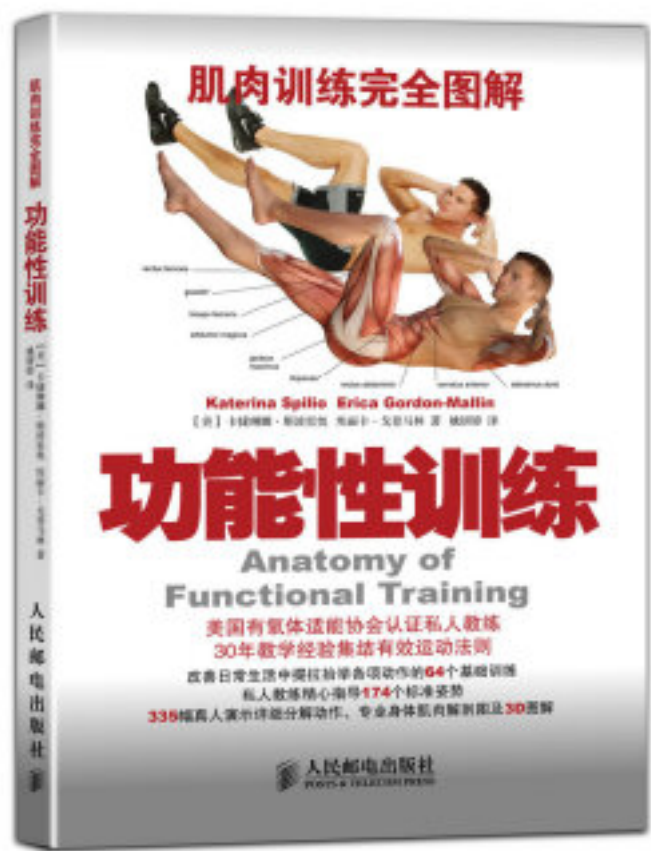


肌肉训练完全图解：功能性训练 [Anatomy of Functional Training]



[肌肉训练完全图解：功能性训练 \[Anatomy of Functional Training\]_下载链接1](#)

著者:[美] 卡捷琳娜·斯波里奥（Katerina Spilio） ， [美] 埃丽卡·戈登马林（Erica Gordon-Mallin） 著，姚妍婷 译

[肌肉训练完全图解：功能性训练 \[Anatomy of Functional Training\]_下载链接1](#)

标签

评论

正版，质量好，价格优

脑子进水了，买了这本书，自己一个字没有看过，但是书的性价比是非常好的，有时间想看一下

很棒，这次在京东买了很多东西，配送一如既往的快，价格一如既往的低，很满意！！
！

买了一套的教程，健身用，可以多学点东西

书不错，印刷和纸张都不错，物流也快，慢慢看，争取练出十块腹肌

内容不够全面，只介绍了部分肌肉群的锻炼方法，有点失望？

好，很好，非常好，习惯再京东买东西。物流方便。

看了书籍内的其他同类书籍介绍，一次买了好多，够用了。

完全正版，你值得拥有，内容不错。

性价比高值得购买。性价比高值得购买。

正版书，彩色的，内容比较好懂。

肌肉训练图解功能性运动

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

哈哈红红火火恍恍惚惚

备用。一定要用到～～

买来学习下有关肌肉力量训练的知识

讲解很细致，印刷很好看

很满意的购物，送货快，质量有保障，是正品，很好用

非常好的书，图片多

专业书，认真练！希望效果好

此用户未填写评价内容

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。

还可以吧，没事读读了解下，相关内容

还是想自己看看书学习一下哈哈

挺不错的好书，图片多，实用简单。

不错挺好的不错挺好的不错挺好的不错挺好的不错挺好的

图文并茂，谅解详细，印刷精致

书很不错，值得购买。

已经收到了非常满意

还不错吧！，，

很好的一本书！

很好的參考書

理论阐述不够

很好，有帮助

很好很好很好

很好！！！！

Happy

非常好

还可以

书是正版，就是内容太简单了，没有什么好的内容

一般，不建议购买

还行吧，没有塑料袋封着,不知是否是新的。

给朋友买的，不知他看得怎么样。

东西还可以，就是有点旧

相当一般，太过时了

商品很一般

没有什么用，初级的还可以用上，含金量太低

好书

很好

这一个系列的书，建议不要买，如果你从来没有买过健身类的书，那么你可以买了看看，如果你已经买过其他的健身书，这一个系列的书的内容就完全没有看的意义。

没个屁用的书

好

不实用

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，所以我统一用这段话作为评价内容。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85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，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

功能性整体来说一般吧，对于初学者入门来说是很好的书，

物流快，包装好，内容不错！

书很好，品相不错，物流也给力

不错不错不错不错不错

多种针对性的训练方法，很喜欢。

这书很好，很易懂，今天到家看了一下午。

慢慢看，希望以后多有活动

很好的书，对我帮助很大，相信京东，信赖京东！

物流给力 包装精美 质量上乘 言简意赅 初学自用帮助较大

一本不错的书，值得推荐

不错，人人受益

应该说比较实用

有点小贵，不过内容丰富，图解详细，一看就懂

一般般，个人觉得对健身没什么帮助

东西不错！东西不错！

618搞活动超级优惠，够几年看的了，全部都有薄膜塑封，赞一个。

很实用 很专业的书籍 赞

挺好的，京东购物没错的。愉快

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹

不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

速度很快 书已经收到了

评价晒单拿京豆，东西还行吧.....

