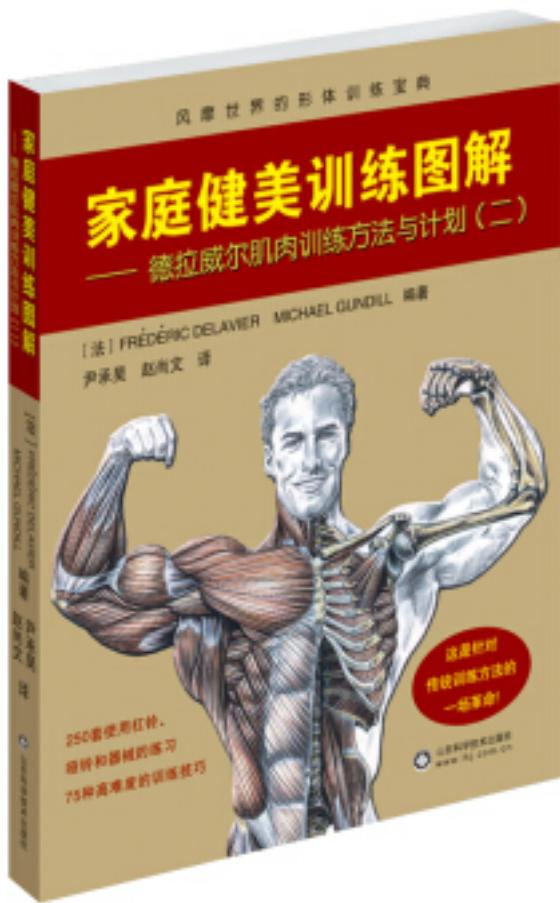


家庭健美训练图解（第二卷）



[家庭健美训练图解（第二卷）下载链接1](#)

著者:[法] 弗雷德里克·德拉威尔, 米歇尔·甘地著, 尹承昊, 赵尚文译

[家庭健美训练图解（第二卷）下载链接1](#)

标签

评论

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…

质量不错 内容详实

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

非常详实的健身全书，厚厚一本书几乎涉及健身的各个方面（除了饮食），对动作要领都介绍的非常到位。不过这本书还是适合健身房使用，家庭一对哑铃一个长凳就够了。

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

过来封面是绿色的 不是蓝色 估计是印刷版本不对

看了评论，只买了二，译文不好看不懂就不买一了

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。

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

非常实用。非常好的一本书。极力推荐购买！！

《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多种针对人体臀部、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。

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

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

正版书，印刷很好，内容很丰富，京东送货很快

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。

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！

书很厚，质量很好~

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

哈哈哈哈哈哈哈哈好哈哈哈哈哈哈哈

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。

一本好书，书中在每一项健身训练项目的开始都针对训练所需要用到的肌肉部分给予了突出的标识，通过精美的解析图片一步步展示给读者，方便读者对照学习。

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！

还行。 。 。 。 。 。 。 。 。

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？

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。

书灰常实用 印刷质量好 快递没得说

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

最喜欢的一本健身书，理论依据可靠，提出很多其他人没提出过的问题，提出很多保护动作和孤立刺激动作，运动计划合理

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。

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！

书挺好的，主要介绍了几个肌肉群的锻炼。

这是一本很有意思的小书，充满智慧交锋的对话集子。桑塔格的确是才华横溢，兴趣爱好很广泛，尤其有着敏锐的洞察力。
无论是谈艺术、谈疾病、谈人性、谈社会，她总有着独特的见解，语言简洁有力，读后颇有启发。尤其对这段话深有感触

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。

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，非常好的，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

6.18折扣也是太划算太给力了，书很满意，太难找，了

看上去好专业的样子啊，可以参考一下。

还可以，就是有点贵啊

从未系统健身。先看，先了解，准备练！

虽然价格比较高，但是内容是很全面和详细的。

很全面的书籍，健身的女性建议看看

用优惠券帮别人买的，自己没看过故不作评论

此用户未填写评价内容

书的讲解很到位！不错

还行 动作详尽 值得一看

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

健身类的，插图很好

健身入门完全够用了，适合小白

里面讲解的很详细，适合健身初级和中级爱好者。

[家庭健美训练图解（第二卷）](#) [下载链接1](#)

书评

[家庭健美训练图解（第二卷）](#) [下载链接1](#)