

肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南



[肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南_下载链接1](#)

著者:[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 著，谢君英 译

[肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南_下载链接1](#)

标签

评论

帮同事买的，搞活动囤货很值。

送货速度和包装均很好，书刚开始看，应该不错。

东西还是 不错的，物流速度也很快

以耐力训练，灵活性训练为主，主要是塑性和康复作用。买给父母看，希望能有用。

书不厚，但是图片很全，动作也都挺简单，希望有用！

等托很懂塞弗森森赛改丰富当当跟很共 东托赛斯森塞弗森动更放荡凤凰峰峰根茎横港

京东物流还是这么快，一天就送到了，看着感觉还不错。看完之后再来追加评论

挺好，动做不算很难。图片清晰经典动做挺多。书的质量很好。

京东买书很方便，正品有保障，值得推荐，配送速度很快。

京东购物主要看重自物流，特色很重要！ 快递小哥赞一下！

身体机能要了解，多多锻炼自己。

京东的快递就是快，比自己去书店方便多了

看之后要实践，实践出真知，区别对待！

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

是本不错的书，很实用，好懂，对喜欢健身的人很有帮助，推荐大家买。

书本品质很不错，内容很丰富，更多还是要借助器械

物流快！包装完美！纸质很好！赞一个！特别棒！

质量非常好，图片精美，内容浅显易懂。快递神速，包装完好。

很好的一本书，适合我这个年纪的人，赞一个！

书的质量很好，是正品、送货上门的速度很快!!!!

中年人实用的锻炼指导书

一本指导训练肌肉的好书！值得拥有！

618活动给力，买了好多好多书，估计今年都没办法全部读完

一口气订了好几本，只有慢慢看了。

很给力，比较满意！

一贯的精美配图，内容从耐力、力量等各种体系来分，很合理，很适合中老年

内容不错，适合，喜欢

比想像中的薄，希望能有用，让老爹动起来！

比较薄，医生推荐买的

质量杠杠滴，值得推荐一下。

使用方便，送货迅速，比较满意。

印刷精美，图示简洁、直观。

说实话，看见书，感觉不太是我想的那样子！

这种带图片的书就要质量好的。不错

挺有用的，温和一些，这套书基本买齐了

书很好，很喜欢。

东西挺好的价格也比较实惠

很好的健身参考书，让正确标准的动作指导运动。

京东商城买书也很好，有活动价格很低

很棒的书哦，凑齐一整套

促销时购买，价格优惠，希望多搞些这类促销活动，促销时商品的品种多些，少些限制，还没有看，感觉不错

很专业的书，建议感兴趣的伙伴们可以多看看，值得推荐

对锻炼有一定帮助，有的放矢锻炼

图书质量好，图片动作清楚

可以可以可以，实用实用实用

东西不错，快递速度很快

真心不错，除各项动作外关注点，重点锻炼肌肉群外，还有组合锻炼计划。按照计划锻炼中

详细全面，是正版书，特别好

是想看看为了指导父母锻炼，

不错的健身书，价格也便宜。

质量不错，值得购买。

给老婆和岳母买的，动作姿势比较多，简单更好。不过讲得很细很到位。

更合适系统健身的学习。——中年以上人士的肌肉训练不以追求“显而易见”的肌肉为目的，而是针对日渐衰退的身体机能进行功能方面的提升。《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南》专为中年以上人士设计，通过灵活性、持久力、体态、运动、核心力量及协调性联系，以和缓的训练动作、分解的图像呈现，以及必要的运动原理讲解，指导适龄人士器械、有针对性地对全身力量及功能进行适度调节。《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南》以500张以上的四色图片，模特与解剖图相结合的方式，更加直观地呈现了针对各种需求的健身动作。

挺好挺好，五星好评~

涨知识，贵在坚持。

好薄啊！内容比较少，先看着在说！！

挺好一本书，里面各部分肌肉都有，不同锻炼方法锻炼不同肌肉

很好的一套书，但内容有重复

一起买了四本，都很好啊！

对肌肉组织和动作的受力分析的很好，书页的纸质很好

不错，简单易懂，年龄适宜，锻炼锻炼再锻炼。

适合初学者自学，系统，易懂。人到中年，要动起来

图解的很直观，显示每个动作对应舒展的肌肉，易懂

质量很好，内容很实用，图片清晰，满意。

很不错的选择，送给父母的。愿二老越活越年轻！

挺不错的一本书，很专业

质量很好，建议值得参考，满意。

体术讲解很详细，很好的一本书

密密麻麻密密麻麻密密麻麻

感覺不錯 有一點收穫吧啊

东西不错，快递给力，服务满意

不错，内容方面很好。步入中年有点沮丧。哈哈

还可以，试试吧！ 还可以，试试吧！

保健健身，很有意义！

还没看，习惯性好评。

搞活动200减100购入，太好了，一直放在购物车里，错过了很多次的活动，全彩的，终于入手了！

骑车入门买的

很好，很实用

内容好！

内容很好。

还可以吧，就是内容有点少了。价格小贵

很好很实用

书质量好

很好很好！

健身好书

可以。。。。。。。

不错，易懂

u个非常贴肤头发长头发 vu 头发 v 通风处 v 反弹 v 反弹 v 头发 v 头发 v 天堂

还可以吧

试试看

还好吧

不错！

学习中

好好好

好评。

挺好的

非常好

还行吧，没有塑料袋封着,不知是否是新的。

挺贵。

可以

不错

ok

实用

好书

呵呵

京东欠我两本书，不发货，不退款，十天不处理

书都被你们弄坏了 怎么不撕掉再给我

赞

好

hao. o o o o o o

爱好健身人士，值得则

我为什么喜欢在京东买

在征讨乃蛮部的战争中

眼看着铁木真的势力起

当然，这些人积蓄力量

其实铁木真与王汗之间

乃蛮部在蒙古高原上白

乃蛮部又分成两大部落

铁木真和王汗合兵征讨

。这个时候，札木合在王汗军中。札木合挑唆王汗说，你看这仗打得这么吃力，为什么呢？因为铁木真想保存实力，他是出工不出力，你看他的部队总是姗姗来迟，他还诚心让大部分手下人去投奔乃蛮，这明显是要削弱你的势力啊！等于他跟乃蛮人设了个局，下了个套儿。你傻乎乎地钻了进来。王汗本来对铁木真就有醋意，再听札木合一挑唆，就觉得是这么个道理，铁木真这小子是拿我当枪使。王汗越琢磨越觉得札木合说得有理，就要单独撤军。王汗部下有明白人，就厉声斥责札木合，你说这个话，有什么根据吗？你为什么要陷害你的安答铁木真呢？札木合就不说话了，眼瞅着王汗，您看着办。王汗终于一拍大腿，走，不上他的当了，传令下去，不要熄灭篝火，全军立即撤退，晚了也许就来不及了。王汗在这次攻打乃蛮的过程当中，就这样背信弃义，突然退兵了，剩下铁木真苦苦支撑。

[肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南_下载链接1](#)

书评

[肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南_下载链接1](#)