

徒手健身



[徒手健身_下载链接1](#)

著者:吴振巍 著

[徒手健身_下载链接1](#)

标签

评论

是一本很有指导意义的书，有图有讲解，简单易懂，简便好学，随时随地都可以做，很喜欢，但愿能坚持下来，打造较好的塑身增肌效果

实物与描述一致，做工不错，材质不错，基本无色差，内容丰富，自用送人都合适，适合初学者也适合有一定基础的教练。价格合理，性价比高。

运动器材不多，空间又不大，只好寻求自身的运动了，话说有单独锻炼小丁丁的吗？

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。

很不错的书，不只是告诉你锻炼方法，还有不少理念，真心不错。送货很及时。满意。

这个其实就是普拉提，普拉提！早知道就不买了，买重了？

不错，一直都是京东买。。有卷优惠

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

挺好的，满意！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

！

很好客服热情认真仔细

好看。非常实惠，送礼必备真的很好

很好，还有光碟，看后就更明白了!谢谢!

还不错 按照教程做一做...

等着看疗效噢?主要还是时间和坚持

实物与描述一致，做工不错，内附光盘。价格合理，性价比高。

质量很好的学习用书，谢谢了!

还没看，包装挺好，快递快。

希望有帮助。一些简单的操作、可以帮助健身。

很好的养生教练，值得拥有

非常的棒，说的很详细，有碟很清楚，适合已经练过需要在家加强的。不适合新手

还没看、还没看、先囤书先，希望好看!

此用户未填写评价内容

正版好书，参加勋章活动满减后很合适！

好书，适合教练看或有一定基础者练习

好书，非常棒，还有光盘

还算可以的可以的

还没有看 不过应该不错 期待中

印刷清晰，送货速度很快，非常好。

好的，非常好的，好的

好好好好好好好好好好好好

买来照做减肥的

很好，正需要！

学习中...

第一次购买，期待使用效果～

收货及时。

还不错.....还没开始

还可以

很不错

非常好

还行吧

不错

书是人们最好的朋友吧。

好

there're many things in life too often because it's just so good you know that I'm sorry

you were just

不错的，简单易学，容易上手

书与描述相符，正版书籍

入门必选，不错

[徒手健身_下载链接1_](#)

书评

[徒手健身_下载链接1_](#)