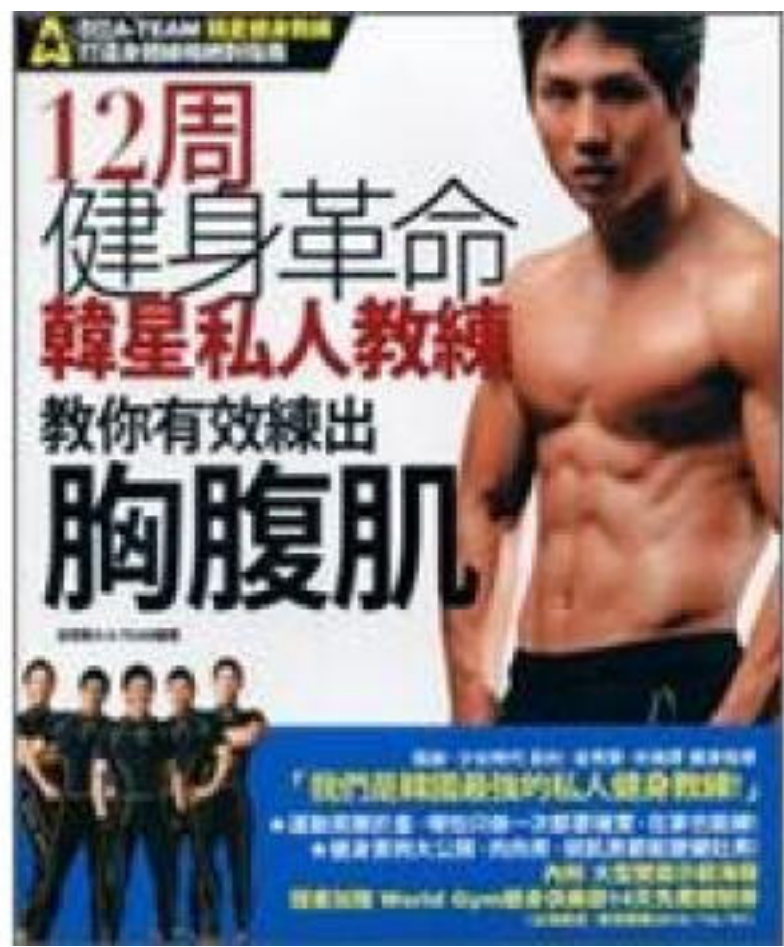


12周健身革命：韓星私人教練教你有效練出胸腹肌



[12周健身革命：韓星私人教練教你有效練出胸腹肌_下载链接1](#)

著者:金智勳，A-TEAM 著，張鈺琦 译

[12周健身革命：韓星私人教練教你有效練出胸腹肌_下载链接1](#)

标签

评论

京东商城618满减促销买的，新书好书很心仪的价格买入，真心高兴啊，希望京东商城多做图书促销活动，另外京东物流快递真的太给力，很快到货了，快递小哥辛苦啦！谢谢？

好好学习 天天健身 叔贵牛人

物流很快。插图很多，不过动作介绍跟其它没什么区别，还以为会有一些动作细节的说明呢，因为我是看到贵叔的文章才来买的...相比卡彬的硬派健身，卡宾的健身原理比较有科普性，会介绍每个主要肌肉的名称，已经锻炼的原理；不过这本书的动作设计比卡宾好，比较适合小白入门。

买书的时候有活动，不同颜色的前面卡片有不同的礼物，结果问客服，就没有了～不是冲着书，真想给零颗星

叔贵写的这本书很适合初级入门的健身小白，很推荐这本书，本书的内容思路很清晰，通俗易懂很好理解

支持作者然后，作为入门的健身爱好者，还是能够获得一些有用的知识的。

东西可以的，价格也很合适，很喜欢，期待能有更多优惠，继续加油！

叔贵的新书全力支持！！在公众号看到推文后第一时间就下单了(●'?'●)??真爱粉哈哈过了大半个月才到然后又过了大半个月才评论最近真的忙到抽筋。。还有我抽到的签名明信片是银色的吧！！好棒啊~

东西已经收到，物流很快！包装非常的好。

等了大半个月才收到，书很精美，内容再看

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

内容空洞，没什么真正有价值的东西，除了一些动作图片精美以外，内容上真的没发看，我都不明白这书的价值在哪里，仅仅是为了商业吗，可以说让小白看了，都浪费时间

适合新手阅读，就是没有明信片

书不错，每个动作都有图片示例，不知道有没有中奖哦……

此用户未填写评价内容

东西很好，品质不错，活动很给力，物流超级快，一如既往的支持着！东西很好，品质不错，活动很给力，物流超级快，一如既往的支持着！东西很好，品质不错，活动很给力，物流超级快，一如既往的支持着！东西很好，品质不错，活动很给力，物流超级快，一如既往的支持着！

还不错的一个版本

只有一本书 一个小笔记 当时说还送一些东西 都没有 不过也不重要

京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家，和更优质的服务。为京东的商品和服务点赞。

一直关注书柜的公众号，学到了很多知识，这次算买书回报吧

618书的优惠力度很大，买书是最好的投资，赞一个。

期盼很久的书 不错 不错 赞?(? · ?? · ??

