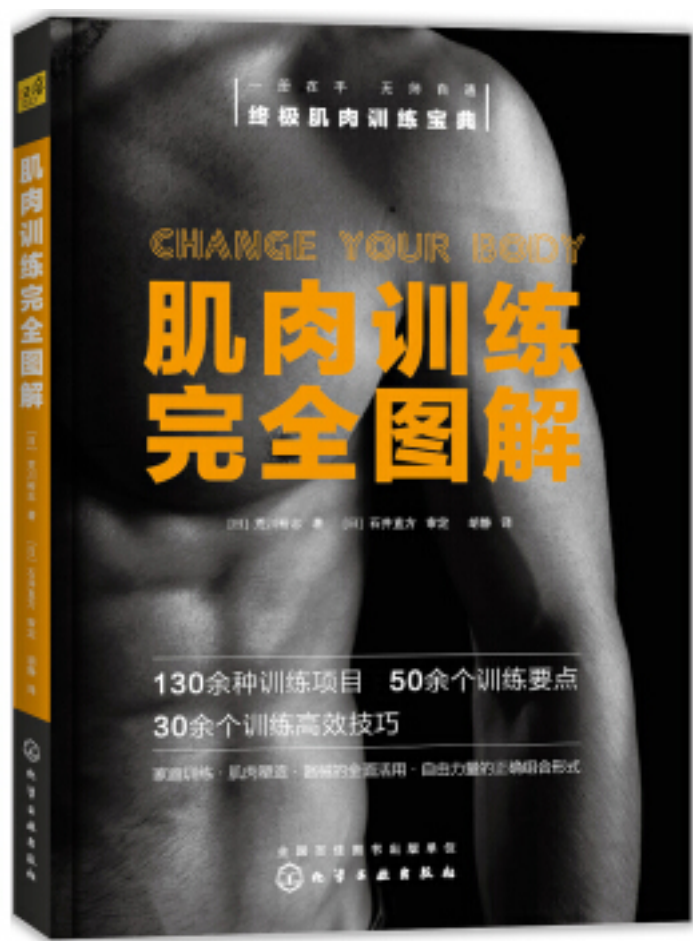


肌肉训练完全图解



[肌肉训练完全图解_下载链接1](#)

著者:胡静 译

[肌肉训练完全图解_下载链接1](#)

标签

评论

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

不错的一本书，图文并茂。

这本书非常好，里面有每个动作常犯的错误，和相关的提示。对于初学者很有用，也包括饮食的建议。就是动作有点少，有些器械健身房没有，想换动作只能看别的书。

内容不错，各种动作解释的比较详细，图文并茂，分类也比较清楚。快递员服务太棒了。

现在用此书中的计划做了一个多月了，效果明显，目前不用请教练

非常好，618特价购买，物超所值。京东品质，值得信赖！

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

我讲真的，完全看不懂，或者说完全看不下去，还是找个教练吧……

通俗易懂，图文并茂，简单易行。经常健身的朋友可以一看。

书很棒，讲解很详细，质量也没问题，推荐大家购买。

给单位图书室买的 收获速度好评 质量过硬 采购方便

挺详细的，纸张也不错，就是角有一些磨损

很不错 下次买书也到这来~

京东一直不错，我挺喜欢的，速度快，服务好

好书，全面，精美，详细，准确

不错的书，对于我这个新手很有帮助。如果再附上光盘就更好了。

积累的购物待评价东西太多，实在无法一一评价，所以一律好评。

终于有把大肚子去掉的好方法！ 好东西好书

送货速度快，价格优惠。

书籍质量挺好，内容丰富

书很简单，送货快，正品，还是有帮助的，还是推荐吧

这是帮朋友带的，评价很好啊

这本书真心很好，非常适合初学者和进阶选手。

非常好的一本书，受益匪浅

此用户未填写评价内容

不错不错不错不错不错

东西不错，值得购买。

不错，还行，东西质量蛮好的

送货及时，很喜欢，不错，不错。

这本书内容很实用，值得购买。

是正版的书物流全新

实用性强，非常好，快递给力

还没看，不过书质量很好，

好用很好用好用很好用好用很好用

难得一见的好书啊

徒手项目太少啦

还行吧，未细读

讲的通透

实用

日本人写的

不错

东西不错

好

还不错，分部位写的比较系统，排版舒服，读起来有条理，其他有待慢慢学习

有

????????

