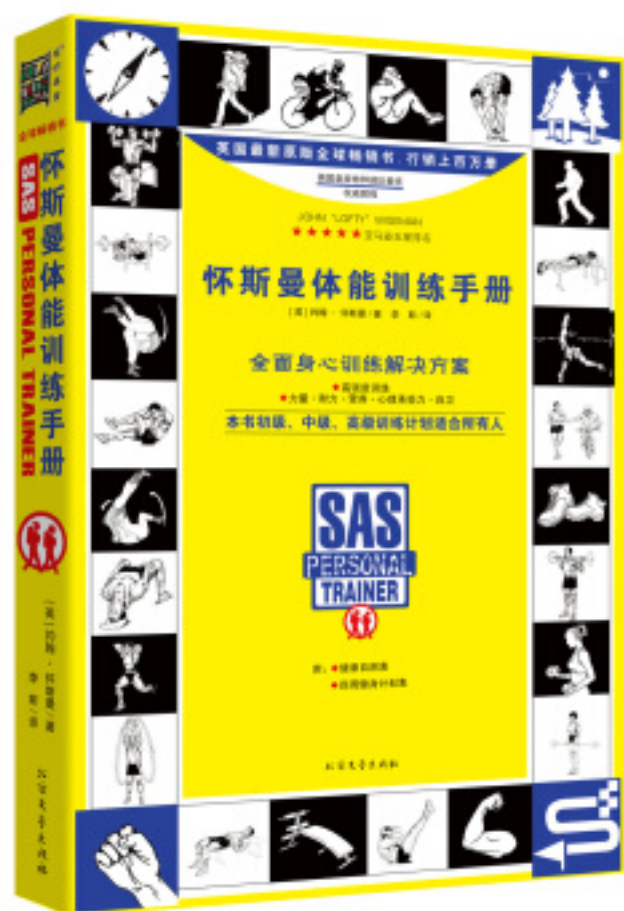


怀斯曼体能训练手册



[怀斯曼体能训练手册_下载链接1](#)

著者:[英] 约翰.怀斯曼 著

[怀斯曼体能训练手册_下载链接1](#)

标签

评论

买来学习学习如何成为一个老司机

小孩子喜欢，学习了解一下，增加适应能力。是不错，京东给力，有优惠就更好了。

任何人，只要喜爱远足、旅游、探险、行车的普通读者，都可能会被意外隔绝在地球上的任一地点：茫茫沙漠、热带雨林、无际大海……本书描述了这些突发事件发生时可能面临的各种危险，同时也揭示了相应的生存机会，提供详尽的求生方法与技巧。这本指南，补充了大量求生场景和求生案例，怀斯曼将多年实战经验倾囊相授。书中附有大量绘图，讲解具体的操作步骤，更增强了直观性与实用性。本书的宗旨是解决所有生存难题：如何装备，雨林中如何施放求救信号，怎样辨认有毒植物，用刀片制作指南针，如何蹚水过河，制作各类环、结和绳套，如何点燃潮湿的火柴，如何搭建天然帐篷，如何急救、逃生、救援等等。

