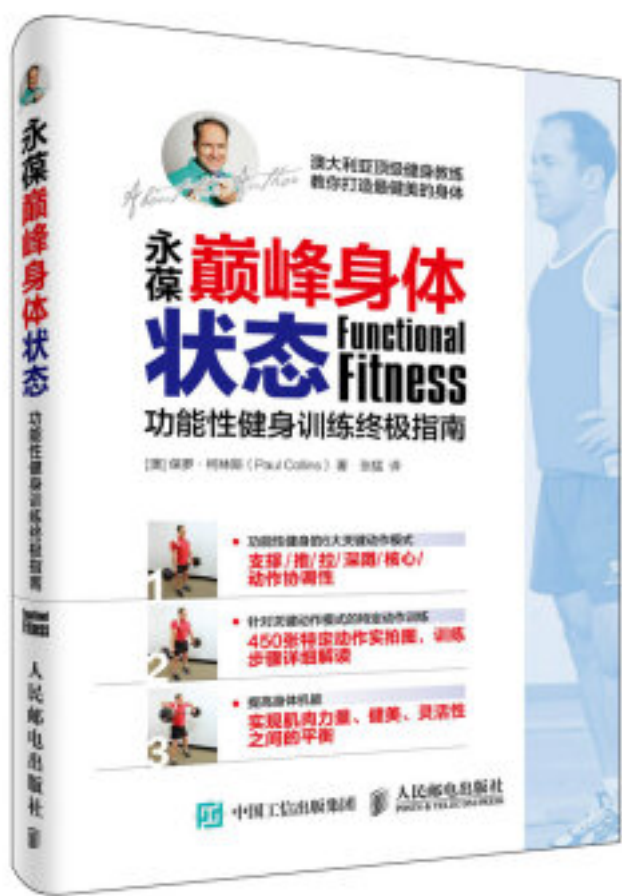


永葆巅峰身体状态 功能性健身训练终极指南



[永葆巅峰身体状态 功能性健身训练终极指南_下载链接1](#)

著者:[澳] 保罗·柯林斯（Paul Collins） 著，张猛 译

[永葆巅峰身体状态 功能性健身训练终极指南_下载链接1](#)

标签

评论

很不错的书。京东快递很好。

看着应该不错，等阅读以后再来追加了。

非常非常非常非常非常非常好

澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获得者，被誉为“教练的教练”。
作为个人健身、脊柱护理、减重方面的领军人物，保罗集竞技体育背景、体育教育学位、体能教练国际认证、私教认证、急救员、运动教练资质于一身。
保罗从14岁开始从事教练工作，拥有20多年的教练经验。作为澳大利亚多个运动项目国家队的体能教练，培养了众多世界级的运动员和运动队。

使用方便，送货迅速，比较满意。

很好，就是物流太慢

书上的内容很有用

实用，易操作，好书一册。

有我需要的内容，很喜欢

书很好，很实用。

非常满意可以

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，

指导的比较细致，在健身房在家都可以用到

好书

具体

好

健身就是要去得不断的学习…

书的质量非常好，快递也很给力

多买了两个……………

[永葆巅峰身体状态 功能性健身训练终极指南_下载链接1](#)

书评

[永葆巅峰身体状态 功能性健身训练终极指南_下载链接1](#)