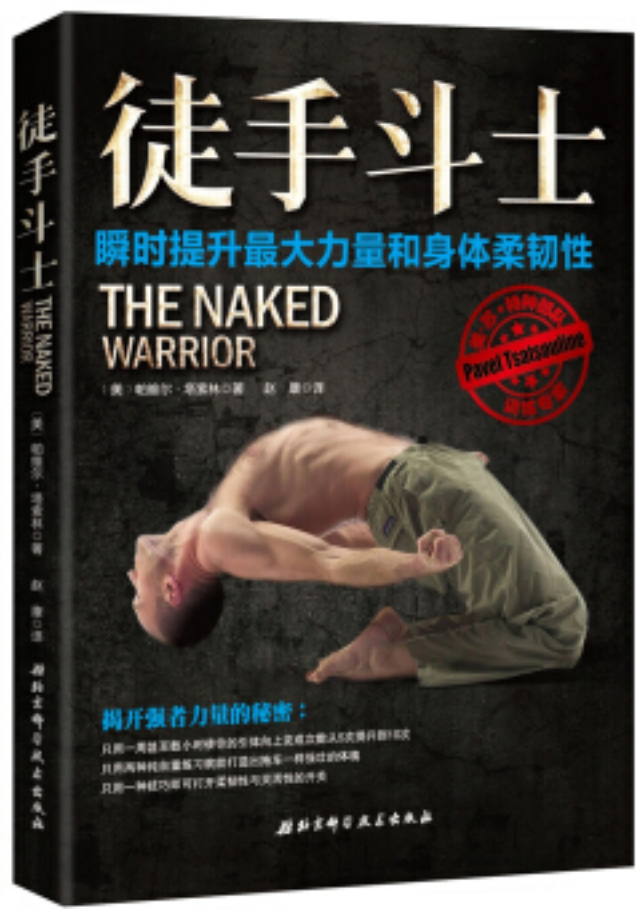


徒手斗士 [The Naked Warrior]



[徒手斗士 \[The Naked Warrior\]_下载链接1](#)

著者:〔美〕帕维尔·塔索林 著，赵康 译

[徒手斗士 \[The Naked Warrior\]_下载链接1](#)