京东还是一如既往的速度快，这书太厉害了，一招制敌，阴险毒辣，不适宜青春期少年练习。

书刚到，价格实惠，有图文解读，到个人觉得部分内容专业性强，有待练习和实践！

扩充知识量，喜欢这方面的书籍。

这本书具有230种格斗术
若是力度控制不好可将敌人置于死地你无法挽回，所以要反复看这本书

同事推荐的，很系统，正在循序渐进地学习，效果还是不错的，适合健身初学者

书还有没有看，希望对身体改造有所帮助

好书，不错，静下心来，多思多感动

如果可能沾水，最好把所有的东西都装在各种聚乙烯袋里。

不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错
还行

科学训练，教材很实用，还会再来买的！

还没来的及学习，618买的白菜价

体能训练手册 一本在手 天下无敌手！！！哈哈哈哈哈

这本书，值得一读，多多学习，善于学习。图书包装完美，质量优良，闻着纸的味道，
可以让人多多思考。

活动买的，非常好，支持京东！

有时间锻炼锻炼，不要练错了，练伤了。

没事看看还成，有比这本书更专业的体能书

非常好，物美价廉！！！

最近补充版。全球畅销户外经典，本手册解决所有生存难题！
英国最近原版全球畅销书，行销数百万册。
入选1999年中国十大好书，连续24个月荣登全国畅销书排行榜，被列为中国畅销周期最长的书。唐师曾、刘雨田、北大山鹰社等推荐
李慎之、于光远、丁聪、李锐、龚育之、钱理群等60余位知名专家推荐
英国皇家特种部队教官教程，行车、远足、旅行、探险者必备。

此用户未填写评价内容

怀斯曼手册已经集齐一套了。个人感觉其中的生存手册是最好的。

年轻时 意气盛 群魔乱舞塔难镇；头悬梁 锥刺股 风霜雪雨来助阵；小时候 爹说过
莫失光阴空留恨；莫虚度 何所惧 青春如驹再难乘；但有惧 思此悔
便知前路又一春；路有尽 命有时 生当燎原向天问；理虽简 意难得
年岁见长自知恩；夜长长 路漫漫 燃情岁月新无尘。

这本书详细看了一下，写的比较务实，对我们有一定的指导意义，另外里面有讲解，有插图，很直观的！

京东秒杀，价格优惠。十四块买入《怀斯曼生存手册》，内容全面。

发货还挺快 还没有开始看 就是包装太简陋 就一个袋子都破裂了

很早就买过生存手册了 太实用了 还有彩页

京东物流很快 东西很满意哦 哈哈 下次有需要还来买 我喜欢买买买！

4本挺厚的，内容很实用，首推生存手册和驾驶技巧，其次体能训练，最后一招制敌。经典之作，正在慢慢看，装备整好，知识储备也要跟上，在不可预知的灾难来临时提高生存率。

书蛮不错的，活动买的超划算，赚到！京东物流也给力！

不错，物流快，一直京东买买买

包装太简陋了，送来的时候就磕坏了一个角，不过书的质量还可以，轻型纸看起来不累眼睛，内容也很丰富，还有彩页。

内容涉及面比较全，还有部分彩页，有一部分内容以前从来没关注过，也算是扩大视野了吧！！不错！！

物流速度好快，快递小哥服务周到。书籍包装完整，内容丰富。下次还会来这家店买书。

挺不错的书，塑封包装，纸质厚实，印刷清晰，很喜欢。京东的物流依旧快的不像话，行业标杆，赞一个。

非常好很详细很厉害非常实用学防身没坏处很厚纸张很好没有瑕疵支持

66666，这本书真是牛啊，字数也多

书很好！写的也挺详细的，适合所有爱锻炼的人，有适度的也有强度的，巡回渐进慢慢来，强身健体身体棒！快递也很不错，真快！

户外经典，本手册解决所有生存难题，唐师曾、刘雨田、北大山鹰社、李慎之、于光远、丁聪、李锐、龚育之、钱理群等60余位知名专家推荐！行车远足旅行探险者应具备。英国皇家特种部队教官专业教程，解决所有行车难题！行车、旅行、探险者必备！一套全面的身心训练解决方案：力量 耐力 营养 心理承受力 自卫
230种有效的自卫方式，将敌制服，只需一招！美国军、警单兵格斗特种训练专业教程。

还不错，速度快，我一直选京东，服务也好

不错的书 值得一看

书很好，棒棒哒。画得很形象，里面一些要害招式无法使用，只能吸收一些类似倒地、擒拿反擒拿、夺刀夺枪和各种摔打之类的了。

很好的一本书，很实用，我一直放在背包里，随时学习，如果你只是做一个简单的背包客，这本书可能不是很适合你，这本书更适合纯背包客，还是经常走野路那种的。

一直喜欢看书，这是享受，这是习惯。

对于热爱健身朋友，强烈推荐

本人刚看没多久觉得非常好，不懂的还有很多图文讲解。以后介绍朋友来买。而且京东快递速度非常快。

质量不错，给满分

这套SAS生存手册：探险旅行、行车、远足套装，感觉知识点分散，图文丰富针对国内环境性强些就更OK了，京东发货很快，送货员服务赞，包装强烈建议加装防护防撞层，别只用简单外包装箱发货

