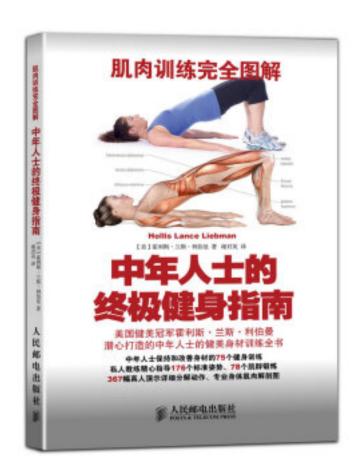
## 肌肉训练完全图解:中年人士的终极健身指南



肌肉训练完全图解:中年人士的终极健身指南\_下载链接1\_

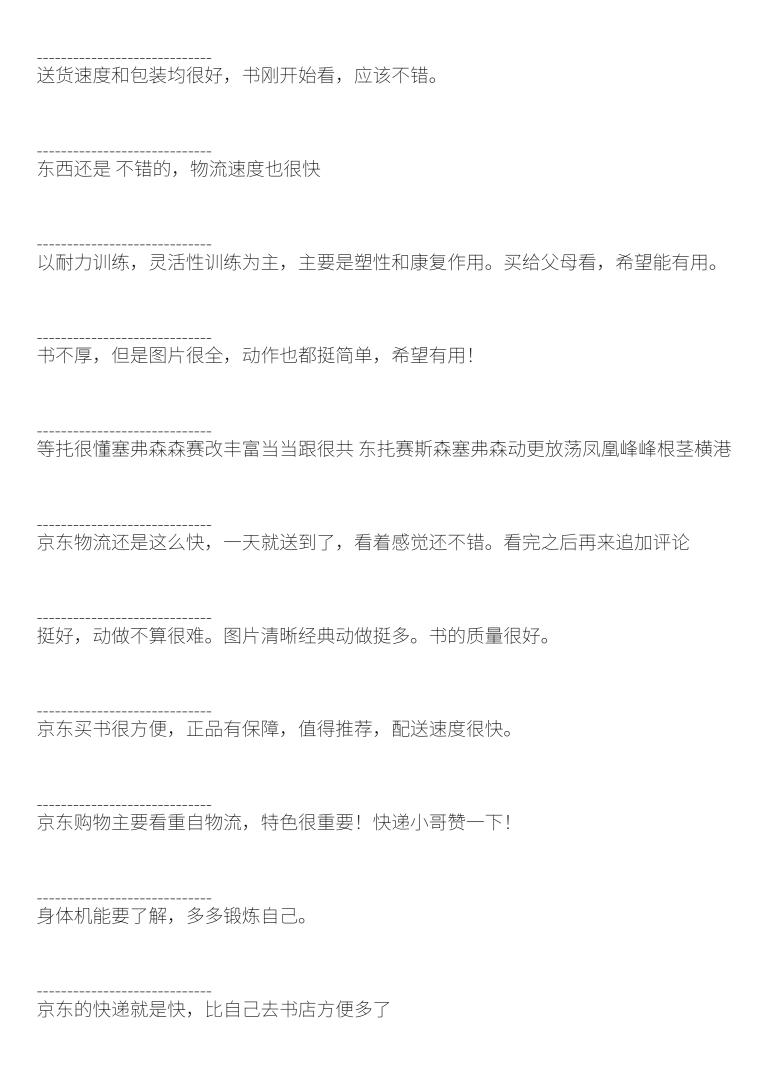
著者:[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 著,谢君英 译