挺好的 值得购买

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。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

不错，很好！！！！实用！！！！

书写的不错 只是工作生活中如何实践是个问题

写的很详细 不错

不错，物流快

还行，一般般

收到了，纸张质量可以，内容还没看，等看了再评价

1234567890

是对我的帮助特别大和详细还会再买的

好好好好好好好好好好好好好好

介绍全面，可以有针对性和对照练习，贵在坚持

很好很好很好很好很好

全彩图，印刷精良，但是价格不便宜，性价比有局限。放在家里作为健身工具书还是可以的～

很好呀

不错的

在京东买过很多次书了，，，，都挺好的，还不错，以后有需要还会来买的！！！！

东西很不错！

不错？

正品

喜欢

小白用可能还行 学过的没什么帮助

有时间就好好看看。总会有点用的。

不错！！！

书很好，很喜欢。

不错

很好的一本书，好好学习一下理论水平

好评

书非常好，内容丰富，很实用

6666666666

同系列的书购买前看一下目录，重复的地方很多，这本很多要用到器械，感觉帮助不大。但这一系列的书都还不错的。

?

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。

优惠

好用 没有任何毛病

使用方便，送货迅速，比较满意。

质量很不错，发货速度快，值得下次购买。

非常喜欢

可以可以

内容很实用，都是干货。

记得回传给我哦 三样东西一去不复返 时间 生命 青春 三样东西毁掉一个人 脾气 傲气 小气 三样东西永不放弃 童真 理想 希望 三样东西最无价 爱情 善良 友谊 三样东西最无常 成功 财富 梦想 三样东西成就人 天时 地利 人和 三样东西要珍惜 父母 孩子 眼前人 三样东西做事情 目标 方法 改善 三样东西交朋友 诚信 奉献 无私 三样东西把握好 机会 人生 婚姻 三样东西得到快乐 知足常乐 助人为乐 自得其乐 祝愿大家平安喜乐
这个短信我不敢不转，观音菩萨讲，好好活，不要攀，不要比

很实用，内容很详细，值得慢慢研究学习

嗯

好评！功能性训练，看完了，肌肉图片很好。

发货快

实用

速度好快啊，书不错挺好的

好好好好好好好好好好

实用，印刷精美。

帮助会员做训练，很好的书

挺好的书，内容好，印刷装订也好

一直喜欢，质量也很好！

质量，内容都很好

不错，很实用，得认真看看！

肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南

这个健身系列图书整体不错 专门针对功能性训练的不多

这套书非常不错嗯非常简单看着一下就能明了

不错，具体到锻炼的肌肉。

不错，速度快，有时间慢慢学习

，堤，堤，你，你，我，我，OK，堤，

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！

书真的很不错。

健身系列，买齐了整套，图解很详细，值得学习

还好

很棒的书哦，凑齐一整套

非常好的书

书不错，上档次，比较喜欢这种图片精良的书。

东西挺好的价格也比较实惠。

很好的书

主要看图解

物品邮递速度快，与网上宣传的一样，正品，物有所值！

这种功能性训练的书不多见 终于买到了

呃。还行

非常不错的参考书，可以用于训练。

看了一点点，感觉还可以，输的质量也不错

一般、没太多东西

挺好，我是健身教练，这本说对我帮助挺大的。

价格虚高了，动作量并不见得有多丰富

非常棒，服务一流，快递小哥热情。

图文并茂，我喜欢。

不错，比较实用

好吧好哈哈哈哈4呵呵哈哈哈哈哈哈刚刚哈哈哈哈哈哈哈哈哈

当大家看到我的这一篇评价时，表示我对产品是认可的，尽管我此刻的评论是复制黏贴的。这一方面是为了肯定商家的服务，另一方面是为了节省自己的时间，因为差评我会直接说为什么的。所以大家就当作是产品质量合格的意思来看就行了。最后祝京东越做越好，大家幸福平安，中华民族繁荣昌盛。 .

非常好，真心满意，受益匪浅。

不错。

我喜欢这类书，会对力量训练增加认识。但就是贵。

物流很快，商品很好

不错，不错，不错，不错，学习中

还没拆封让我咋评a啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

书质量很好

有我需要的内容，很喜欢

不错，活动优惠券买的

真是二手东吗？这包装都把书碰坏了！

满意

不错不错

内容很实用。

书很好实用

这本讲解运动健身的图书质量不错，值得一看

还是不错的

不错，还是挺实用的

o o o o

活动买的还没看，京东活动就囤书。

书籍内容还不错

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

不错，好书，值得拥有

送货速度和包装均很好，书还没看，应该不错。

好书，长知识了，正在努力学习

还没看的，应该内容很好

质量好，好用，方便，物流快。

[肌肉训练完全图解：功能性训练 \[Anatomy of Functional Training\]_下载链接1_](#)

书评

[肌肉训练完全图解：功能性训练 \[Anatomy of Functional Training\] 下载链接1](#)