看上去正品，值得期待。

这里的训练是我想要的 关键还是自行 所以我现在先骑自行车上班，一点一点恢复体能

挺喜欢这本书的非常喜欢

基本没什么问题，小学生必读丛书，做工满好文字还比较清晰；

图文并茂，讲述了很多求生的知识。

多多学习，非常非常喜欢，特别特别不错

书不错，值得阅读。值得购买。

挺好的，非常实用。京东的物流很快哟~希望以后会更快 ㄟ(3 ㄟ)

很好的书籍，凑齐了一整套了

书的内容大概看了一下，感觉一般

有配图，很容易看懂，下次还在这家买？

不是第一次在京东买书了，书的纸张质量不错，还会再买！

挺大一本 买来学习如何成为老司机

网上推荐的，感觉内容会很丰富。

东西包装可以，毕竟距离远，包装不好的话，东西很容易就破损。

书的质量还不错，京东物流就是快。

挺厚一本 趁着打折 买了一套

6.18活动买的物美价廉质量好。

内有彩页，详细全面的生存指南！如果由徒步旅行到比较小众的地方，露营什么的值得推荐！

书挺好，老久就想买了，看看，学习学习。。

市面上，谈论野外生存的书，当然非常非常的多，但我还是独钟这个版本，之前我买过旧版，但这新版看起来更加的精致，而且不会那么的厚重，内容呢，相对来说也差不多.....

继续搜集，好书推荐。外皮破损

给小朋友上课用的，自己再次看看

番号：MUM-260 OP-210人物：高桥しょう子 DMDG-014人物：浜崎真緒
GVG-256人物：卯水咲流 STAR-717人物：市川まさみ SDDE-451 SCPX-160

不戳，有点用就是不长见，这几总

定期购物车清仓，把存在购物车太久的东东买了，刚好做活动，买了不少。虽然因为一本书需要采购，等了一段时间，但是书还是挺不错，支持。

纸质没有太好 内容还不错

带上书去冒险。。嘎嘎，内容不错，能学到很多生存知识。

很好很好很好很好很好很好的，一次愉快的购物经历

号好好好好好好

很暴力，适合末日捡瓶盖时候用。

还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了还行把，学东西我要创业了

还行就是有些看不懂

不错的书，值得看看。

今天早上醒来第一件事就是打开京东

不错！经济实惠，质量好。

不错，消遣时看一看。

很好，内容很充实也很有用。

很不错，包装严实，毫无破损

评分很高的书，买回来内容也很全面，能学到很多东西。不错。很好。

装订整齐，印刷清晰，内容貌似不错

太满意了！速度快，东西便宜，感谢京东这么好的购物平台！

京东物流快，价格实惠，东西有保障！！！！！！！！！！

徒手格斗 女生利器 从此晚归不用害怕走夜路了 哈哈 色狼小心点!

我就是为了名字！但是要两个人反复练习成肌肉记忆！

内容很实用，很好，早就想买了，正好618有满减

双十一活动时购买，便宜，实惠！

实付17元，虽然不算最低价，但很想要就买了。

可以。 ，

包装很好，书没有破损。纸质算不上很好，但没有残缺，阅读流畅。

非常不错的很喜欢!!!!!!!!!!