标签

评论

京东搞活动，买了好多书，很实惠。

好评！听说评论超过20元的就有京豆，为了我的京豆评了

书的包装和质量都很满意，内容不是彩图是黑白的。囚徒健身是彩色的。

相当好的一本书。买了送给在健身房遇到瓶颈的弟弟

书的质量很好，没得说。具体内容还没来得及看

很不错的书 印刷也不错 里面的内容很好 推荐阅读

就看到一个紧绷全身，果然引体向上立竿见影，内容有点乱，不过确实有秘籍

质量不错 内容也不错

每看到外国大力士，一身肌肉，梦想自己也想成功，终于有了练习方法，感谢京东。

必定练不到封面上的动作啦，看看内容怀念一下青春吧！

书的纸张很好 物流也非常快

书的内容很好，特别是拉伸的动作说的很到位。

很厚实的一本书，自重动作就俩，单臂俯卧撑和单腿深蹲，一半讲拉伸。

此用户未填写评价内容

和囚徒健身比较不同，两本书可以一起学习，坚持力量健身，做个真男人

京东的速度真是非常快，东西很不错，非常满意，厉害了我的京东

写的比较好，就是不知道该怎么跟着练

平常不舍得买，正好赶上活动，超值。

要好好研读，很不错

不错不错不错不错不错不错

完美完美完美完美完美

内容很不错，很实用，有大道理，对力量的独特理解

书真的不错，值得购买！

囚徒二推荐的，买来看看

好好好好好好好好好好好好

神书，买来还没怎么看看别人推荐买的

看上挺好，就差实践了

东西挺好的，便宜又好用，快递挺快的

东西很强，值得拥有，下次还来

作者提供的锻炼方法很实用。

是适合专练力量的，不适合我

针对性很强，已经上手练习了

书稍微有点伤

书的内容一般。

物有所值

看看还行

书本磨破了一角，封面有刮痕！感觉像是从哪个角落里找出来的。图片我就懒得照了。内容在看中，通俗易懂，图文并茂；挺好的。

包装不行！就一个塑料袋，里面的书封塑也没有！弄皱了一点！满分是不可能了！继续改进！不断完善吧！

不建议…买这本书不如买囚徒系列…多少有点标题党的意思

这本书里讲的理论和技能有一些小众和空泛。

看了一遍。暂时感觉仅对初学者有点知识上的启发，没实际指导意义。

买完两天就降价！什么意思

好书

不错

还行

没有塑封，书一层灰，书页泛黄，懒得换了，还好没破损。

东西还行

东西不错

还可以

y

??????????

不错啊

东西非常不错，已经开始学习了。

没有神奇,只有技巧,男人之书,纸张厚实,对得起定价

很不错 我这都是第1次买货了。

很好，很强大，中西方文化结合

好东西，下次需要了再来买过。

很不错哦

书质量很好，正是我要的。

这个训练理论体系，要抱着尝试新鲜事物的态度。

纸质很好

非常好

这本书最喜欢，没有任何神秘感，可操作性强、练就有效。

不错，期待已久今天拿到赶紧看看，受益匪浅！

内容好，质量好，正版。

京东快递，比较满意

其它书都有塑料包装。就这本书没有？ 这让人怎么想呢？？？

学了一些技巧 对提升力量优点帮助

很好很好很好很好很好很好很好

活动力度大，包装完好无破损，速度给力啊

东西好看！

手机很好发货很快我很满意

感觉还不错，看了看对增肌过渡期增加力量有用。

唉！中间的折线我都没折，明显就是别人退的货！而且有破损，只想给差评！

又一本健身秘笈，好好看看

正版，纸张质量挺挺的

书写的挺有意思 唯一就是书脊稍微一点点损坏 不过不影响正常观看？

叔，其实觉得拉伸方面儿还可以。但有些地方就做的不好了。有的东西就讲了一点点故意隐瞒 还有就是收到的时候包书的膜也没有了。
那我收到的肯定就是别人看过的二手货了。

不错。。。。。。。。。。

大概翻了翻，觉得很不错，图文并茂，很详细

内容很好，慢慢学习中！

刚看了一点，感觉还可以，回头练练试试

不错，值得学习借鉴，就看自己能不能坚持了，意志力最重要

外形无塑封，书角略显压折痕迹，还好书脊完好，打折权当折旧了，内容王道~

自重训练的系统之作，把自重训练和肌肉健美体系作了彻底剥离，强化了关于搏击运动中神经链式发力的概念，而且也对主动性拉伸作了比较系统的讲解，绝对的良心之作。

超级好书 里面讲解的徒手发力技巧 简直超神

和描述的一致，快递员服务好。

书不错，打破了传统的观念，值得看一看，学习

非常满意

帕维尔的书国内终于出版了。强烈推荐！

1111111111111111

同类书很多，买个三本左右就够了。

很不错，适合慢慢研究着来

相当猛的一本书了

希望按书上介绍的内容锻炼焕然一新。

有空研究研究，徒手练体能。

书很好，只是内容还不够丰富

内容不错，味道太重，超级重。图都是黑白的，用普通没味道的纸张不行吗。

书中的一些理念及方法出乎了自己固有的想象，值得拥有!

