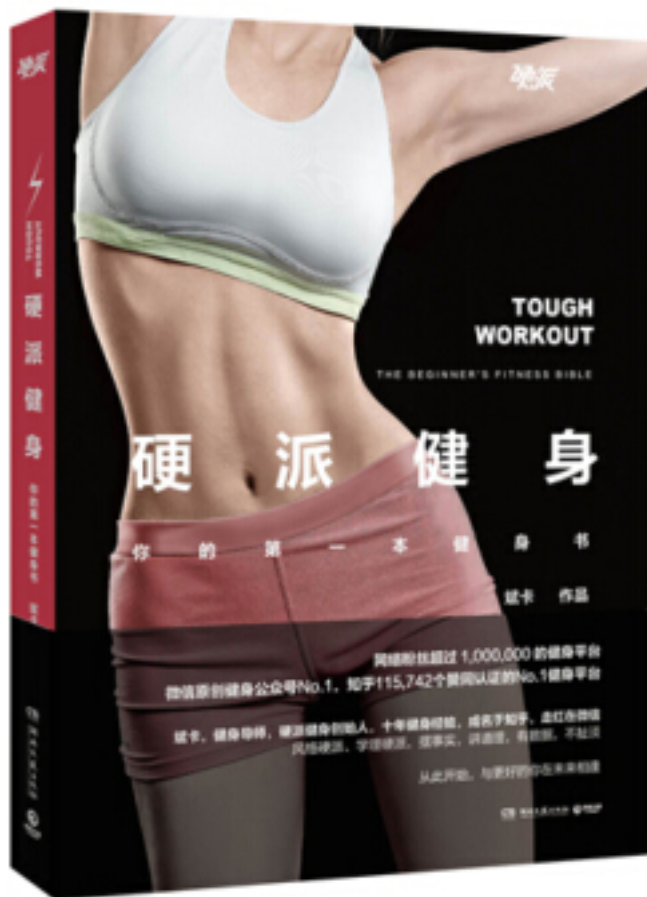


硬派健身

斌卡，健身导师，硬派健身创始人，十年健身经验，成名于知乎，走红在微信



硬派健身

斌卡，健身导师，硬派健身创始人，十年健身经验，成名于知乎，走红在微信 [下载链接1](#)

著者:

硬派健身

斌卡，健身导师，硬派健身创始人，十年健身经验，成名于知乎，走红在微信 [下载链接1](#)

标签

评论

比较通俗易懂，值得仔细看。

书好，顺丰快递给力，好评。

还行送货快还行送货快还行送货快还行送货快

难得的一本健身神书，强力推荐，特适应新手

健身入门的第一本书，很多自己以外的常识被重申颠覆了，作为第一本书真的很好，又买了一本拉伸和施瓦辛格的书，加油！！继续瘦下去

有一些新观点，是一本面相基础人群的书，不同体格的人应该都能找到答案，也就是说这本书只要看你需要的部分，不说了，先练起来

买来减肥健身用的，看见网上有人推荐的，挺实用的

收到书看了是正版，物流也很给力，隔天就到了，公司买了很多书都在京东，不错！

之前就在微信和知乎读过好多斌卡的文章，帮我少走了不少弯路，特意买来一本完整系统的学习一下

很好的一本健身书，看过之后很受启发

还行，正在阅读，希望

斌卡的微信每天不拉一直拜读，希望年底会有马甲线哟，书不错，内容都是硬货

很实用的一本书，纠正了很多错误的健身观点，提供了很多方法，推荐

一直有关注斌卡的公众号，内容详实而有说服力，买书支持一下并系统地学习。

在知乎和微信都有看，内容很好，就是为了省钱选了第三方的买家，快递很慢

很多内容知乎都有，不嫌麻烦可以上知乎看。价格很便宜，包装也不错

(ノ°o°)ノ前方高能预警

普及了很多健身的常识，作为入门真的足够了

理论很有道理，希望能坚持下去，最终出效果吧。

看了一半，讲得很有道理

书不错，入门合适，女生最合适

非常好的一本书呀,内容超级的实用,很好推荐购买.

