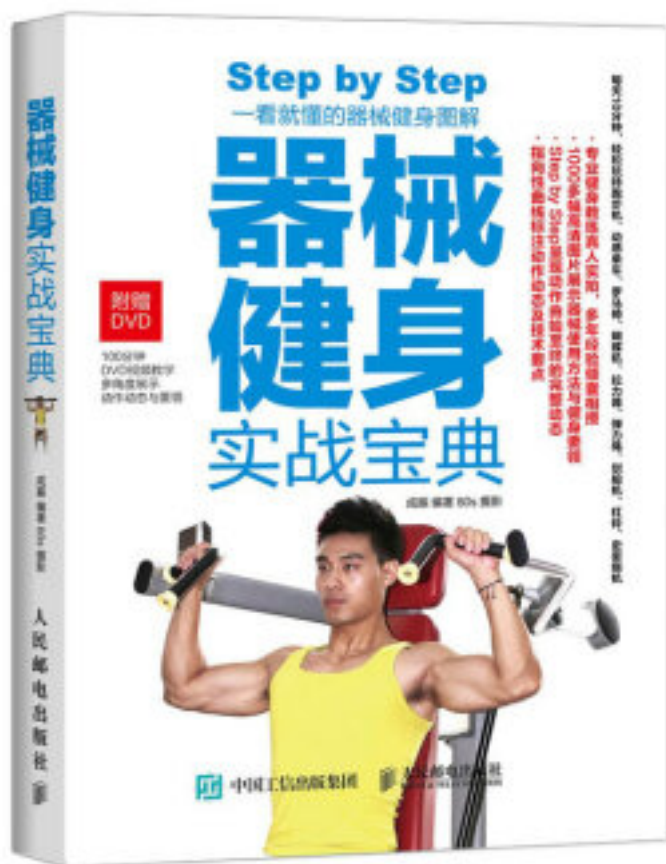


## 器械健身实战宝典



[器械健身实战宝典\\_下载链接1](#)

著者:成振 著, 80s 摄影

[器械健身实战宝典\\_下载链接1](#)

## 标签

## 评论

还没有看，打算健身用来学习健身器材使用

很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊很好用啊

此用户未填写评价内容

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。

没说的，先屯着慢慢看吧，攒了一年的书一下买完了，毕竟二十多本书的

不错的一本书，京东的物流就是快，今天下单最晚明天就到了

东西收到了，非常满意，愉快的一次购物，期待下次购物。。。。。。。。。

非常不错，有京东不用瞎买书了看了一下这本书，里面图片很详细而且京东的质量有保障，好评

很好，内容不错，光盘里的内容值得学习，私教可以不用请了，节约了很多钱

图书质量非常好，印刷精美，价格便宜，推荐大家都来购买。

说不错，内容很好，很有参考价值，正在阅读中，包装很好。

-----  
老公办了健身卡，买回来看了一下，觉得不错

-----  
对于现阶段的我来说是一本非常好的指导书

-----  
器械介绍很详细，比书店买便宜，以后买书就在京东了

-----  
还可以，内容还可以，有两个视频

-----  
可以，符合预期，用了试试，自己动手，丰衣足时

-----  
还好还好还好还好还好还好还好

-----  
感谢 这本书 给我带来的健身理念知识 非常棒

-----  
活到老学到老，一次买一大堆书，满减划算

-----  
只是一直看着在练 要是一边练一边解说就好了

-----  
对健身帮助非常大，懂了许多知识，节省了许多私教钱

-----  
不错，看起来还行，价格也可以

-----  
这本书真的很耐看，详细解说了健身的各个方面，点个赞

-----  
买了书专门练习，希望可以坚持

-----  
习惯性好评习惯性好评

-----  
还没开始看，光盘也没看，以后在看

-----  
此用户未及时评价，系统默认好评。

-----  
学着玩玩，健健身不错

-----  
很好！详细介绍各种器材的使用方法！

-----  
非常好。。专业！！！！

-----  
送货非常快，纸箱包装，书都没有破损，很满意。

-----  
不错的商品

-----  
菜鸟必备

-----  
还没看

-----  
好可以

-----  
还行，略显简单，有待改进哟

-----  
一般般吧，内容不够丰富。不过价钱还可以

-----  
没啥特别大的左右，建议买斯瓦辛格那本。

-----  
视频讲解很马虎

-----  
书很一般，讲的东西比较肤浅，与名字和评价不想符合，很后悔，希望大家别买

-----  
跑步机和骑单车也是3-4组，10-12次。有的还是10-2次，编辑马虎过头吧。或者有专家级别给我讲解一下

-----  
书里面也没有把各部位分成章节，要自己去分，哑铃的动作一个也没有，送的DVD根本没有一百分钟，只有五十分钟，而且视频里的教练全程没有讲解，就只在那里展示动作，你根本不知道有什么注意事项，很不值。

