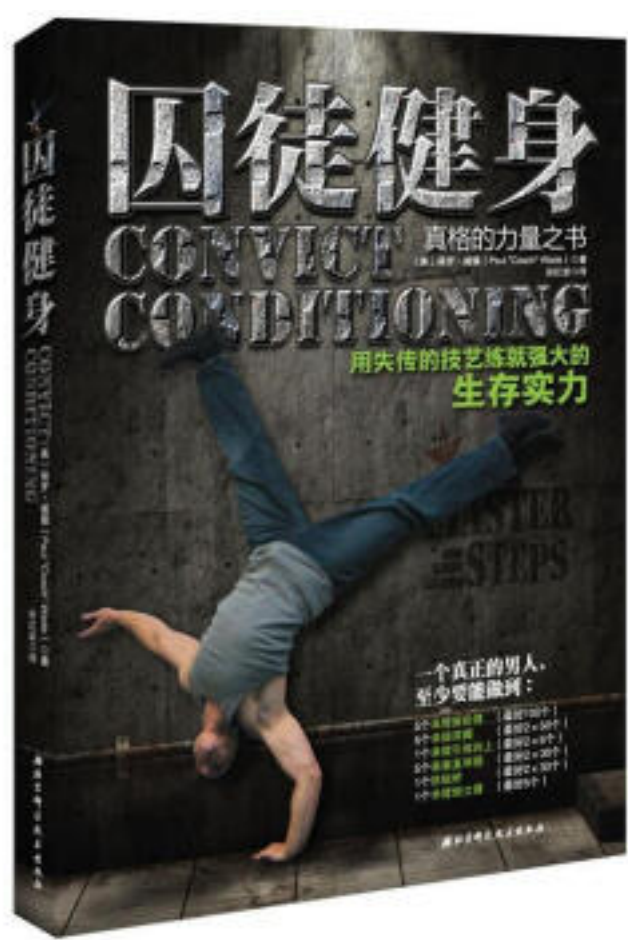


囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力（美国畅销健身书，留存于美国监狱的训练体系）  
书籍



[囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力（美国畅销健身书，留存于美国监狱的训练体系）书籍\\_下载链接1](#)

著者:

[囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力（美国畅销健身书，留存于美国监狱的训练体系）书籍\\_下载链接1](#)

标签

评论

很方便很实用，质量也不错

基本的健身方式，原生态的

东西不错，适合一种训练，没事在家里搞起！

很好很好很好很好很好

失传的技能，看书学本领。。

跟着练，有效果，又不复杂。好

一般般，感觉不实用，但是徒手健身是好的

用失传的技艺练就强大的生存实力

东西很好，实物与照片一样，服务也好。

很好，坚持照着书上在锻炼，觉得不难。

很好 . . . . .

-----  
好东西，和图上的一样！！

-----  
啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊好哇

-----  
质量不错，内容丰富，可以学习一下

-----  
赞赞赞赞赞赞赞赞。。。

-----  
还没看，，，。？？？。

-----  
规划模型的复活节南方电信股份

-----  
好东西真的是个好东西。

-----  
好好好！非常好！！

-----  
好书一本，锻炼时要慢慢地表

-----  
非常非常不错的一本书，物有所值

-----  
书的质量很不错，也很实用！

-----  
东西不错，但需要坚持练习。

-----  
正版，对健身很有用，不错

-----  
不错的书 就是看自己能不能做到

-----  
用着还可以，用着还可以，

-----  
这书还行，感觉挺好的。

-----  
全彩，质量很好！！

-----  
没有坚持啊，可惜了，可惜了

-----  
不错不错不错不错不错不错

-----  
看了一下，，，书还可以

-----  
感觉很好，不错，以后多支持

-----

希望能有恒心锻练出好身体

-----  
挺不错的呢。真的是厉害

-----  
可以可以 照着训练很有难度也很有用

-----  
还是值得一读的

-----  
不错，说真的 想坚持太难了，赞作者一个

-----  
很好的书！

-----  
还可以，这下可以好好健身了

-----  
东西是不错，书很好。  
但是快递太恶心，发短信让我自己去取，还说打我电话没人接，他们压根就没打过电话，韵达快递太不诚实了，就算我自己去快递公司取，他们还不知到把这个包裹丢在什么地方了，找了很久才找出路，如果能给快递公司半颗星我绝对不会点1颗星的。

-----  
有些页面的字体没有印刷到，根本看不出是什么字，什么意思；更加离谱的是快递了10天才到，简直是无语...

