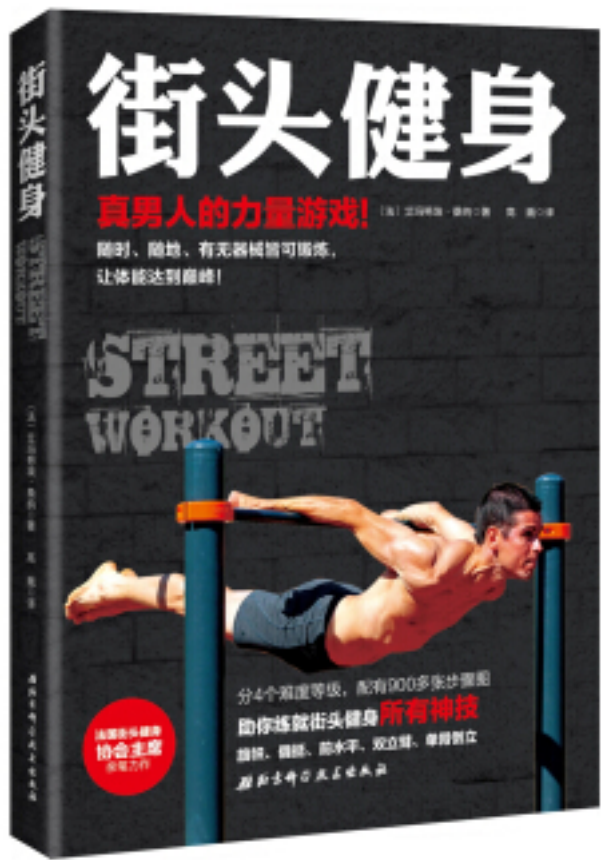


# 街头健身



[街头健身\\_下载链接1](#)

著者:[法] 萨那·艾芒努埃 著，高巍 译

[街头健身\\_下载链接1](#)

标签

评论

图很多，很详细。挺全面的。很有效果

-----  
很不错的健身书籍，接头健身比较有用。

-----  
主要是展示动作！教程内容较少！要练的话，建议有健身基础和健身知识丰富的人尝试！

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
内容单一，没《自重训练》详细，缺少腿的训练

-----  
送给一起练街健的人兄弟的，他很喜欢。

-----  
纸质很好，但锻炼本身对身体素质要求较高，里面动作有难度等级和锻炼步骤，总体来说是好书

-----  
快递真是超级快超级快超级快，相当不错了，给快递小哥好评好评

-----  
刚看完，确实不错，很适合在街头健身，很多动作需要在单杠和双杠上完成，不适合在家里健身。

-----  
这个还是有点难度的，健身其实关键还是在于坚持

-----  
还行，先用一段时间再来评论

-----  
物流快！包装完美！纸质很好！赞一个！

-----  
平时看过酷酷的街头健身视频。觉得做到真的很难。

-----  
书的质量不错，就是就是内容讲的有些笼统！

-----  
好不好我也不知道

-----  
书这怎么评，对了我的没有塑封，给个解释呗，

-----  
好东西，下次需要了再来买过。

-----  
动作难度偏大，初学者先打好基础在看吧！

-----  
很不错的书 但是还的看自己

-----  
可以，能学到好多东西，每个动作都有分解练习！

-----  
内容好，质量好，正版。

-----  
不错，特别喜欢。跟预想的一样。

-----  
动作解说详细，难度循序渐进。

-----  
很很很好很不错的呀啊啊啊啊

-----  
京东搞活动买的，很值得啊！

-----  
效果还不错，下次可以再来购买。

-----  
我大概能达到0级…

-----  
挺好的，了解了新知识

-----  
不知道能练成吗，很羡慕

-----  
太有帮助了，感谢京东商城。

-----  
非常不错，值得拥有的一本好书

-----  
666666666

-----  
相信京东，送货快，发货快



实用，希望早一点成为大神，哦耶

-----  
给别人买的，看着还不错，五分

-----  
纸质不错，很好

-----  
书里的健身动作适合有一定基础者，身体太弱的看看就行了

-----  
不错的书，值得看。。。。。

-----  
书很好啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

-----  
内容不错

-----  
书的质量非常好，书的内容也很不错，值得健身爱好者阅读。

-----  
物流还是京东好,纸张不错

-----  
送货快，快递员服务态度很好，书也可以。

-----  
一定要超过十个字吗??

-----  
纸质很好，内容也很细致！满意的购物

-----  
书不错！里面介绍的很详细！

-----  
还行

-----  
训练方法很全面 并且很详细的教了方法和升级标准 适合街头爱好者。

-----  
买了一本自重训练和街头健身，自重训练要比街头健身描述的更详细，内容还是有质量的

-----  
好

-----  
很好看，很有用

-----  
图文并茂，要练成，非一日之功

-----  
学习到了很多知识

-----  
书是正版，质量也非常好，包装太简陋了，直接拿个快递信封就装来了，收到货信封还是破的，里面的书都漏出来了，要是粘水的话简直不堪设想。

-----  
不错的

-----  
这本书定价不底，内容不错，印刷也比较精美！

-----  
理论不错，但是也要去练才行啊！

-----  
抓紧练,自叹自己太差.

-----  
非常好的一本自重训练书籍！现在已经根据书上的内容练习了！

-----  
印刷质量不错，图片清晰，就是附图的文字太少

-----  
价格便宜，质量好，快递员给力。

-----  
内容很棒！值得购买

-----  
书已经寄到了，非常好，很喜欢

-----  
步骤还算详细，不过图片可能还不够细致，毕竟不是视频

-----  
我就是街头达人

-----

非常不错，书也很新，应该是正版，好评！

-----  
正品，京东不错，就是有点贵

-----  
[街头健身\\_下载链接1](#)

书评

[街头健身\\_下载链接1](#)