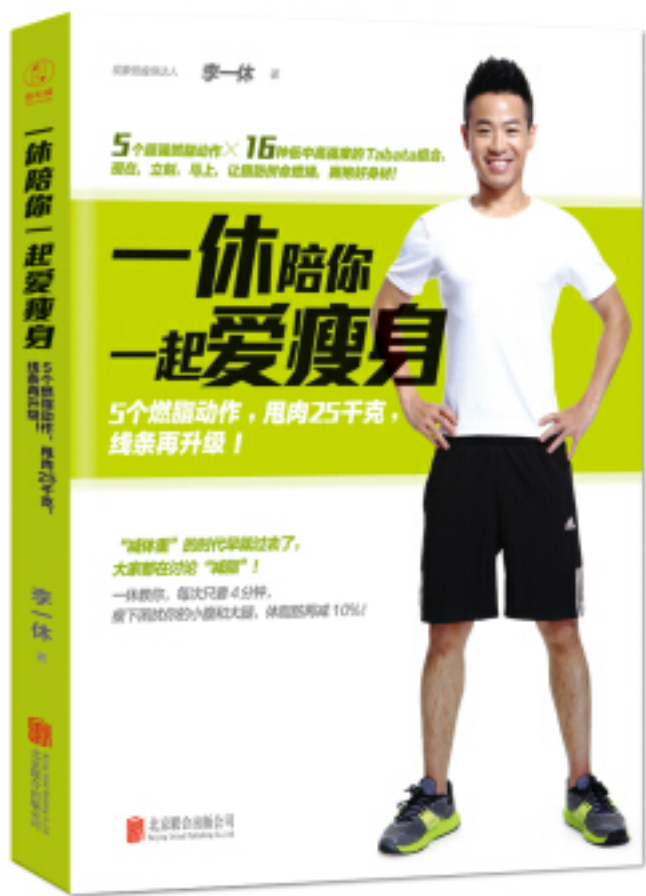


一休陪你一起爱瘦身



[一休陪你一起爱瘦身_下载链接1](#)

著者:李一休 著

[一休陪你一起爱瘦身_下载链接1](#)

标签

评论

内容简介
《城市就是健身房：跑酷与自身体重训练》(修订本)是一本面向一切健身爱好者和跑酷发烧友的实用参考书籍。主要介绍如何利用城市环境和自身体重来进行各种体能训练，

并提出各种问题的解决方案，提供了众多训练的经验，体能训练动作，并且会分出清晰的难度等级，让训练者有所选择，更有效的训练。

《城市就是健身房：跑酷与自身体重训练》帮助你加速实现自己的健身目标，首先让所有人先健康，强壮，灵活起来，再满足理想主义者，运动狂人飞檐走壁的梦想。

作者简介

高科，理想主义者，前JAVA程序员，北京跑酷公社创办人、教练导师，OLLO跑酷鞋中国区代言人，颇受欢迎的知乎网专栏作者、虎扑健身区版主。是目前国内少有的、综合素质全面的职业跑酷人，精通跑酷技术及体能训练技术，同时致力于跑酷运动的大众化推广，擅长身体姿态矫正，可从站姿、走姿中洞察人的身体问题并能提供高效的物理修复方法。尊崇“生活即修行”理念，提倡在城市中以贴近自然的方式生活、健身。著有《城市就是健身房：跑酷与自身体重训练》。

有独立包装，很平整，有轻微刻痕但可以接受。图书全彩页，印刷质量非常好，纸张很厚。书的内容很丰富，有没有效果，还得坚持一段时间，希望有好的效果！

收到啦，经常读书确实不错，这本书

618买了一堆的书，总共才200多一点，真的很划算，接下来的三个月书已经不用愁了。

在王府井新华书店刚看见没几天，回来赶上京东618觉得很实惠就好不犹豫！个人非常喜欢运动，在球场上看到越来越多的人因为缺钱系统训教而受伤，现在想系统的学习关于运动方面的理论知识，好传承给下一代让他们有一个好身体，正确的运动方式，让他们爱上运动合理运动系统的运动！

京东自营的图书《城市就是健身房：跑酷与自身体重训练（修订本）》不错，书本是原装正版的，印刷精良，比实体书店购买优惠，值得推荐购买。京东的配送服务很好，物美价廉，发货迅速，很不错。书本的品质总体不错，至于更多细节，等阅读一段时间后再追加评论。在京东购物很愉快！

非常不错的书，虽然京东包装有些难撕，但内容还是不错的，里面讲解了很多技巧，还有如何利用城市中常见的建筑进行锻炼，美中不足就是跑酷的动作有些少，有七个，其他的都是锻炼的，也就是街头健身那一种，印刷很清晰，支持高科。

