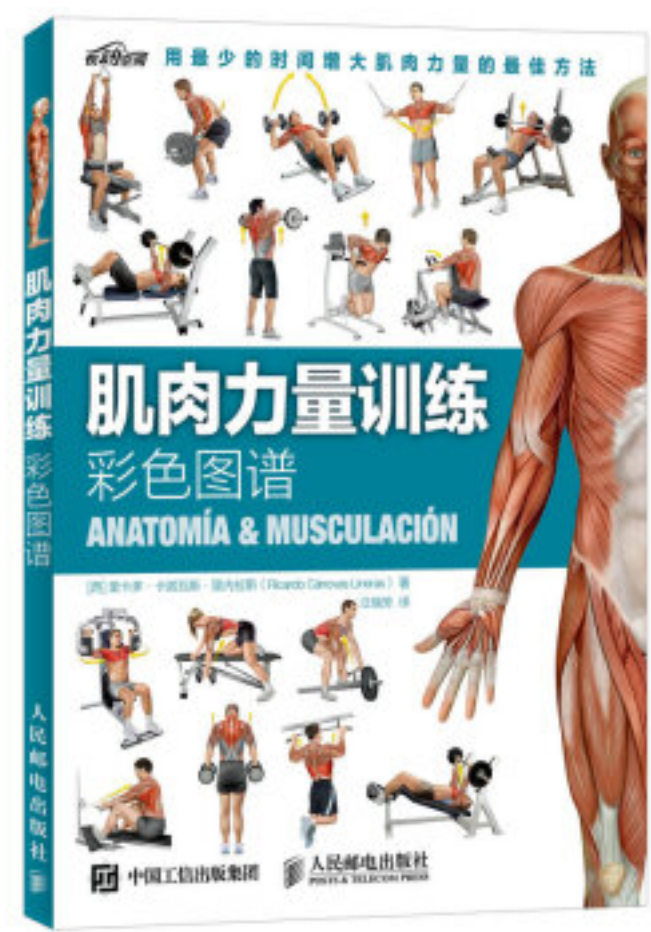


肌肉力量训练彩色图谱



[肌肉力量训练彩色图谱_下载链接1](#)

著者:[西] 里卡多·卡诺瓦斯·里内拉斯（Ricardo Cánovas Lineras） 著，汪瑞芳 译

[肌肉力量训练彩色图谱_下载链接1](#)

标签

评论

很好，对于我们这些健身初步的人员来说，这书无疑详细解释了肌肉图谱，很好，很过瘾，非常值得细细观看

快递给力，包装完整，针对健身人士编写的，内容通俗易懂，还有插图，棒

这本书不错，是我想要的，图文并茂，练习要求，训练要点，动作等级，训练部位都很直观。

对新人挺有帮助的…

内容很全面，详细。京东配送速度永远都是那么快。

用了券，还蛮划算的，买了十本，慢慢看吧。不错的。

满意！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

和那本拉伸训练是一套，附上的易犯错误和注意事项不错，一样的印刷棒同时价格自然也就不菲了。

挺好的。

电台主持人接一听众电话。，听众：我刚刚在麦当劳门口捡到一个钱包，里面有*元钱。主持人：非常感谢这位热心听众，请留一下你的联系电话，我们会尽快帮你找到失主。听众：不不不，我只是想点一首歌，大张伟的歌曲《倍儿爽》，表达一下我现在的心情……

好好看的一本书。对健身有帮助

[illegible]

非常细致，不错！

书为正品,喜欢排版,讲解详细,感谢配送员,非常辛苦!春节期间下单的,本以为节后配送,没想到京东不休息.太辛苦了!

