常满意，一次不错的体验

健身指导，内容很丰富

印刷很好，物流员热情周到

权威日体育，这本书真的很不错！之前有看过！还是想再看一遍！书的质量也很好！是正版的！

不好，花钱买这样的书是让费钱

很薄但是很专业。定价高了，活动时买的还算建议。

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！

临近年关，送货依然神速。

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。

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

不错的书，可以好好学习了

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

书质量很好，内容很全。很满意，好评

很多知识颠覆了过去的认识，插图比较少。

都是彩图，感觉比看一些公众号有用，深入浅出

哈哈?准备健身，买了一本，感觉讲解很不错。

还不错?教练说要先看看这种

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

满满的全是干货，对健身训练有指导作用

东西还不错哈哈哈哈哈

每一本健身训练书籍都有其精华之处，需要好好吸收

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！

最爱京东的速度，品质也很赞，所有的物品都在京东购买

买来学习学习，理论结合实际。

还行，值这个价格

纸盒子装过来的，有改善。

商品刚刚收到。很不错。客服态度超级好，很有耐心

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

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

刚拿到手，大概看了一下还不错！是我需要的！

很好，不过有些数据有点问题，应该是校对的锅…

我很瘦，不知道能不能练成像封面那样的形象？

内容很丰富，很是喜欢。赞赞赞

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！

不错，讲解很详细，图文并茂

京东的活动太给力，买了超多的书，看不过来了！

用于指导学生练习，里面内容很丰富哟。又有插图和光盘。方便使用。学生实用.

到货好久了，练了不少，还是方法最重要，一起练的有没有？

体能增长与健身训练体能增长与健身训练体能增长与健身训练体能增长与健身训练

还不错，正在学习中

每个肌肉训练 都有很好的一本书

发货快，有活动，很喜欢。

非常好的书本，非常喜欢，啦啦啦

非常不错，建议大家自己学习学习，外面的教练鱼目混珠！！！！！！！！！！
！！！！

一本不错的书，对我很有用

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！

装订不错，排版合理，印刷清晰

快递给力，包装完整，配有插图，非常实用的教材，非常棒

质量不错，值得一看！

质量不错，印刷清晰，但是比较薄，好评

很好的一本书，非常实用，值得购买

是正品，东西挺好的，物流给力

这本书是在论坛上看到的 内容很赞

物流很给力，初学者很实用

强身健体 看后再评 适合自己才重要

书有损坏，前封开裂，封底被划开了好几张纸，不知谁能负责，这几次京东购物不太愉快

讲的不错。。。易懂

之前就有电子版，看的不过瘾，买本纸质版的继续研究！

很好，发货快，是正品，非常满意哦！

看点书增长知识，锻炼身体

很专业，对自己肌肉健美训练有帮助

包装精美，高质量书纸，彩色图片精美细致，讲解清晰。非常值得购买和学习。

昨天买的今天就收到了！肌肉讲解得很详细，绝对的正版书、很实用的！

详细，诚恳，专业。对我这种平时喜欢思考想过技法但又没有专业知识的人有很大补充！好书。快递也是第一天晚上定，第二天就到了。

特别好的一套书，书的质量也特别好，要加油啦，好好的训练，一切都以科学来，哈哈哈哈哈。

[体能增长与健身训练_下载链接1](#)

书评

[体能增长与健身训练_下载链接1](#)