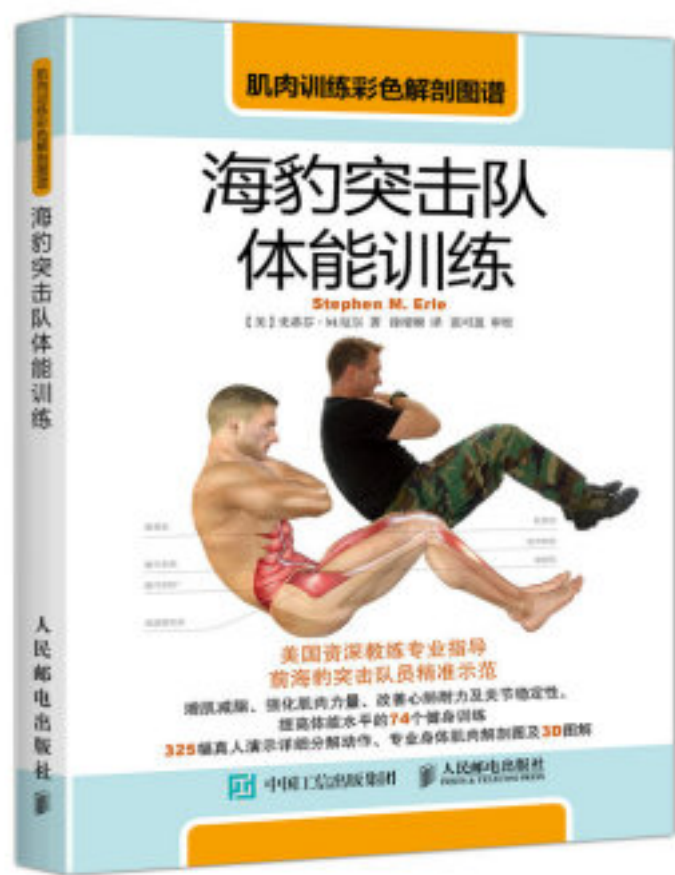


肌肉训练彩色解剖图谱：海豹突击队体能训练



[肌肉训练彩色解剖图谱：海豹突击队体能训练_下载链接1](#)

著者:[美] 史蒂芬·M.厄尔（Stephen，M.，Erle） 著，徐晴颐 译

[肌肉训练彩色解剖图谱：海豹突击队体能训练_下载链接1](#)

标签

评论

物流快！ 包装完美！ 纸质很好！ 赞一个！ 特别棒！

很不错的一本健身类书籍，有心理鼓励，具体指导，就是不知道自己是否能坚持下去？

还没开始看呢，想照着练练

给力奖学金都觉得机械基础开发经济飞机

通俗易懂，简单明了。

很好，这个对锻炼体能和爆发力都可以

本书通过325幅真人示范图、肌肉解剖图及3D图解相结合方式，对11种热身运动、6种放松运动、55种精选肌肉训练、游泳训练和跑步训练的执行步骤、锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项等方面进行了全方位解析。

好，，，，，，，，，，，，，，，，

很好的书，内容非常实用！

还可以就是没有时间

希望能有所帮助

很好！ 满意！

多读书多学习

非常好

书内大部分内容为中学体育课内容 个人觉得无建设性意义

不错

东西还行

好

666666666666666666666666*****

[肌肉训练彩色解剖图谱：海豹突击队体能训练_下载链接1](#)

书评

[肌肉训练彩色解剖图谱：海豹突击队体能训练_下载链接1](#)