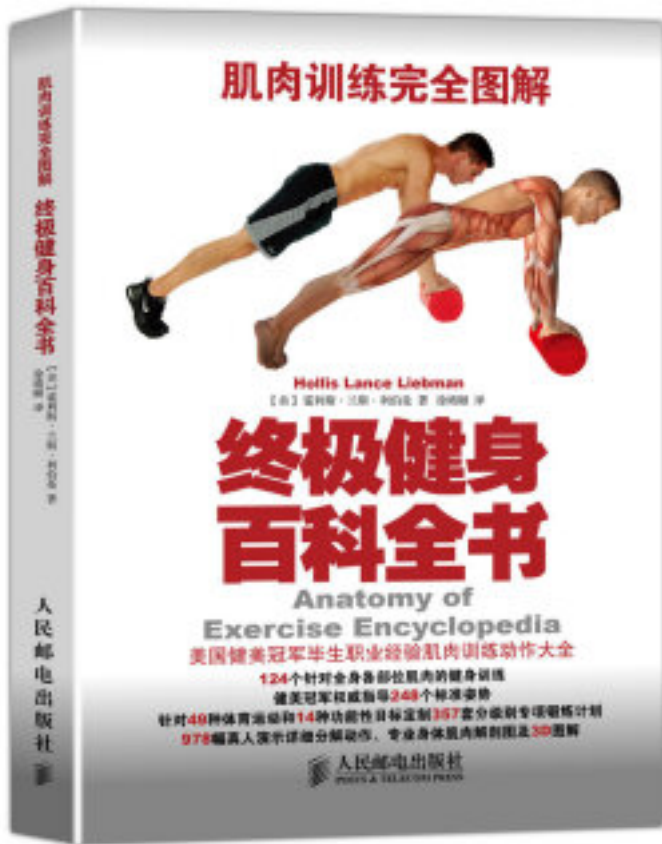


肌肉训练完全图解：终极健身百科全书



[肌肉训练完全图解：终极健身百科全书_下载链接1](#)

著者:[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis, Lance, Liebman) 著, 徐晴颐 译

肌肉训练完全图解：终极健身百科全书_下载链接1

标签

评论

好好好！！！！！！！！！！！！！！！！！！

这段时间一直在忙，没有时间去健身房跟教练一起学习，所以买了这本健身书来自己看一看，晚上的时候自己在家练一练。内容很丰富，讲解也很全面，省去了私教的钱照样可以练肌肉，值得拥有

本书稿是著名电影导演贾樟柯第一部回顾其电影创作和思路历程的著作，也是对其1996到2008年这十余年来导演生涯的梳理与总结，全景记录了这些年来其思考和活动的踪迹。此书2009年由北京大学出版社首次出版，此次经作者重新修订，改版推出。书中收录了贾樟柯导演生涯各时期对电影艺术孜孜不倦的探索和独特的思考，另有多篇与电影界、艺术界、媒体等多领域关键人物的代表性访谈。全书以贾樟柯所拍电影为纲，所有收录文章以发表的时间顺序排列，呈现出导演个人敏感而执着的心路历程，也体现出贾樟柯以电影抒写乡愁的深切情怀。

真的是太好了，很喜欢京东是很快，价格也很完美加油

写的很详细，又是彩页，有了它就靠自己努力了？

帮单位买的书，相信京东。

物流超级快，昨晚下单今天收到，包装完整发票齐全，非常好。印刷和纸质很好，搞活动买的，是性价比最高的一次。内容很喜欢，支持一下。

各种方法很全，包括针对各项运动的针对性训练都有，还有各阶段训练内容

话说我一直以为京豆有什么用，如果按照以前去换现金还是有点不值得，但是突然发现可以 京东图书优惠券、京豆换券
可以换一些有用的券，比如我刚刚换了一个全图书满150-50
京东自营的券，50京东豆。还有就是： 年末犒赏 京东用户关怀计划 部分图书满150-50
28号过期，免费得。如果要近期买书，是一个不错的选择！

