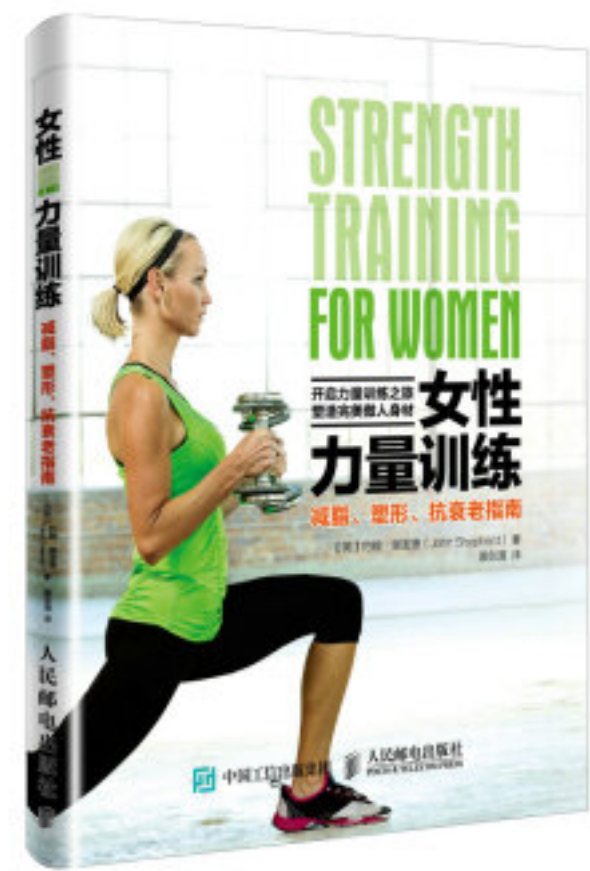


# 女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南



[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南\\_下载链接1](#)

著者:[英] 约翰·谢泼德（John Shepherd） 著，裴剑清 译

[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南\\_下载链接1](#)

标签

评论

光是看图就知道内容很丰富，涨知识的好书

最近一年跑步减肥，跑步之后需要拉伸一下，这本书就是教我们这个的

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家

书一堆……………质量都可以

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

买这本书就是想了解一下关于运动健身方面的知识 方法等等 作为入门级的感觉足够了 里面有图片很多 是想要的类型

健身当然少不了拉伸，拉伸是不可忽视的环节，所以这本书的重要性当然不言而喻了！

很新，纸张质量相当nice,肌肉部分的讲解很清晰，书本是全新的，刚拿到货就练了一下拉伸运动，才发现原来自己背阔肌和腹外斜肌很僵硬，做完拉伸后很舒服。还有臀大肌和股二头肌，半腱肌，明显有疼痛感，说明拉伸到位了。

高强度间歇性训练希望能帮助自己减脂

-----  
专门针对女性的健身书籍，看着不错，有空试着练一练。

-----  
意外发现的好书，非常厚，很实用

-----  
很厚的一本书，计划减肥的好帮手

-----  
德拉威尔的书，买来学习下！

-----  
非常全面的一本书，内容丰富

-----  
终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

-----  
物流超级快，昨晚下单今天收到，包装完整发票齐全，非常好。印刷和纸质很好，搞活动买的，是性价比最高的一次。内容很喜欢，支持一下。

-----  
人这一生，不过是一呼一吸，一来一去。悲伤和难过会不断消耗你的能量，快乐和豁达会不断增加你的能量。和正能量的人在一起，彼此之间做的是加法，和负能量的人在一起，做的却是生命的减法。你该把时间付出给值得的人和欢喜的事，而非那些柴米油盐的鸡零狗碎，张家长李家短的无聊琐事。没有什么偶然，没有什么是不该出现的，塞翁失马，焉知非福，全看你的心态如何。坏心态的人，始终在自暴自弃，自怨自艾，日子过得一天比一天糟心，而好心态的人，会把负的转化成正的，让自己始终保持热情，这才是最好的生活状态。美好时光从正能量开始！

