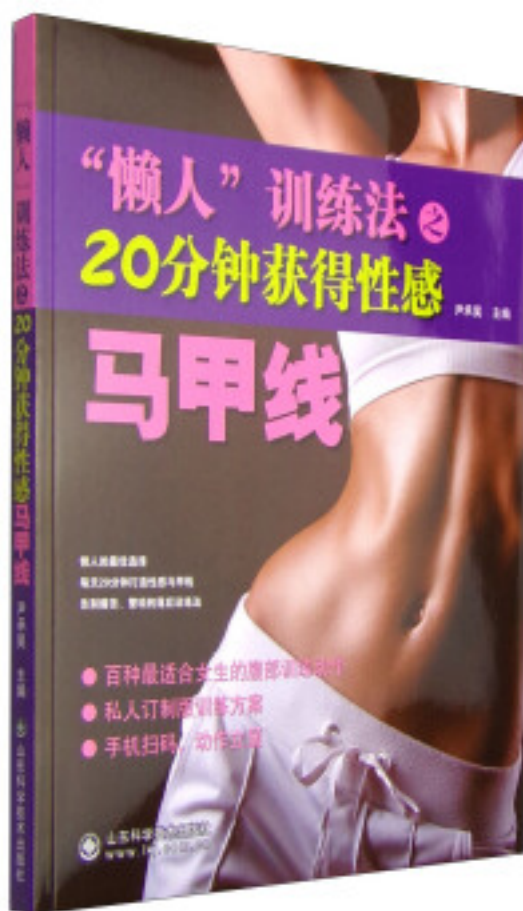


“懒人”训练法之20分钟获得性感马甲线



[“懒人”训练法之20分钟获得性感马甲线_下载链接1](#)

著者:尹承昊 编

[“懒人”训练法之20分钟获得性感马甲线_下载链接1](#)

标签

评论

宝贝还是不错的，书还可以，这个价位可以接受，还是信赖京东自营物流，速度快，配送服务也细致周到，满意，必须赞…赞，赞…

求不错，该系列书籍买了好几本，相比于市面上其他的健身书，这个系列都比较专业吧，不是急功近利速求功效的那种。也喜欢这种素描式的解剖图。就是排版上稍有点乱

这本书个人感觉很好 对于新手的自己来说很不错 书里讲解的很详细 非常满意 五星好评！

真是一本非常适合新手健身的教科书，相信看完后会对每一个想健身的小白极大的帮助。

一直想买，终于让我凑齐了，价格便宜，书本质量好，内容丰富切实用，插图也好看。我非常满意。推荐健身爱好者购买参考

特别好，物流速度没得说。喜欢。特别详细，这本书真的是一本好书，各种详细的动作和各种肌肉的锻炼示意图绝对是每个爱好健身的人必看的书。值得够买

过来封面是绿色的 不是蓝色 估计是印刷版本不对

不错不错，正好知道哪些肌肉

最直观的健美指导书，言简意赅，图示精准，健身人士必备专业书。

非常实用。非常好的一本书。极力推荐购买！！

《肌肉健美训练图解》是2005年山东科学技术出版社出版的图书，作者是德拉威尔。

该书介绍了110多种针对人体臂部、肩部、胸部、背部、下肢、腹部等不同部位的训练方法，每一项训练都配有专业水准的人体解剖插图和正确运动技巧的说明，在做这些运动时肌肉如何拉伸、关节如何运动以及每一块肌肉的正确状态。

很不错 图片精美，方法根据图来学习

关注很久了，京东活动给力，立马拿下

书还是很好的，是个炼马甲线的参考书。这个价格若是铜版纸就更好了。

求不错，该系列书籍买了好几本，相比于市面上其他的健身书，这个系列都比较专业吧，不是急功近利速求功效的那种。也喜欢这种素描式的解剖图。就是这个系列出了太多本，买下来还挺贵的

各个部位训练图解讲解得很详细，但就是字有点密，适合有时间慢慢看

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

速度很快，书带腹膜，一晚上看完一遍。
很好的一本书，再买本拉伸的就基本够入门使用了。

這本書講解的比較詳細，圖文並茂，能學到一定的基礎訓練知識

书中内容可以，送货也很快。

很不错的图解，很多干货。

不错，是2016.5的最新版，不过比想象中的薄很多。
内容简洁，动作主要锻炼到的肌肉，在图上加粗了，给力！ 此外，快递速度真快！

对于健身房的器械讲的很仔细，肌肉的发力点也做了明确的标示。

书不错?，值得购买

哈哈哈哈哈哈好哈哈哈哈哈哈

价格很不错，服务态度也很好

这本书质量非常好，内容很详细，为女性量身打造的，都是专业健身内容。我又多了一个宝贝，特别满意。

搏击专项力量训练绝佳参考

东西收到了，内容很详细，对于健身很有帮助

肌肉健美训练图解，风靡欧美畅销全球的健身图书。

很喜欢这方面的书，不错不错

不错，在看中彩色的有图有真相。

非常值得健身朋友们看的一本书，内容全面，从基础原理，到动作说明，注意事项。动作的优点和缺点。还有训练计划。值得够买。

非常不错，纸质很好，而且都是彩页，内容也很全，讲解也很细致，推荐新手买，熟记这些内容，对自己的健身过程帮助应该很大

很不错 动作讲解十分详细 包括要注意的问题 预防伤痛

收到好长时间了，我又买了蛋白粉配合使用效果挺好。

看了评论，只买了二，译文不好看不懂就不买一了

健身还是要有理论知识来支撑，掌握知识能有效保护自己减少不必要的受伤，少走弯路。建议健身爱好者多看看。

很厚的一本书，德拉威尔的著作一定要买

很好。最近健身很多当面不懂，没有效果不说还容易受伤。趁这次图书活动入手很划算，补充一下知识。

[“懒人”训练法之20分钟获得性感马甲线_下载链接1](#)

书评

[“懒人”训练法之20分钟获得性感马甲线_下载链接1](#)