图解很清晰，初去健身房的很有用

书很满意，说的详细，买这本书没错，让健身器材变的简单了

一次满意的购物，商品倍儿棒，物流很给力。

不好啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

肌肉力量训练的引导是非常重要的

如何正确进行肌肉力量训练有理论支持。

此用户未填写评价内容

不错，挺好用的，物流很快，好评！

很细致，图文一致，书看起来不错，伸展和肌肉训练都很好。

印刷精美，包装很好。anatomia Musculacion。

图解为主 内容很详细哟

送货速度快，价格优惠。

纸张不错，但是内容很常见……感觉买的意义不大

不错，自己做自己的私人教练，省钱，动作讲解也很到位

看完啦，不错。讲解详细，照着做了，不错的。

实用健身书籍，我一直从图书馆借阅，发觉用处很大，需要长期使用，从网上订购了一本，物流很快，服务态度好

肌肉……哈哈不错，书很好！很喜欢……不错，书很好！很喜欢……不错，书很好！很喜欢……不错，书很好！很喜欢……不错，书很好！很喜欢……

杠杠的，对我一定有大大的帮助……加油！让自己的体型更美……

发货及物流速度很快，图书质量及包装都很好（有一层薄薄的塑料薄膜）。推荐！

好的基础才能有好的进步，此书适合出去健身房锻炼的人群

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

这本书很好，上面的内容比较清晰，上面的动作也规范，目集的肌肉都比较明确

书挺薄的，是彩页，做动作目标肌肉很明确！

一直在京东买书，就是图个实惠。快递服务也不错，物美价廉，感谢京东。

非常好，一下买了八本书，京东活动给力

健身房肌肉训练知识必备、全彩图，彩版，健身房肌肉训练知识必备、全彩图，彩版，健身房肌肉训练知识必备、全彩图，彩版

补啥都不如补脑，时刻补充知识，时刻进步，每天进步一点点。这次买的书全部都有塑封，非常好

不错，能很清晰的了解哪个动作锻炼的是哪块肌肉，便于针对性的训练，图文并茂很直观，纸张印刷也很好

知乎大神推荐的书，健身健脑

内容不错，各种动作解释的比较详细，图文并茂，分类也比较清楚。快递员服务太棒了。

增強知識，認識。

看起来很不错，希望对接下来的健身有帮助！

书里各种肌肉训练都有，书字清晰，书画画的一看都懂，值得购买。

书挺好的！物流也很快！！下次还回来的！！

很好很好很好很好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

健身的要点说的很详细，可以针对性的训练，真是太满意了。。。

很好看的一本书，很有启发，推荐给大家。

从朋友买的，做活动，挺划算的！

正版书，印刷质量好。下次有需要再买

京东购物品质保证，除了好还是好。

书还没看，不过书的印刷质量很好，正版品质，很喜欢

彩图好评，但是讲解的不细，内容比较少，不建议购买。

彩页版很好，纸张质量也不错

今年的双十一买了1k的书 感觉人生从此被填满 哈哈哈哈哈 加油 同学

彩色图谱 清晰可见 值得购买

非常好，混一下字数。凑够十五字

书是正版的，到货快，包装好，性价比也高，非常满意

蛮好的蛮好的蛮好的蛮好的

不错，希望练出好身材。

希望可以有所收获，看起来

very good，很好用哦，多多学习

收到，看着不错，很好，好评

不错不错不错不错不错不错不错????

宝贝不错，挺喜欢的，好评

速度快！当天送到

正版书籍，里面都图片解析很到位，快递也很快。

纸张不错，字迹清晰，多次购买了，价格很实惠

物美价廉，值得购买。

读书丰富知识，印刷很精美，字迹清晰，纸张好。

不错不错，学到不少东西。

还可以，大概能给个训练方向，是个初学者以上看

很好，内容详细清楚，纸张也没有问题。

简直没话说的好，直观感受训练心里有数!

