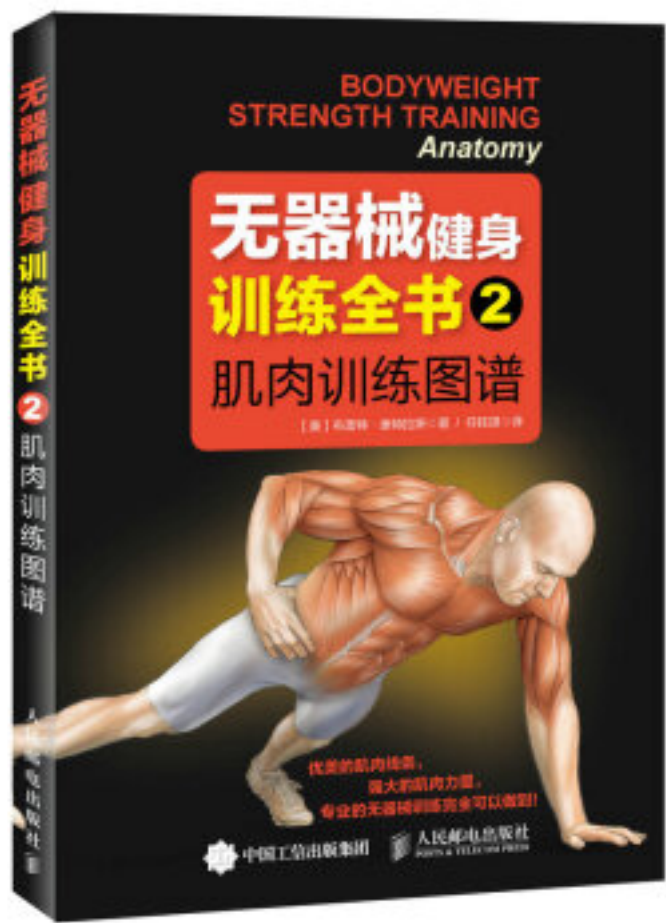


无器械健身训练全书2：肌肉训练图谱



[无器械健身训练全书2：肌肉训练图谱_下载链接1](#)

著者:[美] 布雷特·康特拉斯 著，任钰琪 译

[无器械健身训练全书2：肌肉训练图谱_下载链接1](#)