没想到这个问题那么多人关心，可能是大家都很喜欢在网上买书，但是没有发现那么好

生活如水，如花，如雨，如茶。面对生活的多彩，我们选择了人生；
面对人生的悲欢离合，阴晴圆缺，我们选择了拥抱与品味。在清闲的午后，在落日黄昏，
暮然，心情变得舒畅而恬静，轻轻翻开手中的书卷，拥抱未来，品味人生。
阅读，是一种享受——享受鸟语花香，轻风流水；享受历练，深邃。阅读，是一种情怀——
敞开心扉，亲近自然，聆听生命。

最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业
热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这
点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的
时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指
。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

书的包装有一点小瑕疵，有照片展示，书的内容比较全面，讲的比较细致。希望京东日
后能够对图书的包装仔细一些！

纸张质量真的好，看着摸着都不错，希望自己能坚持看下去、做下去。

感觉不错，希望会对我这个教练有所帮助，看封面感觉写的很细致，过一段时间再来追
加

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

这比请个私人教练省多了，全面又专业啊！

京东优惠运动书籍就买回来看看吧，翻翻书有益身体健康

内容丰富多彩，是我想要的东东，健身就靠它了！

健身中，学习学习理论

不错不错，好厚啊，全彩页

书很好，彩图配得很不错，

很好，活动时囤货，很满意。就这学习

内容讲解的很详细正在阅读

很好的一本书值得拥有

宝贝爱上了游泳，买了一对游泳的时候，希望他看了有所收获。宝贝爱上了游泳，买了一对游泳的时候，希望他看了有所收获。

还可以当增长知识

书很好，很全面，全彩页，400页很厚一本，有点重。文字上是很明显的翻译体。包装太简易，书棱角磕破了，还有皱褶。

先补补脑....讲得挺详细的

终极健身一书收到了，因为胖胖的，所以需要研究一下健身，不知道内容怎样，但是书的质量非常好。

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！

没说的，先屯着慢慢看吧，攒了一年的书一下买完了，毕竟二十多本书的

当你的才华还撑不起你的野心时，那你就应该静下心来学习；
当你的能力还驾驭不了你的目标时，那就应该沉下心来历练。
梦想，不是浮躁，而是沉淀和积累！

京东很神奇，上午十点多下单，当天下午四点多就到了。书还没看，制作精良。

喜欢京东，速度快，质量好，不喜欢还可以退款，还可以保价

京东买了太多东西，家里各种都在京东买，多快好省，以后继续买买买

京东物流就是快，这次读书月活动很优惠，又屯了一波书

书不错 讲解全面 通俗易懂 够全面 纸张也很好

买了，翻了几页看看，还不错，希望对健身有用

《人民的名义》到目前就死了两人:一个大风厂会计，一个山水集团会计，那么多贪官，就把两会计弄死了/衰 由此可见，财务是拿生命在工作。请关爱财务：多一点关心，多一点爱，有道是：从小不努力长大当会计/大哭 编剧好歹毒/敲打财务好命苦[尴尬]

教你如何在短时间内快速进入别人的心门，从而以更好、更和谐的人际关系去工作、生活。读后很受启发，很受用，很多细节性的东西令人印象深刻。适合教师等接触人比较多的群体。

不知道对劳损有没有用，不过配合肌肉训练应该有用吧。

很好很好很好很好很好，很好很好很好很好很好，很好很好很好很好很好，很好很好很好很好很好，很好很好很好很好很好，快递很快很好很好很好很好，很好很好很好很好很好，很好很好很好很好很好，很好很好很好很好很好，快递很快