图清晰直观，内容丰富

值得收藏的图书，喜欢，物流也很给力

快递很快，接下来就可以愉快的看书了

赞赞哒赞赞哒！不错哦，东西好，最重要的是评价还能得金豆！赞赞赞哒

还不错的，正版书籍，值得信赖啊

健身房锻炼的指导书，值得拥有

这本书虽然教的动作不是特别的多，但是讲的还是挺详细的，特别是他有教你用弹力带健身，这样的话就可以不用去健身房都能学到很多东西多时间肯定能够对你有帮助的。

很棒的书 很专业 快递很快

很不错的书值的拥有。

帮朋友买的，他说很好！

掌握肌肉力量训练，技巧少花私教费！

不错的书籍，详细的介绍各部位的练法

放弃了硬派健身那种喊口号的书而选了这个比较冷门的书

专业的书，适合自己自学，练习。

挺不错的一本书，很全面

京东超市，便利快捷！

天然萌几乎我发啊去咯克里姆卡上咯快乐

护体膜 ins 明星移民兔统一战线和认识你真的可以接受了邀请的时候了？ 我

比较详细也比较基础

好书，努力认真学习当中。。。。。

书的质量很好！但还没有看！希望自己的身体能在今年有些改变！

动作一定要标准

人丑就要多读书，OK没问题棒棒哒！！

贵了点，适合菜鸟健身，老鸟不推荐。

很棒的健身书！

京东图书必须好！要是神券能够放开领取就好了，这次等着看书，也没领到券，就是贵了点

喜欢健身，经常买书。。

非常有特色的一本书，也是一本图册，很喜欢。

正品，印刷精美，内容翔实，值得购买，好评！

东西收到了，挺不错的，质量也不错。

一位广州正骨神医，挺好的

物流很快。书还没看。质量是不错的。京东还是比较靠谱……………

618年中大促，买了好多书，巨实惠

用更少的钱过更好的生活

给个好评，凑够六个字，OK。

挺不错的，彩色的图配文字解说，很容易看明白，很值！

宝贝很好，内容丰富

健身还是懂一点原理，理论指导实践更有效

适合健身房自学书籍

京东配送速度快，性价比高，值得信赖！

再能描述其它器材就好了

相当不错，去健身房锻炼很有帮助

对肌肉的工作状态描述的很到位

彩图、正版，一目了然。

看看不错，希望有点收获！！！！

很好，我会好好看完的

还是挺好的，满足了我的需求

纸张好，全彩页，介绍了很多健身动作和变相动作

纸张质量好，内容详细，生动形象。建议购买

最近老公爱上健身，书当然是必不可少的。不错

锻炼肌肉学习书籍，跟健身器材一起购买

内容简单易懂，纸质也很好。学习中

今天是父亲节，应该是开心快乐的日子

纸张印刷质量好，图解精准到位

就是想要健身房器材的书,是我想要的

非常好非常好非常好非常好非常好

书不错，希望对自己有帮助

包装很好，内容丰富，物超所值，感谢还会再买！

going你KKK咯的你monk的摸摸

图文并茂，全彩印刷，兼顾器械锻炼和无器械锻炼

包装精美，发货快，搞活动买的太划算了，有用。

非常棒的健身书籍，书的质量非常好，值得一买

图文并茂 基础的健身动作和要点都有了 值得购买

终于抢到优惠卷了，立马下单，好书，便宜，又是正版，相信京东！下次还来！

适合初学者，蛮好的

在线观看！你是我的小店买点吃吃看来你是我的小店买入

印刷精致，是正版

书到很久了，好好练力量，很全，加油

实用，指导性很强

图书很好很实用

对健身有帮助。

还没有看 但是是很薄的彩页 希望有所收获

图文并茂，感觉自己十分受用

不错不错不错不错不错

还可以吧，有活动买划算！

物美价廉的物品，京东送货速度快

包装很好，京东速度一向快！

翻了翻，好像还不错的一本书。

图文结合，细节化，书还行

这本书还可以的，就是价格有一点点贵

总体来说质量还不错，图谱清晰

[肌肉力量训练彩色图谱_下载链接1](#)

书评

[肌肉力量训练彩色图谱_下载链接1](#)