

健身圣经：不须器械，在最短的时间内提升身体所有素质



[健身圣经：不须器械，在最短的时间内提升身体所有素质_下载链接1](#)

著者:[瑞典] 保罗·罗伯特 著，田恬 译

[健身圣经：不须器械，在最短的时间内提升身体所有素质_下载链接1](#)

标签

评论

非常喜欢这一本书，书的内容非常详细，印刷也很精美。我喜欢。

内容挺实用的，希望能坚持锻炼。

很满意！速度也很快！不过这已经足够了！特地看了一段时间才来评论的

物流很快，纸张很好是彩色的，内容很实用，没有选错，信赖京东！

速度很快。三天就到。质量没问题。下次还会再来。

不错很强大，第一天下单，第二天就收到，快递哥哥很热情

图文并茂，易学易懂，健身好帮手

送货速度超快。解决大问题了，十分感谢

不错，特别棒，推荐！

刚刚买回来，需要坚持坚持在坚持，让自己的身体身材变得更好，更健康。

物流快！包装完美！纸质很好！赞一个！特别棒！

此用户未填写评价内容

物流给力，包装完整，愉快的购物

还没看，回头慢慢学习

内容详细，价格优，送货快。

《健身圣经：不须器械，在最短的时间内提升身体所有素质》只有经常地、不断地进行全身锻炼，你才能拥有好的身形。在家里进行锻炼是很好的选择，你不需要任何器械，不需要浪费无谓的时间，只要穿上运动鞋，就能按照书中的动作组进行锻炼了。你还有什么借口不开始锻炼呢？跟着保罗·罗伯特进行锻炼可以让你慢慢爱上乳酸，放弃那些舒坦的练习。书中会提供一些经典的练习，如俯卧撑和仰卧起坐。而还有一些练习如反向划船和天鹅湖，想要动作标准地完成它们，就不是一件容易的事情了。
大量针对全身的练习 四种难度的动作组：新手、中级、进阶、冠军。

