

囚徒健身1 2 全套共2册 两册 美国畅销健身书 肌肉训练

Bookuu
博库网



[囚徒健身1 2 全套共2册 两册 美国畅销健身书 肌肉训练_下载链接1](#)

著者:

[囚徒健身1 2 全套共2册 两册 美国畅销健身书 肌肉训练_下载链接1](#)

标签

评论

给朋友买的，第三方快递真心慢，不过书还可以。

非常易懂的教程，希望有缘的人都拥有，初级到高级，动作都很详细的讲解，很好，纸质也绝对棒！

书，早收到。感觉价钱再低些也能卖

如果只从书的质量上来说，绝对满分，胶装纸，质量非常好，绝对是正品。但是从内容上来说，感觉方法什么的也不是很好，就是宣扬一个利用自身体重来锻炼会比在健身房锻炼更好、更有用，其它的就没有了，一本书里我都没有找到过一个锻炼计划什么的（就像做多少个俯卧撑休息多少秒几组这样的），感觉帮助不大。

锻炼，锻炼，坚持一下，半年出肌肉。

此用户未填写评价内容

好书，是个男人就该拥有这样一本书，质量很好

书已收到，效果很好，质量也不错，赞一个

书的质量不错，第一次邮寄书脚磕坏了，店家直接就跟换新了，服务满分

宝贝不错，下单第二天就到，下次还来！

非常喜欢客服特别好，下次还会经常来光顾这里哈哈哈

书的质量很好，没有损坏，很喜欢

质量不错，物流迅速，体验很好。

新书质量不错还是比较满意的

好~~~~~

好评！版本挺好！知易行难，希望加强自律

这本书还是不错的，不用器材在家就能自己练习

一直在看着 对我的启发很大

买来一个多月了，还没看！

正版书，不错，正在按说明训练中

书很好，下一个目标！单手引体向上

挺好就是快递有点裂了不碍事

里面的训练方法还是挺实用的，

以這個價格而言，性價比算很高！

好，快，下次还买，

书比我想象中要好

书不错帮助很大

还不错，坚持吧

书保护的很好

好的很阿啊，

感觉求就像是别人用过的，而且书头那是破的，也不想换了。就这吧以后不在京东买书了，太坑。很不好的一次购物

还没开始练

好书值得买

快递员乱扔，放下了又没电话通知以为未到件，导致收件延迟了很久。看吧，边角都破损了，就像买个二手书。

感觉好难

不错不错

经典适用

不错的书

刚收到货包装看照片真心不敢说什么 送了4天

物流太慢了，还有损坏

还没看

只用一个塑料袋装上就得了，包装也太随意了吧，到手里的时候书的边角都有磕碰，还有撕裂的地方，卖出去就不管了么？就可以任性一点不读责任么？

书脊部分运输过程中损坏

不是京东自己的快递 速度真的是太慢太慢，
包装就外边一层塑料纸，也不怕给弄坏了，虽然不是什么贵重的

书不错 比书店便宜 物流真是够慢的！

书角有磕损，，，，，，，，，，，

太贵了 印刷质量可以

书都没有包装，看起来有点旧

圆通快递 直接投送了速递易，不满意

书2被水泡过。也没找商家，望注意。

书不是新的，角有折页的情况，快递挺不错

收到书的时候有点生气，因为其他几本是新书，这个却是旧的，唉，不说了，反正有点失望

实在不理解破了都拿来卖！别告诉我气泡袋完整的没坏的情况下里面破的是快递造成的，没有说服力

书的内容是极好的，但是第1册左上角明显变形了，不知道被什么东西压的，太扫兴了。
。

哎，多好的书，来了就这样了，很不高兴。

不错

什么东东什么东东什么东东

一共两本书，其中一本封面磨损很严重，因为外包装没有破损，所以肯定是发货时就是这样的，非常失望。一本书没有多少钱，但反应了你们的真实问题。

什么破玩意，一星都不想给。买两本书就给寄来一本，联系客服也死联系不上。MMP

正版无疑，但是你给发本旧书就算了，外观还破损了。懒得换了，将就着看吧。

明明知道书容易磕碰，
一点保护措施都没有。卖家就这么缺泡沫跟纸壳吗？全都褶皱了！！！！

满意个卵，买了一个月了根本就没看见东西！从客服到邮递员没一个省心的，还好意思让我来填这个。

寄过来就一本书，我也无语了

物流太慢。。。

都标注了帮别人代买请附发票，结果还是没给发票

书是好书，但是明显旧的，不止里面有脏的页面，书后角也像被砸了~~，书店的样品书么

今天买东西快递不爽了

朋友不喜欢朋友不喜欢朋友不喜欢朋友不喜欢

为什么书烂了！！！！！！！！！！！！！！！！

没给发票！！！！！！！！！！

包装袋破了，书的角也烂的

书封面破损了

好

还可以……………

快递，差评！送到另一个小区的快递柜，肯定是偷懒故意的！书也破了，失望！

订的一套囚徒健身两本和囚徒增肌的套餐，少发一本囚徒健身2。找店家客服说核实没少发，把问题推给仓库了。发的邮政物流，四五天才到。这是在京东买东西第一次遇到少发的，超级差评！