东西非常好，我是来好评的，不知道字数有没有够？

看起来很牛逼的样子，练练看

我办了健身卡。开始好好练配合这本书加油啦

买了送朋友的据说她要减肥。不过她挺喜欢的。

书的质量很好 包装严密 内容还没看 希望能有收获

书很好，质量超好，关键是有了它之后可以科学的练身体

书很棒！刚开始健身有很多不懂的地方，看这本书就够啦

对于我已经锻炼了一段时间的人来说没啥用

健身贵在意志力，贵在坚持，希望是新的开始！

解决了一些健身上的错误，内容分析有理有据

建议，除了一些理论，理念，再讲下具体的方法。

说得好像有些道理，解答了之前的一些疑惑

咋个说呢？我文化水平太低，看不懂。

看了很有感觉，实用！希望能减下去！

多看看书。价格还算可以吧不错不错

斌卡的第一本健身书，满满的都是干货。

作为斌卡的fans，这书当然要买，必须要买

很好的一本书，适合锻炼健身的朋友

斌卡第一部书值得鼓励，但这印刷咋那么像盗版呢？

写得不错，Kindle也买了一本

不错的书，实践加可以读懂的理论。好书

追公众号来的，书写的挺好，入门

看了很久了，就是没有一起寄发票

很好的书，还推荐给闺蜜了，一起健身！

封皮无破损非常棒 为什么非要10字

股份有限次比分太多太虚哦呼呼

收到了。正在学习中，有效果了再补评

感觉还不错，看看实践后效果如何

在知乎上看了不少文章，纯支持

很惭愧，买来还没得认真看完。

看完很不错呀 印刷质量也好

书不错，但健身还是要坚持

好评。书本质量不错，图文并茂。

纸质挺好的，大概看了下内容，还行

多看书，充下电，比书店方便。

还没时间看，看后追评

包装完好，装帧不错。

热门书籍，认识不一样的减肥

别人推荐的，挺易懂还不错

看了电子书，觉得不错，买本吧。

印刷质量很好！值得购买。

书写的很不错，建议健身减肥初学者入手

还可以 可以了解一下

送别人，很不错，值得拥有

书讲的很不错，太通俗了，还可以

有启发，挺不错一本书。

书不错。增肌减肥者必备良药

红红火火恍恍惚惚和红红火火

非常好的一本书，正在学习中

再次购买…好评！很有指导意义

传说中的一本书，知识很新

很赞，值得一看，很多实用的方法

真的太棒了，初学健身，很实用

书不错，正在学习研究，希望有帮助

健身是件持之以恒的事情！

很好好好好好好好好好好干

不错。很直观，解释很生动

书不错的，斌卡的专栏一直在看

老婆天天看，很不错，推荐

好好好好好好好，值得购买

这个还行书是新的。 没有毛病

已经在看了，写得挺好的

正版原封，慢慢看。。。

快递隔天就到了...好好好

很好，学习学习了，，，

HD计程车飞机场家福火锅

还没看，书籍完好，满意

都说不错。买来学习一下。

有一点打褶，其他还好

努力健身！进门先扫扫盲。

看过知乎斌卡 慢慢参考健身

包装很精致！！！！收货很大！

还不错还不错还不错还不错还不错还不错

是正品，支持硬派健身！

物美价廉，赞赞赞赞赞赞

很好很好很好很好很好很好

还可以，没看完

书很好。。。。。。。。

很好很好很好好好好好呵呵很好很好很好好好好

好好。。。。。。。。

送人了，不错

还可以吧，理论的东西太多了！！

很好的一本书，很棒！值得一看

还是挺好的..懂得了许多知识。

看上去还不错，可以看看的

网上关注很久，说的很对

书的内容很不错，适合刚开始健身和想要开始健身的初学者，哪怕对有一定经验的锻炼者也会有所帮助。书里讲述理论的方式平实有趣，让人不觉枯燥。而且，内容有针对性，不繁冗，没有尝试急不可耐地灌输超量的概念，而是循序渐进，这一点十分可取。我是一个开始健身半年多但是没什么理论基础的初学者，从这本书得到了不少常识性的知识普及，一些原本的错误看法也被扭转了，感觉较有收获。所以，虽然这书送过来的时候书皮上有个撞击的深坑，痕迹几十页都还能看见，虽然没几页就看见了一个错字（还好后面没再发现什么），仍要给这书很高的评价。

简单易懂可以

包转精美

内容挺好

额，一般…

东西不错

学习中！

good

物流给力

说好了开发票 不明白卖家给我发了个电子发票是什么鬼 纸质发票后补的 也没用了

好。

不错的书，价格实惠，很好

看着玩~~~~~

棒！

很好

可以

好

haimuyoukan

[硬派健身](#)
[斌卡，健身导师，硬派健身创始人，十年健身经验，成名于知乎，走红在微信_下载链接1](#)

书评

硬派健身
斌卡，健身导师，硬派健身创始人，十年健身经验，成名于知乎，走红在微信 下载链接1