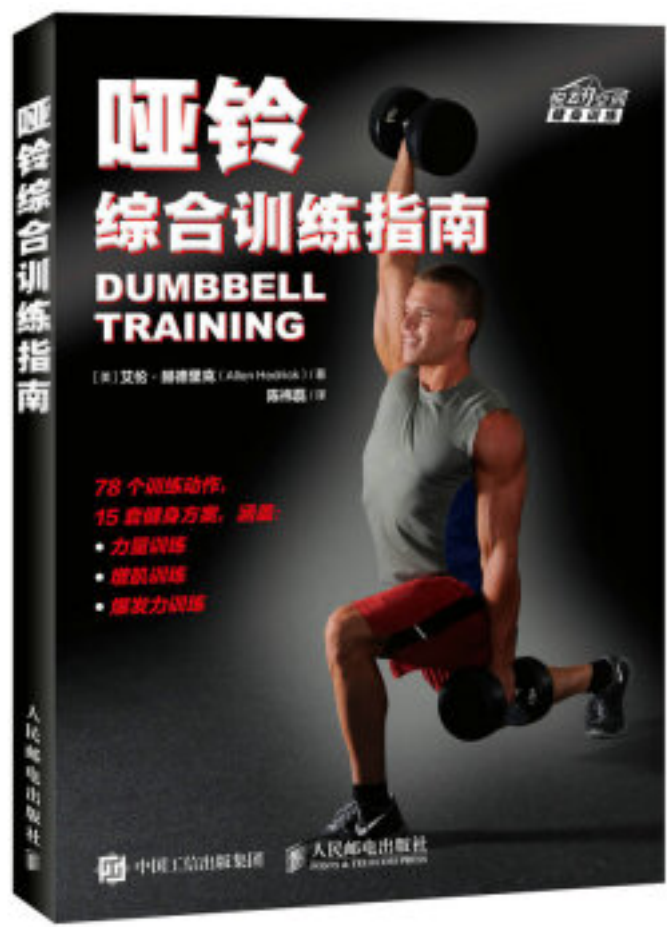


哑铃综合训练指南



[哑铃综合训练指南_下载链接1](#)

著者:[美] 艾伦·赫德里克（Allen Hedrick） 著，陈祎磊 译

[哑铃综合训练指南_下载链接1](#)

标签

评论

书的质量一般，送货还是很快，很便宜

很满意的购物，送货快，质量有保障，是正品，很好用

正版图书，讲解详细，很有用。

此用户未填写评价内容

哑铃也是一种很常见的健身器械，容易取得，也可以用其它的东西代替！

老公健身要支持 买买买 哈哈 身体棒棒的

好好好好好好好好好好好好好好

京东618活动大购，多读书，读好书，增加知识，增长智慧。

写的都特别清楚，很不错的很有用的书

东西已经寄到了，就是过年了，物流速度有点慢

一口气订了好几本，只有慢慢看了。

非常实用，通俗易懂。

非常完美。。。。。

非常非常非常非常非常非常好

看样子不错，还没看

#一个月份了弄了弄的欠你以吗你你就错的我这

内容有点粗糙

没有期望中的好，每个训练动作如果注明训练的是该部分的具体哪块或者（上中下？内侧外侧）更好

包装完好，东西也不错。

非常满意！谢谢快递小哥！

很不错的书

灰常不错？

书还不错

内容一般

不怎么好，写的不是很清楚，重复内容太多！

不错。

一个字

东西收到，物流快，书是旧版的，没什么用

这本书内容一般

不错

挺好

很好

这书感觉像是盗版书一样，书面印刷字体清晰度一般，图片全是黑白配！个人觉得不值这个价格……后悔了。

东西不错

[哑铃综合训练指南_下载链接1](#)

书评

[哑铃综合训练指南_下载链接1](#)