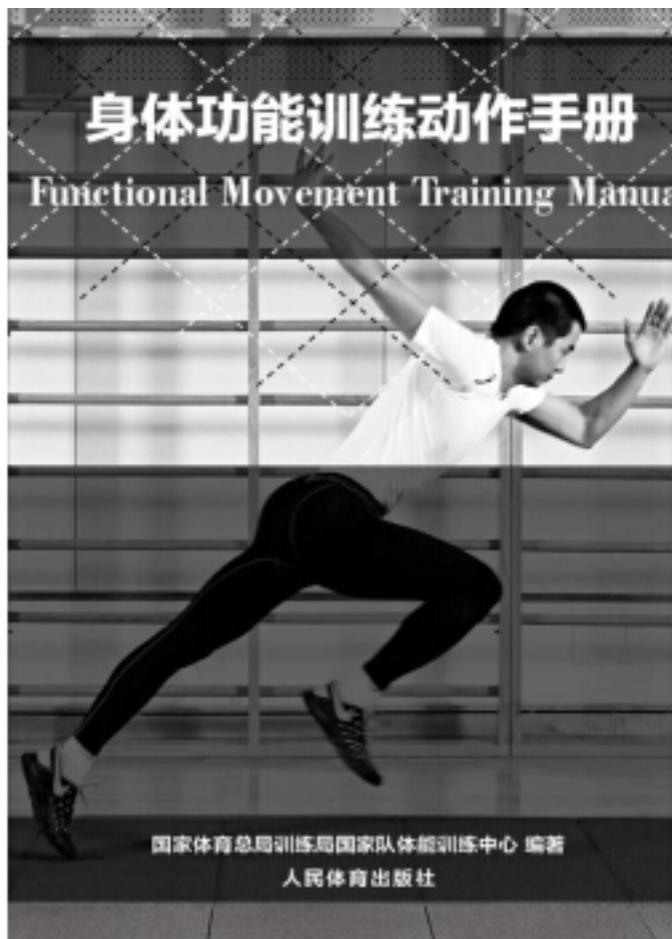


身体功能训练动作手册



[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

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

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，刚收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

叼得一皮。。。？！：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](#)