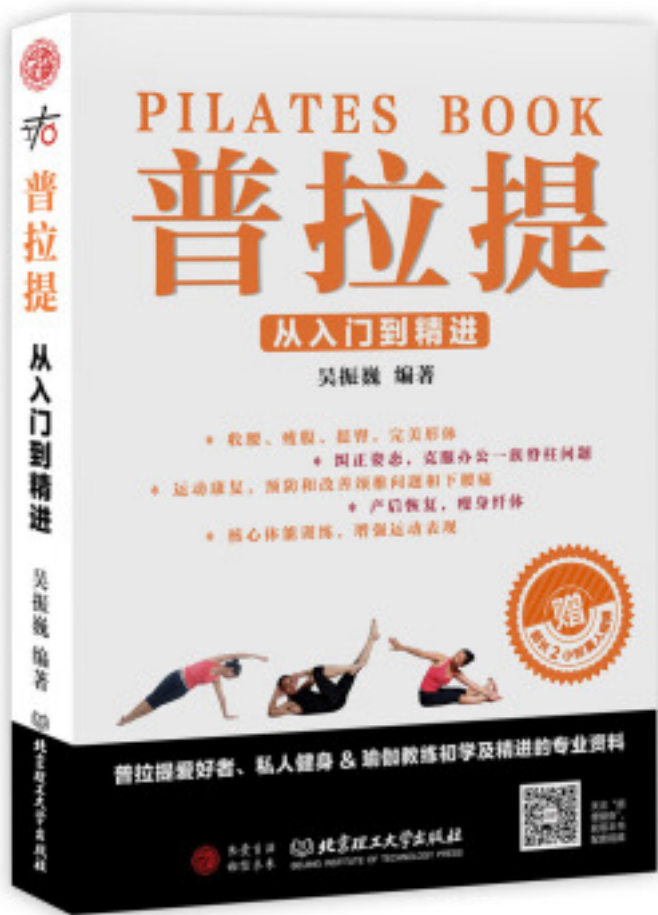


普拉提从入门到精进（本书配DVD光盘）



[普拉提从入门到精进（本书配DVD光盘）_下载链接1](#)

著者:吴振巍 著

[普拉提从入门到精进（本书配DVD光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

图书快速到手，在家也可以好好练习了，随时随地，放松身体？

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

内容精细，挺好的非常棒非常不错

健身教练推荐的，非常好的一本书，刚生完孩子，没有整块的时间去锻炼，每天看着光盘在家练练，效果非常好

还行吧，送了光盘，留着慢慢学习。

貌似不错，光盘也ok，就等着能练出成果了

书挺好的，就看自己能不能坚持了

我朋友超胖，买来送给她，加油你一定可以的

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巧夺天工的创造能力，令人佩服佩服~~

比旧版删减了不少内容，图很清晰，还行

书很好，不过多几个不用垫子的就更好了

非常好的一本书 讲解十分到位 配图很多 图文并茂 推荐好书

东西收到很不错 普拉提瑜伽书比买课程便宜多 在家试试

全书都是彩页印刷，还有配dvd视频，这个练起来应该比瑜伽简单些

书的质量很好，带塑封。翻看了一下，内容似乎有些欠缺，不要系统，姿势也比较少。

有图有真相，菜鸟也容易入手！

由易到难，每个动作都有动作变化，注意事项，讲解比较细致。

不错，需要自己坚持练习，期待会有效果。

讲的很详细，正在看，打算慢慢跟着学做。

一直还没时间看，随便翻了一下，质量还不错，先好评

練習普拉提動作，把身型修好，是一本不錯的參考書。

好学宝宝的必备神器哦

很高兴能买到我喜欢的书，而且是这么划算的价钱。

包装完好，物流速度快，配送员服务态度好，直接送到家，辛苦了，主要是书有很高的价值。

感觉不错，，，，，

写的不错，只可惜没有专用器械不好练。京东上也搜索不到好搞笑呀??????，对不住了京东????。

很不错的书，物流也快，质量也好

正品图书，从京东购物放心

书籍挺好的。是正版的。发货快

讲解细致，光盘很好，，搭配书看合适。分为入门初级中级高级阶段，能学很长时间

一次性在京东买了非常多的书，质量很好，价格实惠，宝贝很爱看!

感谢618 感谢京东大促。每年到这个时候都要花几千元屯东西

很好。 ○

好，支持京东，送货速度快，服务周到！一直在京东买东西

专业人士用的，我没有好好看，因为是个业余的，如果有人想要，我可以低价出售，对于专业学习，很好的一本书

很满意的一次购物。京东快递简直神速，晚上10点多下单，早上10点前收到。赞！?