标签

评论

书的内容还可以，第一册还有吗？

做活动买的，用卷价格很实惠。

很好的书，不管是专业健身教练还是健身爱好者，都很需要这样的专业书籍

这本真的很好，图片清晰，讲解详细，而且告诉你怎么能够运用最简单的方法的获得健身房一样的效果，真的很好！推荐初学的看看，能够纠正你习惯错误的训练。

非常好的图书，图文并茂，色彩斑斓，推荐大家购买

无器械健身训练全书2：肌肉训练图谱

书的内容很全面，书本质量也不错。

好好好好好好好好好好好好好好

书不错，画面也很清晰，希望自己能够会健身成功，必尽身体是革命本钱吗

买了之后，这本书用处很大。

纸张质量好，印刷精美，锻炼部位清晰，让目标清、发力准，介绍内容较全面，分部位。

啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

书有配图，对于锻炼部位及次要部位都有指出。值得学习和推荐。

相对比来说，讲解得还可以，就是有些步骤不适合胖子

双十一活动买的，感觉比较值。

物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉

挺好的，还没用，希望是提高幸福感的一次购物。

肌肉训练图谱讲解清晰明了，图文并茂

慢慢看，希望以后多有活动

东西不错跟介绍和图片一样，值得拥有！

满意，送货速度快。正版

一般。—————

无器械健身是一本实用便捷的健身指南。

速度快，这本书内容很详细的……

宝贝非常不错，用着很好的。

没看完，感觉还行，就是不是特别详细

好，真好，真的好。

色彩艳丽，讲解清楚明了！

很好，内容丰富详实实用

很好很好很好很好很好

京东搞活动买的，很值得啊！

价格实惠~全彩图~~详细解读~！

还没开始学习练习，应该不错

印刷质量好，内容也不错

帮别人买的，据说不错

东西还不错。

很好的參考書

挺好的挺好的

收到后感觉与想象中还是有点差距的。

肱三头肌和三角肌前束是不是标注反了。书的材质挺好，刚看五十页，看完后面再评

马马虎虎吧，内容一般

感觉纸张很差，而且印刷不是很清晰，估计是盗版

东西还不错，就是有点旧

OK

有磨损！

#dddddddddddddddddddddddddddddddddddd

#书的内容质量都很好，正品

很好

还不错的东西！推荐实用！挺好的！

看看吧?锻炼一下

内容很好图文丰富很好由于

好书，介绍能详细，还有训练计划

1

收到货后是拆封的。有些磨损，

好，实用。

书的质量非常好，送货非常快，购物很省心。

弯的four 太棒了 动作简单实用

质量很不错，发货速度快，值得下次购买。

保护的非常好，没有折角也没有污损，快递员也非常温柔，感谢。

纸张很好，画面也清晰，值得拥有！

很好，很快，很强大，很好 很好，，很强大！！！！

很喜欢，图谱很详细具体，针对锻炼很好！

挺快的 前天才定的 还没仔细看

质量不错

很快给力

好就一个字

药球，核心，爆发，药球上抛，过头下蹲，药球互抛，弓步运球，单手俯卧撑，交换手
俯卧撑，卷腹，俄罗斯转体，药球支撑，

这本书挺不错的，值得购买

京东的11.11比马家厉害哟！加油，京东自营

哦1明星你明明你民工

好好好好好好好好好好好好好好好好

这本书还是不错的，对于初学者来说够用了，无器械锻炼也能达到一定的目的，锻炼是关键书籍只是参考借鉴。整体来说还是不错的。

非常不错，可以用来参考，很喜欢！！！！

还可以吧

一般般啦?哦破天气节目了

简单的翻了一下，很不错符合预期

讲的详细，

很棒的书

还不错，就是贵了点。

不怎么样，最好不买。

适合男生练，女生的话建议其它

不错不错不错不错不错不错

很不错的书配合的囚徒健身练习简直就是完美，不过重要的就是要自己坚持

相信京东，同时京东的服务一如既往地好，方便快捷，质量保证！

有我需要的内容，很喜欢

学习拉伸，书籍很满意！

123456789012345

还行，其实也没有什么必要买

给满分 嘎嘎

无器械有其优点与缺点，有器械也同样如此。

好！很好！非常好！非常非常好。

书本质量过关，内容简单明了！

买书看书学书，还没看完，看完之后再评价

挺好

与囚徒系列互补~~~~~

在图书馆借过2次，还是决定买了。因为他的一些动作关键点说的很到位

还可以，挺便宜的，关键京东物流给力

很快就收到，包装完好，不错！

挺好挺好，五星好评~

健身达人推荐的，不错。这类书买一本经典的就够了。

不错。

是正版书

据说还可以也，等待效果！

内容很不错，不用器材就可以锻炼肌肉。

好

无器械健身的经典图书值得收藏

买过一本同类的书，还是这本更合适自己。

好全面

很科学，一目了然

锻炼走起，坚持。书籍不错

不错的健身书，价格也便宜。

非常好，性价比高，值得购买

实用的书巾看的书书好书

京东买东西方便便宜，很多东西都是京东买啊

全书以肌肉解剖图谱的形式生动直观地展现出了每个动作训练的分别是哪部分肌肉，可使读者有的放矢，更有针对性地进行局部或是全身肌肉的力量训练。本书适合广大的健身爱好者，尤其是器械力量健身爱好者阅读。

挺好的

身体的重要性不言而喻，先把身体保养好再继续加油。

不错，应该是正品。价格也还不错。

慢慢学习，给老公买的。养成良好的习惯。

正品

微博看到有人推荐，买来看看！！！！

很好的书

不错

该书不错/值得购买/受益匪浅

值得一看

买了还没练习书中的知识很不错很全面

这个书还是比较实用

图示很直接，什么锻炼涉及哪部分肌肉

还可以不错

不错的书

给公司买的，京东上还是很方便的，宝贝也棒棒的！

对书的内容有点不满意，废话太多

没多少意思，，，，，，，，

好，价格稍微有点贵，比其他书店要便宜

正在看这本，感觉写的好

差看不懂--垃圾

不错的书，简单明了，非常感谢！！！！！！

很不错的商品使用方便快捷，下次还来购买。

不错！

书不错，对没有条件去健身房锻炼的人有指导意义。

还可以吧，哈哈哈哈哈

肌肉训练图谱，学习参考，

好好好好好好好好好好好好好好

有用

一般

有些用处，但是得坚持

物流超快，书的质量也好，不错的一次购物体验

简单方便实用！

感觉书不是怎么厚，纸张质量还行

内容不错，就是一和二好像没有什么关联，不知道为什么要放到一起？一个是韩国的，一个是欧美的.

很棒！！！！！！

心急吃不了热豆腐，不知按照书上的锻炼方法坚持下来效果会不会很好

好。

印刷不错，，，

不错，彩图，。。。。。。。

很系统

还不错。。。有插图的。。

这是一本值得细细品味的好书

很实用的一本书，京东快递就是快……

想锻炼？你得有方法，再有就是坚持到底！

包装很给力，快递很给力！

质量挺不错的 是真货的

真好不是假好，先看了原文电子版才决定买的，虽不是真人照，但内容详实有益。

书肯定是正品，下次肯定继续买！

这本书是无器自重训练非常好的参考书，如对自己体形、力量等方面有要求的朋友，它是很值得一看的。

还是还是还是可以可以可以

这本书还不错。。。。。。。。

闲着买来看看……………

支持jd，正品行货，退换无忧，送货安全迅速。

健身必备书籍 很棒的

非常非常好非常非常好非常非常好

经典图书，看看发现内心的自己~

第一次买书就很失望。 书皮是坏的。

[无器械健身训练全书2：肌肉训练图谱_下载链接1](#)

书评

[无器械健身训练全书2：肌肉训练图谱_下载链接1](#)