

四周练出一身肌肉2：超快速健身法



[四周练出一身肌肉2：超快速健身法_下载链接1](#)

著者:[美] S.耶格尔 著

[四周练出一身肌肉2：超快速健身法_下载链接1](#)

标签

评论

质量很好，绝对正版书，图文并茂，涨知识

价格很**，宝贝质量挺好的，速度也快！包装看起来很好，包得很用心，很喜欢了，忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！京东商城就是好，服务好，送货速度快，售后很满意，我将一如既往的支持京东商城。希望京东越来越好。加油价格很**，宝贝质量挺好的，速度也快！包装看起来很好，包得很用心，很喜欢了，忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！京东商城就是好，服务好，送货速度快，售后很满意，我将一如既往的支持京东商城。希望京东越来越好。加油价格很**，宝贝质量挺好的，速度也快！包装看起来很好，包得很用心，很喜欢了，忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！京东商城就是好，服务好，送货速度快，售后很满意，我将一如既往的支持京东商城。希望京东越来越好。加油

好书很值得去看，内容丰富，图片精美，纸张不错，价格合理。

很好的一本书，看完练完，应该有效果。配送也很快。

为了减肥买的书，有图有文字，希望自己能够坚持

图文结合，按照方法锻炼确实有效。

书的质量不错，图解教程详细专业，后面还有训练计划！

这个书挺重的，内容很多，希望能对以后的健身有较大的帮助。

好好好好好好

挺不错的书，内容还是挺丰富的，纸张好画面精美图片很好用，

非常地实惠，价格便宜，包装也比较好，还送了图谱，物流速度也比较快！全五分赞一个？

刚收到，写的简单易懂。很适合自学健身，喜欢宝贝！

非常不错的商品，很好用，价格也公道。买的东西太多了，就不细细说了，想问的可以咨询。

啊 从普通会员到钻石会员 这么多年了 一直信赖京东 宝贝不错 经常买 推荐大家购买 价格波动频繁 看好价格再下单。。。。。。免邮券不太好抢了

搞活动买的，非常划算！东哥时不时的给我惊喜，真的喜欢在京东上购物，喜欢东哥的物流！感谢东哥创立这个平台！自营加自建物流就是方便又快捷售后还能得到保障！

不错。。。。。。。。。

一直有在京东买东西的习惯，京东购物实在，真品，快递小哥还送货上门。最最喜欢的是京东时不时的活动，给力的很。价格没的说。 所以选择京东购物 是明智的选择！

正在学习中，，，，，

书很好，价格也很实惠。书店看书，京东买书，妥妥的，没毛病

非常好的一本书，期待变型男！

从网上看了推进，买来看看，包装很好，全新，内容丰富

健身的书看的多了，也需要换换不同角度来写的书

习惯好评，很不错的样子，送货速度很快

还没有抽时间仔细看，书的质量不错。

正版书籍，印刷精良，手感不错，快递迅速

内容很好，描述的挺到位的

非常厚非常好，好多动作教学，按部就班应该能快速健身，物超所值

质量不错，下次还会再买

还可以吧，快递很给力的

书籍很厚重，照片精美，健身方法很多，不过大多需要器械练习。

好好好啊煎熬非常好好好好啊吼

不错，比书店便宜多了。

很棒的健身指导书，强烈推荐购买。

四周练出一身肌肉2四周练出一身肌肉2四周练出一身肌肉2

京东购物方便，正品保证，退换无忧，给个赞

我在西单图书城看到的，就翻了翻，自己从京东订，能送到家，而且还便宜一些。

150-50，再加上200-100活动叠加，超级划算,果断囤货

哈哈哈哈哈，书到了，讲解的很清楚，我的八块腹肌

京东一直很给力，配送快，售后佳，会继续支持京东的

书是好书，就是没有时间看了快我喔喔喔旅途我哦无图退hi

不错不错，值得购买，物有所值。

好东西，收到后马上用了，非常不错

好书，很多理论比较先进，能节约不少时间，健身更进一步

很全很细致的书，健身小白甚至教练都可以参考

刚刚收到，非常及时，正在仔细学习，关键在于坚持。

以前有系列1，这次再买一本

书的内容还算好，书的纸质等也都还行，算是一本不错的书吧。

书本质量很好是正版货，物流也超快。

我本身也是有购买私教课程的人以及自身成功减肥了30公斤左右，
我很推荐这本书,内容不仅有各部位的训练方法还包含了一些训练计划 和
健康饮食的指导,都非常的权威,对比《斯瓦辛格健身全书》好的多
没有那么不切实际,这本书更新颖
动作很全面,品种多,容易阅读并理解.我很喜欢书后面的各种有趣训练计划 比如
情侣训练什么的,还有关于增强跑步心率的训练,很专业..我是从马拉松跑者的角度评论的
.

