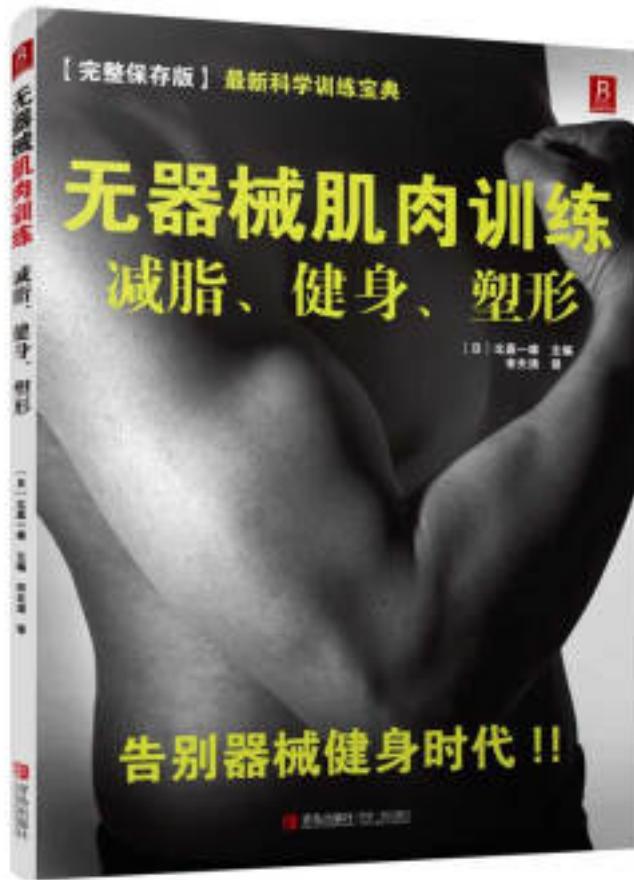


无器械肌肉训练：减脂、健身、塑形



[无器械肌肉训练：减脂、健身、塑形 下载链接1](#)

著者:[日] 比嘉一雄 编，宋天涛 译

[无器械肌肉训练：减脂、健身、塑形 下载链接1](#)

标签

评论

出差比较多，希望这本书能有用，看着很精美，特别喜欢，谢谢！

物品好服务还可以，快递小哥服务好

介绍非常详细，具体，板块也很明确，是本好书。

有食谱，有比较简单的动作，还是很实用的，只不过有一点点懒，所以还没有开始

书不错，图片也清晰，就是有点薄

日本的健身人士出的书，密密麻麻，属于在家无器械健身，但是还是会用到一些器具

很好的书，还没来得及看！非常满意！

马上就要看啦 应该提供很大的帮助到我健身

书的质量还不错，配送也快，很满意，棒棒哒

非常不错的东西，很有用，满意的一次购物经历。

很不错的健身书，可以借鉴学习一下

好棒的商品，以后还会继续购买的

书很好，是正版，物流也很快，运送过来无折痕！

书质量不错，物流也很快，服务非常好。

和想象的不同，感觉还不如囚徒健身

书的质量不错，内容也很好。

买书一直在京东买，正版，价格也不错

不知道如何等看后再追评

看看试试，希望能够坚持

啊啊啊！！！！！继续上午了啊啊1555

东西非常好 很喜欢棒极了

打包一起买的！！！！！！！

物流速度快，质量好，没有破损。

京东搞活动买的，很值得啊！

内容有点少。。。。。。

书还不错，是一本入门级读物……

活动价给力，物美价廉。

很满意的一次购物!~~

图文并茂，不错。

快递给力的，不错

还不错，很满意

因为这个是日本非常有名的一个护肤的专家，所以对书的内容和质量都非常的满意靠谱，所以也推荐大家可以对于学习这样更好的护理皮肤，因为护理是最基础的，嗯，保养皮肤的一个过程，所以还是蛮推荐的

不错不错不错不错不错不错

无器械是没错，但是要用到什么球啊，弹性绳之类的道具，希望能坚持下去吧

不错不错不错

不错性价比高

东西很不错！

就那样.....

感觉还可以 做做试试

很好？

234235刘慈欣地球往事三部曲（套装全三册）刘慈欣地球往事三部曲（套装全三册）

刘慈欣地球往事三部曲（套装全三册）刘慈欣地球往事三部曲（套装全三册）

刘慈欣地球往事三部曲（套装全三册）

有视频教程就更好了

基本没什么用，强度太小，不是健身，根本就是广播体操

有些单薄，动作说明不够详细，而且翻译怪怪的

好的好的减肥减肥姐姐

30分钟看完，正在组合自己的方式

东西还不错，就是有点旧

亲爱的爸爸妈妈们要注意了，再过几天孩子都放假了，孩子拿着试卷回家时，
亲爱的家长们，不管成绩怎样，请搂着孩子稚嫩的肩，对孩子说：宝贝，你辛苦了！
不管成绩怎样，请给孩子做一顿丰盛的晚餐，祝贺宝贝战胜了复习的艰难。
学习是场马拉松，不是百米赛，一时跌倒了，没关系，爬起来再跑，来得及！
不要让“考试”抹杀了孩子阳光般的心和笑容……
——致所有家里有孩子要考试的爸爸妈妈们！[爱心]

