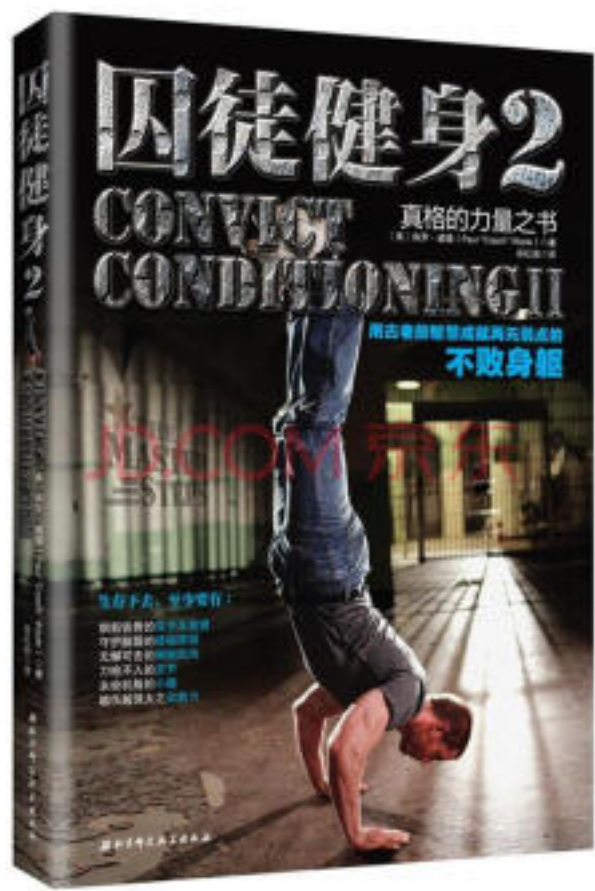


囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯



[囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯_下载链接1](#)

著者:PaulCoachWade 著，谷红岩 译

[囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯_下载链接1](#)

标签

评论

嗯好的什么书籍，增长知识，很好。

很不错的一本书，里面对于身体锻炼的讲解很完整，很独到

不错，物流很快，商品也符合

书都是好书，买的有点多

可能是级别问题，我个人认为难度和强度很太！

挺好的，喜欢！！！

还。不。错。的。

挺好的，书的质量超好！

好书！但愿有一天我能如此牛逼

很快收到 书包装也没有问题

书不错，商家服务很好！

很不错的东东，囚徒四系列全买，好好练

，还不错，，，，，，

看着玩呢，书的纸张质量超预期了，呵呵

自从买了第一本吧，然后就顺理成章的买了第二本.....

很好的一本书，以后就照着练了

不错，物有所值

包邮囚徒健身 健身与保健体育 正版图书

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

书是好书，看起来有点不适合我

没第一本写的好

包邮囚徒健身 健身与保健体育 正版图书 很好的健身教材

应该把第一册也买入！

还是很有操作性的，我觉得挺好的，比较实用

好书。。。。。。。

跟当..当不是一个包装水平..有折角

教你练就强健的关节，，告别疼痛

纸张不错，内容一般，书好重

书很好，性价比很高，值得买

健身健身健身健身健身

不错，好好锻炼吧。

真正的力量之书

肯定是正版的，纸质很好！

感觉还行、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、

质量不错

可以可以

书的质量很好，可是看这个包装？对得起书么？对得起顾客么？对得起爱书惜书的人么？对得起从业良心么？

正版绝对没问题，包装还好，但是书角还是有磕碰，觉得还是运输问题，如果用纸箱装会好吧。

买错了……第一本应该更好!!!

好评！

囚徒健身 健身与保健体育 正版图书

拆封了的书没那么多字打

包装是不是太薄了点哦，就一层泡沫？连个盒子都舍不得？

收到

好

bu cuo.....

还没开始看，但是很了不起

不如第一本，内容拼凑感很强。尤其是“旗”系列

还不错的，挺有价值的……

很好 挺实用都技巧 和描述一样

看完都是一种胜利。纸的质量不错。值得一看

健身几年了，一直想买这本书，得学习和体会。

书的纸质很好，全彩页看起来很棒！

物美价廉，感觉很好的书！~不过快递的员工素质有待加强！~

好书~~有空了好好研究研究

多读书上，读好书。○ 满意

质量非常好！ 内容也很好！ 非常非常值得购买

不。 。 。 。 。 。 。 。 不错

快递送货及时，服务态度非常好！

9号凌晨下单11号下午2点多收到货

书本装帧不错，内容精彩

很好的无器械练习方法，有效！

书的质量很好，内容看了一点，感觉还不错！

简单，容易掌握！

书很好，物流很快！！！！

很不错的书，很有用的

不怎么实用 放在书架当摆设ke?yi

还不错真的得得得得得得的还不错

书是好书，东西有点磕磕碰碰了

.....

徒手训练的经典之作，值得收藏

好书。。。。。

看书心静 休息时就看看 看看

很好～～很快～很喜欢

买过1，这个必须买。

正版，包装严实！ 正版，包装严实！

不错~值得购买，喜欢的入手吧

女朋友推荐的，试试练习

囚徒健身1 主要着重大肌肉群的训练，囚徒健身2
则着重于小肌肉群以及肌腱和关节的锻炼。
书中的内容还是很丰富的，不过都是建立在第一本的六艺之上的，没掌握第一本，这本
买来就是读读。还是有一点点失望，书中没提到自重健身的增肌十原则，后来在贴吧里
找到了，原以为书中会详细阐述的

非常好非常好！非常好非常好！

一直用这个，品牌值得信赖！

很满意了。。。。很不错的。。

包装还应该加强，快递的暴力导致书籍边角有损坏！

书不错，快递太慢。等了7天啊，我的亲。而且不送上楼。

正版书，价格便宜，朋友很喜欢。

质量非常不错呀，全是铜版纸。

锻炼身体，坚持下去，效果惊人

这本书拿到手里就能感觉到分量，打开看里面的彩印也相当不错，纸张质量挺好，价格也合适，力推

质量杠杠的，支持正版

[囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯_下载链接1](#)

书评

[囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯_下载链接1](#)