还是纸质书好，电子书就是垃圾！

书很好，是正版，京东送货速度实在太快了！

介绍很全面，印刷精美，非常实用！

挺好的，终于买到了，开心。

这本书籍非常不错，热身方面和拉伸篇，及训练方法非常好。集中性的训练节省了不少时间

书的内容是插图，图片丰富，动作指导非常简洁

好书，适合终身习练！坚持运动，保持健康体态！

京东搞活动买的，很值得啊！

这本书可以算的上是《囚徒健身》的姐妹篇了，里面有很多超级高难度的徒手动作，一般人根本做不了。书的内容全彩印刷，非常精美值得健身达人参考学习。

非常满意可以

好好好好好好好好好好好好好好好好

看着很棒，照着学习学习，希望能瘦下来。

非常满意，太好了！

物流靠谱，好！书看完后可以捐献就更好了

买回来就很感兴趣，可最近时间都没被琐事荒废了，真是对不住。

真的很好虽然某宝上便宜，但相信京东正版，不过前二天加邮费是56，这次以为一样的

，拍下才知变60多了

动作实用，就是男主自己身材也不怎么样，看来说服力打折扣，自己先减减脂肪再说教

书质量看起来不错，就是得花时间和精力练练才是最重要的！

在书店看到的，喜欢里面内容，简单有效，收了

有我需要的内容，很喜欢

很好，大品牌，放心购买！

关键是练，不是只看。健身的书无所谓好坏，只要跟着动起来，就比待着强。

非常简单实用，儿子自己就运动了。

犹豫之间长了3块钱，不过内容绝对可以，希望折扣能再大些

还没看，但是自营的服务没得说

在试练中，书中写的很详细。观察中

全身锻炼真的很重要，别急着一上来就用哑铃，首先要有基础~

实用，喜欢健身的你用得着

图文并茂 找到适合自己的几项 坚持下去一定有效果的 谢谢

书很好，内容丰富深刻。言词精美。图文清晰。包装很好。正板书来者。非常值得购买。送货快。京东的送货员。服务比较热情周到

非常好！我是为了京豆，才评价的！！！！

书还可以，准备开始锻炼

搞活动时买的，还挺实惠，就是送货速度不及以往快。

健身圣经啊！！！很牛的，照做吧！！坚持到底！

虽然还没看，书的质量没的说，内容感觉也不错

发货快，包装好，值得购买

还不错哦，经常在京东买！

买这本书纯属是冲着保罗罗伯特买的，希望是本好书

内容很详细，非常适合喜欢健身的人 买了不会后悔。

啦啦啦啦啦啦啦啦

好东西，十分值得拥有，对体力消耗很大。

按照书上面的做，肯定有很好的效果。健身理念是很好的！

对于健身初学者来说讲得非常到位！ 非常实用！

书的内容简单易懂

没有外塑料包装，其他还好

不错，多种15分钟的健身方案，很喜欢

已收到，质量还不错

很好，收益很大，系统性很强！ good！

价格便宜，送货及时，质量很好，值得推荐

啦啦啦啦啦啦噜噜噜突击了啦啦啦

先生买了在家默默练

双十一买的，反正价格便宜，买来看看

信赖京东，正品省去了很多购物烦恼

送货及时，价格合理，方便快捷。

好动作好经验照着作每天十五分钟练习绝对效果好

不错，可以照着练练，希望有所收获。

不错，挺好的，挺不错的！ 非常不错的！

东西不错。当天送到。包装给力。好评绝对的！

稍微太专业了点，对搏击更有效。。。

挺好的'很实用.正在准备学习

不错的一本书，希望给我带来变化！

不错 内容丰富 很多动作看着简单做起来很有效

练过武的人都知道它的价值！

书的内容很实用，下次还来。

包装完整，送货很快。不错的书。

先看看，健身贵在坚持，这书的内容很多

还可以，图片和书的质量都很不错

东西不错，非常非常满意。

刚回来看了下感觉还可以吧！

健身圣经，图文并茂，值得一看

抢先使用了，坚持一段时间看看怎样！赞

真心垃圾，写的跟抄的一样，不实用

5折买的很喜欢，坚持是关键

书不错，质量也没问题。

内容丰富，赞！有用！

非常好的一本书 值得一读

两个字，实用，三个字，非常实用！

不错啊 哈哈哈哈哈

送货速度好快，纸张质量也不错！

很专业啊，爆发啊~叨爆了。

内容很全，很适合我

超级好的一本书，最佳动作

不错，还可以，全身都练到了

很好的一本工具书，值得推荐

还没看过，希望有用

比较好，实用性强，可操作。

不错，很喜欢，性价比高

东西很好很好很赞！ 速度很快

很多联系动作 值得拥有。

好好好啊哈哈哈哈哈哈哈哈

实用的商品，但时间有风的长

好，看得懂就行。。。

慕名而来，物流也很好

质量很好，是正版。

很好的书！跟囚徒差不多，

美好好好啊好嗨啊好好啊好好

好好好好好好好好好好

好好好好好好好好哈哦哈好好

非常非常好非常非常好非常非常好

价格不低，内容还算可以，健身来说不错了。

非常好，很满意

不错!!!、!、、、、、、、

内容 没有囚徒健身讲的详细 每个动作说你也不是呢么详细 大体不错

好不错的健身书

犯花痴剧场版女

不错

嗯，可以！

快递很给力！

超值！好书！

收到了，很好

感觉不太适合新手，还是囚徒健身好。

价格便宜一点点了，希望还有更大的优惠，信赖京东，继续加油，继续努力。

有图片做完美示范，文字简练精凝，个人感觉非常好

排版不好看 内容空洞 只能说是入门级别的书吧

还没怎么看 质量不错

好书正在看正在练啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

书是好书，但是我觉得排版有问题，有时候难的动作之后，竟然连着几个简单的动作，感觉就是把同一部位类型的动作放在一起，根本没有用心去排版，不像囚徒健身，从简单的动作到难的动作。另外，动作说明只是说了如何做，要是做不到，该怎么练习基本没有说明。总的来说，值得买。

挺好的，慢慢练

这本书内容一般

价格蛮贵的

很好好东西

学健身就它

内容一般，送货到是还不错。

好书

可以

很好

不错

对你们的售后已经无语了~

#好

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。

11111111111

很不错。。。很喜欢。。。是自己想要的。。。动作做起来。。。很不错。
。。计划有点欠缺。。

分进合击式的夹攻，向来是日本海军的关键战术，在“捷代号作战”中，栗田、西村分开行动，也正是出于这个目的。栗田部队由锡布延海入圣贝纳迪诺海峡，西村部队则由苏禄海入苏里高海峡，由于确信哈尔西会封锁住圣贝纳迪诺海峡，金凯德当天把目光聚焦在了苏里高海峡。

自早上美军搜索机发现西村部队后，西村部队便失去了踪迹。但金凯德坚信，西村部队一定会在第二天凌晨以前的几小时内闯过苏里高海峡。为此，他命令指挥舰炮支援的奥尔登多夫少将全力堵住这一入口。

鉴于机动兵力有限，金凯德临时决定把他和麦克阿瑟共乘的旗舰“纳什维尔”号调拨给奥尔登多夫使用。麦克阿瑟私下一直在阅读和研究海战，说“它的魅力能激起我无限的向往”。他见“纳什维尔”号将被调走，立即要随舰一同前往，还兴致勃勃地表示：“我从未观看过海战，这是毕生难逢的机会。”

金凯德哪里肯答应：“只要总司令还在舰上，我就不动用‘纳什维尔’号。”麦克阿瑟的幕僚也不同意他去冒险，麦克阿瑟只得屈服，把他的司令部转移到了岸上。

西村部队虽然一早就被美机发现，并遭到了投弹攻击，但搜索机发起的只是接触性攻击，炸弹从高空直坠而下，仅仅使“扶桑”号战列舰上的飞机发射器和舰载机受了点儿伤。西村部队的总体损失并不大，与锡布延海上的栗田部队相比，更是微不足道。

西村部队在航速没有丝毫降低的情况下一路前行。傍晚时分，他们距离苏里高海峡已不到130海里。

这时，西村接到了栗田的电报，得知栗田部队因遭到空袭而耽搁了时间，将不能按原计划进入莱特湾与其会合。

分进合击变成了单打独斗，西村首先想到的就是事不宜迟，得乘着夜色，在天亮前加速闯关。

买了好几本关于健身的书，如
无器械健身，，，硬派健身，，天生就要练，，囚徒健身，还有这本。。。这本书的动作挺多，但是和无器械健身，囚徒健身的侧重点还是不一样。
此书作者是格斗家当然书的重点是以格斗的体能为目的。
无器械健身的作者是军队教官，当然就是以军人的体能为目标。

而囚徒健身是在恶劣的环境下用几个动作来强壮自己，所以动作简单，但是如果囚徒一部和二部 三部 四部 全加起来的话和其他书的动作也差不多丰富。。。囚徒健身好操作，但是计划呢不是很充分，， 无器械健身 计划比较完备，，。天生就要练，这本书就太复杂了， 而健身圣经呢这本书最大的问题是根据他推荐的训练计划，根本就不能把肌肉分开来练，这样就无法用肌肉又休息的时间。所以基本上都要综合参考，每个时间段锻炼不同的内容。

[健身圣经：不须器械，在最短的时间内提升身体所有素质_下载链接1](#)

书评

[健身圣经：不须器械，在最短的时间内提升身体所有素质_下载链接1](#)