心塞的一次购物，物流很慢，发的还是错的，差差评

只有两本书，没有视频资料，书质量很好，很精致

满意的。满意

很实用，不过到货的时候外皮破了

看了一下，还不错

内容很详细，也分阶段练习，很不错

快到暑天了，我争取两个月内锻炼下自己

很实用！物有所值！

健身这个东西贵在坚持，只有坚持才能看到效果，书里面干货还是不少的

书是好书，贵在坚持

正版书就是不一样

收到的书有破损

不错不错，纸张很厚实，里面还有一些图片，挺好的。

非常好，值得收藏

书很好，正在慢慢看。

不错的书，值得推荐！

很好

东西不错，质量很好。

还可以，挺好的，坚持住都能强壮起来

书的质量看起来很不错，老公喜欢

书的纸张还不错，就是有点小磨损。

东西非常好用！下次还买

东西好。送货快。价格实惠。服务周到。快递神速。下次还会购买。

收到 确实不错 正在练习

是正版不错 已经练上了

很不错的纸张，手感非常好

非常棒的健身书籍，适合自己在家里徒手健身

书包装很好，但是记得帮我投诉快递，给我打电话我没接到，家里有人，直接就给我仍楼下超市了还要收1块钱，圆通这个快递员好几次了，我忍了好久了不投诉他下次我一定差评

挺不错的，这书写的呀，健身方面还有健身心得啊转啊很好

值得投资的东西

能多点图片就好了

很好，有用，会继续看，坚持健身。

很好很不错啊

就是书角有点绉

终于到手了，试了一下感觉可以，要坚持下去才有效果吧！

正版书，喜欢健身的朋友，不错的选择

不错，非常喜欢，快递小哥速度也很快，很愉快的一次网购。

书的质量挺好，符合商家描述

神速的京东 很满意的一次购物

希望这本书能带给我不一样的精彩。坚持付出，身体会是自己最好的投资。

挺好的书质量过硬

书是正品 跟送人的一样就是快递慢了点

还可以吧我还没有看。这本书估计不错滴

物流挺快的，好

东西不错，好好学习

朋友推荐，不错

已使用，效果很好，还是京东！

书质量还可以，看着很喜欢

不错，练起来，不知道对瘦人有多大效果

挺好的

书本是正版的，可是有些旧了，快递差评！到家包裹都散了

书收到了，好像质量还不错，外包装有点破损，好在对书的影响不大

非常棒.....

现在要开始健身了 减脂瘦身

书很好

书不错，实用，循序渐进。

第一本有损伤

没看没看没看没看没看没看没看没看没看没看

挺好

超级好，质量好

不错 正版 很好

物流很快，质量很好，还会继续购买

可以，书质量不错

一直想入手。这次活动就一起买了。很不错

挺好的书 准备开始练习

一本很好的书，给老弟买的，在家也可以健身了哟！内容很丰富，喜爱健身又没时间去的人可以选购此书，很不错哦！

正品很好的卖家，很满意

这本书还是很有用的，只不过我收到的书右上角有些皱了

很不错的书又买了一套送人

宝贝收到了 没有损坏 书不错 纸质很好 下一步就要靠自己的毅力了

希望看了有点启发

好，这本书介绍的很详细，期待减肥成功。

东西已收到，物流挺速度的

服务好，物流快

不错，我很喜欢

照这个做了将近一个月，变化挺大的

挺好的书！我正在训练

书不错，健身朋友值得看看

好评

差评，差评，差评，打开包装一看都烂了，大家别从这个店买东西了，这个店特别坑人。
。

满意

超赞

非常不错

铜版纸印刷，每本书260余页，大量彩色插图，略有油墨香，内容好评。但快递包装太简易（考虑成本我可以理解，考虑读者你需要用心），书本有微小缺损和折痕。

正在认真学习，不知道最后能不能坚持住

很好！

安同事买的书，据说很好。

器械健身了这么多年，看完这书后对健身又有了新的认识

很好的

6666666666

给朋友买的 感觉应该还不错 毕竟是锻炼身体的

内容很好

挺快的，挺好用

第二次购买了，根据自身，要系统训练

书的质量很棒，每页都是彩印，摸起来很舒服

终极力量训练手册，值得拥有

满意，

挺不错的书，希望对健身有帮助！

我是当兵的照这个上面练效果很明显 这上面练的是真材实料 不是绣花枕头 这书买的值

书收到了，比一般书大，包装精美，书的印刷设计装订都很有质感！开始锻炼！还会关注书店！

[囚徒健身1 2 全套共2册 两册 美国畅销健身书 肌肉训练_下载链接1_](#)

书评

[囚徒健身1 2 全套共2册 两册 美国畅销健身书 肌肉训练_下载链接1_](#)