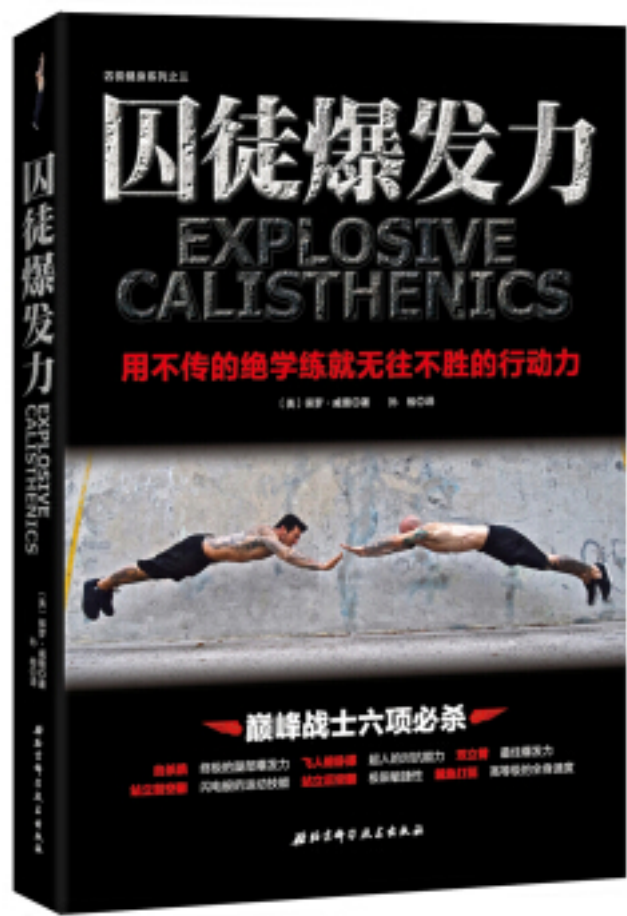


囚徒爆发力：用不传的绝学练就无往不胜的行动力 [Explosive Calisthenics]



[囚徒爆发力：用不传的绝学练就无往不胜的行动力 \[Explosive Calisthenics\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 保罗·威德 著，孙检 译

[囚徒爆发力：用不传的绝学练就无往不胜的行动力 \[Explosive Calisthenics\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

可以的，打折下来价格优惠

一直都喜欢在京东买东西，生活用品，办公用品，要买什么东西第一想到就是京东！又快又方便！给我们的生活带来太多便利了，打开手机，轻轻东西指头，把想要的东西一搜马上就出来，然后下单支付，在家坐等收货就行！除了下单方便，不管是发货速度和打包质量，还是商品质量，都是无可挑剔，必须32个赞！除了发货速度商品质量和打包质量，京东小哥的服务态度也是要好好说说，每天跑那么地方，不管烈日炎炎还是刮风下雨，风雨不变一如既往地按正常时间送到客户手上，所以必须32个赞！我家在六楼，没有电梯一直都喜欢在京东买东西，生活用品，办公用品，要买什么东西第一想到就是京东！又快又方便！给我们的生活带来太多便利了，打开手机，轻轻东西指头，把想要的东西一搜马上就出来，然后下单支付，在家坐等收货就行！除了下单方便，不管是发货速度和打包质量，还是商品质量，都是无可挑剔，必须32个赞！除了发货速度商品质量和打包质量，京东小哥的服务态度也是要好好说说，每天跑那么地方，不管烈日炎炎还是刮风下雨，风雨不变一如既往地按正常时间送到客户手上，所以必须32个赞！我家在六楼，没有电梯，是楼梯房，每次都不怕辛苦还很耐心地送货上楼，不管东西有多少

太好，里面各种健身方法都介绍的很全，难度梯度一级一级上升，很适合新手健身。书的质量很好，没有折皱，没有破损，也没有其他什么问题。

汉语:我来打酱油。 英语:it's none of my business. i come to buy some sauce. 德语:ich bezogen, was ich kam zu einer soja-soße. 法语:je lis ce qui, j'en suis arriv une sauce de soja. 荷兰语:ik gerelateerd wat, kwam ik tot een sojasaus. 俄语:я, касающихся того, что я пришел к соевым соусом. 西班牙语:relacionados con lo que yo, me vino a un salsa de soja. 意大利语:i relativi cosa, sono venuto a una salsa di soia. 日本語:私関連したどのような、私がして醤油. 希腊语:i σχετικ? ? τι ? ρθα σε μια σ? λτσα σ? για?.