-----  
还好

-----  
详实

-----  
没什么好评价的，京东没有以前做的好了！

-----  
好

-----  
bvgresetreeesfete

-----  
还没拆包装呢！不知好坏，不过先给个差评吧

-----  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
书籍不错哦！京东商品蛮好的！京东快递速度超快！下单第二天收货。

-----  
对健身器械有个大体的了解，科普类读物，工具书。

-----  
哥呵呵红红火火滚滚滚哈哈哈嘎嘎嘎哈哈给不不不不不不巴巴爸爸

-----  
解决了一直以来我健身用不好器械的难题，上面讲解清晰详细很实用，好评！

-----  
每年活动都在京东买一堆书，书便宜快递也快

-----  
商品很好啊，我很喜欢，物美价廉

-----  
还不错

-----  
正版

-----  
三折囤的 暂时没看呢 慢慢看 感觉还可以吧

-----  
赠送的光盘挺实用的，值得推荐！挺适合健身小白

-----  
只是一些器械的使用介绍，没有讲健身知识，不值这个钱。

-----  
不错

-----  
还没看买的太多了，来不急看

-----  
还有张光盘，不过现在已经没有放光盘的设备了，书没什么问题，是我想要的

-----  
书的质量太好了，哈哈，希望以后可以多看看，希望我的姑娘能喜欢

-----  
活动太给力了，买了慢慢看。

-----  
先屯着，活动五折买的

-----  
书籍不错，很好，是正版，儿子很喜欢

-----  
非常好

-----  
不错，买了几本，随便翻了几页，内容很丰富

-----  
感觉很好，以后会经常光顾的。

-----  
很好，教练很帅很好很好很

-----  
不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

-----  
帮朋友买的。不错

-----  
物流快，包装好，内容不错！

-----  
话不多说 好 很好 非常好

-----



很实用，对初学者很实用

-----  
质量非常不错，送货速度奇快，包装也很棒。总体评价满意！

-----  
质量不错，值得信赖~

-----  
还可以，快递蛮快的

-----  
很好的东西，推荐购买哦~

-----  
非常不错的一本书，彩图版讲解非常详细，是健身新手的首选。

-----  
东西很不错，以后还会再买的。

-----  
包装好 京东的商品值得信赖

-----  
开始健身了，希望这个能帮助到我，能给我指导

-----  
不错的一本教程

-----  
还在房东哪里没去拿，

-----  
确实是好书啊

-----  
学习中，很受益，给自己持续加油努力！！！！

-----  
不错，正在健身。

-----  
可以

-----  
书的质量还不错，配送也快，很满意，棒棒哒

-----  
物流快，不错。

-----  
超级实用，和私教一样，省太多钱了，赞一个！

-----  
物美价廉 物流便捷 喜欢京东

-----  
很全面，很详细，一本不错的健身指导书。

-----  
很好的书，可以给我指导啦……

-----  
狗狗难以置信因为下雨天要找我们哦我 out 清洗功能

-----  
书还可以，感觉有点低级。

-----  
教一些基础动作，但做器械健身要靠实际自身的肌肉感觉。

-----  
健身房器械讲得比较到位

-----  
~23345566

-----  
还没用，等以后再评价，先好评

-----  
没钱请私教，就自己拿来学习了

-----  
不错的内容，学习了，很好。

-----  
非常不错，一直用这个。特别好用，好好好。

-----  
很好，训练方案很实用，还有个光盘

-----  
图文写的很详细，浅显，对器械初步了解还是有用，建议购买

-----  
非常的实用，光看图就学会不少了

-----  
内容只适用于刚接触健身的人 老手就不用买这个了

-----  
满满的都是干货，觉得还是有收获的。

-----  
很满意的一次购物，现在买东西都来京东买，放心可靠！很满意的一次购物，现在买东西都来京东买，放心可靠！很满意的一次购物，现在买东西都来京东买，放心可靠！很满意的一次购物，现在买东西都来京东买，放心可靠！很满意的一次购物，现在买东西都来京东买，放心可靠！

-----  
比较实用，里面都有

-----  
内容挺详细的，下次去健身房就知道不同器械怎么使用了

-----  
送货超快，比超市便宜，很划算了。

-----  
东西很不错的

-----  
好，

-----  
618大扫货，够看一年的了，加上之前的囤货

-----  
这个器械的还好，最后还有个计划，不过觉得有点不均衡啊。

-----  
非常好，字迹清楚

-----  
还行，虽然打了折，但是相对于内容有点薄来说，价格还是高了点，习惯性好评

-----  
书不错，刚收到，正在学习。

-----  
很好的一本书 半价买了20来本健身书

-----  
好.....