还没有收到货，如何评价，京东快递的速度也太快了吧，居然还可以帮顾客确认收货，
太假了。

内容一般，不推荐购买，小日本的书有时真不专业。

坑爹，就泥几个动作。

有些看不懂

内容一般。

不错

训练指导还行！

既然不能送到详细地址为什么当初下订单的时候不说？

没什么卵用，真的没卵用，确实没卵用，确实真的没卵用！

我就笑笑不说话。。。。这是双十一。。。啊 没拆呢。书就是烂的

说实话，一点用没有，推荐看囚徒，这本书太low

看到日本人就恶心，长的丑也就算了，肌肉还没我的多，刚买就丢了

绳子不怎么样，质量不好。

一般般吧

一般般

也就那样

一般吧

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

一般

书是破的，竟然打开包装后，里面有水。果断差评！

不错很好。

纸张太豪华，儿童都能看得懂

同时买了两本，希望能有用处

书不错，物流送得也快，ok了。

送货快服务好，书本质量好。

其余都好就是太慢了

没有健身器材，先试着锻炼锻炼，内容不错比较简单

可以

喜欢

书很好，包装各方面的都很好

内容精美，发货很快，简单易学，图片精美，图文并茂，书的大小，是A4的大小，价格稍稍有点贵。

666

实用，有效

很high考虑考虑天坑咯哦哦my看了。

挺好

挺好的

非常好，一直信任京东。

送货快，昨夜下单今日上午就到货了！送货员服务好！书还没看，该也不错！

大致看了一下，不错，物流很快

是正版的，和书店看到的一样

挺详细

还行吧.....

不是很好，用健身的软件就行了

图文并茂，获益匪浅。

感觉很不错，还没有使用，用一段时间看看

可以.....

没什么可说的

很不错

比较薄，但内容挺实用的。

谁用谁知道

没敢好好练，就是顺便试一试，效果不错。

双十一买了很多书，准备读完，JD买书很方便，实惠

很好的一本书，正在照着锻炼！

好。

不错哦 慢慢看

很新，没有破绽，伴有彩照

物流很快 质量很好 支持京东

挺好 有参考价值

为了锻炼自己的身体，买的

不错的商品，很好，很实惠，双十一囤货的。

好

活动时候买的，挺便宜的

好书一本！目标已设置，剩下看行动！

书中内容不是很好

趁着双十一抢购，买了一堆都还没看，书质量还不错

重要的是坚持坚持坚持

很有用很直观的方法训练

好书！

不错，不错

不错哦

好好好

书的质量很不错，一看就是正品，还没有时间按里面的动作进行训练，嘿嘿。塑身计划开始~~

内容一般 没有肩膀

正在练

也得买点东西

非常好

包装很精致，印刷也很精美，快递速度超快

还好，印刷很精美，包装也完好

不错！

写的不错

还行

可以 初级训练不错

挺好的，通俗易懂。

物流太慢，挤压的不成样子啦！

书籍的内容有许多是现代人们都喜欢的，动作要领是锻炼时必须掌握好的，对每天的练习起辅导作用。日常生活也可以跟着学

还没试，试过再评

感觉还行

知识比较详细，系统，但最重要的还是坚持。

书有点大不好拿！！！！？？？？？？

感觉不错很实用

为什么我会买呢，。反正我也不知道为什么。

很好，用起来不错

很精致！内容超棒！快递很快速！

还没看，应该可以的

看完了，还得练，不知道效果会怎样！

健身的好帮手

物流给力，内容也挺不错的

内容丰富，慢慢研究研

嗯

包装完好感谢！

现在的书都是一样吗？内容太少

图解挺清晰

很适用，照着练习几个基本动作有效果

11111111111111

这类的书都一样的。原理一样，不过表达方式不同。书是好书

好好好好好好好好好好好

挺好的，

很好的书，值得一看！

哈哈哈哈好好好好好好好

简单易懂，还不错

很实用 适合无基础者的

物流太赞了，书也很好

还不错吧！

还不错，对锻炼有一定的帮助。

不建议买

很好的书

有用，坚持

蛮实用

有插页的健身书，挺不错的

好好好。。。。

书店里选的，京东下单。内容不错，简单易行。

非常有营养！值得购买。

很满意

很好很好！

很好哦

如果土地改革大纲郭德纲梵蒂冈

;|||||

非常适合我们这种没时间没钱去健身房的人。

好东西，有图，健身首选

买来没啥用

还好

《无器械肌肉训练：减脂、健身、塑性》是一本为想要减脂、健身、塑性的人介绍的科学锻炼肌肉知识的书籍。您不需要购买重型机械，只需弹力绳、凳子、健身球等道具，就能在家里或办公室等狭小的区域进行锻炼，对不想去健身房或时间有限的人来说，十分方便，而且本书是按身体各部位，例如胸部、腹部、背部、腿部、臀部等不同的区域的肌肉锻炼进行介绍，您可以根据自己的身体状况和想要锻炼的部位，进行有针对性的锻炼，从而达到减脂、健身、塑性的目的。运动不足的人和女性，也根据书中的锻炼要点，进行锻炼，增强体质，塑形健身。

挺好的。

很好。。。

发广告沟沟壑壑红红火火

给老公买的，他很喜欢 是本锻炼的好书

一次买了10来本健身书，给团队人看看，都希望有个好身材

[无器械肌肉训练：减脂、健身、塑形 下载链接1](#)

书评

[无器械肌肉训练：减脂、健身、塑形 下载链接1](#)