-----

很好的书。包装安全！有塑料膜！内容实在，有效，十分好！马上练一练有效果！

书的质量很不错，内容讲解的很详细，最近后背疼的厉害，想看看拉伸，值得学习

这本书买好长时间了，感觉一般，也有可能我没学好吧，拉伸动作比较简单

有用，平常坐久了，动动脖子胳膊腿，运动前后坐坐，都不错？。

很用，快递给力

宝贝收到了，我很少亲自来评价，宝贝质量非常好，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

京东搞活动，满196182号，买了好多条。

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

一共一百四十几页，纸质和印刷质量还可以。

很好的书，教练都推荐。下次还会来

-----  
不错，对跑步很有用哦，防止拉伤。

-----  
疼哪儿拉哪儿 拉哪儿哪儿不疼

-----  
可以可以可以，就是我还没看

-----  
跑步需要各方面的专业知识，很详实的内容

-----  
书很好，印刷和质量都不错，还会再买～

-----  
纸质好，看着舒服，明白。物流快！

-----  
经常跑步，内容很适合自己

-----  
知识就是力量，开卷有益，作者用一年，几年心血著作排版，我们花少量的钱就可以享受结果，善莫大焉 还是看书本好一些，比电子书好

-----  
宝贝爱上了游泳，买了一对游泳的时候，希望他看了有所收获。宝贝爱上了游泳，买了一对游泳的时候，希望他看了有所收获。

-----  
希望能有助于运动

-----  
非常专业和全面的一本健身书籍 健身需要科学的 系统的学习 光出汗也是不够的

这本印刷也非常好 虽然贵一些 但物有所值

朋友推荐的，最近背部疼，颈椎不舒服，照书里方法拉伸后明显好转。好书值得推荐，希望能帮到有缘人

全部都是京东的书！一次愉快的购物，商品质量很好，京东给的优惠也真的很大，下次还会来买！

[illegible]

与其说是翻译不如说是照搬或抄袭著作。所有配图极其简单。极其不规范。不精确。而且特别不严谨。涂色更是随意而潦草的。没有一点专业精神。不值得购买的一本书。不值得推荐的。嘿！。天。。京东的北极天物流真是特快专递。。

这本书不赖，给到了很多跟平时不一样的拉伸方法，安全性很高，描述很到位，教练也可以买来看看。

图书内容不错，出版的很优秀的书，对我非常有益，祝商家生意兴隆财源滚滚！

书籍塑封包装，快递外包装也干净整洁，小哥送货专业，相信京东！

书包装很好，还没打开看，期待一下，如果内容好的话再补充评价

很好，卖家服务质量非常不错???有保护膜哦，值得推荐，快递没得说大赞!

-----  
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。

-----  
一口气买了好几本书，花了不少钱，但是每一本都物有所值，总觉得买不够，哈哈？

-----  
书简单看了一下。介绍很详细。还有一些应用场景的拉伸

-----  
书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错

-----  
哎，反正看的挺深奥的，看看还挺有意思的那一套吧。

-----  
商品收到了。包装很好，物流也快。此书对我帮助不大。

-----  
好好好好好好好好非常精美，价格划算，多看书

-----  
奥运会冠军推荐的多牛逼啊。还要说什么看呗！

-----  
书很好，折扣不大，会继续关注京东的活动的。

-----  
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

很不错的书。图例精准，适合自我锻炼。

做活动买的，用券下来，价钱很优惠。

我觉得东西还是不错的哦，值得购买吧

书的质量很好，包装完美，快递给力

作为一个健身迷和新手，这本书给我很多的指导，打开目录大致浏览了一下，发现非常全，这次正好618折扣超大，买了很多很值，包装也非常的完美，一点没有损坏！

满意！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

书真是不错，非常详细，也容易看懂。

还行对于新学的，有用处，全方位的拉升

非常好的书质量不错京东服务周到！

印刷精美，包装完好，快递给力。

京东做活动买的，挺不错的书。

-----  
想买这本很久了，赶上活动买来看看

-----  
拿给我的健身教练看了看，他说这书很不错。那就好啦！讲解很详细，每个动作从入门级到提高级都有详细的讲解和配图，书写的很好，也适合刚接触健身的人群看看。