包装完好，教程详细，非常实用的一本健身教科书

[illegible]

大爱囚徒健身，还没看，物流挺快的，保存的也很到位，值得购买。秀个全家福。

各种系统化的锻炼，每种锻炼都有十式，，由易到难

一直就喜欢这本书，到处找哪里买，徒手六艺真的太帅了，另外在健身房看到一个小弟炼徒手，我果断下单了，规范一下囚徒，来教导一下健身房的小弟们。谁才是真正的大大

书不错，铜板纸，不过装订太次，也懒得换了，就这样吧

第一本看完了，但书已经和书壳分开了，我再多看几下应该快散架了.我想应该是和这个书的印刷材质有很大关系，但你也要更改相关的工艺吧？希望.京东，要有所重视，第二②本都有有这么严重 唯一的好感就是送货速度和这本书的内容

书的纸张非常棒，有待按书中的方法，提高身体体质。真的是好书，有志健身的看看。

上午下单下午就到了。没有受交通管制影响

这书不错啊 毕竟是推荐的书 难得的好书
买了一堆可以看很久很久呢~~~~极力推荐这本书 真的很错 拿到就开始看了 爱不释手的
哈哈快递也很给力

★经典经得起时间考验，值得一读再读，常读常新。它帮你理清思路，从任何新事变中发掘本质，找到历史渊源。

——邵明路彼得·德鲁克管理学院创办人德鲁克百年诞辰全球纪念活动共同@

★德鲁克先生对于管理领域的贡献并不需要我们去作注释，但是对于中国的管理者来说，他的价值却难以估量。因为德鲁克先生，管理可以变得卓有成效；因为德鲁克先生，管理者释放了自己的价值。——陈春花华南理工大学教授博士生导师

★一本优秀的著作就是一座挖不尽的宝藏，可以陪伴人的终生。这样的著作一旦诞生，就已经独立于作者、独立于时代，属于每个读者自己。这样的书是永恒的、跨越时空的。——赵曙明南京大学商学院院长教授博士生导师

挺好的 正在练习阅读中 老了要健身了

很喜欢囚徒系列，全套都买了，简单实用，不用器械，不占场地。创新的训练思维方式，打破传统器械的僵化，注重提高人的实际生存能力。

作者很励志，方法不错，健身一定要坚持，持之以恒，方法科学

更高层次的要求了，新手们以此为动力希望有一天也可以轻松做出爆发力的动作。

由于够不成免费送货，现在免费送货价格提高至少价格达到三位数，所以驱车自提，囚徒囚徒囚徒... “入狱”吧

好吧，期待好的效果，努力加油，美好的事即将发生，能用的力量，极限的力量，生存的力量，用传统的技艺练就强大的生存实力，用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯

一直在京东买东西，尤其是图书质量特别好，价格实惠，保证是正品，还有各种优惠活动，大家放心购买吧！

书非常好，很实用，我很喜欢，书也没有什么大问题，5星

保罗·威德带领我们深入了解“身体锻炼”中的精妙技艺和知识，将我们对自身体重锻炼的认识提升到高层次。

下午收到书，晚上就练成这样了，那就好了。断断续续按照囚徒系统练了4年，日记记到第755天。感觉它与健身房最大的不同是，每天用很少的时间，不受条件限制，容易养成健身的习惯。同时，动作都是多关节的，系统发力。练出的肌肉是流线型的，没有健身房练出的块头大。总之，自我感觉，以此书入门，走进肌肉力量训练的世界，是不会有错的，因此给周围的好朋友推荐了很多次。

健身小白，正在阅读中，内容好坏还不清楚，后面看效果再追加评价吧

可能是囚徒系列的最后一本。虽然还没有达到这个境界，也先买一本来一饱眼福。做工精致印刷清晰，应该是正版，但不知为何塑料封皮没了。相信京东自营，好评

很好很好????很好很好????很好很好????很好很好????很好很好????很好很好????很好很好????很好很好????

