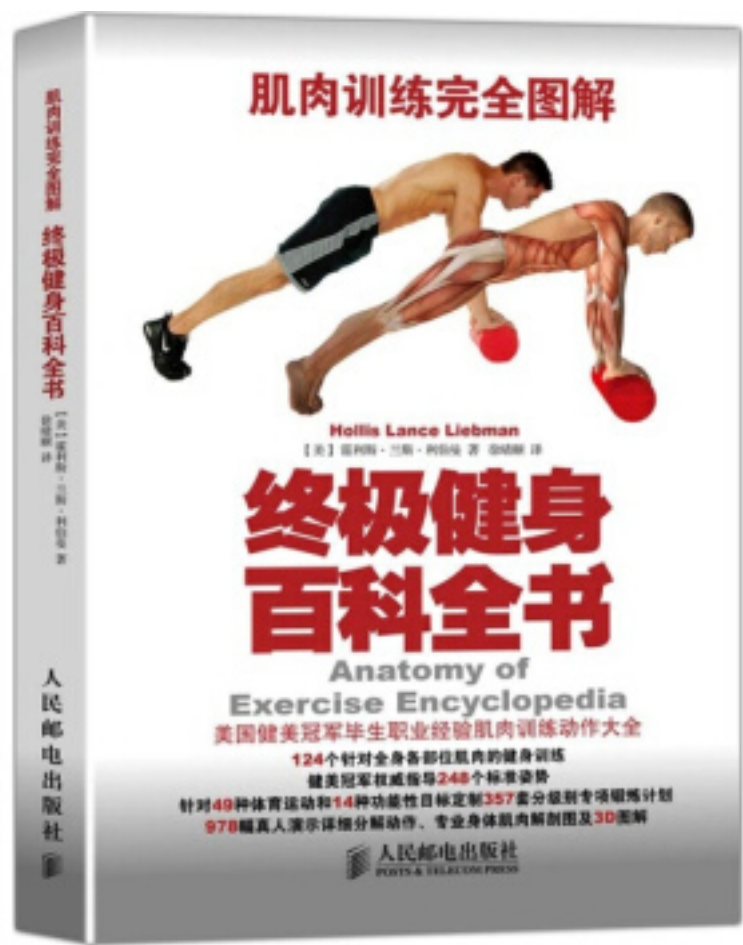


肌肉训练完全图解



[肌肉训练完全图解_下载链接1](#)

著者:[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼(HollisLance 著

[肌肉训练完全图解_下载链接1](#)

标签

评论

评价晚了，不错的书，基本上都是三围图，一看就明白怎么锻炼，值得购买

健身指导的一本好书，很值得看！

的浑身解数繁华的

书一般讲的不细致

很好

好

[肌肉训练完全图解_下载链接1](#)

书评

[肌肉训练完全图解_下载链接1](#)