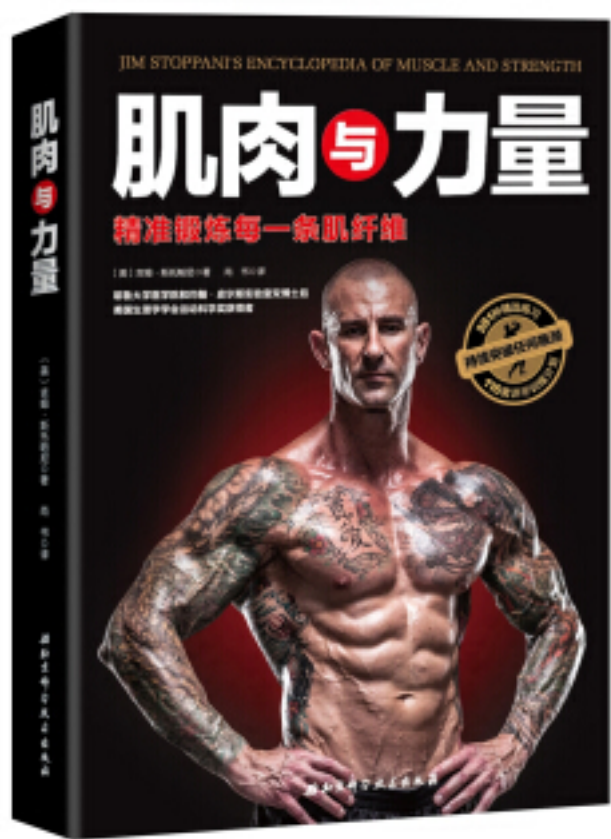


肌肉与力量：精准锻炼每一条肌纤维 [Jim Stoppani's Encyclopedia of Muscle and Strength]



[肌肉与力量：精准锻炼每一条肌纤维 \[Jim Stoppani's Encyclopedia of Muscle and Strength\]_下载链接1](#)

著者:〔美〕吉姆 斯托帕尼 著，尚书 译

[肌肉与力量：精准锻炼每一条肌纤维 \[Jim Stoppani's Encyclopedia of Muscle and Strength\]_下载链接1](#)

标签

评论

对于几乎零基础的我现在看还是有点困难 因为很多动作不知道具体怎么做
有配图就更好了 不过这本书的编排我很喜欢 纸张质量也不错 关键快递给力
要知道在拉萨一个快递半个月是常事

很不错，讲解的很详细，很适合突破自己

书的内容不错?给单位买的书，正在学习中。有的时候学习会学不下去，觉得太难了。
其实想一想这样也挺好，知难而上才会有收获感

精读了四五天基本读完了。理论知识超强，图解的话很清晰，价格贵因为纸质有点像铜
版纸很精致。饮食计划也很详细，不过都是西方饮食习惯借鉴意义不大。

这个东西真的不错，我经常买，但是这次是最便宜的，有多便宜呢，实在是太便宜了，
而且不但便宜质量还有保障，你说京东多厉害!!!

这本书适合进阶训练者用 价格比较贵 但是质量很好 但是得自己尝试灵活运用才行
不能照搬

内容很多，很详细，有许多种训练计划，如减脂计划，增肌计划

找不到这件在哪儿，快递说是已经送达了 但是不清楚快递在哪里？

健身教练专业用书籍 买来学习的 活动价格买的划算

一直信赖京东，质优价廉，买东西上京东，没错的！

书是正版，质量可以，就是这次配送的速度比以前慢了。

挺好的一本书解说很详细，知识从浅入深，挺好的，强烈推荐

虽然翻译的确实很一般，但是这本书的内容真的非常非常翔实

书到的很快，纸张也不错，里面内容很受用对健身爱好者来说相当请了一个私教。

好书啊，需要系统学习!618打折很给力!

京东图书大优惠，看排行买的，还没看过。

东西很好，快递很快，京东就是给力，非常喜欢，赞赞赞!

做活动买的，用券下来，价格很优惠。

很有质感的一本书，很厚实，干货很多，好书

此用户未填写评价内容

包装完好，东西不错。

坚持不懈的肌肉锻炼，就能有一身好肌肉，坚持加油

此用户未及时评价，系统默认好评。

这本书挺好的，很全面

好好好，京东送货快。

非常好还没看 应该非常不错

很系统的讲解，不用请教练了

很厚重的一本书，就是包装太简陋导致书籍有磕碰。

好好好好好好好好好好好好好好

很实用的书，刚开始看，慢慢消化！

应该是正品，非常实用。适合自身健身。。

是自己喜欢的，好好好

书很喜欢，但是还么有看得。

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

里面有很多有用的东西，

好书 值得推荐

值得购买

很喜欢

很系统

还没看

换了一次新，还是发了一本旧书，这次连最后一页都是撕掉了的，这样的二手书还卖9.5折，#了。

书都花了 也没个保护膜 可笑 大家不要在jd买

这是新书 真棒 不让选零分

包装的书不像以前一样包着塑料薄膜，感觉是随便拿了一本在书店被翻过的书来买的，二手东名不虚传，但快递员不黑，他们是最敬业的人

不错

挺好

给个一星不是因为书的质量不好，而是因为包装太烂了，书背上边缘都碰烂了！封面也折了！

东西不错

包装简陋，书籍脏污

??????