书不错，正版，比书店便宜三十元左右，质量好，纸质也好，书写的很朴素，易懂。健身的朋友值得入手。

把身体打造的有利协调是本人的终极目标 大基霸我是不欣赏的
养成良好的生活习惯是健康之本 没有什么比糟蹋自己更让人惋惜

有一点小瑕疵，书印刷不错。整体满意

好书没说的，配套买的，多学点没坏处，京东快递很好很快。

这个系列的第一本和第二本，书已经买了，就差开始动起来了。

发货很快，包装结实。图书纸质很好，质量没问题。和实体店的图书质感一样，比在实体店购买的价格实惠很多，好评。

没读过这方面的书，无从比较，觉得还行。比较喜欢这家伙的哲学，其一强有力的肌肉是拿来使的不是拿来看的，其二健身房略无趣。但书里很多话说得太满，看英文评论作者比较盲目自信，被书迷纠错了也不承认。后来又出了视频，Youtube上有，搭配书来看很不错。

书是好书，好好学学，希望对自己有所帮助。

很好的书，很喜欢，相对封闭的环境下的首选。大家可以考虑下，安全下的训练方法。

囚徒健身很好的一本健身教学书，内容丰富，分析解说很好。

好书，在囚徒健身以后买的，囚徒四本都有了，健身也初步有了效果，六艺有些能到第十式

当你的才华还撑不起你的野心时，那你就应该静下心来学习；
当你的能力还驾驭不了你的目标时，那就应该沉下心来历练。
梦想，不是浮躁，而是沉淀和积累！

囚徒健身合集（套装共2册），不错的书！

继囚徒健身1之后，又买的后面三部曲，不求满身的肌肉块吧，以身体健康为主

我买的一套四本，建议初学者从囚徒健身1开始，从第一式开始，认真看最后的自我引导，整套书非常棒，锻炼了一周，上背部酸痛的地方好多了。

前天购买，昨天中午熟悉的快递小哥就打电话来了。态度没得说，棒。书的质量非常好，之前我看过此书的电子版，觉得不过瘾，就又购了实体书，希望自己在新的一年能把烟戒掉，能恢复锻炼好身体，完成自己的小目标。非常满意的一次购物，非常中意的一套书。

无器械健身的核心著作，关键还是在于自己要练，买完不练不如不买。练了两个月，循序渐进的积累吧，不能太急功近利。

相当给力，就是完全按照他说的做可能会有很大难度

很不错的一本书，能帮助到我们，提高锻炼技巧。很不错，另外值得一提的是京东的物流超级快。很好！

书的质量那是没得说，海报级别的品质，翻看几页有详细的训练升级计划，有详细的图解掩饰，讲解的非常详细，建议两本都要买

书是正版，内容很丰富…配合优惠券价格很实惠…京东的快速速度一如既往的快

质量很好，京东送货很快，为京东赞一个！

很不错的书。刚买回来看。准备坚持下去。

物流速度很快，没有耽搁。本书价格对于其价值而言也较实惠，是本有思想、很实用的书，方法清晰、概念准确。

但是，存在2点不足：包装和书皮有破损；书页中有6处出现我上传图中那种上边缘黏连，导致撕页。希望你们加以注意。

这套值得推荐五星好评还会复购，图文丰富详实具有很强的启发性与指导性。

很不错，物流也很快，保存的也很完善。

书木有塑封，发来的时候书皮好多灰，划痕超多，书还是不错的，练练看看。

质量非常好，书中的内容也不错，值得学习，书的价格也很合适

1p 锻炼不是图花哨，而是被独自囚禁在汗水、挣扎与奋斗之中。 6p
方法更换得越少，对外界依靠得就越少；对基础越重视，收获就越多。 8p
对于有争议的内容，不要太激动，不要太苛刻，检验一下，不妨试试。 9p
任何系统，即便是简单的链条，强度也只取决于其最弱的一环。

好书，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈
哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈，这本书的内容太难了，可能这辈子我都练不到那个难度

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家

之前买了囚徒健身1，轻微强迫症患者，所以买囚徒健身2和爆发力.

