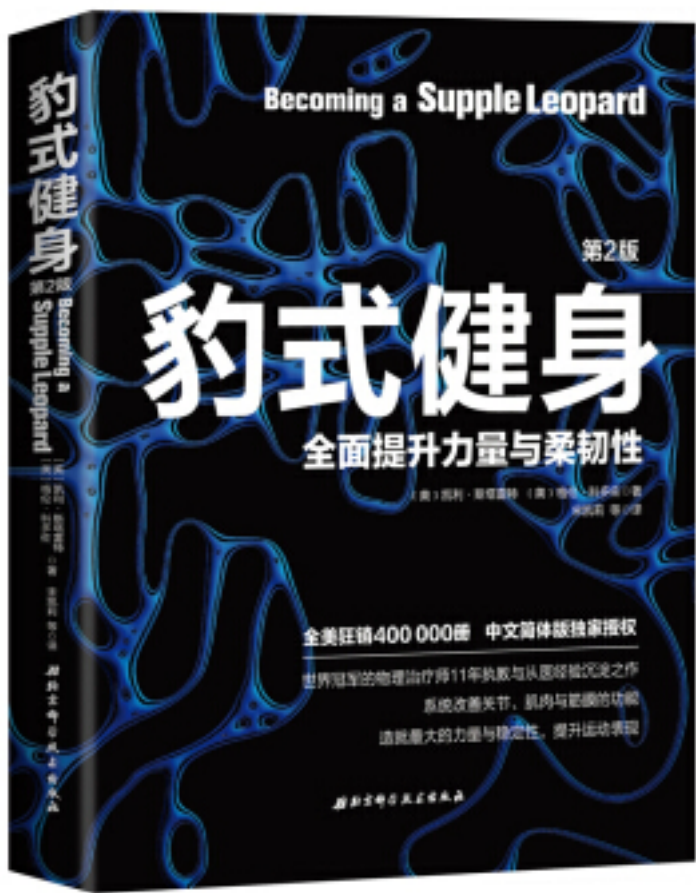


豹式健身（第2版）



[豹式健身（第2版）_下载链接1](#)

著者:[美] 凯利·斯塔雷特，[美] 格伦·科多佐 著，宋凯莉 等 译

[豹式健身（第2版）_下载链接1](#)

标签

评论

非常实用的，印刷精美，图片清晰。

书很不错，印刷质量不错，是正版书

很喜欢，非常好的书

非常无敌的一本健身书，假如不懂书中内容，那就是瞎练，看了第一章，觉得很多时候在瞎练。

今天刚收到，包装物流都挺满意的，内容丰富，不想很多健身热销书涉及的概念千篇一律，很有新意。

东西可以的，价格也很合适，很喜欢，期待能有更多优惠，继续加油！

书非常的好，内容和一般的健身书籍不同，是健身运动最应该注意和打好基础的知识

特别实用的一本基础健身书籍，正好已经健身半年，从理论上纠正了好些我没注意到的细节

纸张质量非常好，自营快递也很快，支持京东商城，

一直信赖京东，质优价廉，买东西上京东，没错的！

这本书的内容极为丰富，令你感觉势不可挡，目不暇接。但归根到底，作者只是在教你如何正确地“动”。中线的稳定、一个关节准则、扭矩法则等动作原则指导你在任何情况下都能安全有效地运动；三个动作等级帮助你理解动作的复杂度和容易犯错的点，逐步提高训练的难度；活动性练习从头到脚改善你的活动性，使关节、肌肉和筋膜保持*

佳状态，从而使你避免伤痛。 作者简介

搞活动买的很好，受益匪浅，值得一看，学习了。

豹式健身全面提升提升力量与柔韧性

豹式健身包纳了很多有关肌肉，筋膜的许多手法是一本难得的好书！

朋友推荐买的。很厚重的一本书，就是包装太简陋导致书籍有磕碰。

朋友推荐的 内容很好??? 包装收到有点破损

书本质量不错，彩图，内容还没看完，感觉价格偏高。

是自己想要的书，内容丰富，

不错，活动买的！物有所值！！

很不错的书 印刷也不错 里面的内容很好 推荐阅读

不错不错，包装完整、配送一流。

不错不错，自营就是好。

健身首选书籍，改变不良习惯，纠正错误动作，健身必备！！

包装完好，东西不错。

东西已经寄到了 京东的速度还可以

经典的著作，很不错，得慢慢看。

很不错的健身方式，练习

朋友推荐的书，内容大概翻看了一下还不错，抽空细细读

一直在京东买书，放心，值得信赖，五星好评。

书很好，物流又快，很满意的一次购物

不错，值得购买！强烈推荐！

过年期间买的，活动加优惠券购买还算可以

此用户未填写评价内容

图片很棒，文字解说也很赞

还没有看，慢慢学习

挺好的下次再来 谢谢……

会哈更会哈更会哈更会哈更好好好好

很不错的一本书，收获很大

送货又快包装又好！京东购物有保障！

总体来说书很好，知识不错。

全彩页的书有了折纹好心疼

很棒的产品，一直在用！

不错不错不错不错不错不错

非常实用的指导书

还好，没破损。

书是正版，京东服务怎么越来越差了，这么贵的书就用一个塑料袋装着，书也没有塑封，全刮花了，为什么不和另外基本一起放在纸箱子里，又不是放不下！希望以后改进，毕竟一直还是很相信京东的！

还没看呢……

书的内容杠杠的，但是连个塑封都没有，都不知道是不是退过的

书都花了 也没个保护膜 可笑

不错

好书

东西不错

好

好评

很棒很强大

从肌动学等现代医学里面吸取对于健身有大用的理念及行动，这本书和肌肉与力量、施瓦辛格健美全书一样，都是好书。

据说是练cf必读的一本书，之前英文版太贵一直怕看不懂也舍不得买，这次终于出中文版了，看看能不能对我有所帮助。

不错，很好的一本书！

[豹式健身（第2版）_下载链接1](#)

书评

[豹式健身（第2版）_下载链接1](#)