还可以，看起来感觉不错，实用的书！

特别实用的一本书，简单易学。

性价比高，送货快速。

锻炼使用的书，不错!

每次都要十个字，好麻烦哦，很好

还是比较有用，活动时买的，价格很划算。

是一本实用的好书

凑够了买，感觉还可以吧，很快就收到了

很好很好很好很好很好很好

物流速度快、质量也好.

书还是不错滴，贵在坚持，才有效

此用户未填写评价内容

准备拿来照着练肌肉，很喜欢这种详尽的图书，哈哈我要去练肌肉了！京东小哥送货很快！

写比较实用。现在每天按照计划锻炼

本来之前那本印刷有错误，换了一本边角有磕碰，就这样吧

这书送来这么久了我还没打开看过，

图文清楚纸质好而且很实用

这书确实可以，非常喜欢

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

非常非常非常非常非常非常好

这个真的挺好的，有效果

字迹清晰，纸张也不错。

很不错的书，值得拥有。

棒棒的书。。。。

肌肉，我练的挺满意，我很喜欢这本书。下一次还上这家买啊

东西不错，感谢商家

好评！很实用的一本书，介绍得系统详细，可以一边看一边练，我也想看看四周到底可以练成什么样……

快递速度较快，比较遗憾的是外包装有破损，内部图书包装也没防损处理，导致书籍有点破损，好在未影响到内容。至于书中内容，待后追评

还没有看，暑假拿来看，半价很不错。

挺好的....