不错，买了几本，随便翻了几页，内容很丰富

挺好看的。质量不错，值这个价

很好

好书

纸张质量看起来蛮好的呐

物流日次达，书本完好，活动价格给力，好评！

看来是期望太高，实际情况一般

，

一般般吧……

指导意义很大，对于爱健身的朋友有很大帮助

非常好的一本书，值得我们好好的阅读，在京东打折的时候买的很划算

训练的时候看看

很好，物流速度也给力。

书本有的破损，但是不影响观看！内容充实！

印刷质量真不错，是在京东买过印刷质量最好的了

很好
京东自营送货快，但是手机产品需慎买，买了两部苹果手机，每部都维修过两次，最后不得不换机，耗时耗力还耽误事情，关键客服还很拽！

还行吧，图很多，但内容感觉偏少。

很好的一本书，简直是健身练肌肉的良心之作，其他的书根本无法和这个相比，有图文，还是彩色页面，而且纸质材料都是顶级的，物流非常快，客服也很贴心！给32个赞！

速度快 书里面的内容很丰富 有图有解说

没有很多废话，直接上图，适合有一定基础的老铁们！

讲解的比较详细，但是有些知识需要实践。姑且给个好评吧！

和书店的一样啦

可以，内容简洁

很一般，内容不多，不是很专业

还行，吧啦啦啦啦

不错，京东值得依赖，家用日常大都在京东买

很不错的指导书～

原来有些还是不太懂的健身知识在这个是上面找到了，回答也不错。

很不错，打算今晚开始按照这个训练，希望能减肥。

还行写的挺好的

不错的健身书籍?, 走起, 健身去

东西已经寄到了, 京东的速度还可以

很好很实用。

挺好的 纸质不错 物流很快

配送速度快, 质量没啥问题, 都是彩页, 开始健身啦

很实用, 学习后看效果吧

虽然部分细节不很清楚, 但是内容还比较丰富, 入门者可以买

内容很给力, 解决了我的很多困惑

给自己健身买的书, 希望能有帮助!