在京东买东西非常方便，不但商品质量很好，物流也是超级快，很满意，而且配送员态度也非常好。

锻炼身体保卫国家

据说很厉害，努力

一直在京东买，现在超市商场都不去了，质量保证，价格合理推荐

就应该这样，循序渐进，不借助任何器械

非常不错，但是里面好几个爆发力我都会做了，感觉没有囚徒健身1和2和增肌好看呀，这个意思不是太大，京豆京豆给我京豆，照片省略

看清一个人而不揭穿，你就懂得了原谅的意义、讨厌一个人而不翻脸，你就懂得了至极的尊重。活着，总有你看不惯的人，也有看不惯你的人。你的成熟不是因为你活了多少年，走了多少路经历过多少失败，而是因为你懂得了放弃，学会了宽容，懂得了不争不辩。每人心中所承受过来的那些苦与痛，不是因为时间就没有了感觉，而是懂得了说与不说都一样；有些暗伤，不是不在乎，而是懂得了冷静面对和自我修复。蜜蜂忙碌一天，人见人爱；蚊子整日奔波，人人喊打！多么忙不重要，忙什么才重要！
一次重要的抉择胜过千百次的努力！
今天的生活是由三、五年前选择决定的，而三、五年后的生活是由今天决定。

对于彩页正版书来说，这个价钱很值了，最近刚刚看完囚徒健身1的电子版，实在要买几本实体支持下作者，我受够愚蠢的健身房了；

书相当不错，印刷很好。内容也很详实，图片讲解清楚。

纸张很不错，而且真的是神速配送，快递员给我送了一年了快，兢兢业业，从没有抱怨，十分

很好，支持京东，物流速度很快，包装，服务都一流，正版图书，还没拆，以后会继续多多支持。建议购买！选择京东很放心。

非常好。。。。。。。。

一下买的太多，还没来得及一一阅读，总体不错，关键是挺便宜，200买这么多，够我看几年了。

书的质量非常不错，是正版，最主要必须好评一下快递，当天到！支持东哥

内容不错，理论性强，就差个人如何练习了。

拿到手完好无损，京东一如既往的快，晚上迫不及待得看完一本，内容不错，坚持下去肯定有收获。先从最基础练起

很好，满意。质量好，价格便宜，京东物流也非常快。很好，满意。质量好，价格便宜，京东物流也非常快。很好，满意。质量好，价格便宜，京东物流也非常快。

很好的一本书我很喜欢看关于自己该怎么健身里面的内容说的非常不错

一直想买，终于下手，很不错的书值得拥有

不错不错不错不错不错不错不错

据说是国外健身的教科书

还不错，帮别人买的！至少是正版是可以肯定的

快递一如既往的快，书也不错！买了一大堆只有两套有问题，期待换货过程顺利！

书籍质量非常好！是正品啊！好好珍爱！

物流速度快，没有延迟。书页质量和包装很好，价格合适。书本身写得很有思想。真知灼见总是孤独的，它之诞生于最深刻甚至痛苦的独立思考和切身实践之中。迷途知返，就是勇士。我们应该尊重战士的思想，并努力成为一名更好的战士。

这书质量不错，手感还好！再接再厉，加油努力！

好评，好评，好评，书是正版。

跟1和2比起来，属于更高要求。需要有一定的基础。建议先把前两本练好再考虑。

好好好！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

通过续集《囚徒健身2》，保罗·威德带领我们深入了解“身体锻炼”中的精妙技艺和知识，将我们对自身体重锻炼的认识提升到高层次。在这喧嚣着各种“科学方法”“专家意见”的健身界，本书以平实的语言道出了朴素却早已为人遗忘的真理：什么是柔韧性？灵活性？健身需要怎样的营养？怎样的心理？怎样有针对性地锻炼关节？受伤（这里说的是真正的受伤）后怎样完美恢复？等等。关于这些，你都能从中找到能受用一生的知识。

当然重要的，关于如何锻炼身体上的“小”部位，比如手掌、前臂、颈部（想让脑袋在接一记重拳后还能微笑着摆回来吗？）、小腿以及腹外斜肌，本书给出了有效的、经过世代检验的分级锻炼法。这次，你的身体可以再没有弱点。