-----  
支持京东，很不错的商品值得购买

-----  
书很不错，价格实惠，质量很好。

-----  
图书特别好，一直想买，正好有活动，挺实惠的，赞

-----  
京东的东西一如既往的好。

-----  
好好好好好好好好好好好好好好

-----  
一直在走步，学习一下科学的放松方法

-----  
这本书里的内容还行，大体基本都有讲解

-----  
书很棒，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，京东物流服务态度很好，运送速度很快，很满意，希望京东能越来越好

-----  
很好，很喜欢京东快递员的服务态度！现在品牌产品和公司的油米等都在京东自营店买，散件产品都在小猫买！凑到活动买多少减多少时更划算点！

-----  
非常好非常赞！京东的产品质量好，价格美，送货快，快递员素质高，大爱京东！每天都买买买。谢谢京东！谢谢辛苦送货的京东快递员！

-----  
嗯，啥事？说啥啦？

-----  
物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

-----  
挺好的，系统地去学习下，有助于自己更加理解自己的身体健康状况，加油。价格优惠，发货很快，快递员送货上门服务态度很好。

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
买来在家健身的 里面彩图 可以看看肌肉 不错不错推荐推荐

-----  
补啥都不如补脑，时刻补充知识，时刻进步，每天进步一点点。这次买的书全部都有塑封，非常好

-----  
非常棒的产品 特别好吃 而且京东商城的产品质量绝对可靠 物流也特别的快 隔一天就到了

-----  
好好学习，介绍很专业，坚持！好好学习，介绍很专业，坚持！好好学习，介绍很专业，坚持！

-----  
书内容很好，就是书本身有微小瑕疵可以接受，不耽误阅读，不是搞收藏的，不在乎品相好坏，内容好就可以。

-----  
京东购物真是多快好省，希望商品对考研有所帮助，还有六一八购物真是实惠。

-----  
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！

-----  
质量很好.....