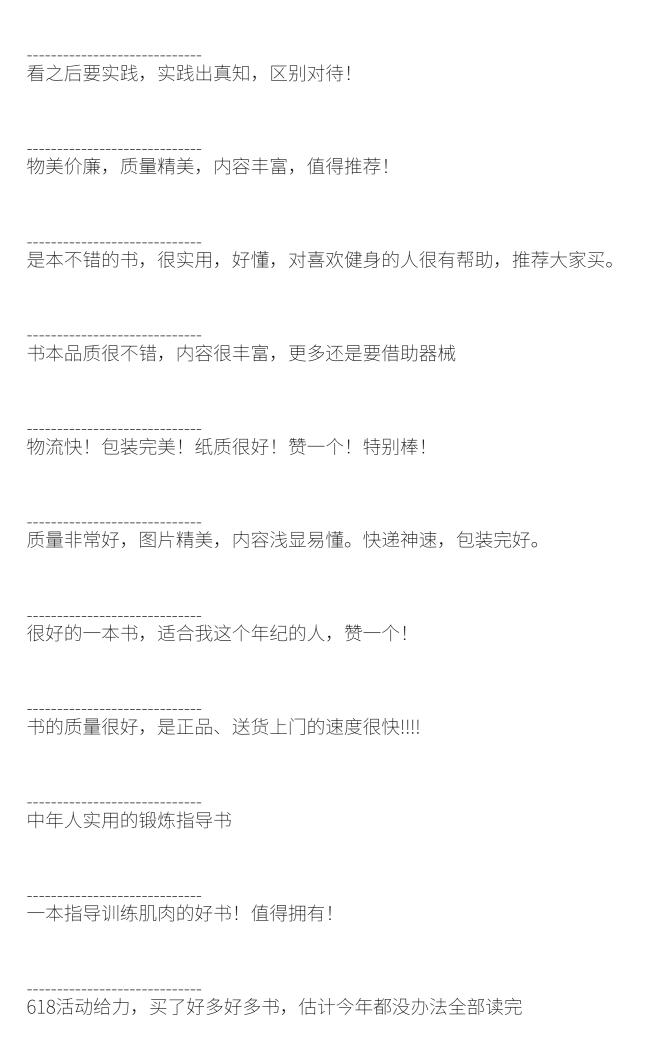
肌肉训练完全图解:中年人士的终极健身指南 下载链接1

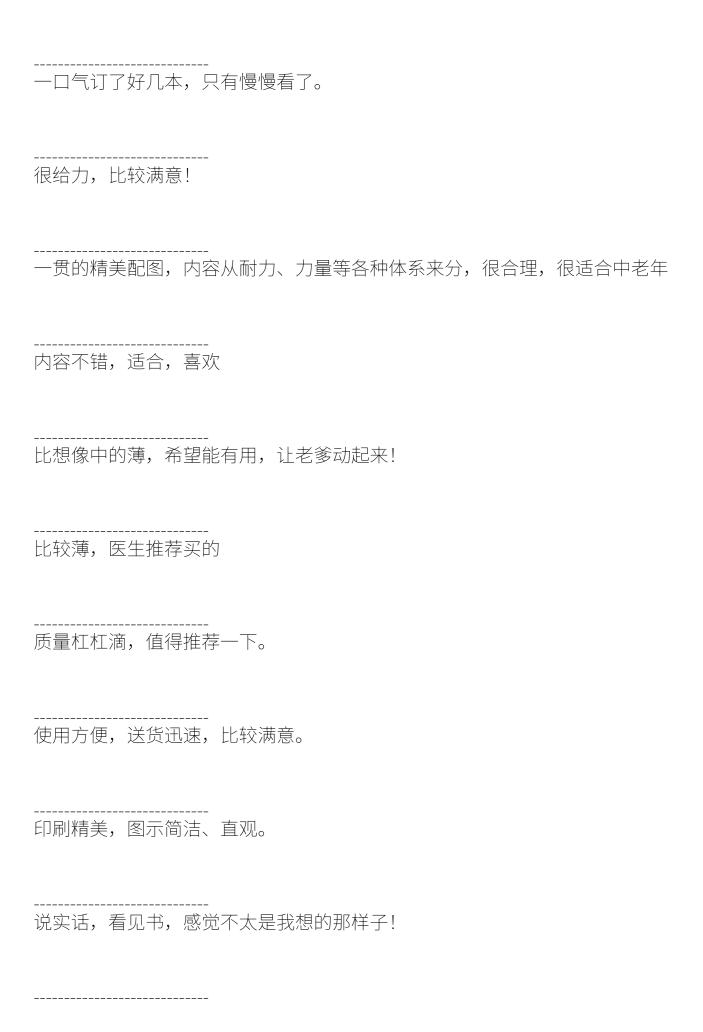
## 标签

## 评论

帮同事买的,搞活动囤货很值。







这种带图片的书就要质量好的。不错
京东商城买书也很好,有活动价格很低
对锻炼有一定帮助,有的放矢锻炼

 可以可以可以,实用实用实用
 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
 质量不错,值得购买。

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!!
 很好的一套书,但内容有重复
 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
空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, 终于入手了!	太好了,	一直放在购物车里,	错过了很多次的活动,	全彩的,
 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。。。。。。。	0			
 不错,易懂				
u个非常贴肤头发长氵	 头发 vu 头发 v 适	<b>通</b> 风处∨反弹∨♬	反弾∨头发∨:	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
 挺贵。
可以
 不错
ok
实用
好书
四回
 书都被你们弄坏了 怎么不撕掉再给我

先							
好							
hao。	0	0	0	0	0	0	

我为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致积累了很多未评价的订单,所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久,有买到很好的产品,也有买到比较坑的产品,如果我用这段话来评价,说明这款产品没问题,至少90分以上,而比较垃圾的产品,我绝对不会偷懒到复制粘贴评价,我绝对会用心的差评。。以上剽窃自他人评价,真心觉得灰常灰常棒,所以复制下来,以后碰见还算满意的宝贝就都这么粘贴了,走到哪里,复制到哪里,麻麻再也不用担心我不评价浪费豆豆了~~~吼吼吼~~~