自己再练瑜伽，多看看人体结构组织方面的书会有帮助

临时给我妹买的，她用起来挺好的，很喜欢，以后还会介绍给别人的。

闲暇时候或者睡前看一下。自营的快递小哥非常给力，准时快捷到达！

上课用的书，很不错，很全面

还可以的，动作介绍比较全面

没毛病没问题没毛病没毛病

每本书都有塑封，使书比较干净，让尘土留在外面。内容都很理想，配图详尽。五星好评！

不错。。。。。。。。。

东西不错，还是用塑封的！今天下单，第二天就收到了，赞！

书收到了，还没有看，希望有用，京东购物很方便。

非常好不错很棒的京东的东西值得信赖

主要在学习瑜伽，这本可以参考，丰富内容

送货很快，打折了便宜不少

质量很好价格实惠值得购买

商品全新，用券后便宜实惠

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

内容很丰富，充实知识！

此用户未填写评价内容

囤书，还没看到这本，等后续追加评论吧！

还行，可以参考，满减价格便宜

不知道怎么样，看好多人买的才买的

挺好的啊，质量不错，书也很好！

自己看的 在家学习 理论很到位 可以购买 京东发货也快

宝贝收到，很满意，内容丰富，值得推荐，物流很快，好评

京东自营值得信赖

很好的书，印刷精美，非常满意！

还没练起，由浅入深，希望能喜欢这项运动！

书籍内容详实丰富，物流速度快，小哥服务态度很好，非常感谢。

很棒！！！！！！

哈哈哈哈或或或或或或或或或或或或或或或或或

还未开来看，希望好看哦

实物与描述一致，包装很好，做工不错，材质很好，没有色差，可读性强，视频很清晰，促销价购买，性价比高，值得推荐。

老师的质量特别好，用起来也很好，里面的东西也很清楚，很满意

喜欢京东的速度，喜欢京东的质量。

是本好书，非常值得购买。

买回来入门用，锻炼身体，还有光盘很实用

好书，是正版的，物美价廉。推荐。

不错的哦，快递小哥服务很好的

印刷质量不错，送货快，内容丰富。

简单的动作不一定能很好的完成，提升身体，改变自己

物流给力！书和光盘质量好！

再看，讲的挺清楚的

对于普拉提希望有提升

还没有来得及看

京东正版热卖畅销好评最多读者推荐

还是非常非常非常非常满意的喔

印刷质量还？

棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒

等用过后再来评价

书很好，值得购买，买了好几天往晒单了

不错不错不错不错不错

好好好好好好好好

还没看，。。。。

正在阅读理解！

内容丰富非常好

凑到买的，很好很好很好很好很好很好很好很好

全是体育方面的书，京东书太全了，送货太快了，方便极了。开始学习~~

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

老婆卖的，内容丰富，还有光盘，非常不错。

里面有很多具体的普拉提的姿势可以慢慢地看然后先从视频学期

好书推荐

质量不错

感觉不错

好好练练

还没看到实物，到时看看光盘能不能用，看看合不合适初学者。

很实用

棒棒哒

非常好

书的质量棒棒的，快递给三？

不是正宗印度瑜伽，应该叫普拉提体操。

很好

书可以的 也是这个作者 是本来北体普拉提教材的编者 内容详细画面精美

老婆说试试，现在还在桌上摆着

挺好的，活动购买的，很划得来！以后有活动会再来的！

东西很不错值得大家购买！！！！

书还不错，用来学习的，里面还配有光盘

真的是很意外，物流超级快，书的包装也好好，这样的质量跟速度，下次买书，首选你家

喜欢这本书，指导帮助理解和练习动作。

信赖京东，满意的一次购物！

光盘还没有使用，插图很多，希望能用好

买回来还没打开看，在家的瑜伽课

京东老客，懒得挨个评价，现在把这条评价复制了，对商品满意即贴：)

差评，书都坏了

满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！
满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！
满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！
满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！满意！

没空看啊，理想和现实的差距

锻炼锻炼，减减肥，信赖京东！

好

很好。书很好很实用。京东的服务以及快递速度都是很好的。赞。

书不错，是正版，不错，。。。推荐

好。

很好的

很有用，学到了挺多

一般般

这本应该是普拉提好书么 我看销量买的 没人推荐 我看了一部分 感觉的可以应付

货已收到 快递很给力

书的质量很好 活动时候买的 性价比很高 会再次购买的

碰上搞活动买的，真的很值。在京东买过好多次书了，以后还会经常来的，五星好评！

刚刚拿到，昨天下单，今天拿到，还没认真看，但应该是正货

与预期一致，光碟更易学习，发货速度快，小哥态度好！非常满意

对于初级学者，书里的内容很实用。

书看了，受益。书的质量好，物流也快。

好书，相信京东信赖京东，一直支持京东。

很好的一本书，正好要用

不错，讲解详细，慢慢看，，，

今天刚收到 还没仔细看。

适用于刚接触普拉提的新手，都是垫上运动。

书还是可以的，就是对于动作方面需要自己领悟。

好好好好好好

很实用的一本书

书不错(*?´ ∩ `?)?

入门必选，不错

看着很有用，不过还没用

正版的，很清晰

值得推荐

好书，买来送给女朋友让她好好练

满意，私教课老师必备书

一直在京东购买用品，物流快，自营商品值得信赖

书籍的质量很好 到货速度很快。很详细

还可以，喜欢，价格便宜又方便

搞活动买的，感觉非常满意

快递很快，书很好，师傅很好。

运动起来，书包装纸质都很好～

[普拉提从入门到精进（本书配DVD光盘）_下载链接1](#)

书评

[普拉提从入门到精进（本书配DVD光盘）_下载链接1](#)