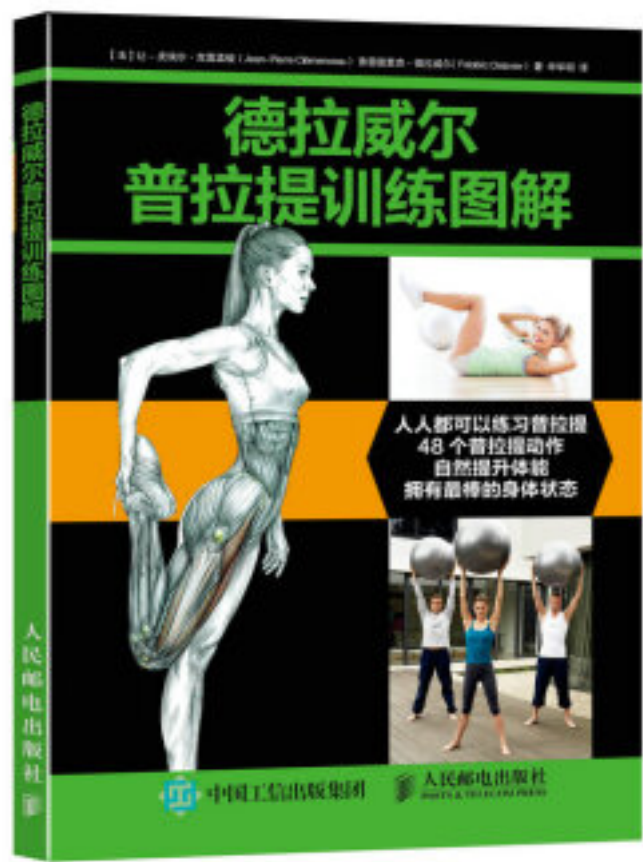


德拉威尔普拉提训练图解



[德拉威尔普拉提训练图解_下载链接1](#)

著者:[法] 让·皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau） ， [法] 弗雷德里克·德拉威尔 著， 申华明 译

[德拉威尔普拉提训练图解_下载链接1](#)

标签

评论

收到速度很快，就是没图书明细，这个比较麻烦。

书不错，就是太簿，好多功作图不全，学习费力

包装纸张非常好，期待效果更好

印刷很好，正版，到货也快。

性价比很高，值得购买！

挺好的，就是感觉这本的内容跟拉伸那本挺像的。

书的内容不错，很实用，纸张质量也非常好，很满意！

如影随形陕西省是许诺了给OK再来找我加油加油加油加加油加油加油破工作wp

物流快！包装完美！纸质很好！赞一个！特别棒！

此用户未填写评价内容

书很喜欢 非常满意 已经收藏。

很不错的一本书！

很好的一本书 半价买了20来本健身书

书一般，但快递级快

还算可以的可以的

正规厂家，正规产品，包装完好，非常满意！

不错不错不错不错的。。

东西不错，京东的服务也很好。

好好好好好好好好好好好好好好

不明白为什么图示大都是女性

书本完好，看起来印刷不错

生动形象，简单实用。

不错，物流配送速度也很快！

简单易懂 看得清动作锻炼到的肌肉

普拉提感觉比瑜伽更适合自己，加油

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

很好的一本书，对健身帮助很大。

快递速度快，质量不错

做工精良的专业书籍

实用！还没开始看

不喔，很值得一看

好.....

可以。。。。

非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错
不错一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错
一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错一级
棒.....非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....
.....非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....非常不错一级棒.....
.....

不错
不错不错

详细实用

这是压箱底的书吗？摩的比我看了五年的书还旧.....也太对不起这加钱了吧.....

很薄，现在书后的定价也真是醉了，完全瞎订，图书节搞活动很多书都无货，满满的套
路

感觉很零散，不成体系

不错

有一个很明显的错误，关于肌肉的名词

好评

东西不错

.....

goooooooood

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分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。！

京東一直都是這麼神速，昨天訂今天到。書不錯，簡明扼要，紙質也不錯。滿意！

买家印象京东正版热卖畅销

书不错，通俗易懂，适合初学者。包装很好。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

挺简单的，看图文字就是不知道长期效果怎样？

取掉10秒钟提交的限制???取掉取掉

很简单明白，图片生动，适合新手看看

可以哦(´-ω-`)哈哈哈哈哈。。。。

这套也很不错，配图比较细腻。继续阅读了，好评！

在京东购物，象在家门口的超市购物一样方便，但又比超市便宜得多!尤其是送货员们很为顾客着想，送货上门也好，售后服务也好，认真踏实负责任，吃苦耐劳，乐观有活力，代表着京东人的形象!为你们点赞!