这个价位全彩页，估计也只有京东能做到。

我觉得东西还是不错的，值得购买吧

质量非常好，与描述的完全一致，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！

好书，，，，要努力训练了。。。。

书很不错，价格实惠，质量很好。

一次买了好几本，习惯性好评

很好，快递员送货上门，很方便

讲的比较全面，但不够实用

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

此用户未填写评价内容

还不错 至少没有油墨味 也算质量不错了

在京东商城购物的确很方便还便宜

构筑系统学习找来的书，看起来不错； 二师兄邀请京东书友来每年读50-100本、另有个性化书单、线上读书、小咖分享，WX：venus123456789

这本书里的内容大部分动作基本都有讲解

送货速度快，价格优惠。

老公好的，和孩子的书凑单买

质量不错。书的制止也是可以的。可以购买

东西不错，快递速度很快。

很不错，每个部分肌肉都涉及

终于有指导怎样段炼肌肉了

货物已经收到了，。很多次在京东购买了！！！！！！ 还是很不错的，书籍卖的比较便宜，自营店是真的很不错！！！！ 点赞！！！！！！

京东的速度还行，就是东西偏贵！要是物美价廉就好了！还有京东白条上征信，大家还不如用信X卡，免息期50天，更靠谱！

买书如山倒，读书如抽丝。又是一年买买买季。

好! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

非常好的一本健身书，全书以图片为主，指导性很强，哑铃，杠铃的动作介绍得很多，对于家庭健身有很强的指导性

全五分好评，最近健身，买来回当参考书用的。全五分好评，最近健身，买来回当参考书用的。

喜欢健身的朋友，是值得拥有的一本书，了解全身的各个部位肌肉，关系，分析的很到位，动作头像，很清晰易懂。

好好好好好好好好啊好好好好

很好。物流速度还是一如既往的快，京东物流就是杠杠的，必须滴点赞啊！客服态度也很好！

“在时代和个人的种种不幸中，我却看到了生活的种种幸福。酸甜苦辣是食物的味道，喜怒哀乐是生活的味道。”

这本书非常好，里面记载的每一个肌肉健身的项目都很全，并且还有针对于，局部减肥的计划，大赞一个。

在在京东买书，书的质量都没的说，偶尔因物流原因，客服也都会给予很好的解决方案！

非常好 太棒了

中级健身百科全书看看吧，随便看看

书很不错，里面有结束每项运行的注意事项，还有动作要领，是自学健身的必备之选。

[illegible]

内容全面，每个动作的要领和误区都有很清楚的标记，还针对不同的训练需求安排了不同的训练计划，非常好

按照身体各个部分讲解对应的训练动作，和另外一本选择重复了，选书失误了

商品收到了，这次买了很多，质量不错，京东的快递客服物流相比都是很好的

书籍精美，东西正品，值得收藏。

图文并茂，内容翔实，包装也挺好，要是DVD就更容易掌握动作的准确性了。

很不错的书。如果能给点组合锻炼速成的练法就更好了。不过那是出书人的事。

很好啊，字迹很清晰，很清楚，质量很好，感觉不错，京东快递很快，支持一下

书非常的好，价格非常的实惠！

夏天到了，正是适合出汗的季节，读一下专业书，好好锻炼起来

灰常不错，纸质好，印刷精良，图解详细全面，如果有配套视频就更完美了

评价书真是累，买了好多没来得及看，得加油看了，不然没发评论！

这几本书都很不错，质量好讲的内容也详细有道理，为健身做准备……

发货快，提前一天到。书写的很详细还是彩页的。推荐。

老公要买的书，活动下单优惠很多，挺开心的，书送的也快

美国 非小说

非常实用的书，学到了很多东西，今年买得最值得书！

书的印刷质量很好，纸张手感也不错，内容很充实详尽

不推荐买 太差了，我要的是肌肉起止点 不对应，还有动作没什么用

买了还没看全，比其他的书要好点，就是告诉你怎么拉伸

很全面，对动作的讲解，还有根据不同的需求定制的计划

彩页较多，表述位置过于随意，像漫画一样，得找～～包装破损，但不影响使用

看了书籍内的其他同类书籍介绍，一次买了好多，够用了。

京东自营的商品还是值得信赖的，物流也很给力！

新手买来还是很有必要的，但是需要很多器械无法实现

这个感觉自己买亏了，除了知道锻炼肌肉，其他没啥用，对健身知识没什么帮住

很喜欢读书，每天坚持半小时，也是极大的收获。

很好的一本书，介绍的内容很详细，很实用。

好书啊， 需要系统学习!618打折很给力!