不错, 质量挺好的, , , , , , , , , ,

不错的一本书

还没有看，先给一个好评吧。

商家发货速度非常快，物流速度也不逊色，在京东购物就是省心放心。

是正品，跟在别人那里看的一模一样！很开心而且满减了好多～开心的要死～哈哈哈～

书写的蛮好的，起码对订正自己训练姿势还有用

很好。内容都是健身器械的练法。还是买的另一本狂野健身实用

还好吧，不过干货不多

图解详细。很好

非常非常非常非常非常非常非常好

实用性经典教程

还不错，解读很细致，图片很多

完全彩页，学一些动作

特别棒 我只能说特别特别特别好看，丰富的健身知识，还有先进的理念

老铁，没毛病

好。。。。。。???。。

送货速度很快，今天买，明天就到，看起来像正版

锻炼一下 不能太懒了！

是正品 还没看 应该很有帮助

不错-----

四月不减肥，五月徒伤悲。买本来看看，虽然也减不下来

挺好的，看起来实用，很喜欢，非常好

很好的书，有启发，讲的很好

不错，适合基础

质量不错，优格优惠，值得购买。

用更少的钱过更好的生活

讲解详细，印刷质量很好，非常适合初学者

挺好~~~~~

书评总是遵循着一定的结构形式，它的写作方法也总是遵循下列几点：从形式上看
独立性书评。书评，也是一种创作。它的创作意义，一方面来源于被评书籍，另一方面，更多的，应该来源于书评者自身的社会阅历和文学素养，来源于书评者对被评书籍的感悟、升华和更深的洞见，从而形成书评独立的思想性和价值感。它的直接表现是，可以独立存在、独自成文、独有一番滋味。
文本性书评。此类书评，紧紧依附于被评书籍的走字行文，紧紧跟随作者的思路脉络，亦步亦趋，少有意趣和发现。它的直接表现，或是原书引文高达20%以上，或是借题而不发挥、借尸而不还魂。从内容上看
思想型书评。书评既然作为一种创作，书评人文笔风骚掩映下迸射而出的独到而锐利的思想的光芒，应该成为一篇书评立足的根本。这种造诣，得自于书评人的个人修为，得自于对被评作品的深刻理解，得自于“山中方一日、世上已千年”的妙想。
情感型书评。这一类中，书评人与原创作者情感上的强烈共鸣或激烈对质成为贯穿书评全文的唯一或主要线索。仁者乐山、智者乐水，如果从仁和山、智和水的关系论断，讲的该是思想型书评；如果以“乐”本身来说，道的却是情感型书评，它结构于书评人对被评书籍

趁有活动屯点干货，正品哦。趁有活动屯点干货，正品哦。

东西很快就到了，这本书也很好！

趁有券屯好货，京东有时活动还真给力。

1234567890

其实没啥可说的，主要是京东做活动，价格优惠，所以才买的。健身先健脑。管住嘴，迈开腿

肌肉训练完全图解，肌肉训练完全图解，肌肉训练完全图解

实用，简单易懂

很好很好很好很好很好很好很好很好

还不错有用呢，还认真看一下

书是给儿子买的，儿子说京东买真便宜实惠，书和书店里是一模一样的，比书店要便宜很多，快递最快，头天晚上拍的，早上就送到公司来了！儿子还说以后的学习用品都来京东买好了！

发货很快，印刷很清晰

荒川裕志编著的《肌肉训练完全图解》将肌肉训练项目按部位分为在家训练篇、健身房器械篇和健身房自由力量篇。

很棒 受益匪浅

很不错的一本书书书书书书书书

经常在京东买书，质量可靠

好书，实用。

不错，不错

基础知识多些

hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

正版给力

薄薄的一本，内容有点少。

是一本好书，值得一读！！！！

对正确使用健身器材很有帮助！

非常不错书，对自己训练的人非常有帮助

很不错。很喜欢。很赞的一次购物，

京东速度，值得信赖。

还不错，这本书还是挺专业的！值得一读！

好评！

这是一本好书

好书很不错

抢购书籍，慢慢看，读书太慢！

书一般般 适合新手 老手就不建议了

还是很不错的哈哈哈哈哈

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

书的内容很全面

物流十分迅速，货品也很好

正在健身中，书的内容很详细，多多学习！

好价格，不错，值得拥有

赶上京东的大促销，超级划算购买的，简直太值了！以后要多多的抢购哦！

东西不错，价格便宜，值得购买。

看过了，图文并茂，讲解的非常清楚，有时用性。

朋友介绍的，跑马必备

不错不错 全都是彩照

全彩页，感觉好，内容实在

很好！

看着还可以吧

不错的东东，价格也算是便宜。

买了作者的几本书，内容都算不错，这本书的台版好贵的！

很好，纸张质量好，比书店卖的便宜

666

书介绍的蛮专业，比较合算

现在正在健身房健身，团购了一节私教课觉得效果不错，但是私教太贵了，同事介绍这本书给我，说是里面的内容很科学，可以代替私教买来看看，在健身房，和在家的练习都有，还有不正确姿势的举例，挺好的

肌肉训练完全图解_下载链接1

书评

[肌肉训练完全图解 下载链接1](#)