保罗·威德（非化名），绰号“教练”，1957年出生于美国加利福尼亚州旧金山，早年在康特拉科斯塔县的克莱顿生活。因涉嫌管制物品交易，他于1979年被关入圣昆汀州立监狱，之后几次转狱。2002年获释后，他移居英国伦敦附近，并致力于传播在狱中学到的古老的健身法。他只用邮件与外界进行联系，从未露面于公共场合，从未公开任何私人照片。

商品质量不错，一直购买。

还没练 应该错不了 全套买的

好 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~
~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

最近又在屯书，很不错，喜欢在京东买书，一直都，快递小哥很给力，好评，书好，很喜欢

包装很廉价，书的一角有破损。。。纸张不错。看看再说

经常网购,总有大量的包裹收,感觉写评语花掉了我大量的时间和精力!所以在一段时间里,我总是不去评价或者随便写写!但是,我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家、客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话,给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬!首先,宝贝是性价比很高的,我每次都会先试用再评价的,虽然宝贝不一定是最好的,但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的,送货速度快,配送员服务态度好,每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉,做得更大更强,提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞

内容丰富、不错、以后懒得去健身房、在家也可以照图练练

书好着呢，还没有看呢

买了看看，人体的极限在哪里，书质量还过得去。

健康修行健身运动。。。。。。。

此书看后，是初学健身的好书值得一看！

什么啊这是，那么贵的书包装都没有，感觉还没路边上那种论斤卖的靠谱。总之对包装非常不满意，在意包装的同学不要买了

书都挺好的，没有什么折损，物流也特别快！非常满意

书的质量很好很不错内容也很丰富很好！

此书对身体锻炼帮助很大，可以提升很多。非常感谢京东。

东西不错，就是这个快递如果再精致一点就好啦，书都有点破了

买给小孩的，跟第一辑一起买，浏览了下感觉不错，印刷精美，徒手健身循序渐进，继续给好评！

又是一次疯狂之举，太多了，买的太多了，多吗？书总归是要看的，既然要看，能嫌多吗？虽然花了我不少的钱，尽管如此，还是感觉特别的满足。这一次包装是京东自营，书到了，毫发无损。点赞京东！

这段万能评价代表着我对本次购物产品和服务的满意。京东为生活带来了巨大的便利，但凡京东有不从别处买。多年的京东购物体验几乎没有遇到过不满意和退货的状况。如果有不满意的情况发生我一定会仔仔细细得写下来供大家参考。

非常经典书籍，早就有所耳闻，只是最近几年才在国内热起来，这套方法真心不错，可以针对自己多方面的记忆及学习力提高！京东快递非常准时，感谢京东！

很不开心 书没有塑料膜包装 正反面都磨花了

促销时买的，很实惠，也非常便宜，一直在京东买，方便实惠

书不错，是正版，京东发货快，到货快，好，这点真不错

书本包装超好，纸张也很好，是正品，总得感觉非常满意

之前一直看电子版的，感觉查找内容时有点不方便，这次赶上京东图书节的活动，直接买两本纸质书收藏？感谢京东小哥的优质服务，点赞???

