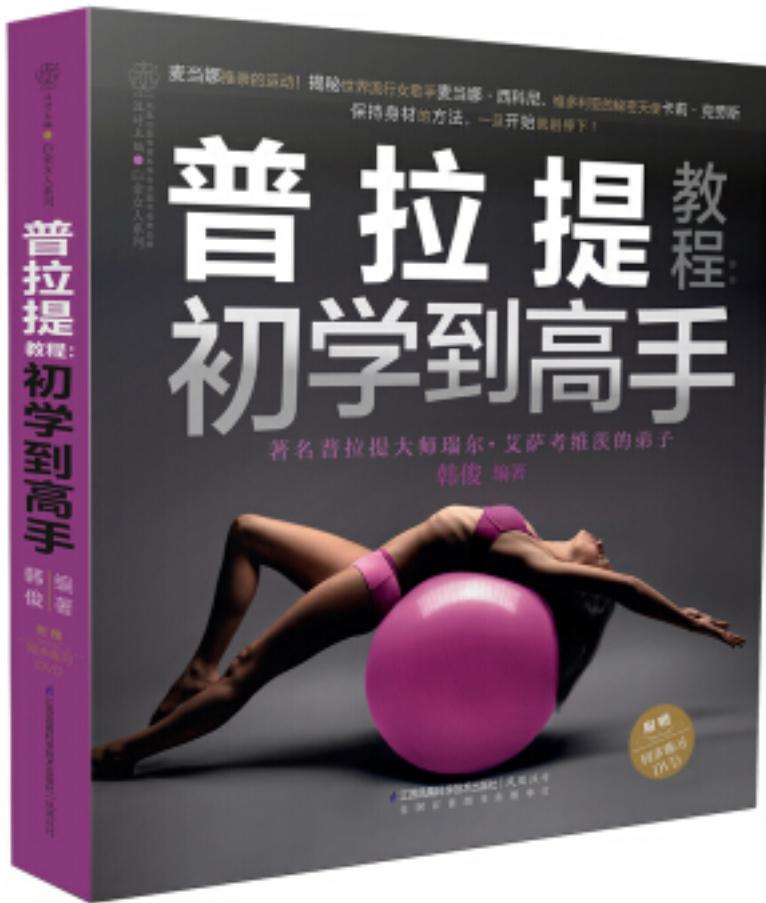


# 普拉提教程：初学到高手



[普拉提教程：初学到高手\\_下载链接1](#)

著者:韩俊 著, 汉竹 编

[普拉提教程：初学到高手\\_下载链接1](#)

标签

评论

买书太多，有塑封的我都没拆无法评价了。。。。

书收到了，快递很快，质量很好

是正版的书.物流快,好评!