-----  
送货太慢了，板砖外表很破旧了，晕！

-----

封面和封底起皱了很不爽毕竟这么贵的书，内容还可以。

-----  
买家为啥不开发票呢？！

-----  
好好好一般

-----  
特价时买的。快递很垃圾。慢死了！书也烂！装订很差。不推荐买。京东要加油哦！加油

-----  
书的内容还可以，就是拿的来是本烂的，不知道是快递原因还是本来就弄烂了的书

-----  
长度在5-200个字之间  
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

-----  
用了十一天才派件，12天到手。虽然现在是慢，但是其它的十来个包都是五天内到手的，完全不忍直视 下单要了发票，但收到却没有，虽然不值几个钱  
刚开始让店家催快递还挺耐心的，后来就是敷衍了，最后几乎不理了。从没给过中差评这次破戒了

-----  
开始漏发了，单号完全不对头，还好工作人员的态度不错，帮忙给重新发货了。

-----  
很实用的一本书，省下去健身房的钱了

-----  
肉身挣脱肥胖的监狱 还我靓靓身材

-----  
书反正自己感觉挺不错，只是自己看的慢

-----  
内容一般，字体太大了。图片也多。高处好多页来。

-----  
精美的印刷，不错！效果看自己锻炼

-----  
很好的东西，很快的物流。

-----  
很不错的一本书，很喜欢

-----  
怎么说呢，好！很好！会推荐别人再买。

-----  
很赞，正品书籍，纸张质量非常好。

-----  
书很不错，很不错，还没开始用

-----  
很不错的正版书。

-----  
想学，但是真难，家里没有这个简单器材

-----  
锻炼身体，好打城管！

-----  
不错，发货神速是京东的优点！

-----  
好非常好，！！！！！！

-----  
好书，可惜没有早点看到

-----  
看上去像正品，还在看呢。

-----  
不错值得拥有

-----  
收到货就是烂地，买家在干什么？

-----  
书的质量很不错，正在慢慢看

-----  
掌上秒杀的价格从，很便宜了。不过看起来会很有难度的锻炼。没什么希望能练好…

-----  
很好！便宜！11225456

-----  
这本书很实用。挺不错的

-----  
是一本教人徒手锻炼的书，写的不错。

正在学习中，真男人，单臂俯卧撑

动作要领介绍的很细微得体，配合图片，就以一种很清晰的方式印在我们的脑海中了。所练皆以自身为基础，不依赖外物，循序渐进～～～如果你热爱锻炼，这真是值得拥有的一本书！目前唯一有点不满的～那就是错别字了～还有印的时候没印好，有的字不清楚。不过不影响观看

一直研究中，买过之后看了几天！原来如此最大的技巧就是生活技巧！不必用高价去买那看似有用的器材，回归生活的工具并不比它差！很好！

囚徒健身很不错啊呀呀，我们都是生活的囚徒，禁锢的身体极需锻炼！

很好.非常好.???

都是一些图片，教你做，，，，，，

用了两三个小时看完了 感觉还好吧 就是物流太慢

买这本书很简单，但要跟着好好做，并不简单。

这是为肌肉男准备的书籍啊 很有挑战性

书不错，质量也很好，就是快递太慢了，我同一天买的书，那本书早了四天到。

-----  
图文清晰，全彩图片，物有所值

-----  
京东真不错物流速度快

-----  
不错不错不错不错不错

-----  
这本书真的非常好，非常实用

-----  
包装良好，印刷质量良好，内容也很简单易行。  
就是送到的时候，书籍边缘略有折叠，这应该是物流上的问题，建议商家和物流多多沟通。

-----  
所谓失传的技艺，其实就是人们早已不屑的徒手锻炼，不用去健身房，不用各种器械，一样可以练出很棒的身体。看过书之后很受启发，准备试着练习几个月看看是不是也能变得更加强壮。。。

-----  
如果说靠它减肥不知道行不行，呵呵

-----  
挺好的，有图有字。好

-----  
不错，很实用的书，印的很好

-----  
装帧精美，内容翔实，非常满意，不错。

-----  
书的质量不错，还没看完，目前来说非常强悍！喜欢？

-----  
不错的书！！！！！！

-----  
好好…………

-----  
质量很好慢慢读

-----  
是正版很清晰,快递不给力用了五天才送到

-----  
质量很好。内容也好 不错的一本书

-----  
38买的，看起来还不错，总之感觉自己马上就要变强壮了，，很开森、

-----  
终于收到了，书的质量不错，就在书包里

-----  
好，很好，非常好，好好好

-----  
正在看，不好做出评价，书的质量不错。

-----

刚开始看，还没锻炼，应该不错吧

-----  
很牛逼 很强大。。。。

-----  
书本质量好！

-----  
很不错，快递也特给力

-----  
书页质量挺好 正版 就是打开包装后书角有点褶皱，这也算没办法的

-----  
[囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力（美国畅销健身书，留存于美国监狱的训练体系） 书籍 下载链接1](#)

## 书评

[囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力（美国畅销健身书，留存于美国监狱的训练体系） 书籍 下载链接1](#)