这确实是一本好书，爱健身的人值得看一看

很厚的一本 但该细说的地方没有细说 过于专业的说得太多

在用

好

运输完好，要认真学习学习。

应该很不错

东西不错，物流也很快，好评

很好的书

动作讲解很详细，运动计划设计的也很周全，值得购买的一本书

方案不错

很好

书很不错，就是包装不怎么满意！

很好的书，印刷质量很好，内容也很棒

期待已久，希望对自己有帮助！

很好的书，价格优，送货快，值得推荐。

可以可以交易可以可以ndndhsjkahavgdielhagha凑够十个字了，累

一本健美的好书，印制不错！！内容粗翻了一下，非常仔细和有针对性。

非常感谢京东商城物有所值

学习喽，慢慢的跟着练吧

对健身者增进知识

encyclopedic.理论学习，训练计划，训练后的训练总结，饮食参考都可以通过这本书构建成一个系统。健身需要理论与实践de统一。

书到时没有塑封包装，不显新。不过内容挺好，值得购买。

还没时间看，不过应该没问题，健身小知识

买这本书看主要希望提高自己锻炼的成效，科学锻炼是必须的。

(??ω??)ㄟ?只有10086嘘寒问暖

特别喜欢，特别好，不错

书还没看，封面感觉不是很新，但也不错。

超级好的一本书。已经看了一周了，收获很多～双十一时候买的，基本到手就是四十多。

特别棒的一本书 内容丰富 值得学习 在书店看过才买的。

好书，内容丰富，双十一活动还是不错的。

收到了，很厚的一本书，大概看了一下，写的还是很细的！

好书珍藏了

喜欢喜欢喜欢

东西很好，我很喜欢，推荐购买

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

书内容丰富，只不过真的像旧书，书壳非常花。。

还没看，感觉很好

书本不错，尤其是包装，高大上。内容也中

好好学习，加强锻炼，维护好健康的体魄

内容很丰富，就是有点小贵

很专业的书，物流送货也很快

自营的送货就是快

纸张厚实，内容丰富，对于进行力量训练的人来说特别有用

知乎上看到有人推荐这本书，买来看一看，好好学习！

消除训练盲区，继续增肌

搞活动买的。开的京东会员。非常划算。买了十几本就不一一评论了。希望能多看点。学习知识。支持京东。

京东双11活动买的，五百买了原价两千的书。真心划算

非常专业，帮助很大，按照书上效果，开始有点作用了

很不错

写的超级好，很棒很有帮助

非常不错。尤其是分别针对最大化减脂、最大化力量、最大化肌肉给出了几种训练计划，非常有帮助。

书很好，是正版，京东送货速度实在太快了！

Muscle
，男人最喜欢的就是浑身肌肉了吧，哈哈，配合用keep，希望可以早点练出肌肉。

好评

书很厚，很详细，期待学习后身体的变化

这本书物有所值，想健身的人都值得拥有！

书是正品，质量不错，配图清晰，都是干货，慢慢读来吸收。

京东的速度就是快，以后要科学训练

收到，快递不肯上楼有点郁闷 联系客服最后才来

有点后悔买，有价值的内容只占三分之一，大量篇幅用来列表，一堆差异很小的训练计划和饮食计划，还都详细到具体吃什么东西，做哪个动作，注水太多了

在硬派健身公众号上看到的，买回来看了两眼觉得还不错，准备花些时间好好看看。

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

东西不错，物流很快

不错的书，分量重，就看训练效果了

锻炼计划多，还可以的书，就是降价的厉害

书应该是正版，物流也很快，包装只有一个包装袋

2本书一起买的，给自己的健身助力，加油

东西不错，好好研究，给了我看书的动力

《静夜思》是唐代诗人李白所作的一首五言古诗[1]。此诗描写了秋日夜晚，诗人于屋内抬头望月的所感。诗中运用比喻、衬托等手法，表达客居思乡之情，语言清新朴素而韵味含蓄无穷，历来广为传诵

无聊的时候翻翻看

书很厚，典型的欧美写作风格，书中介绍了是什么、为什么、怎么办。

这本书非常好 作者很专业 翻译的也不错 健身爱好者必读

目前几乎是最好的进阶健身书籍了。训练动作讲的不多，但是健身计划的指定几乎占据了全书一半的篇幅。书封面的宣传语写了“持续突破任何瓶颈”，这么多健身计划，看起来真的可以做到这一点。书后还有面向增肌和减脂人群训练食谱的制定，非常的有实用价值。之后几个月要好好把这本书当成教科书一样研究下来。

书质量不错，还没看，看看再说

书已经寄到了，京东的速度还可以

好书，物流速度快，质量不错，好评

[肌肉与力量：精准锻炼每一条肌纤维 \[Jim Stoppani's Encyclopedia of Muscle and Strength\]_下载链接1](#)

书评

[肌肉与力量：精准锻炼每一条肌纤维 \[Jim Stoppani's Encyclopedia of Muscle and Strength\]_下载链接1](#)