以前我是很不在意这些的，觉得无所谓小钱。但是后来我发现错了！！试了之后才发现可以差不多评价出1000分出来。

还没有看呢。本来要买普拉提原作，买不到，这个看起来不错，看评价后买的。

快递慢了好多比之前，以前都是下午下单第二天就能达到，真心感觉很方便，现在也得三四天了。

还没有看，但是书的质量很好，京东买东西很放心，主要是物流很快！

图文并茂，教的挺好，不过不会的话还是去找人教好一点！

给我家那个懒女人买的。买了又不看，长得越来越胖了！

看完得写书评，每天要少看手机多读书。

附赠光盘，还没实践起来，回头体验过了再追评

非常好的一本书，宝贝太喜欢了，正品

商品好，发货快，值得购买！

性价比高，还可以，下次会再购买

质量不错，很优惠，满意

宝贝很好，喜欢，下次再来

此用户未填写评价内容

书蛮不错的，值得推荐

还没开始看，给我朋友看了，她说还不错？

书本描写祥细，有配图和DVD，不错！

包装完好 活动力度大 书还没来的及看

挺好的一次购书体验

很好很好很好 送的很快 好友推荐

看着舒服，就是不知道能不能做到

不错，包装好，快递速度快！

还行吧还行吧还行吧还行吧

刚开始练瑜伽，买来看看

才收到，等以后看了再评价吧。

是正版的书，物流快好评

内容详细，图解到位。

不错么，讲的很详细

看后再追评吧

目前看的差不多了，功效还不清楚，得练练才知道！贵在坚持吧！

很实用很好

非常满意的一次网购。

正在细读

书的角落已经损坏了，快递很快，其他的还没看

还行了，就是运送当中撞坏了一个角，发快递就简单用一个快递袋子装就发货了！就凭这个就木有心情给你好评了~难道就不可以用纸箱装啊…做事不过用脑呆……

说实话这个书有些小贵，而且它的光盘视频不怎么样。

送人的

书不错 书皮有点刮痕

内容很少，动作简单，如果真练普拉提，这本书不值得买

简单有效，很好的书，介绍的很细致

晚上才收到大概看了一下还可以

书的之量不错，可是光盘不能用，有点小失望。

光盘视频人物演示只有真面，如侧面、背面！

除了贵点儿，其他都挺好。

还没有看完，不过书本质量不错

书不错，碟太差

没有附赠光盘，与说明不符

书还可以，就是没光盘

可惜我的腰不好，留着看看，等盆友需要送人吧，不过，书为什么没包装，开封的呢？？

说好附光盘的呢？根本没有 客服也不知道找哪里！

光盘放不起，卡卡卡

书还行，光盘是碎的。

发货前没有事先检查好么

长的不够美

没有封？，明显是旧的，应是退货后的商品。京东能给客户这种货也是醉了，还能有下次购吗？

送货员不熟练，地址明明写的很清楚，就是找不到

书边角有破损。书还是不错的，就是包装满意，普拉提很好的工具书，设计专业，印刷精美，值得阅读及收藏，推荐好书一本。

收到的光盘是坏的

光盘里只有一小段介绍，还以为是同步练习视频呢，上当了

送的dvd盘是坏的，不能播放，没有客服售后，不良商品加不良商家等于损害消费者！

-----  
包装的就像拆过的一样。说好的光盘呢？让你给造啦？

-----  
书不错，而且写的太简单。很多动作没有。上课时候基本用不上。哎好郁闷还的从新买其他。

-----  
过程步骤都断连接，

-----  
书昨晚收到，没有封胶，有翻阅的痕迹！这书又是我帮朋友买的！真是遇得到，什么质量！

-----  
这个光盘就是垃圾

-----  
书有异味，看的时候味道让人有点头闷。

-----  
光盘上有很多字幕，但是不是瑜伽的好像是一个电影的，以至于好多动作看不到！书有些味道

-----  
坑爹死了，劝你们别买，买了准上当

-----  
都没送光盘给我

-----  
还行

, , , , , , , ,

?????????

现在京东的配送速度比以前慢好多了，差评。书还不错！

好书。

买了两本，一本自己看，一本送人。打开一看，还不错。内容挺好的。有瑜伽有茶道还有食谱。很好

如果里面教学的人跟封面是同一个估计更好

学习中，希望自己能成功减肥。?????

里边内容很好，很多都是网上的教学资料，以前只知道有瑜伽，不知道有普拉提，涨姿势

书收到，非常好，正准备看

晚一点评价来得及看.不知道好不好.跟空中瑜伽DVD一起买的空中瑜伽碟挺让我失望的.希望这本书不要让我失望

物流飞快 质量不错 支持京东

书和手机上看的一样，并且物流特别快，不到24小时就已经送到了???