-----  
这本书种草很久了，趁打折拿下了，印刷很精美，质量也很好，够看一段时间了

-----  
拉伸在整个运动中还是很重要的，需要买本书来学习学习，希望能学有所用

-----  
好，很好，非常好，真的是好！！！京东购物就是放心，快好准！！！

-----  
东西可以的，价格也很合适，很喜欢，期待能有更多优惠，继续加油！

-----  
东西不错，物流很快，刚下单没多久就收到了。购物体验很好！这一点京东上最棒，支持！！

-----  
非常好！买了很多次了！非常好！买了很多次了！非常好！买了很多次了！

按照身体各个部分讲解对应的训练动作，和另外一本选择重复了，选书失误了

书挺好，质量好，内容介绍也非常详细，图文并茂。可以自学，赞

不错的书，买了两本，单位一本，家里一本。颈椎病缓解，效果不错

不知道在京东买过多少东西了，涉及到很多方面，认为合适就是合适。

东西不错，性价比也还可以！就是跟618相比贵了好多啊！

塑料包装袋都没拆，是新书，物流速度很快，配送员辛苦了，直接给送到家，辛苦？

这书是肌肉劳损···恢复体能。。运动前热身。专用。。。

书不错，纸张印刷都不错，物流也快，慢慢看，争取练出九块腹肌

很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！

朋友推荐，活动期间购入的，希望能有帮助，看完再追评哦

字迹清晰，印刷质量不错，京东自营的快递服务十分不错？

-----  
京东活动很给力，书很快就到了，包装很好，买一次可以看好久。

-----  
书的质量还不错，速度也很快，还没看，等看完了再来评论

-----  
有活动就会买，京东买东西省心也放心。送货也很快。。

-----  
还是跟着app来比较合适，这个从理论上让你加深理解。

-----  
科学拉伸，有利于指导错误姿势对身体造成的伤害。

-----  
同时买了好几本健身书，最喜欢这本，彩色，图片清晰

-----  
一直在京东买，发货快，经济实惠，下次还来(\*^3^\*) 么??小花花砸你

-----  
作为一个正在健身的我，很需要一本类似这样指导拉伸的书

-----  
书不错 通俗易懂 运动完按这个拉伸 酸痛恢复的挺快

-----  
尽管搞活动买的，依然觉得很贵，不过好在内容不错

-----  
一直在京东买书，速度很快，质量好，在京东买书很方便！

很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大

自己跟着keep锻炼这本买给老年人学习一些知识

京东物流还是这么快，一天就送到了，看着感觉还不错。看完之后再来追加评论

书是正版，质量可以，就是这次配送的速度比以前慢了。

感觉很实用，接地气，爱上健身！形象永远走在能力之前！ ??????

好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的好的

非常不错的运动伤害防治，推荐给所有爱运动的人

商品质量不错，我很喜欢，京东的服务让人放心，还会再来，赞一个！！！！

买书也是不错的选择，主要快递很快，这一点很好

不错的书，不错的书，运动前、运动后拉升，保护身体

绑鞋带。。。都是有讲究的。。我才发现。。。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

买了好多本，一直信赖京东。下午也不耽误。

刚收到货，还没有看，应该还可以，需要还会再来

书不错，送货快，比在实体书店买方便很多。

拉伸真的很重要，运动完不拉伸是真的事倍功半

书不错，就是没赶上六一八活动，价格高不少，不合算，但懒得退了。

每天看一看，就当自己见过生了，感觉自己棒棒的。

搞活动买的，内容很好，我要好好学习学习

书的质地很好，摸着很舒服，还没细看，好评

一直一直在京东买书，很方便也很快，支持京东。

商品还蛮不错的，性价比高，一直相信京东！

-----  
看评价不错，喜欢对我健身有用，先好评

-----  
京东商品评价，很好，耐用，美观，大方，实用

-----  
书的质量没问题，内容有待读了再说。

-----  
内容非常系统实用。很适合健身参照使用。

-----  
东西不错，就是这个快递如果再精致一点就好啦，书都有点破了

-----  
这本书对初学者有帮助，可以预防一些损伤

-----  
书挺不错的，运动后准确的进行拉伸。

-----  
看了一下，图文很详细，质量也不错，很好的

-----  
快递特别快 东西还没来得及看呢

-----  
图文丰富，清楚明白，可以好好对照学习

-----  
书很好，讲解的也很容易理解，简单易懂，包装完好物流快

-----  
京东自营的还是靠谱，质量很好。

-----  
书不错，包装、印刷都很精美，很满意！

-----  
不错不错，可以可以，好评好评。

-----  
很好，我非常喜欢，建议大家购买。

-----  
好，很好，不错的书，待我慢慢研读

-----  
挺好的，一直在用，买了很多回。

-----  
喜欢京东购书，运动损伤可以看看

-----  
活动购买，不错，有参考学习用处

-----  
才看一半，感觉还可以，内容针对性讲述还是欠缺一些

-----  
原理清晰，讲解到位，对健身前后拉伸防止伤痛很有用

-----  
包装很简单，还好没损坏书本，比实体店便宜很多，很划算

-----  
拉伸之后 感觉身体轻松了许多

-----  
还没有来得及看，先好评好评了

-----  
最近腰酸背疼，拉伸觉得很有用

-----  
训练辅助练习使用，很专业的书

-----  
非常不错，对于运动损伤有帮助。

-----  
东西不错，全彩色印刷，比较详细

-----  
很好的书，介绍一下拉伸技巧，很全面，不错，健身可以用到

-----  
书质量可以，很好的一本工具书。

-----  
看了这本书学到了很多拉伸知识

-----  
我是不是买错了，好像是治病的

-----  
大致翻阅一下，讲得比较细致

-----  
质量很好，下次还会光顾的。

-----  
对身体拉伸非常好，物美价廉。

-----  
不错的书，很喜欢，棒棒的！

-----  
京东便宜实惠量又足，全五星~

-----  
这包装，连塑料薄膜都没。

-----  
买的第一本拉伸书，很满意

-----  
[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南\\_下载链接1](#)

## 书评

[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南\\_下载链接1](#)