内容很好，质量也很好，一直信赖京东！

配合优惠券购买，价格便宜，京东送货速度快！

很实际 很方便，期待很有成效。

京东的速度和服务依旧棒棒的！给你32个赞?! 书是我想要的很好！

买来想更科学的减肥，其实重在坚持。

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

本书字体较大，动作很多很容易学。

值得参考，有时间慢慢看。

健身就是一个修行，全靠自己的耐性。减肥一直是人类尤其是我们这些胖子心中永远的痛，在豆瓣上看到这个书的推荐，感觉应该不错，所以早早就把它放入购物车，直到京东图书开始搞活动，于是毫不犹豫立马下单。书的内容我个人感觉还算实用，是一些自己一个人在家可以操作的运动方式。坚持吧，脂肪远离我！

全是京东618活动买的！划算！纸张质量非常好！内容丰富！嗯 非常不错哦
推荐购买！加油运动吧 90斤等着我吧

粗略阅读，日后详读，很好的书，不愧高科。
有人居然抱怨书里跑酷内容很少，很奇怪。跑酷的基本动作全有了，剩下进阶不过是基础动作的组合。至于团侧等等属于花式跑酷，严格意义上是freerunning，不是parkour。
所有动作都有详细配图甚至解剖肌肉链图，有时候豁然开朗。
就是邮费很烦，凑不够单

挺好的，值得拥有

好奇城市可以怎么玩，还真是玩出花来了，随手拍几张感受一下

内容很棒，还是用已经瘦了。

非常不错， 质量很好。包装没的说，快递物流非常快，昨天买的，今天中午就到。

书的质量不错，内容写的也很详细，对喜欢健身的来说的确是一本好书！

内容还算不错，也不复杂！

挺实用的一本书，里面有具体的动作指导，很具有针对性。

物流很快，京东购书优惠幅度大，物超所值！非常好！

收到了，这两天京东的活动太给力了，满三百减二百

非常棒，慢慢练起来，希望瘦下来哈哈？

一般情况下，都是不拿器械锻炼，有点麻烦。这本书就是交我们如何如何用我们得四肢就得到强身健体，还没有仔细看…

出于对京东的信任，一直以来从未验证过京东物品的真假，所以我尽量买京东自营的东西，感觉有保障些。每次在京东上面购买的东西我都是放心使用，包装好，物流快，只要京东能保证东西全部都是正品，不掺假的话，我无限支持京东，感觉越来越喜欢京东了！哈哈哈哈哈！

还可以，纸张也是比较好的，内容还算是丰富吧，大体浏览一下，有一些内容和图片是充数用的。原价30不值！活动价11.9还能接受！

给力，这次购买书籍体验不错，可以收支票。

看着不错，赶紧运动起来，加油！！！

秒杀入手，不错的一本书，有空看看

非常好的书，150减50比在店里买便宜一半

书的内容很不错。慢慢实践吧。

京东速度超快，左天订今天就收到了，快迪员送到家服务态度特好，喜欢在京东购物。买了两本，一本送人，一本留着自己看，书也不错，我家五岁小儿看了也要做肌肉男，跟着书上姿势做

