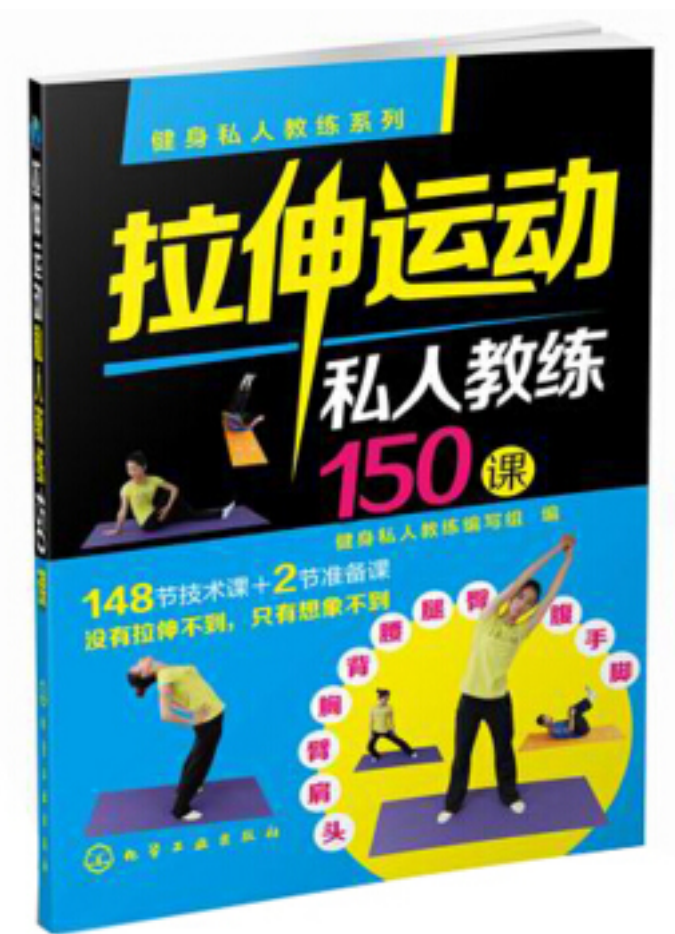


健身私人教练系列：拉伸运动私人教练150课



[健身私人教练系列：拉伸运动私人教练150课_下载链接1](#)

著者:健身私人教练编写组 编

[健身私人教练系列：拉伸运动私人教练150课_下载链接1](#)

标签

评论

自己买家里做运动，少了这本怎么行，趁着618大促收了。太棒了！！

还不错，就是质量不太好

书很好，慢慢读。

很好你帮我问好给我说thank you

做拉伸，指导运动练习，还算可以。

休闲时间可以拿来消遣，后继效果如何再评价。

非啦啦常喜欢棒极了啦啦啦

好好好好好好好好好好好好

非常满意可以

老板信用不错哦，给予强烈支持，支持正品。

简单实用，好学。

好书！就是得坚持才有效！

嗯嗯～很快，书一般吧～

不错的书,对身体有益处!

七岁八个核心是一生一世外婆哦破哦破破破哦

学习学习，大家一起来健身

应该跟着视频练习，买了书就后悔了

非常好，拉伸运动好教材

书不错，价格合适，送货快

这本书很好，很涨知识!

书质量不咋地，印刷也不好

坚持，拉伸对身体有好处多多

书不错，学习中

好好好好111

喜欢里边的教程

好呀的的的的

挺好的书，包装各方面都不错的。

挺喜欢的书

拉伸是锻炼中很重要的一环，这本书不错。

不错 好书

这本书的内容暂且不评论，但是这质量，我该怎么信任

好书好书

值得一看

good

我是个例吗 到货第二天就这样了 质量太差了 内容还没有看完

书名搞的很神奇，其实就那么回事

链接扩大深刻理解啊士大夫加快立法的是多舒服啊
书大发了艰苦奋斗撒了健康的发生金克拉撒旦反抗拉萨的法律框架地方啊解开了揭开啦
时间考虑啊士大夫艰苦了啊*

书上面有一个私人教练才买的，没想到里面的内容全是主动拉伸，私人教练很少让会员主动拉伸，所以对这本书失望了，只有重新再买了，不过这本书对自己的人群还是比较适合

觉得没啥用。后悔了。收藏好了

感觉介绍不详细 不是很好

不好，实用性不高

不错，学习中，锻炼身体。

没有被动拉伸这还叫什么私人教练，建议加被动拉伸

减肥

可以

不错

[illegible]

先先

东西不错

书的内容看上去很不错，实际操作起来却很难。做事也是这样的，别人做起来感觉好容易自己做起来却手忙脚乱，这就是所谓的眼高手低吧？健身贵在坚持，但愿我能每天有点进步就可以了。

没豆豆可得

为了我的书墙努力码砖……

内容乱，没有核心观点甚至可以说没有观点。对拉伸运动的理解完全没有

还是很简单易学的。不错!!!

锻炼锻炼

健身私人教练系列：拉伸运动私人教练150课kok

东西收到了，比预期太快，还不错，希望保持啊！快快快

信赖京东 支持京东………

很好，在家做做这个，身体很舒服

健身的基础，热身运动的基础，拉升很重要，可以作为运动前的科目锻炼

有字有图挺清晰的！还可以

全方位的说明，很实用

改掉自己三分钟热度的毛病。动起来。

不错'不错'不错'不错

有图有真相，不错，多的让人眼花缭乱

一般!!!!!!!!!!!!

很好
很好
很好
很好
很好

很好，很适合一些新手

不错的好书，送货很快，京东值得信赖！

还行不错的

易学易懂。上手简单。

200-100买的---这样的活动要天天做啊---还会来买

很好的书，实用。适合在家练习。

随着坐办公室时间的腊肠，身体也慢慢进入长期亚健康状态，希望能从这本书得到一些小窍门，使得能在工作期间利用很短的时间达到有效健身的效果

满减活动买的，性价比不错

书中很多理论是错的。不过对小白还是有一点扫盲作用。

恩，性价比颇高的一本书

教练推荐的买的 应该还不错

纸质好，很沉啊，写的很好，看完令人很有动力，希望能坚持下来。

[健身私人教练系列：拉伸运动私人教练150课_下载链接1](#)

书评

[健身私人教练系列：拉伸运动私人教练150课_下载链接1](#)