驾驶技术 开车必用 买一本扔在车里 应急的时候查查看！！

纸质一般印少给一个星，书很好很经典

很有意思的书，上网找书的时候发现的，被名字和介绍所吸引

挺好，非常实用，练一练很有效果，可以推荐给家人朋友

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

宝贝收到了，京东快递很给力，继续支持！

还好还好呵呵哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

纸张很厚，质量还不错。应该是正版。

很不错，挺专业

一直在京东买书，挺好的印刷很清晰是正版，活动挺给力的很划算，京东买东西就是放心送货快，服务好

一次买了好几本 还是不错的 就是得从其他地方转过来

自己还没有看，只是想锻炼一下，，包装还是很严密的，送货很快

京东购物使我们的生活更便捷了！京东商品丰富，无所不有，自营商品更是价格优惠，童叟无欺。快递给力，包装实在。体验足不出户购物的感觉，就在京东！购物就上京东，有京东，足够！

书已收到，发货迅速，描述相符，正版新书，仔细研读。

买了很多书，物美价廉，还会再买

很实用的一本书，多掌握点生存技能，对自己和家庭都有好处。

还没看，总的来说不错，活动买的。

是正版书，非常好，早就想买正好做活动就一起买咯！

好书对我帮助很大，推荐给喜欢户外活动的朋友看看

生存手册 很实用的书 驴友必备产品 好！！！！

自买自学,人一定要靠自己!

不错，对于去偏远地区很有用。

东西不错，物流很快，自己很喜欢

孩子很喜欢，质量也很好，物有所值，下次还会再来。

不错的书 但价值几何在我们

印刷不错，材质不错，物流很快，就剩下看了！

很值得收藏的书籍，很实用的生存技巧

各种优惠，实付价格真的很合适。

物流非常快，书也可以的，赞一个

玩徒步买来当教科书。

此类实在讲技术类的书太少，据说是经典的一本书，希望看后能提高自己的驾驶技术。
先给好评。

京东图书搞活动入手的，生存手册内容很有趣

内容不错，一如既往的信赖京东，慢慢看

为什么我用京东，因为今天买明天到。为什么我每个评价都一样，因为买的东西太多。
为什么…不知道…

京东买书就是省时又省心。。。。。

很实用的一本书。以后慢慢看慢慢学。

很好的成人书涨知识，京东买书质量保证，实惠，就选京东

不错的一本书

这个书的质量很好，而且很实用，我买了很几本啦，希望大家都可以买卖。

看了其中一本，防御性驾驶，说的非常细致，周到，非常棒！不愧是SAS部队的经验丰富者所写！其中有些甚至是我们从未想到的东西。值得一读，推荐！

书蛮不错的，干货很多，活动买的超划算，赚到！京东物流也给力！

东西质量很好值得拥有下次再来赞一个好评！

最好还是实践吧，不过外国人的这类书实践性挺强。

怀斯曼生存手册：终极指南最新补充版本，畅游必备的生存指南。正版超值，印刷精美。

不错，满意。

外包装破损了，不过里面还行

博美是一种紧凑、短背、活跃的玩赏犬，学名哈多利系博美犬（俗称英系博美犬），是德国狐狸犬的一种，原产德国。它拥有柔软、浓密的底毛和粗硬的皮毛。尾根位置很高，长有浓密饰...

价格便宜活动时买的，快递很快。非常满意，好东西。

事实就是百思不得不对不对不对不对

凑单用的，很久以前的高中时代就看完了

很满意，比书店的便宜很多。

书不错呦 重要的是要认真学习！！！！！！？

对人有帮助，书还可以。包装很好

是正版书，物流很给力，内容跟介绍非常符合，很有思想，开拓眼界，增长知识，拿到手觉得很实用，不错的选择

在京东买书方便，价格很实惠，送货一般也非常快。这本书质量不错，很值得一读。

讲得太详细了！配图也很明晰，确实好书

物流挺快的，还行吧

书籍与商家描述完全一样…非常好！

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

多年前在朋友家看见过，这次特地买来收藏。看《行尸走肉》的时候翻翻这本末日题材的书，不错哟。

蛮有用，贴吧里推荐的，都是干货

书很新，内容不错，正在看。

挺不错的，上高中时看过一遍

内容充实，送货速度快

好书

书不错，不错.....

很好看啊！书的质量也很好

很实用的一本救生书

现如今测工哦婆婆宋婆婆通融

书很好！值得拥有！

[怀斯曼体能训练手册_下载链接1](#)

书评

[怀斯曼体能训练手册_下载链接1](#)