一次性的又买了好多书，还没开始看，但是就是喜欢买书，慢慢看！京东买书，方便便宜！赞

很好，纸质相当好，图片很清晰，收到包装很完整，外面后塑封，物流速度快，送件小哥态度也赞

在喧嚣的城市里健身，探究生活的真相，克服烦恼障碍

这本书还可以，正在学习中，局部减脂可以采纳

通过微信的特价买的 还有折扣 很值了

好好好好好好好好好好好好好好好好

内容不错！！！！！！

活动价买的，书不错，送货及时。

还没怎么看，希望能帮助瘦身。

还不错，希望瘦下来。

看看书，，，，，，，，

书打开看了，质量很好的，希望能照做，能瘦下来。

好的好的好的好的好的好的

书介绍的详细真实不错

刚买的，还没来得及看，看了目录，不错

第一次在京东买书，挺满意的，而且很实惠。以后活动会多来转转买几套小说。

很实用的健身教材，照着练看看效果

纸张很好，里面各种色彩和图画

非常完没的一次购物 谢谢！！！！

加油加油！相信自己可以瘦下去的

书不错，值得一看，搞活动买的！

还不错每本书都有塑封。

好评好评必须的！

好书不多言，打开就知道。

图书纸质很好，印刷也不错，价格也不贵，发货也很及时。很好，很满意。

很好的书，对减肥健身很有帮助！快递很给力，还会在京东购买书籍！

书挺好的，快递也不错，直接送到办公室来了。双十一。哈哈哈，爽

如何做到瘦身，认真的读完这本书，你能做到就会瘦下来！好书！

已经开始跟着运动了几天，胳膊腿有些酸痛，希望能坚持下去！

图文并茂，看着挺不错的，可以试试

京东商城就是好，速度快，质量好，活动多，期待越做越好！

写的挺详细，锻炼不是一日之功，要勤于长效。辛苦了京东。

好书，开卷有益，一个胖子想瘦的心是迫切的！

民工机灵明明民工

活动很爽，就是物流有些慢了，书的包装都很好

物流特别快 包装的也特别好！ 赞一个 隐私保护到位 再赞一个

呵呵，产后腰间还是有点小肉，买来锻炼一下。

图书纸质很好，印刷很精美，包装很牢固，发货也很及时。很好。很满意。

这次活动非常给力！！！！ 又便宜又好！！！ 京东还是品牌好，支持京东！下次还会买买！多搞点活动！囤货！！ 还是非常满意的，信赖的地方，信赖的品牌！

很实用的一本书，好好学习，早日减肥。

为了减肥，加油！

买了一堆书 希望能都看完 京东给力

挺好，全新的理念，坚持会有用的！

妈的，受够了，别人说对我没感觉。。。。

挺好的，买来看看可以减肥

之前买过一本囚徒，坚持了不到半年，已经借给别人吃灰了，这本书其实也很早就知道了，刚好看到秒杀就买了，内容很新颖，动作多样，不过看到不少动作难度都很大啊，希望自己能坚持健身，慢慢解锁新的动作。

非常不错下次还会到京东购买

最近喜欢上锻炼，很期待看后感

京东自营就是快！下次再来

胖了，要减肉，买本书开始炼！

双十一买好书，优惠给力！

一休陪你一起爱瘦身一休陪你一起爱瘦身

抽筋即肌肉痉挛。腿常抽筋大多是缺钙、受凉、局部神经血管受压引起。平时可适量补钙，多晒太阳，注意局部保暖，也要注意体位的变化，如坐姿睡姿，避免神经血管受压，你也可做局部肌肉的热敷、按摩，加强局部的血液循环，如果还无改善，你就应到医院检查治疗。

很好的一本书，内容丰富

学习中，受益非浅。

有些时候还是多看点书让自己有正能量点，喜欢捧着书看而不喜欢拿着手机盯着屏幕。

很不错的实际，送货非常饿坏，推荐京东。

不错不错不错的！！！！

好！（此评论虽然才1个字，但语法严谨，用词工整，结构巧妙，琅琅上口，可谓言简意赅，足见评论人扎实的文字功底，以及信手拈来的写作技巧和惨绝人寰的创造能力，令人佩服佩服，再加上以感叹号收尾，实在是点睛之笔）

非常不错的一本书，我之前看过，丢了再买的

买来慢慢看

非常实惠 很不错

不错，质量好，值得购买

每次写评论都对京东快递小哥赞不绝口，当然京东服务也值得肯定，感谢京东这么好的平台让我剁手！！物品非常满意！！快递很快很有礼貌！书不错

买书一直在京东买，正版，价格也不错

京东物流就是快，可以预约到货时间，商品包装好，品质有保证。一直相信京东自营的商品。还会继续支持京东！书还没有看，看着就喜欢。

京东活动时买的,书质量非常好,相信京东，支持京东

多读书，读好书。书包装很好，无破损。本书用通俗的语言讲述，由浅入深，从理论到实际。不错。物尽其用方显其价值！多看看！

作者传递了一个生命不息，运动不止的理念。

刚刚收到，印刷不错，接下来就是执行？

不错不错不错不错不错不错不错不错

不错，很清晰，正版书，值得一看

没时间去健身房了，为了保持活力和健身，只能学点其他的随时锻炼了

物美价廉，物超所值，包装精良，值得拥有。孩子用了心情愉悦，希望以后京东的活动越落越多。非常喜欢。

东西还是不错的，就是听说你们老板最近上了奶茶MM，又不来个全场打折，我很不爽，想想每次买东西都间接为你们老板上奶茶MM推了一把屁股，感觉有点伤心，以。。后不会在你们这里买东西了，直到你们打折。。

学习别人的方法，对健身菜鸟很有帮助。中国人写的，更适合中国人体质。

还没看完不过决定还不错

给朋友用来健身的，朋友很喜欢，希望有效果。

一般般，有一点用

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。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

我也是够懒的，买了东西连评价都懒的写，现在写半天评价了还有20多件未评，所以我胖啊。

书很厚重，里面都是彩图，动作分解详细清楚，跑酷目标太高远，但书中一些动作对身体有益我可以试试。

可以，但是，作者让我明白了，原来身高，师兄恒心中的痛啊

全彩页，内容好。就是不知道能不能坚持下来。

京东自营就是好、买就买京东自营，一直买一直选择京东自营，京东自营就是好，么么哒！

宝贝不错，价格也合理，在促销期间买的，下次还买，希望价格能再优惠点，毕竟是双十一

应该很有用吧，我已经减了不少了，希望巩固。

跟着练了一段时间，肌肉不酸痛了，上楼也不喘。体重没下降，体能倒是上来了。

书里面还有二维码扫一扫就可以看视频，好方便的说！一休的故事真的是太励志了，点个赞！

朋友推荐，双11活动买的，性价比很高，物流很快。

一般吧，具体的锻炼姿势不多

泛泛而论，里面秀恩爱的多，不过可以有所借鉴。

这本书挺不错????

