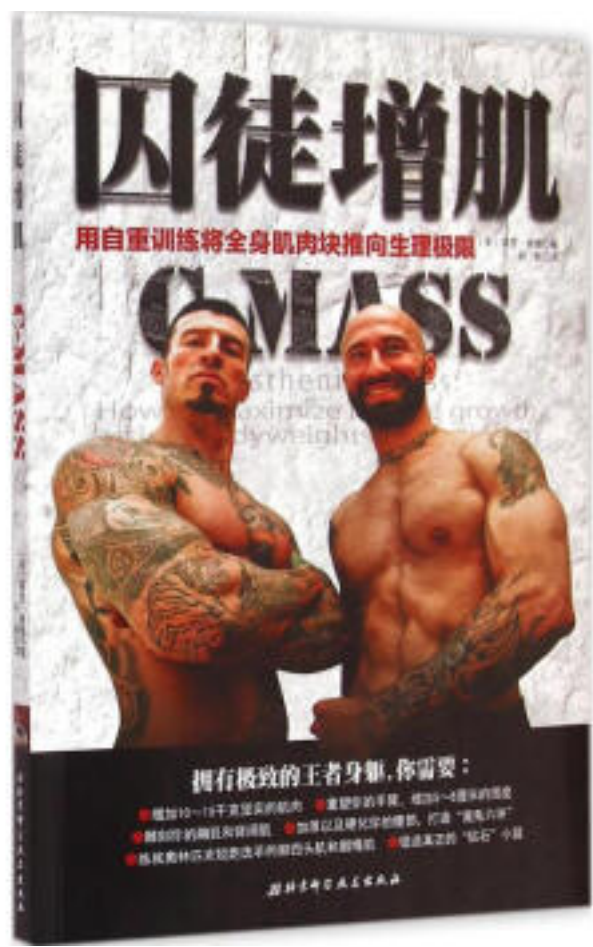


囚徒增肌 用自重训练将全身肌肉块推向生理极限



[囚徒增肌 用自重训练将全身肌肉块推向生理极限_下载链接1](#)

著者:[美] 保罗·威德 (PaulWeed) 著孙检译 著

[囚徒增肌 用自重训练将全身肌肉块推向生理极限_下载链接1](#)

标签

评论

这本书讲的就是增肌 我锻炼了两年肌肉不是很大块希望看了以后肌肉更加增大

本书通过用一种简洁和真诚的方式展示仅依靠自重训练而获得超凡力量与肌肉的训练方法。

肌肉男们，你们懂得，指的推荐

太棒了 发货速度很快！！！！

蛮酷的一本书，但关键在于坚持按着它的方法锻炼。

增肌是每个健身人碰到的问题，

感觉没有前面两部写得好 但我一直相信自重训练才是最完美的训练方式

书还可以，我的肌肉又要暴起来了。

很好的肌肉教程，适合自己练习。值得一读。

纸不错。内容满新颖

好久了才评论，，好吧，书一般，没啥卵用，不如看视频

很不错的一本书，对身体锻炼很有帮助

很不错的书，值得拥有

好好好。好好好。

找回当年的自己

很好的一本书

比想象中内容少，第一本内容多

我是蛮喜欢的，许多的同事看了也都点赞

很有用的书

很好很不错

送朋友的

还不错的

没啥大用

挺好的

有收货

狗尾续貂之作啊，买了1、2，根本没有必要买这个～

申通拿的快递，发现书的封面左下角有破损。

还可以吧，对纸张满意

挺好

完全没有用！

好

可以

aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

这书不错，值得一看，里面说的不需要吃这吃那的

好好好好好好好好好

很不错！！灰常不错！！！！！！

正常地买了一本书，放心地卖家

第三部

基督教军事基地救危济困的开发基金

好好好好好好印刷的太好了内容太好了

很不错，全套都买了。

红红火火红红火火好好好好

比想象中的要好，东西不错。。。。

.....

几本书之间有重叠之处，好在不贵。

这书一直想买，这次文轩搞活动，价格确实好，物流也不错哈

秦孝公据崤函之固，拥雍州之地，君臣固守以窥周室，有席卷天下，包举宇内，囊括四海之意，并吞八荒之心。当是时也，商君佐之，内立法度，务耕织，修守战之具；外连衡而斗诸侯。于是秦人拱手而取西河之外。
孝公既没，惠文、武、昭襄蒙故业，因遗策，南取汉中，西举巴、蜀，东割膏腴之地，北收要害之郡。诸侯恐惧，会盟而谋弱秦，不爱珍器重宝肥饶之地，以致天下之士，合从缔交，相与为一。当此之时，齐有孟尝，赵有平原，楚有春申，魏有信陵。此四君者，皆明智而忠信，宽厚而爱人，尊贤而重士，约从离衡，兼韩、魏、燕、楚、齐、赵、宋、卫、中山之众。于是六国之士，有宁越、徐尚、苏秦、杜赫之属为之谋，齐明、周最、陈轸、召滑、楼缓、翟景、苏厉、乐毅之徒通其意，吴起、孙臏、带佗、倪良、王廖、田忌、廉颇、赵奢之伦制其兵。尝以十倍之地，百万之众，叩关而攻秦。秦人开关延敌，九国之师，逡巡而不敢进。秦无亡矢遗镞之费，而天下诸侯已困矣。于是从散约败，争割地而赂秦。秦有余力而制其弊，追亡逐北，伏尸百万，流血漂橹。因利乘便，宰割天下，分裂山河。强国请服，弱国入朝。延及孝文王、庄襄王，享国之日浅，国家无事。及至始皇，奋六世之余烈，振长策而

可以！帮朋友买质量就不知道了！

快递包裹都坏了不满意快递买了六本就这本没有包膜角都折了

有启发意义

[囚徒增肌 用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 下载链接1](#)

书评

[囚徒增肌 用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 下载链接1](#)