

用5种杠铃动作极速发展身体实力：力量训练基础 [Starting strength--basic barbell training]



[用5种杠铃动作极速发展身体实力：力量训练基础 \[Starting strength--basic barbell training\]_下载链接1](#)

著者:[美] 马克·瑞比托 著，杨嘉辰 译

[用5种杠铃动作极速发展身体实力：力量训练基础 \[Starting strength--basic barbell training\]_下载链接1](#)

标签

评论

第一次在京东买书，气囊缓震包装好评。
书应该是正品，纸张厚实，这种教科书一本永流传。

第一次直接碎两半了，换了这次也碎了但还好没两半，京东物流以前挺靠谱的这次太差了，容易碎就包装一下啊，碎成这样是换还是不换？再换还是碎的吗？建议大家不要在京东买了，*吧！

还不错，解释详细。就是字太密，看一会就累了。说的太专业。很细致。只不过深蹲硬拉说的多 其他少

书很专业，纸质很好，最近想增肌，所以买来慢慢研究，感觉真的很实用，适合要练肌肉的宝宝们

本书稿是著名电影导演贾樟柯第一部回顾其电影创作和思路历程的著作，也是对其1996到2008年这十余年来导演生涯的梳理与总结，全景记录了这些年来其思考和活动的踪迹。此书2009年由北京大学出版社首次出版，此次经作者重新修订，改版推出。书中收录了贾樟柯导演生涯各时期对电影艺术孜孜不倦的探索和独特的思考，另有多篇与电影界、艺术界、媒体等多领域关键人物的代表性访谈。全书以贾樟柯所拍电影为纲，所有收录文章以发表的时间顺序排列，呈现出导演个人敏感而执着的心路历程，也体现出贾樟柯以电影抒写乡愁的深切情怀。

京东正品值得信赖，送货快价格实惠，快递小哥态度很好。

好书没说的，配套买的，多学点没坏处，京东快递很好很快。

真的超级方便，足不出户也能满足日常所需，省时、省力、吃得日期新鲜口味好，用的便宜实惠质量好，赞！以前基本没认真评价过，不知道浪费了多少积分了，听说评价超过100个字可以送积分，这个福利太好啦，妥妥的每条都来评价下，赚积分，下次还能抵现金用，已经固定每个月在京东买各种生活用品和家用电器，吃的喝的了。产品品质好又新鲜，感觉已经上瘾了，还会继续在京东买东西！

这本书我从去年就开始关注了，但一直没下单。最近健身房撸铁，赶紧买本看看。看过才知道自己有些动作是错误的。知识给人力量??

发货及时到货很快，本书具有很强的指导性与启发性，值得推荐五星好评还会复购。

很厚的一本书，健身既要实践，也要不断学习。推荐的人，买来学习

京东用袋子装书会导致书上面有划痕，书的内容是不错但它的饮食计划就是ss养计划。

买东西的话会优先选择京东，原因是京东的物流和售后真的超赞好吗！别的快递放到小区门口发了个短信就没了，京东快递是一直送上家门口的。售后也非常给力！在京东上囤的最多的就是书，都是趁搞活动时候买的，每次都能省上大几百块。今天看新闻说Google投资了京东，66666，给京东打call,给我大宿迁@哥打call