很不错，喜欢。

好aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

很好，卖家服务质量非常不错???有保护膜哦，值得推荐，快递没得说大赞！

内容丰富多彩，从各个部位都有分解，实用性非常强，对于想全面加强体质来说是一本非常不错的书！

跟1比。逊色些

真好吃 看在豆子份上我就来评价一下 真好又方便 好好好好好

非常非常实用的书，讲解非常到位，每一个图解也很详细，全彩的印刷动作很规范，而且非常全面，特别值得推荐

最近开始健身，还是要先买本书学习下。

看着挺好的 应该不错 全五分好评 看着挺好的 应该不错 全五分好评看着挺好的 应该不错 全五分好评 看着挺好的 应该不错 全五分好评

要减肥，要健身，要瘦下来，要努力！！

到货非常迅速，晚上很晚下单，第二天上午就到了我们这里的小县城并收到货，包装也很严实，应该会有用

正版书四周练出一身肌肉

好书，值得看

这书买了很快也就到了曼妥思几本书一起买的，嗯，按照这个练感觉挺不错的，嗯，挺有效果，啊，挺好的。

四周练出一身肌肉：619种绝对有效的练肌肉方法

生命在于运动，工作忙还是要抽时间锻炼锻炼

不错，挺好的

应该还是不错的，目前学习健身

坚持不懈，向六块腹肌进军！物流好产品正！京东就是这么让人放心！

搞活动的时候买的，还是挺划算的。

书的质量很好，印刷也清晰，价格也便宜

很好图文并茂

共买了13本，铜版纸不错！京东快递相当给力！好评！

好好好好好好好好好好

京东活动给力，质量有保证 物流很快 送货师傅态度超好 选择京东放心

之前买过一本出了点问题，客服及时解决了，又重买了一本，对老公健身挺有帮助的，好评！还有快递小哥棒棒哒，顶着高温天气送件，辛苦了！

一直在京东买书，物美价廉，提供精美精神食粮。

很不错的书。

方法应该是有用的 但是爸方法学会还挺麻烦的人

真的很好不错

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~~

不错，作为健身有帮助

塑封膜包装，期待收获。

书很不错，图文并茂，值得好好读读

真厚的书呀 结合KEEP

照着书本所说练了一星期，效果不错，体重微升1斤多点。

618图书100-50 买了超级多以前很想买的书 新开plus还有300-200

收到了，是正品，内容很丰富，也完整，看了后感觉不错，快递也很快，很满意也很实惠

购了一堆书，这下要花一段时间认真看看了

很不错的书，对我来说太有用了，快递也快！！！！

一直在京东买东西，还算省心吧，售后服务不错，这点非常重要！希望能一直保持、提升！

肌肉4周真能练出来吗 我要试试看

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

还没拆，但是书沉甸甸的，印刷清晰

书的印刷挺好的，只是有点坏了。还是5分吧

彩色的内容，图片详细，不错。

集体购书，省钱实惠，不错，有机会再买

挺好的，剩下的就是锻炼了

还好?那你呢宝贝宝贝你

书籍很好，6.1日买的，优惠好多平均五元一本，买了好多慢慢看

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

书不错，图文详细，字体清晰。

内容清楚明了，印刷很清晰！？

任重道远，，，，

书中自有黄金屋。现在很少人把时间花在看书上了。努力吧。

认真学习，需要补充多方面的知识，买点书，认真看起来～

好评吧习惯好评。书还不错??.好评吧习惯好评。书还不错??.好评吧习惯好评。书还不错??.

几年前在深圳中心书城就买过这本书了，价格有点贵，但是确实不错，里面很多健身动作极具参考价值。如今在京东买了本送我爸，希望他的身体会越来越好。

内容很好，有一些比较基础的健身概念，适合刚开始健身的人，讲解得很详细，推荐

原版名字不叫四周练出一身肌肉，四周根本练不出一身肌肉，这个书名完全是个噱头…
…不过这真的是一本值得推荐的健身书籍，里面图很多，很多训练方法，很值……

好好好好好好好好好好好好好好好好

非常实用，姿势很多。完全可以找到你非常适合自己的训练方式。

喜欢京东，速度快，质量好，不喜欢还可以退款，还可以保价

锻炼身体的书籍好好看看好好练练希望自己更好。

还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好

书看起来的确很好 学到很多东西。值得购买

活动力度跟以前是比不了了，但是书还是挺好的。

我见过最全面的健身书。要练起来都是不容易的

这本书非常不错，肌肉是每个男孩子都想拥有的，它能够实现你的梦想

包装完好，彩色印刷，字迹清晰，画面逼真！

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好，挺不错的，挺喜欢，谢谢京东商城，质量看起来挺不错，还要看看后期

猴哥功是要7要了哇643个婆婆所以心妈妈明明哦？

书收到了，里面内容介绍的很详细，非常好的一本书。

送货速度快。服务好。产品非常不错。好。

健身的可以作参考，四周练出肌肉那是不可能的。

京东自营，质量放心，京东配送，安全快速

书是正版，印刷清晰，包装结实没有损坏，值得一看！

这本书很赞，彩图，多种锻炼方式，可以

书不错，挺好看的，喜欢这种阅读方式，京东发货最快的，服务棒棒的，支持京东

图书的外包装比原来好多了，也有点浪费。

究竟怎么样才算超过了10个字呢，这本书不错。

不错的，一直相信京东自营的东西

物流速度很快，书质量很好，优惠力度也很大，五星好评！

很好，图解很明白，然后又分部位的，就是需要练起来。

非常喜欢，非常喜欢，非常喜欢！

书的质量很好，全彩，介绍的方法很多

还可以吧，有优惠就买了送人，

包装完好无破损，书很好，纸张质量也很好，图文并茂，好评！

很好特别合适比较符合我的气质，老板很热情，物流也不错。

这本书很有参考价值，给器械之外提供了另一条路

超级赞的一本书，送货速度很快

这一波买的书不少，慢慢看

很不错的图片，京东图书不错

正版图书，没问题。还是适合有一定健身基础的人。

非常好的产品，谢谢店家，下次还会光顾！ 非常好的产品，谢谢店家，下次还会光顾！

很好的一本书，可以少走许多歪路

618图书节日买就是便宜

买了两本健身书，训练方法跟理念差别很大，我有点晕

很好的一本书，质量杠杠的，内容也很丰富，在京东买了好多书，有质量好的，也有二手的，这次是比较满意的一次

非常好。。。。。。。。

搞活动买的，非常划算

很不错。。。。。。

不错的内容，质量好，推荐！

挺好的。。。。。。。。

买本书出不来鸡肉 得看，得练啊

随便看看 刚开始玩健身 感觉这书有点用吧 重要是坚持 先重力再有氧减肥效果好

[四周练出一身肌肉2：超快速健身法_下载链接1](#)

书评

[四周练出一身肌肉2：超快速健身法_下载链接1](#)