-----  
好！！

-----  
京东活动太给力了买了好多书，学习起来

-----  
书内容很详细,配有光碟但是电脑好像播放不出来,有内容有图就足够了,又不是很难的器材

-----  
很实用。讲的都是店里有的器械

-----  
一般，还是得实战……

-----  
儿子很喜欢，不错

-----  
给老公买的，去健身房怎么用器械，是入门书，非常后超值

-----  
有时候真的不想评价。

-----  
为了这给力的快递小哥，评个分。货物也很棒。

-----  
器械的讲解还真是蛮准确的啊！呵呵

-----  
如果有全套设备的话能试试

-----  
很实用，很好，很强大

-----  
京东购物自动评价系统。

-----  
东西收到了~，是正品，质量很好，价格也不错，包装很好~，运送过来也没有磕碰，配送速度 给力，京东快递小哥服务态度好，下次还来买，推荐给大家哦~~

-----  
很好很全面。

-----  
此地大家都觉得肯定看看

-----  
买书上京东！！

-----  
非常优秀的品质 非常出色的服务 非常优惠的价格

-----  
掌柜的服务态度真好，发货很快。商品质量也相当不错。太喜欢了，谢谢！  
好卖家，真有耐心，我终于买到想要的东西了。谢谢卖家。  
不错的卖家。合作非常愉快！以后还来。  
掌柜太善良了，真是干一行懂一行呀。在掌柜的指导下我都快变内行人士了！  
卖家服务真周到。以后带同事一起来。宝贝质量不错，很喜欢了。谢谢掌柜。  
货到了，比图片上看到的好多了3Q！  
真是一个好卖家。以后有这方面宝贝的需求还得找你哦！  
不错，顶一个，谁要你这么诚信呢。。呵呵谢谢咯！  
这家店还好吧。来买过几次了，服务老客户非常周到，以后还常来！  
忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！  
经过我的亲身体验，这家店信誉是相当地不错。宝贝的质量更像钻石一般。太感谢了！  
不要以为信誉低的卖家货质量不好。我用我的亲身经历告诉大家，掌柜服务态度非常好。  
商品质量也非常不错。顶你了！  
呵呵。商品这么快就到了，还不错哦，下次来你可要优惠哦^\_^  
真没想到网上购物还这么有意思，在卖家的指导下我终于学会了网上购物，谢谢！  
老朋友。我又来你店光顾了，久了没来，生意看来还真不错哦。努力哦！

-----  
包装完好，送货速度快，质量还好。

-----  
到售后，包装完好，书内容对初学锻炼的我很实用，办了健身卡，有用武之地

-----  
不错！不愧是实战宝典！

-----  
挑来选去 很科普 很实用

-----  
书收到了，挺好看的

-----  
讲解详细，图片清晰，内容丰富，很好

-----  
好评

-----  
好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
非常不错，很给力

-----  
很好.....

-----  
通过阅读和图片演示学到了些东西

-----  
初学健身的入门书籍，简单介绍

-----  
还没看，有光盘有视频

-----  
里面的器材还是很多的，看看就可以去练了。很不错

-----  
用更少的钱过更好的生活

-----  
挺好的



-----  
非常满意

-----  
很好的健身房指南，适合初学者

-----  
图文并茂，总的来说还行，对健身有一定帮助

-----  
准备开健身房，先准备一下这些资料。内容不错，谢谢！

-----  
很好

-----  
不全面，单人站多些更好

-----  
老公很喜欢

-----  
很实用的书，价格也便宜。

-----  
挺好的东西，用着很方便，推荐购买！

-----  
书的纸质挺好的，内容也不错，值得买。

-----  
书为正品, 喜欢排版, 讲解详细, 感谢配送员, 非常辛苦!

-----  
很不错的书 研究研究

-----  
只是本介绍书而已，但编辑的还不错

-----  
教练太贵了，只好买书看了！

-----  
不知道好不好给朋友买的

-----  
部分说明不是很到位

-----  
很实用

-----  
健身房必备，知道哪个器械练哪。

-----  
《器械健身实战宝典》是专为希望通过器械进行健身的朋友所设计的入门级图书，通过专业教练的详细演示，读者可以快速了解器械健身的训练方法与训练技巧。喜欢通过器械健身的读者，可以通过阅读《器械健身实战宝典》，轻松掌握器械健身的相关知识以及实际方法。无论是热爱锻炼的入门级练习者，还是健身教练，都可以从《器械健身实战宝典》中找到自己想要的知识和训练技法。

-----  
质量不错，内容值得一看！

-----  
去健身房对器材有疑惑的，这本书大多数可以解决！好评好评

-----  
包装很细心，到货速度够快。性价比绝对一流，点赞！

-----  
教练指导，一看就懂，资料详实

-----  
收到几天了，特意看完才来评价：个人感觉这本书适合我这样的健身小白看，可以全面了解器械，懂得正确的使用方法，根据自身情况合理的选择适合自己的器械运动，是我需要的。

-----  
赠送的光盘坏了，其他没问题

-----  
可以看看

-----  
写的比较详细 剖面图也画的很好！在家练习比较实用的一本书

-----  
[器械健身实战宝典\\_下载链接1](#)

书评

[器械健身实战宝典\\_下载链接1](#)