初学者，记不住动作要领，现在可以边看边练了，赞

好好好好好好

内容不错，值得推荐，西方人对内容和插图的要求很到位

还不错，好书

还不错.....

书不错书不错满意满意

普拉提对于康复来说，还是比较有好处的！动作相对来说是有些少，不过作为入门书籍了解一下，图文并茂也好理解一些！

蛮好

好

内容好才是真的好

质量不错，物流也很快！京东的服务很好

不错，有帮助

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

没有想象中的大，比较基础但是说的比较详细。嗯还行吧

我们只是一个小小的买家，既不生产产品，也不能控制快递，能保证的也只是我们的进货渠道。我在这并不想说哪位顾客对错，只是希望大家都能换位思考一下，互相理解，互相包容，每天都有个好心情。

不错哦

正版专业必备脉络清晰帮助很大理论

书讲的很详细，还配了图，适合初学者。慢慢练，锻炼身体。

很久之前就想买了，终于到手了

内容很丰富，价格很便宜。

动作简单易懂，初学很好

满意

看过才来评价，写的很详细，非常好的书。

感觉书不错，对我有帮助。

价格优惠，送货速度快，服务还可以！

增肌减脂，管理体重，有效塑形。

不错！比较实用

难得引进这么专业的普拉提书

实用不错，基础动作都在里面。图解也好。

归纳总结的很好，质量很棒，人人都能学习锻炼。

买来练练，一堆书，希望能坚持

还行，包装合理，可以购买

看看学习一下.普拉提不错.经常学习一下.

很不错！有用！有指导性！

买了还没看

宝贝已收到和图片一样，适合初学者

好书！

一本不错的参考书，讲解还不错，对学习普拉提有帮助。

写的很具体，就是动作太少了，不过瘾

很不错，很快就到了

不错 学习了

早上下单，下午16.00就到货了，看了这本书才知道人体分这么多块肌肉，不过我还搭配了健美和拉伸，总共配了4本健身书籍，还有一本无器械健身，对于我这个运动宝宝来说，每一本都值得我去研究，这本书写的很详细，以前我只知道跟教练练习某种动作，现在我可以自学，甚至不用问任何人该怎么练，我可以自己当自己的教练，听着自己爱听的歌，也还蛮享受与书为伴的过程。

比较浅显

很专业的普拉提书，值得阅读及收藏。

系统讲解，易懂易学！！！！！！

不错，有启发，希望坚持

有用

挺好

挺实用的

物流很快

买给爸妈看的，希望能物有所值

虽然写的很基础，但确实适合基础的学习！

包装很好，活动价很划算。正在健身，看看不错。

非常不错非常不错非常不错非常不错非常不错非常不错非常不错非常不错非常不错非常不错非常不错
不错非常不错

图文清晰，知识性较强，好！

一如既往的好！

解剖图加真人示范，图解拉伸部位，还行吧。

好书

非常适合入门，肌肉图解很有用

超级实用的书，很喜欢。

这个很赞 可以下手买！

非常实用的一本书，练过之后感觉身体轻松了

东西不错，包装也好速度也快！

商品质量很好 值得阅读书

很好，自己练习更有针对性，了解每个动作所锻炼的肌肉，可以帮助避免错误动作

到货速度超级快呀，赞

不错，值得购买，可以可以。。。。。

很好

不错不错，

内容过于简单 但讲解还算清晰

这本书不错， 这本书不错，

替别人买的！还没给别人

好。

有点小贵

实用

按照表做很好久

一不小心买错了，本来想买拉伸的…

京东的快递小哥真是不错，？

不错。。。。。。。。。。

不够详细

支持，喜欢，快递快。比当当贵但是我宁愿京东。很好的书籍帮助健身爱好者进一步学习，新手就算了，请教练吧别自己瞎琢磨容易受伤。

老公买的，初级入门还是不错的

很喜欢，真的很有用的东西，可以边学习边训练

快递速度很快，书包装非常好，里面的内容，超赞！以后再有需要瑜伽的书籍就在京东上买！

书收到，挺不错，喜欢

内容浅了一些！比想象中简单！还好吧！

京东的服务挺好！

简单易学，目前为止看过的最适合我的一本普拉提教程，无论是动作的分析和演示都很直观，让我坚定了学会普拉提的信心。给个大好评

上手很快，学起来也简单，拥有详细图解的普拉提教程，学起来感觉就不一样。值得推荐给所有喜爱健身的朋友

教学安排挺系统的，图解演示清晰明了，让人一看就明白。迄今为止看过的最简单，最好学的一本普拉提教程，挺适合我练习。

[德拉威尔普拉提训练图解 下载链接1](#)

书评

[德拉威尔普拉提训练图解_下载链接1](#)