书中的内容不错希望能有效果

这本书有台湾版的，简体阅读更容易，购买之前关注过李一休，以他为榜样，好好锻炼。

朋友介绍买的，书非常实用，从饮食到训练方法都很全，一下子买了3本，一本给自己，一本给老爸，一本送闺蜜

最后一本给我买了，不错，希望有用

很不错的书，值得拥有很不错的

电视节目介绍过他和这本书，原价49.8赶上限时抢购18.9特别合适。

发货快，非常满意

书是正版的，印刷很好，唯一美中不足的就是。。看图

活动价购入，开卷有益，为闲暇时候囤货了

朋友推荐的！利用假期看看！！！！！！！！

内容还不错，主要讲tabata运动，扫书里的二维码就可以看视频，挺方便的

书很不错现在要做的事就是对着书慢慢开始训练

书还不错，就是有点贵

这本书看包装还可以，但还没开始看,希望看后能有很大的收获。

虽然还没看完，但是已改变了许多减肥的误区，我会继续努力的！

书的质量很好！非常喜欢、以后可以和男朋友一起看书健身啦～

很实用的一本书，如何健身、控制饮食，适合减肥、塑身、爱健身的您。

很不错的书，浅显易懂，看起来轻松愉快，值得购买，推荐

不错，包装完好，快递给力，不错的一次交易，京东品质始终值得信赖。

京东图书正品，双11非常优惠。读好书，提升修养。

明显是盗版~~~~

发货速度快！快递员服务态度好！商品跟网上说的一样！

在京东以优惠价格购买，觉得很划算，下次再光顾！

最近一直在看这本书，文字不多，感觉很舒服。

非常好的一本书，我个人十分喜欢。

非常不错，京东物流快，送货员态度好。买套餐划算。

不错，还可以，值得再买。

挺有意思的，多吸取一些观点经验能慢慢培养出适合自己的习惯~~~~

快递很快，东西也不错，使用券买的，东西很划算的。

是上过康熙来了的那个一休，书里还附了视频二维码，不错，赞一个

非常不错，适合在家锻炼， 比较方便， 坚持锻炼， 拥抱好身材！

书收到了，书的质量很好，内容正在看。希望有所受益。好

买了就看了，很不错。这个男人很帅，我很喜欢！哈哈

真的能瘦到这样么，好期待啊！谢谢物流很快送货

内容很丰富，介绍了蛮多跑酷相关的知识，很实用

看起来还不错，就看能否按照实施了！加油

没看，放在老家了。下次回去一定要带回来

京东的书，有打折，有满减，正版，送货速度快！

书上角都破了

好书和好朋友们分享，准备好好看了，唯有好书和运动不能辜负

活动时候买的，价格还是很实惠的，还会继续

很好的一本书，全是图片。

书不厚，字体大，图片清楚，文字言简意赅。

不错的图书，内容还算可以，收获不少。

一休陪你一起爱瘦身，锻炼身体，防止挨揍。

书本看起来比较薄，等天气凉快点就跟着做做。

买到书就迫不及待地跟着连起来，非常实用

发货快，价格实惠。东西很不错。

很好的，按照来做可以起到很好的作用我估计

内容少，图片大，没啥东西，10多块钱可以。

空闲的时候看看心情非常好，可以调整心情！

一次性买了好多书，活动买的很划算。

只是看到就买啦，之前也没听说过这人这书～

没事翻翻还是不错的，虽然计划还没

书刚收到，看着还不错，每个动作都有详细的插图说明，比存纯文字的强多了

相当给力，非常满意，期待更多优惠

京东的快递速度真给力！很不错的书！

进入贴秋膘的季节了，要好好健身了。

宝贝非常不错哦！我非常喜欢

很实用，慢慢看，用了才知道效果！

还好，挺能装的，也挺好看的，用坏了再买

经典的书，值得拥有，一起加油。

书都挺不错的。翻一翻增长见识。

真的有帮到我，其中的动作很实用

商品不错 总体满意 速度还一直都很快

特别好的瘦身指导书，收益颇多

减肥路漫长，加油，书不错，赞一个

刚看了开头儿，佩服他的精神。

偶然发现这本书，比较适合现在健身锻炼，一定好好看看。

书的质量很好，送货快捷，超赞！

[一休陪你一起爱瘦身_下载链接1_](#)

书评

[一休陪你一起爱瘦身_下载链接1_](#)