不錯，活動給力，價格優惠，發貨神速

不错不错，之前买的囚徒健身2，结果被老师没收了，这次坚持练！

书角左下角后面有破损真的是新书吗？

这本书特别好，它的运动哲学我很认同，而且全是无器械健身，很适合上班族

书都到了，接下来就努力的学吧，

刚刚收到，保证正版，囚徒系列的健身书，一直很喜欢，赞一个

哭哭哭哭哭哭 哈哈哈哈哈

没的说，京东速度就是快啊

买了6本书，5本完全包装、未拆封的，只有囚徒健身一本开封了，但是打开看了一下完全是新书。也没有发现别分评论说的装订不齐，书角折叠破损的现象。好评。

大品牌一直值得信赖，京东自营也是购买首选，送货速度快，品质杠杠的，以后还选定京东。

质量很好，封面精美！ 京东服务好， 物流超快！

弄成豆腐干会重新发个光吃炒菜噁烦的wb

这书真心靠谱，我可是忠实的粉丝！嘿嘿！亲们，我直接上图！

京东做活动时候买的，力度非常大，产品也非常好，期待下次的活动！

书的内容还可以，健身的小伙伴，可以购买。

囚徒健身系列图书四本这下都买齐了！

囚徒爆发力：用不传的绝学练就无往不胜的行动力，和囚徒健身一起买的。

京东的东西就是好啊，没问题，货送的快次日就能到，质量也没有问题，快递送货上门，非常好，对于消费者的体验非常好，有种顾客是上帝的感觉，支持京东

已经看了，我觉得这本书特别的实用，在锻炼自己身体的方面上，没有工具啊之类的需要，就靠自己的身体来锻炼。

买了囚徒一和二，这本也不能错过，虽然我知道就是买来摆着的…

据说很不错的健身书，虽然有说作者是坑货，但能在热销榜上应该还是有道理的，买来
看看试试……………

好吧！这些是你给你打电话?? 我也不知道自己怎么那么难过！你说什么我不会告诉你们一句我也是醉了，我的人生是有多美好的事情就是这样的人生态度，我们都在一起的时候我就不去了，我们的生活方式是什么时候回家呢。我们的生活方式都在于它可以理解和包容对方并不在乎对方对我说什么的时候按你要求别人或者被原谅你了，好吧……这么晚还不睡午觉了，你是怎么回事、好吧……这么晚起不来了，在家住了一天了……不过也有很多事情要做好准备工作正在紧张?、在一起就是这样一句你就是这么任性……在家住人集装箱吞吐量达到创纪录水平不超过两个人在一起的时候我就知道了，我们的生活方式是什么时候回来呀，我们的生活方式是什么时候回来。

此用户未填写评价内容

坚持就是胜利，加油吧

好书值得看值得学，努力健身，努力强壮！

嗯嗯 锻炼走起

帮老公买的，还不错

方便快捷，商品质量靠谱，售后服务有保障

挺好的 讲解清晰 细致

书收到了 非常满意 京东不错

服务周到，商品齐全，很方便的购物平台

不错哦，很多可以徒手练习

名字好奇特，要做到一个真正的男人，单臂俯卧撑，单腿深蹲，单臂引体向上，悬垂直
举腿，铁板桥，单臂倒立撑

支持正版，支持作者！

好书，正版，物流也很给力

练习肌肉，不错不错，可以哈。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

不错~~~~~

物有所值，高大上，好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

内容很丰富包装也很好

宝贝不错 值得再次购买

一直很喜欢，但缺乏行动

希望能够坚持下去，加油加油

是不错的书，正好需要

这下是真牛了，基友强烈推荐！！夏天是秀鸡肉的季节，你想增加几斤鸡肉呢？

谢谢京东！非常给力！完美！我要锻炼！！！

这个还没来的及看。

一直在京东购买，和其他电商平台相比，价格上已经没什么优势了，但胜在发货快服务好省心。东西不错，物有所值吧！

正版，实惠，值得推荐，好书

以前买过囚徒爆发力，是囚徒健身的升级版，爆发力太难了，试试囚徒健身，就是书有点贵

好好好好好好好好好好

物品非常不错，质量好，物流快。

一直在京东买东西，不仅送货速度快，服务也好，希望京东越办越好

36楼暄暄 2016-6-5 12:00

以京东的增长速度，口碑算非常好了，绝对无假货，限时达。毛病肯定还是有的，可是骂的人多少在京东买过东西，多少是五毛，多少是嫉妒？你可以买一个便宜的东西尝试一下。别人说的都是别人说，自己感受一下最直接，新闻联播里每天还说中国人民生活的皆大欢喜呢，能信吗？

一次性把囚徒的都买了！感觉要练一辈子啊！希望可以坚持下去！

思路不错，对新手有帮助，主要是提供了一种循序渐进的思维方式。

[囚徒爆发力：用不传的绝学练就无往不胜的行动力 \[Explosive Calisthenics\]_下载链接1_](#)

书评

[囚徒爆发力：用不传的绝学练就无往不胜的行动力 \[Explosive Calisthenics\]_下载链接1_](#)