在征讨乃蛮部的战争中,王汗经不住札木合的挑唆,在战争的关键时刻突然退兵,使铁木真陷入异常艰难的境地。之后,札木合又组织草原上的敌对部落,要与铁木真决一死战。那么,作为蒙古草原上冉冉升起的一颗巨星,铁木真会怎样面对义父王汗的背信弃义?怎样击败老对手札木合?王汗临阵脱逃

眼看着铁木真的势力越来越强大,反对他的人也越来越不甘心,暗中串联,准备联合起来反对铁木真。

当然,这些人积蓄力量也需要时间。铁木真利用这个时间也在不断地发展壮大自己,同时小心翼翼地维持跟他的义父王汗之间的关系。铁木真虽然很礼貌地称王汗为父,但是他知道,这种联盟可能不会长久。但毕竟到目前为止,王汗还是铁木真的盟友,小毛病是有的,但是没有在大的方面做过什么对不起他的事儿,所以铁木真还要继续维持两部之间的关系。

其实铁木真与王汗之间,是因为有共同的利益,要一起开疆拓土,要去征服其他部落, 要抢夺战利品。因为有这个共同的目的,所以两个部落才能联合起来。铁木真与王汗酝 酿的下一个大的行动,就是去征讨乃蛮部。

乃蛮部在蒙古高原上的光部里迈,是最偏西的一个,已经具备了国家的雏形。乃蛮部有固定的官职,还有文字,文明程度相当高。

乃蛮部又分成两大部落,由两个可汗统治。这两个可汗,一个叫塔阳,一个叫不亦鲁黑 ,两个人是亲哥俩儿,各统一部。

铁木真和王汗合兵征讨乃蛮,主要的对手是不亦鲁黑。不亦鲁黑派遣大将前来应战。铁木真和王汗的联军远道而来,不亦鲁黑的部队可是以逸待劳,因此联军跟乃蛮军激战一天,不分胜负。联军不熟悉地形,而乃蛮军是轻车熟路,占有地利,联军打得非常吃力

。 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。

主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\_