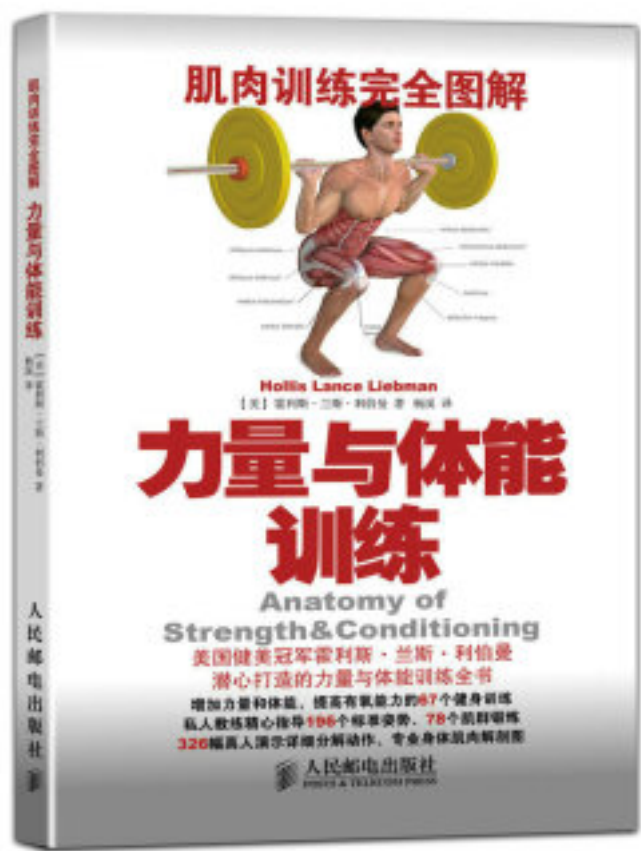


肌肉训练完全图解：力量与体能训练 [Anatomy of Strength & Conditioning]



[肌肉训练完全图解：力量与体能训练 \[Anatomy of Strength & Conditioning\]_下载链接1](#)

著者:[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 著，杨溪 译

[肌肉训练完全图解：力量与体能训练 \[Anatomy of Strength & Conditioning\]_下载链接1](#)

标签

评论

一下子在京东买了不少书，慢慢来看

非常不错的商品，值得买，又活动再买

性价比高值得购买。性价比高值得购买。

的发个红包你看看我让他晕哦哦烧仙草VB你尽快的地方

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

备用。一定要用到～～

对健身帮助非常大，懂了许多知识，节省了许多私教钱，非常好

正准备看。。。。。。。。。。

印刷很好，讲解很细很细很细

该书图文并茂，介绍的比较详细

还没看，朋友推荐的，书质量不错。

书还行 但是只适合新手

内容详细，图书漂亮

应该是正品，非常实用。适合自身健身。。

物品好服务还可以，快递小哥服务好

此用户未填写评价内容

还行，还行吧，帮朋友买的，他买了一个又一个

对于初学者来说是很好的书，但对于健身老炮儿或教练来说这些太普通了

不错，喜欢，一直都不错，喜欢，喜欢，喜欢

质量非常好，图片精美，内容浅显易懂。快递神速，包装完好。

这书不错，物美价廉，包装也不错，送货速度非常快！

还在看这个书，大概翻了一下，不错。

双十一活动买的，感觉比较值。

真的没必要购买了一半基本都是图画讲解不是很细

健身想多学点，就采购了一批教材

增强力量训练，增肌减脂走起

好好好好好好好好好好好好好好

纸质印刷清晰，有健身基础的一看就懂，很好。

这本书解释的还是很好的，自己要多练习找感觉~

很好的参考資料

还可以，介绍的挺全的。

哈哈，真的不错

嗯！不错，可以

超级好。。。

很好 书不错

还OK吧

没有什么用的一本书了。

完全比不上肌肉训练图解这本书

内容还是可以的 慢慢练

东西还可以，就是有点脏

朋友要看的书，正在锻炼身体。

好评

不错

很好

很多没用的 太简单了，而且动作太少太少

实话说，这一本书的模特的身材练的还没有我好，内容也是普通不过，没什么看点。

书都被你们弄坏了 怎么不撕掉再给我

不实用的书

好

可以有

不值

东西很好，物流的兄弟也很给力，也很辛苦，一直信赖京东，尤其是京东直营。

很好的一本书 半价买了20来本健身书

还可以，放心买

法克奥夫

不错，很好！！！！实用！！！！

内容和相关书籍雷同了无新意，不值当。给书差评。

很好好好啊好啊

收到了，纸张质量可以，内容还没看，等看了再评价

啦咯啦咯啦咯呵呵红红火火恍恍惚惚

很好，物有所值，物流很快

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

好使的一本书，需要讲姿势的，图片居多。形象生动

挺好~~~~~

还好吧

买书上京东！！

很好很好很好很好很好

挺好的，希望京东力度优惠再大一些！挺好！

肌肉给力！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

理论性强，需要与实践结合才发挥最大作用

不错！

书很好，很喜欢。

值得推荐的产品，摸索学习阶段中。

东西收到了，还没看，等看了在评价吧！

挺好的

?

!!!!!!

