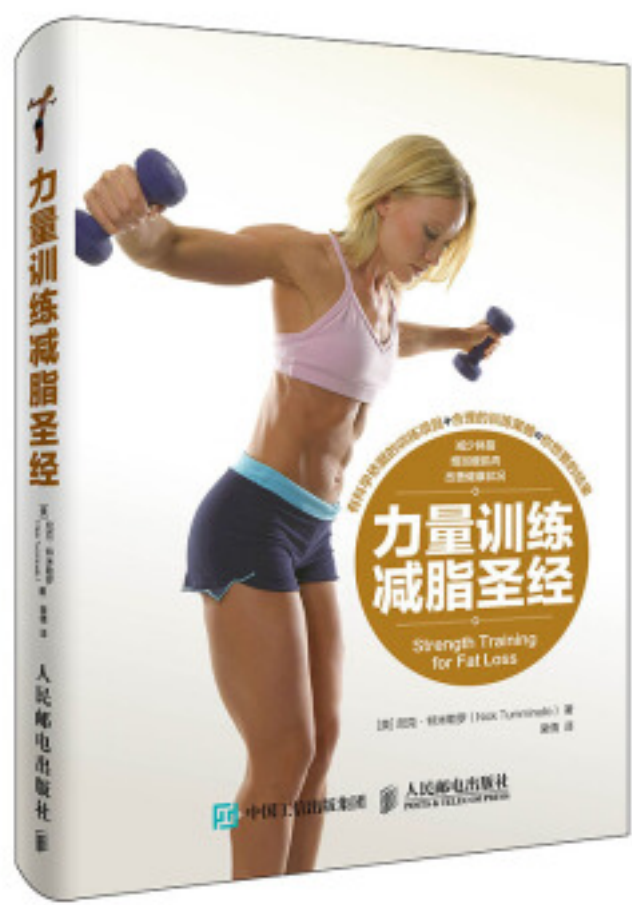


力量训练减脂圣经



[力量训练减脂圣经_下载链接1](#)

著者:[美] 尼克·特米勒罗（Nick Tumminello） 著，裴倩 译

[力量训练减脂圣经_下载链接1](#)

标签

评论

领导钦点的书，非常喜欢?。贵在坚持，每天锻炼，小肚子不见了

非常好，京东继续努力，越来越好。

中午可以好好练习一下吧

京东物流就是好就是快就是素质高

此用户未填写评价内容

此用户未及时评价，系统默认好评。

年休假搜查机动部队看成绩上哪到哪到哪充卡

买给老爸的，希望他喜欢|产品价格优惠，质量上等，物有所值，服务态度好，物流神速，赞！！

好书，特别有意义，看了瞬间找到了人生方向！

活动时购买，性价比高，配送速度快！

买了多本书，这本觉得最不实用，理论也少，实际运用也不全面。

尼克·特米勒罗是美国知名的健身教练，被盛赞是“教练的教练”。本书是尼克教练从

事专业健身近20年的倾力之作，书中共分10个章节，分别讲解了减脂的益处、力量训练与减脂、减脂的营养策略、循环训练、组合训练、复合训练、自重训练、减脂的热身与放松运动、减脂训练计划和日常减脂训练的策略，旨在通过科学高强度的训练方法，加速你的新陈代谢，很大限度地减少脂肪和保持肌肉活力。书中还包括使用杠铃、哑铃、壶铃、拉伸带等器械来进行的众多练习，并配有营养建议，以保持身体健康。无论你是正在寻找健身训练方法的初学者，还是只想找些新练习来增加锻炼乐趣的经验丰富的健身专业人士，本书都能满足你的要求。

发货及时，物美价优，值得好好欣赏。

保持肌肉量的同时，最大限度的减脂。

随便看看吧，活动价格还不错。

动作图集很详细，计划实用

书是正版的，买的很值！

很好的一本书值得购买

书很好，是正版，京东送货速度实在太快了！

挺好的，很厚的一本书，值得购买

很专业的一本书，操作性也很强，不多说了，训练去

不错的物品，价格也不错嘛！

文字详实，得慢慢读，印刷质量好

书质量很好，在京东购书体验不错。

书写的很好，内容很精彩

很好的一本书，还没开始连习

这本书挺想看的.现在买了好好看

就那样吧，新手可以看看

看大师推荐买的，打白条优惠10块划算

看了一些，挺好的，

书很好，值得推荐

不错加油 锻炼

还没用，快递很快

可以~~~~很快！！

慢慢看，还没看多少。

好东西，值得购买！！

也不多说书怎么样了，双11买的太多了，用了很多券，算了一下，500元买了2500多元的书哈哈
屯起来慢慢看，书内容暂时不知道，但是包装看起来非常好啊，没有折页或者被人打开的样子呢

好书，强力推荐

。

请相信我，我真的要努力学习，我的目标是清华

如果你真想做成一件事，那么即使困难重重，你也会想法设法，反之，则会找各种借口理由！

友女说特别棒，是她想要的书。

卖家发货快，快递也很快

微博上一个教练推荐的，还没看，回头评价

书的质量非常好，快递也很给力

力量训练减脂圣经

配送及时，包装完美，挺好的！

改善睡眠，减少焦虑和抑郁也是一个好的减脂计划的一部分。

内容比较全面，唯一的缺憾就是是黑白色照片！

物流快，但纸质不太好，内容还行，但图例分解不太会理

双方各师范生瓦反复

训练方法全面，详细，不错，

很好很好很好很好很好！

一般般可以

好

好。

健身类书籍封面为什么是女的…… 内容还不错的

[力量训练减脂圣经_下载链接1](#)

书评

[力量训练减脂圣经_下载链接1](#)