很不错 讲的非常细 深蹲 硬拉 肩推 卧推 力量翻 逐个攻破 老铁必看 书的质量很好

书的质量很好 内容丰富 可以好好学习 希望对健身有帮助

非常不错的书，原理讲的很明白，很适合初学者！

老公说这本书很实用，价格优惠，值得购买！

书挺不错的 字这么多 有的看了

超级棒！非常喜欢！质量超好，讲的不错！权威、科学、深入、实用！出乎意料的好！

更何况恐怖大师关机了发货快高#孔%邓#uui科班出身听歌

看了某自诩断货小王子的视频买来的，共勉！书籍质量非常好！

听了推荐来买的，非常实用

质量很不错，内容很充实，好好学习

自身非常喜欢力量这本书介绍非常全面

书籍纸张很好内容专业性强。偏理论。看完会给自己订计划了。

此用户未填写评价内容

不错不错，看了有收获，我是看知乎大神推荐的，确实有些专业，不过慢慢读读，然后查查资料，还是很有收获的

很详细的介绍了非健美练法的力量训练，很适合既想增大肌肉纬度又想提高力量水平的专项运动爱好者（篮球中的对抗，爆发）

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

书的封皮有折痕，不影响阅读，但是内心觉得小不爽，找售后沟通，很好的解决了

综合和贴吧，知乎等各位达人的建议，入手力量训练基础、精准拉伸、无器械健身（囚徒亦可）、肌肉健美训练图谱（运动解剖学图谱亦可）

书脊上有些胶，不影响内容。物流无法使用信用卡，说付款流程不是京东的。怪怪的！

这类图书内容对我非常有帮助，全民健身，祝商家生意兴隆财源广进！

书很厚，也讲的很多，但是如果有其他健身书籍了，此书可以不用购买，

书的质量很好，包装就一个塑料袋装着，收到时袋子有破损，幸运的是书没有损坏。

这套书是我在京东满减活动购买的非常实惠(^_^)收到的图书完好无损，印刷的字迹非常清晰^O^
图书内容更不用说了，非常值得阅读和收藏！小哥很辛苦，很满意这次购物五星点赞了

准备开始系统的进行力量训练，先开始学习理论基础，少走点弯路。

【内容简介】天生歌姬踏入歌坛，首次发行精选，是*令人期待的年度精选大碟。爱贝克思音乐A-Lin黄丽玲情歌金曲，索尼音乐娱乐正版代理引进推荐珍藏。绝美2CD珍藏版：给我一个理由忘记、失恋无罪、寂寞不痛……人气单曲完整收录。*美的，*想念的，*传唱的，*刻骨铭心的，都会有一首A-lin是属于你的。

前所未有30首*强K歌，双CD 每一首都*爱。
专辑内附A-lin黄丽玲乐坛之路大事纪小海报，给您*美的收藏。

只有力量训练，还可以，可以减免犯错减少受伤几率

绝对好的一本书，大概翻了下，没有相扑拉的介绍，不过书绝对是好书

最近很多关注的都在推荐，买来看看，应该不错。

睡前都会看上几页，我对健身有兴趣，不过小白一个，希望会学到东西

书翻译的还可以，纸张和印刷质量也不错。

非常好，再等一年练好了就去做教练了

第二本，这次是帮朋友买的，优惠好大

初看了一下，觉得还不错，文章行文说话很朴实，后续细看了再来追加评价

我觉得东西还是不错哦，值得购买吧

书看了，质量惊呆了，全铜版纸材料。简直质量太好了

纸质很好，只是可能快递不给力，或是之前存放不当，书角有破损，不影响阅读就算了吧。书的内容不错，很多健身大神和网红推荐的。翻译的质量一般吧，觉得有些句子读起来不太通顺。如果有英文原版的就好了。

相当强大，说得非常非常非常详细。健身，CF都值得好好学习学习。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

印刷精美，包装完好，快递给力。

很不错的健身指导书，以后不用上健身房了，物流也迅捷，给力！

很好的书籍，就是知识的海洋，物流质量很棒

这本书很多人推荐，健美健身很重要，希望这本书能有帮助，发货快运输快，包装完好无破损，书质量不错，目前来看没有问题，满意喜欢，以后如果还有类似于要的话，还是继续来购买