关于健身都是仁者见仁、智者见智，最重要的是找到适合自己并能够长期坚持的。

特别喜欢这本书，有针对性的对肌肉进行训练！！

翻译的不好！

使用方便，送货迅速，比较满意。

内容很实用，都是干货。

非常好的，感谢快递师傅，几天都不在，辛苦快递师傅冒雨送快递，非常辛苦。

内容很实用，很专业，对提升很有用处，慢慢研究学习

还没看，应该不错

这个系列很棒 最常用的应该就是这本了 练习器械必备的书

这套书对于喜欢锻炼的人来说是非常好的教材，值得购买。

好好好好好好好好

质量还行，就是太贵了

不错。。。。

挺好的书，内容好，印刷装订也好

书还可以

超级棒

健身中，坚持和科学健身才能有成果！

肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南

好好好

图文并茂，内容详细，很不错的一本健身书籍。京东到货很快，支持！

这套书非常不错嗯非常简单看着一下就能明了

国外出版的理念都不一样，逻辑性很清晰。

初学者学习的东西有一定经验的看是浪费时间

书的质量不错，货运速度很满意，在双11也没影响多少，感情。

值得购买

很好，送上门比超市便宜

还是很不错 希望能挤出时间来读完

很棒

! 爱好健身人士, 值得购买!!!!!!

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！

挺好的一本书，挺不错，物流速度也快！

很好的一本书。包装很好。质量没问题。支持。

很好很好很好

很实用

好书要慢慢研究

以后可以有针对性的训练了！

不错的书

很不错的书内容好物流也很快。下次再来买。

没有包装 只有书 书外面也没有那层膜

不错的书籍，彩色印刷挺好的

书质量很好

有我需要的内容，很喜欢

不错，活动优惠券买的

贴合实际

good

非常实用

初步翻阅，适合健身指导。

很好。质量很好。很不错

京东活动够入，价格实惠

书籍内容还不错

书是系列的，很不错，值得拥有，相信会提高自己的训练视野和思维。

帮朋友买的，不错

买了一套但是其中重复的比较多，毕竟动作就那么多，其实那本百科全书里面的就很全了。其他的只是选出一些针对不同的部位，建议就买那本百科全书就好了。还有一点就

是看图做动作不一定能完全做对，还是要自己摸索感受一下。可以结合网上一些视频来看，但关键的是要动起来才能有效果。

京东商城买书也很好，有活动价格很低

好书，值得拥有

是正版，包装的也好，但是能不能不要在书里夹那些不知所谓的广告页了？一个包裹还夹两份？

凑单买的，还不错吧~~肌肉

挺好挺好，五星好评~

减脂、抗老、解压、提高身体柔韧度的98个拉伸训练世界知名健身专家好莱坞明星教练12载专业拉伸动作大全运动专家精心指导226个标准姿势

非常好！

书不错，物流给力，活动购买性价比高。

非常合适初学者的一本书，内容实用，图解详细，简单易学

有用

很好，包装很好，很喜欢

买了好几次了，包装完好

还可以，有些简单，适合初学者

照这书锻炼身体，希望能锻炼出肌肉

虽然写的很基础，但确实适合基础的学习！

感觉不错，看了感触颇深

感觉还不错，插图加上文字比较容易理解。

非常好，针对性强。

里面的知识很全面，书的质量很好。

还没看内容不好给分的

十分给力的618优惠，京东大法。

还不错的东西 挺优惠 呵呵

iytgiytiytvyigbougbug

肌肉科技产品无处不在，在美国任何一本健身杂志，每一场健美比赛，所有营养品专卖店，肌肉科技的标志都会矗立眼前。肌肉科技的追随者以几何速度每天增长。肌肉科技超级明星团队代表全球健美的辉煌，肌肉科技的竞争对手们也只能每天努力奋斗着甘居亚军，这就是肌肉科技文化。 基本信息 中文名称 肌肉科技 外文名称 Muscletech 产地 美国 目录 1品牌介绍 2产品介绍 折叠编辑本段品牌介绍 肌肉科技(Muscletech)是美国最知名的运动营养品牌之一，品牌代言人包括了乔卡特，菲尔·希斯，德克斯特·杰克逊等历届奥林匹亚大赛冠军。在美国健身市场，肌肉科技代表最高品质的象征。肌肉科技旗下有高性能系列，黑金浓缩系列，特纯系列等，肌肉科技的减脂产品精英脂肪杀手系列(Hydroxycut)和正氮蛋白(Nitrotech)都多年在美国荣获该类别销量第一的称号。

好书好书好书好书好书好书

配图很精细，质量值这个价格，不足之处就是内容较少，没有哑铃内容。

正在学习中

好书

不错 很详细

很不错，图片很清晰，纸质也很厚实，物流非常快

是很好，建议购买

力量与体能训练的目的在于帮助你举起更重的东西，更在于以更好的姿势做到这一点，即力量的增强与方法的使用得当。盲目训练力量可能会导致运动损伤，本书的目的在于平衡且综合地锻炼及使用肌肉，通过一组一组肌肉的组合锻炼达到这一目的。

不适合自己

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错
不错

很不错 内容 很详细 很喜欢 很好

很棒的健身书!

很好 快递给力

读书籍能让人扩展知识领域，增长人的知识，建议各位学习新的知识领域，发散思维

这个系列重复的东西很多啊。。。。。

还不错

非常好

内容还可以，实用性还可以！

速度很快，书还是很不错的

内容简单易学！方便自己使用！

太有帮助了！

力量与体能训练知道了锻炼了那块肌肉

[肌肉训练完全图解：力量与体能训练 \[Anatomy of Strength & Conditioning\] 下载链接1](#)

书评

[肌肉训练完全图解：力量与体能训练 \[Anatomy of Strength & Conditioning\] 下载链接1](#)