很不错的书，朋友们都推荐说本书，科学易懂

可以通过正确的方法健身了，不伦是从饮食还是运动，至少不会盲目的锻炼了，希望很快会有好身材！

可以可以交易可以可以ndndhsjkahavgdielhagha凑够十个字了，累

买了一套的教程，健身用，可以多学点东西

很棒，质量很好?，非常不错、相当满意，特别好，值得购买

训练参考用，挺好的，如果有视频教学就更好了！

健身房里健身器材一直都不专业、买回来研究一下，希望会有所帮助

正版，内容完全正确，所以值得买一本。

书一般吧，介绍的内容很全面，但是再详细一点就更好了

不错，纸张好，正版图书，跟错的，推荐下，充电中哈哈哈哈哈

书很好。质量很好。满眼的图。很厚。很实在要开始锻炼了

内容很详细，对自学有很大的帮助。

训练多，还分了不同的难度层次，因为之前没练过，我选择从初级开始练

物流超快，包装完好，经济实惠，很实用。

新手再用这本书吧！对于健身时间较长的人不建议购买！

健身入门，买来学习学习 希望不错

包装很简单，还好没损坏书本，比实体店便宜很多，很划算

挺不错的书，希望能坚持多看多练

要对得起自己的身体，方方面面的

好书，肌肉需要不断的训练，健身

好后的一大本书，但愿我能看完

包装完好无破损，书很好，纸张质量也很好，图文并茂，好评！

超级棒，实用，京东配送也很快，很不错

还可以，照着动作练，注意发力

彩图介绍非常详细。可以练很久了。

书的质量很好，这下健身就靠谱了

书还不错，讲的很详细，适兮健身爱好者

不错，挺全面的健身知识书。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

厚厚的一本，印刷质量也很好，赞

减肥会有一点点帮助吧 主要还是增肌 挺好的书

很好用，慢慢看完会有收获

不错不错，正品，物流极快！谢谢！

买书到京东，已经成为习惯啦

肌肉训练完全图解：终极健身百科全书

这本书制作精美！质量也很好……很好

加油！！健身教练必备！！

蛮好的，不过还没来得及看

很全面，还不错。好好学习一下。

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

不错不错，京东就是好。

最近太忙了，确认晚了，东西是很好的，呵呵。 很好的服务，谢谢

朋友推荐的，听说不错，朋友推荐的，听说不错，

物流快，配送员服务很好

太好了一直在找写的很不错适合初级用

东西不错，送货速度，喜欢京东购物！

很实用的健身书，非常喜欢！

读书丰富知识，印刷很精美，字迹清晰，纸张好。

不错不错，学到不少东西。

还没有看，跟着书上练应该不错

默认好评~~~~~！

服务到位，质量不错，内容丰富。

健身健身健身，好好学习，年底考个国职试试看，嘿嘿嘿O(∩_∩)O

讲解很全面，也挺实用的

刚到手，很厚，厚的就像我以后的肌肉

活到老学到老，一次买一大堆书，满减划算

书的彩页很清楚，动作也比较详细，值得购买

买来随便看看，还不错

很喜欢这本书 彩色的 图案 纸质量也很好

红红火火恍恍惚惚红红火火恍恍惚惚

不错，买来学习，比送货快

包装完好，商品与实物一致，并且无破损。

很好，很好很好，很好很好，很好很好，很好很好，很好

书是正版，印刷很好，内容也不错。

还行吧，全彩，内容很丰富，但是讲的不是很细

书角有磕碰，怀疑不是新书

质量一般，动作分解不到位

讲解的很详细，不错

不错不错不错，棒棒棒棒哒哈哈

书不错很好，给个好评，物流也很快。

很好的一本书，纸张好，内容也好。

练习的方法多，平日里不去健身房也能锻炼锻炼

图文对照，很详细，对初学者非常有用

值得尝试，讲得蛮好的，训练内容也不是特别难

健身小白买来了解肌肉和动作的

书很好 可是快递不咋地。。

内容丰富，覆盖全面，值得学习

还挺不错的，图片文字解释很清楚

书本还是很不错的…动作都讲的很详细…

不错，好产品，值得推荐的产品。

动作齐全，图片细致，都干货不多

真人演示，还有肌肉的示意图，挺专业的

不错不错不错不错不错不错

[肌肉训练完全图解：终极健身百科全书_下载链接1](#)

书评

[肌肉训练完全图解：终极健身百科全书_下载链接1](#)