包装完好，物流也快。虽然健身有一段时间但健身知识比较匮乏。书中的内容通俗易懂也恰好是我需要的知识，书中很多基础知识让我对平时健身有了新的提高。

很不错的书，很速度的快递，很不错的购物体验

在知乎、百度上研究了一个多月健身训练书籍，普遍都推荐这几本圣经级别的指导书！种草已久，又赶上活动，果断入手！绝对是健身健美界的教科书级别的！

这本书还是很不错的 经典基础书目

内容很好，学到了不少东西

图书很新，包装很好，这些都是健身大佬推荐的书单

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

比隔壁寝室哥们自己打印的漂亮多了，纸张结实，图片清晰

在看相应的章节，据说这本书对传统三大项很有用

书很好 翻译的非常好

这本书听说好久了，总算等到降价，毫不犹豫拿下啊。

当你看到这段话时，说明这个商品已经到了我的手上并且还算满意。嗯，这是一个好评，给我觉得能拿到我五星好评的卖家，以示感谢和尊敬！传图过于麻烦，不传也罢。

这本书真的就不用多介绍了，好，很好，非常好，物超所值！俗话说健身先健脑，所以来学习吧。唯一的不足就是没有塑封，但是书没有损坏。

你在那那些经常拿出吃减肥呢放假就放假放假放假放假就烦恼烦恼烦恼将错就错进出口
处空军分开分开分开分开分开开发将错就错进出口处克服恐惧

这本书质量不错而且内容丰富实用

正在看了，还不错，好好学学

书的质量不错，印刷清晰

内容还是挺有物的值得买

这是一本介绍力量训练的经典书籍，确切地说，它是一本介绍杠铃训练方法的经典之作。
《力量训练基础》只介绍了五种主要的杠铃训练动作——五种被认为*有用的杠铃动作，深蹲、推举、卧推、硬拉和力量翻。作者以科学的态度和精益求精的精神，把这五种基本动作和杠铃训练的体系以正确的方式讲解得淋漓尽致。自从2005年出版以来，《力量训练基础》成为了有关举重训练的畅销的书籍之一，获得了读者的高度认可。此外，健身领域的专家同样给予了这本书高度的评价。

书很脏，还湿了一大片。

购物在京东，省钱又放心！好评！

涉及到增肌的问题 还是得储备点专业技术知识
要不天天被私教安利。。。做活动便宜了小200
书店药丸。。。这算比较字多的专业版。。。

别人推荐的，刚开始看，觉得可以，健身是个长期的事，要坚持下去

这本书太好了，力量训练首选书籍

介绍的很详细 很好的书

要认真看看了，非常有用的书

力量训练启蒙圣经，走了好多弯路终于遇见

很好的书，一直放在购物车，攒够了一起买，很合适！发货超级快，棒棒，力量训练基础训练知识，至少值得看五遍

书的内容没有问题，而且书的做工挺好的，就是包装，特别差

不错的商品，推荐给大家，不错的商品，推荐给大家，不错的商品，推荐给大家，不错的商品，推荐给大家

内容翔实，看了几十页像回到了学生时代学物理的时候，从科学角度出发，科学锻炼，科学深蹲。

知乎大神推荐的书，健身健脑

大于二十商品十个字就行

印刷精良，纸质好，很多人推荐应该不错

哈哈，第二天一早就到货了，好厚的三本书，希望能够看完，这两个月在京东上买了好多本书，京东物流就是款

物流很快 宝贝很好看 与图片相符 店主服务态度好 有信用 很喜欢下次还会来买

小外甥上幼儿园，老师让他跳个舞，他弱弱的说了句“我不会”。老师就说“男孩子要自信一点，大胆一点”。结果他嚣张的喊了一句“老子不会”。红木谷

新的京东包装袋子不错！大神推荐的经典撸铁书，实践了很久，应该学习学习理论了！

快递一如既往的快，书也不错！买了一大堆只有两套有问题，期待换货过程顺利！

书没什么问题，就是包装太简陋了，就一个京东塑料袋，书都给磕碰了

我刚买了两本力量训练基础，我也不知道有没有用，反正他还没有看。

看见某公众号推荐，感觉还可以，才看了几页，买书如山倒，读书如抽丝

京东自营 放心 只是包装太简陋了 书怎么也要假装点儿保护措施吧

书是正版，质量可以，就是这次配送的速度比以前慢了。

非常实用的一本书了，每一个练力量举的人都可以读，很有收获

没有代收点，取货不方便。所以我很少在京东买东西，除了电器和一些书外。而且投诉无门。

京东自营的商品还是值得信赖的，物流也很给力！

没有花里胡哨的东西，都是干货！能有多少长进就看个人毅力了

书的质量还是很不错的，还没有开始阅读，期待内容的精彩。

嗯，这是买了健身卡了吗？我也搞不清坐车吗？

这个东西用的很不错，很有型，我很喜欢。希望物流速度再快点。

好书啊，需要系统学习!618打折很给力!