夏天就在家锻炼吧

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

期待已久的书籍。几年前看过英语的版本。这次一发现大合集出来后，就迫不及待地购买了，开始研读，加油。

东西已经寄到了，京东的速度还可以

可和囚徒健身的内容相互补充，适合高手进阶使用！

还没看，快递保存的不错，毕竟京东快递

锻炼这件事得有毅力才行，很多动作难度系数比较大，……

一本好书 值得看

介绍很详细，想练好得有耐心

东西很不错，自营很快，相信京东，！！！！

和图一样！挺有用的

很实用依靠自身体重锻炼

内容独特，方法新颖。

书很新，物流很快，是正品。喜欢上京东，京东加油，加油

好好好好好好好好好好好好

1321

非常非常满意

这书起步太高初学者不要看了

一般吧，太专业了，不适合初学者

书很好。销量表明是很受欢迎的书，值得购买。

很好的一本书。适合想强身身体的人。如果单纯为赠机就算了。

还没细看，感觉不错，印刷精美。

稍微看了下，这书写的蛮有意思的，慢慢看吧

当年看到英文电子版的时候还真没想到会有引进，很好。缺点是北京科学技术出版社的定价一如既往的越来越贵！

书有什么好评价的，还好，坚持住！

东西非常不错，我真的很喜欢

还没看，打折时便宜，纸张还行，内容要看了才知道

搞活动买的，很划算

很好的一本书 半价买了20来本健身书

正版书籍，京东自营，品质有保证！徒手斗士是一本健身和强身的好书，装帧非常精美；里面接受的方法非常实用和高效，建议同好认真阅读和习练，对身体有非常的益处；

书里的内容是外国学者的研究心得和锻炼体会，阐述非常直白详细，没有任何的神秘感，也便于学习，值得向大家推荐！缺点就是价格有点高，再少一点就完美了。京东搞活动的时候购买的，价格还可以接受。

真的很好的一本书 快递很快 没有损坏 很棒

老公买的书，学习健身，看上去不错。

书很厚实。内容好像也很专业，值得一阅。。。。

价格实惠，物流快捷，质量不错

书里的描述还是比较相信，比较实用。

买的东西太多了，不能一一评价，如果看见这条评论表示以后使用后评价

慢慢看吧，挺不错。

这个有点难度，比囚徒难些

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

这次买了好多好多书，值

是我喜欢的书！就是平价购买太贵！这次在京东网购书籍！折扣力度大！关键是从下订单到收到书籍的时间很快！快递哥很给力！到手的书经检查都是正版！关键是对我这样一个强迫症的人！书籍运送的时候外包装严密！所有书籍到手的时候！干净整洁！没有破损！就很开心！必须要赞一下！开卷有益！不说了！去看书了！

没看，帮老公买的，应该还行吧

期待已久，终于打折了，买了内容很不错

书是正版，但封面磨损较严重

健身先健脑，要不停的温故知新。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

很满意，是我一直想买的书……

介绍不错，准备照着练练

书不错！内容丰富。可惜有一张缺页。

该书是针对提高最大力量的人群的。只有2个动作：单腿深蹲，单手单腿俯卧撑。

打折买的3折的力度买的不错哦

强健肌肉和锻炼柔韧值得一看的书，价格也实惠，一直在京东买书的

非常有实用价值，特别是对呼吸的理解

买来纯是为了收藏，自重训练还是先看囚徒吧。

要么健身，要么读书，身体和灵魂，必须有一个在路上。

还没看，估计想想都可以，挺好的吧，不一定好了

很不错，这本书男人应该去拥有。

内容很专业。后面放松拉伸超级关节两卷很厉害?!

一个人在家无聊，出来逛逛。

不错，小孩自己挑的。

徒手训练非常好的参考书，值得一读。

一本神书。虽然对于中国武术的力量训练理解得比较表皮化，但是对于现代人来说练出来也极其厉害了

发货快，书适合初学者

好意思意思意思意思意思意思意思意思意思意思意思

速度快，包装好。

徒手斗士，书不错，有点贵。

这本书确实不错，在家做健身的可以入手一本，是作者三本书的合集。

内容很实用各方面讲的不错

[徒手斗士 \[The Naked Warrior\]_下载链接1](#)

书评

[徒手斗士 \[The Naked Warrior\]_下载链接1](#)