好

刚刚开始接触，看图说明还是很清晰的

宝贝回家了，看起来不错哦，我会好学的

大过年的，书竟然是个破的，连着好几页呢。不过内容确实不错

好书

感觉还不错，希望能更新

挺好的呀，体式挺多的，文字表达清晰，不过没有器具辅助的，挺清晰

不错不错，我很喜欢

好评

还好，杀下心，认真看，努力一把。

书还没看，看了再来评价，但是纸质是不错的，总体来说很满意

讲解挺详细，以后慢慢学。

还～没看～～质量是很好的，可以放心购买

好评。一次买了多本瑜伽书，都不错。这本彩图多。

还不错 用了一下 感觉良好

经常在京东买书，感觉挺好的，都是正品，价格还便宜。

书里内容很全面，适合初学者，物流速度特别快，很满意

书的印刷质量不错，大概翻看了一下，还不错

听说普拉提对运动康复很好，了解一下

各方面都很到位

-----  
包装、快递都很好

-----  
物流很快，书籍很好，内容丰富，很喜欢！

-----  
很好满意

-----  
书还是不错的，简单易懂

-----  
很精彩，很漂亮，很满意。

-----  
还没看

-----  
包装不错，送货速度快，好好

-----  
内容好多，很丰富，努力学习一下

-----  
很喜欢这本书，很喜欢这质感，很喜欢普拉提。

-----  
输的内容很好，循序渐进！

-----  
我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未

评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分不上，宝贝收到了，非常喜欢，质量很好。

很不错的一本书！

书不错，在京东买的太多了，每次活动买

很好的一本普拉提入门级工具书，尤其对于白领，利用空余时间练习，舒缓身体疲乏。

还没看，不过看质量还是很不错，我师傅推荐的，应该不会差

挺好的，挺好的

不错的书！！！

看了一下，讲解的非常清楚，应该好学的吧

纸张不错

东西不错，下次再来

好好学习天天向上好好学习

非常喜欢在这里买书，每次折扣都非常给力！阅读可以为孩子打开另一个美好的世界，喜欢阅读从亲自阅读开始！自我装备也很重要！

帮朋友买的，非常好，哈哈哈，谢谢东哥，喜欢

很好，很好，很好，很好~~

做活动买的，翻了一下，书的内容很好。

这个书真的不知道怎么拍照，一下买了好几十本，发货速度很快，值得信赖，期待下次合作。

好好好好好

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。 Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same time in the mall management Jingdong customer service is also very good, to solve customer suffering, overcome all difficulties. Give us a very good shopping experience. !

昨天活动200减80，很厚实一本书，内容有图解，没事可以动动

现在不流行买书送人了吧

下单就发货 速度很快 快递员也很专业,加油

东西非常好，很喜欢在京东买东西！

书的结论很好，而且很全面

不错不错不错不错不错不错

不错物流很快，早晨下单，下午就到了

跑步爱好者专业书籍

刚收到，粗略看一下，配图片，相对瑜伽要好学一点。

买了十几本，为了儿子要好好充充电了。质量不错

还不错，挺好学的！！！！

书本的印刷效果很好，没有味道。还有光盘教程。好好学着锻炼，不用跑出门，在家就可以。

-----  
值得购买

-----  
发货很快，包装好，公司用好评

-----  
书本有塑封，全彩，写得也非常详细，值得购买哦！

-----  
还可以le

-----  
物流很快，质量很好，支持正版。

-----  
不错，值得购买

-----  
非常满意收到书接着又给朋友买了一本

-----  
质量不错，动作也可以，应该可以练练。

-----  
这书很适合初学者。。。。。。

-----  
不错！物流很快！东西也好，做活动比书店划算！

-----  
书看起来很好，还么有开始练习呢个

很好，坚持练习

很好

活动购入，养生学习现在开始也不迟啊，好好学习，修身养性

书包装很好，9天后才在同城收到货，快递师傅服务很好。

单位买的，给员工中秋节的礼品，价格便宜，值得购买！

印刷精美，内容也比较实用。

坚持练起来

物流很快，第二天上午就到手上了，书纸张质量不错，内容详细，视频动作能扫二维码观看就最便利了！

好，很好，非常好！???

书不错，里面内容清晰，纸的质量好

东西特别好送货特别的快

好的，，下次还来买，

还不错，。。。。。

有点简单，而且有一些专业名词，感觉跟国外的不一样

书纸质不错，还是彩页。双十一活动买的，虽然送货慢了点，但自己也不急，在京东购物还是比较实在，不需要抢，活动规则也不复杂，喜欢在京东购物

理论加实践吧，还可以吧，再试试

正品便宜啊，值得购买的

非常好，买了好多次了，满意

1质量非常好，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

很好，纸质也很棒，书好沉！

毫无疑义哦婆婆婆婆母女明明给你咯了土木MSN特色特特特

-----  
不错哦

-----  
很实用经典如果能加上器械更好

[普拉提教程：初学到高手 下载链接1](#)

书评

[普拉提教程：初学到高手 下载链接1](#)