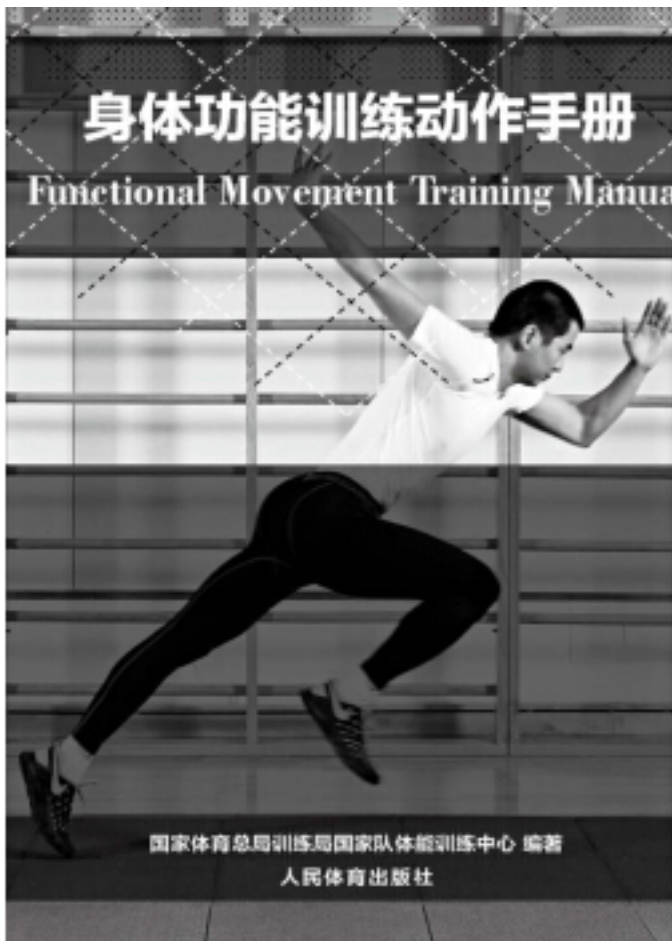


# 身体功能训练动作手册



[身体功能训练动作手册\\_下载链接1](#)

著者:国家体育总局训练局国家队体能训练中心 著

[身体功能训练动作手册\\_下载链接1](#)

标签

评论

不错的书籍，对我非常有帮助。

-----  
纸质很好，内容很丰富，对于职业队伍教练很好的学习资料

-----  
家里大小用品全部京东搞定。  
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。

-----  
经典、科学、专业！还专门买了书皮保护起来，值得运动爱好者细细研究！

-----  
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

-----  
强烈推荐，健身教练必备书籍

-----  
好多推荐，蛮不错的一本功能训练手册

-----  
好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
买来丰富员工学习资料的，希望能帮助到大众。

-----  
专业训练体系，赞！

-----  
特别值得入手的一本书，京东自营价格很美丽，而且物流很快，非常赞，喜欢健身的朋友的福利

-----  
很实用的一本书，尤其是对于体能教练，对于熟悉动作模式，培养动作库很有帮助。

-----  
这本书找了好久，终于等到你，不过没有一点优惠，好在书很不错，值得拥有！强烈推荐一下。

-----  
大开本，塑封。好书，浅显易懂的说明了什么是功能性训练以及如何设置功能性训练计划。体育总局出品，必是精品。。翻译很到位。。。

-----  
新书就被磕破了

-----  
很专业的运动学书籍，为了安全的提高体能买的，都是彩页，物有所值

-----  
京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

-----  
非常不错东西，用过之后觉得很好，很有价值，比较贴合实际，还没有看完！

-----  
书很不错 有我想看的内容 对我来说算是满满的干货

-----  
好书，划算，研究中，身体永远都是个整体，功能从来都是一起协作发生的，非独立个

体。

好。搞不懂现在的纸质图书都成图片款了，那么精美，小朋友们的读物有的一拼。这也是那么贵的原因之一吧。

这本书强烈推荐，对于身体各个部位的训练和评测都做得非常详细。

给单位买的书，封面设计不错，印刷精美，内容很专业，还不错。

东西不错，已经是第二次购买，使用后再继续评价。可以考虑

书还可以，就是太贵了，没打折

还烧烤啊姑烧烤啊莉难道不电话电话

作为一个健身教练，挺实用。

很好很好很好。。。。。。

彩图分解详细，要认真看

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

看了，如果是搞专业的，不建议买，不过这也是因人而异，我觉得我买来用处不大

彩色印刷，感觉还不错，刚到货还没仔细看内容

这个是最新版的，买来当工具书

京东下单速度快，送货也快，方便退货。比其他平台好用些。

不错，慢慢看吧，如有视频光盘动作就更好了

叨得一皮。。。？！：这。，？！，。？！：这。，，。？！：这。，？！！

不错的书，值得购买，值得拥有

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

挺超值的，很好实用，赞一个

收到了，很全面，可以学习到很多了

内容有堆砌感，无中心，系统性不好，

-----  
心仪已久 优惠购买。很不错。

-----  
送货又快包装又好！京东购物有保障！

-----  
图文并茂，挺详细的！

-----  
京东快递相当给力，上午下单下午收货，快得把人吓了一跳！

-----  
买书还算可以的 书是正品 二手东买书是可以的

-----  
快速快，书质量不错

-----  
还是很满意的

-----  
挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

-----  
正版，不错的一本书。

-----  
好好学习，天天向上

-----  
可以，可以，可以666

好好好好好好好好好好好好

挺好的一本书，

非常棒，正品好货

很好，制作精美。

非常好的一本书

书是好书，就是京东的快递包装真是烂，换了一次，换来的书在运输过程中还是烂了，京东给了我京豆自留了

里面内容不错，就是丰富感不是特别强，希望增加一些比较多功能应用的内容

京东包装太差，一本书外面就包一层塑料袋，书边角都压变形了！！

还算满意吧！

111111

-----  
非常好?

-----  
不错的!

-----  
很好的书

-----  
比较失望，书里只有动作如何做，，但没有每个动作原理相应的解释，为什么要这样做，这样做的目的是什么？可惜了。

-----  
好书!

-----  
还行吧…学习学习

-----  
非常好

-----  
正版书

-----  
好

-----  
在没开封的塑封里，有两个指纹，要不是我这人懒，非要说道说道，第一次差评给京东了。

-----  
质量很好



收到了，该好好地看书学习了！！！！

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~~

之前去学习过OneFit，这本书比想象中更好，作为教练值得入手

好书值得一看。

超棒！

书挺不错的

这本书写的挺棒的，

很棒，支持里面的动作非常清楚

书蛮实用的，好看

倾慕已久！希望这本书能带给我新的视野！加油！

速度超级快，而且是正品，就是有几页有点问题

-----  
还不错? 值得一看

-----  
书很好，质量也好

-----  
书非常好，很实用，质量也很不错，很喜欢这本书，帮助很大

-----  
好，，，，，

-----  
[身体功能训练动作手册\\_下载链接1](#)

书评

[身体功能训练动作手册\\_下载链接1](#)