还可以，就是书送过来没有塑封，书角不太平整

这本书非常好，完全能够教你肌肉怎么发力运作和一些动作的原理。

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

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

写的很专业，看完后发现我以前交了不少智商税

质量非常好 与卖家描述一致 下次还会继续来这家买

这是一本很好的力量训练的书，并且物流很快很好。

明星书籍，健身大神推荐，现在在初级阶段锻炼，等过一段时间进阶的时候再看。

书很不错，讲解的就是我想要的，学习了，希望自己可以变得更强大。

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

非常好的书，大师之作，讲解全面，建议有一定健身基础的人买

专业 专业 专业 重要的事情说三遍 推荐大家入手 非常实用 不过 大家得坚持

朋友推荐的，听说很不错呢！朋友推荐的，听说很不错呢！

1111116168686584646很不错

很不错的一本书，图解和内容都不错，支持一下

包装完好，物流超快，正版图书。

这种书真是应该永流传啊，好书

姐姐郭富城v帮你们英特尔雨季哈哈哈

很好。很实用 马上迫不及待开始看

书本的质量很好，快递一下子就到了，体验不错

健身最实用的，找了好久才找到，好书！

计量训练基础好好阅读学习实践

非常专业细致的讲解，适合入门，正在努力学习中

快递给力～好评～～～～～～

不错，蛮好的，稍微有点帮助

没怎么看，应该还不错吧。。

质量好，无异味。纸质书比电子书有感觉。

这本书很好，别人推荐买的，介绍详细，都是干货

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

老外真实惠，字密密麻麻的

一直想买，网上的信息太零碎，不系统，想认真学习还得看书。

看看学学，关键是练练练！

很好用，慢慢看完会有收获

厚厚的一本。很不错。好好好。还没有细看。

听你最你明明呃呃呃额额红米哦哦哦明你牛

我老公说简直是健身界的百科全书。赞

简单易懂 而且对新手帮助很大

好书 不用多说 中医博大精深

印刷清晰 纸张较好 内容易懂

不错不错不错不错不错不错

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

一直在京东买图书，质量放心，服务更是放心。

书不错，今天看明天实战。纸质好，快递快。

专业角度剖析力量训练

当工具书用着吧，那么多字一下子看不完。

绝对牛B的好书，！一定要看不放假发几个几个规律大部分不方便

非常专业，并不是那种几张图例一摆就完事了的书，讲解得十分详细，推荐购买

霍哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈~好书

爱上健身后，各种恶补健身知识，专门给老公买的，他很喜欢

质量非常好！第二次买了，品质第一！

正在学习中，值得购买。。

不错不错不错不错不错哈哈●▽●

很不错，看了一下，理论和训练内容都比较科学

力量举训练基础金典，认真学习

很棒的书，只是送过来的时候书没被包好

走力学和做功方面出发的相当专业

很及时，到货很快。京东就是靠谱。

非常好看的一本书，十分详细。

很不错，我是为了赚京豆，嘻嘻

发现之前的力量做发还是有问题的，值得学习

不是科学依据。只能说大概看看，很多技术不普适。

非常不错的商品，很喜欢赞一个

书挺好的，搞活动买的，推荐哟。

书正品，快递速度超快，赞？

还没看呢，据说是本经典教材，要好好研究研究

从内到外没话说的一本书，就是要让你明白五种以杠铃为工具的最最基础的动作，为什么要做，到底怎么做

买给家人的，还没看，希望不错

书的质量很不错，非常清晰，好评

[用5种杠铃动作极速发展身体实力：力量训练基础 \[Starting strength--basic barbell training\]_下载链接1](#)

书评

[用5种杠铃动作极速发展身体实力：力量训练基础 \[Starting strength--basic barbell training\]_下载链接1](#)