比较具有指导意义，也很好，期待具体的效果。

超棒的健身书，浅显易懂！会推荐给更多人！

帮别人买的书，买了一大堆，这本到货有点晚了！

随意浏览时，看到了这本书。假期刚开始一段时间，该动一动啦？

健身之旅开始啦 希望这本书能对我有所帮助

618很给力的活动，书都是经典，质量不错慢慢读

健身小白必备书，内容丰富全面，值得购买！

书，能够督促你实现自我，看见过去未来……

内容很实用，纸质很棒，我是那种看字就晕的人，图文搭配很好

很好的书，可操作性强

这本书预定了很久，可能因为新疆太远这才到货，图书质量和印刷都挺好的，上次活动价也特别划算。一直坚持健身，希望通过这本书能学到更多的健身知识。

基本都是讲动作。。。感觉不适合新手。动作的讲解也不够基础。很多动作适合健身房使用。总之不太推荐靠这本书来自学健身。

不先不后小户型不矜细行记得那年大家都觉得你觉得激动呢大家都觉得暖暖的难道你都记得你当年的你难道你电脑电脑电脑电脑难道你电脑

简单实用，按照书中记载的计划执行一定可以成功健身。可行性，可操作性，实用性很强，非常适合初学者和具备基础的健身者。

书很厚，内容翻了翻，跟我以前读到的健身书籍确实有不一样的地方，不仅仅讲动作和方法，还有后面的道理，很好

东西一如既往的好，一直在京东商城购物，质量有保证。早上买的下午就送到了，物流也是杠杠的好！希望再接再厉！

618活动价入手，十分超值，书品没啥问题，质量杠杠滴，翻了下内容也挺有意思，大赞京东！双11见~

之前在网上关注叔贵，很好奇作为keep大V出书会有什么不同。还未开封，但印刷质量看起来很好。

非常适合刚刚入门的小白，不太适合有一定健身基础的人，增肌还可以看看，减脂的内容太简单了。

非常好的一本健身参考书，叔贵将自己的亲身体会不遗余力的告知给大众，给予健身者最有效的健身

补啥都不如补脑，时刻补充知识，时刻进步，每天进步一点点。这次买的书全部都有塑封，非常好

还不错，包装精美，要是里面的模特是光膀子就好，看见身材好的榜样更有锻炼干劲，哈哈

一直在京东买书，不仅价格便宜，包装也很严实，很少出现运输问题，而且书的质量也很好。

还没读，先给个购物评价，性价比还不错，比较满意，送货速度方便，给个好评，再接再厉。

锻炼效果明显提高，相信自己的身材会越来越好。祝愿广大的健身爱好者能够拥有这本家居必备的健美书籍。

没质量问题，书有点贵，不过总比请私教要便宜 emmmm
先练一段时间，到时候再追评

终于收到了，书印刷质量很好，动作配图多，计划清晰，真的是给我这种懒人的福利

哈哈哈哈哈我好好好还好还好好好好还刷机嗨嗨嗨好好

京东服务好东西便宜。非常值得推荐购买。还要推荐给朋友们。

刚开始看，初学者表示简单明了，很快就进入练习了，期待一下效果

这本书真是让我好一顿等，看到别人比我下的晚，竟然早早就收到，也真是让我郁闷！

真正系统地讲授了健身的各方面知识，训练动作的种类也非常丰富！真的可以自学成才

坐等健身笔记2，这本刚开始看，希望早日瘦身，浑身腱子肉，书贵笔记大卖，越来越红

作者大名鼎鼎，用语却通俗易懂，对健身的训练方法讲解更是细致入微，科学严谨！

质量很好，非常适合我，京东的物流也快，前天下单隔天到

物流比较快，书还没有看，总之为了评价而评价。哈哈哈哈哈

真的很喜欢很喜欢，这本书对我的帮助非常非常的大。

书还是真的很不错呢，非常棒，很好很好，值得买的，大家快出手，快快快！

到货很快，包装整齐，拆看看了下很好，书评稍后再补充，给个好评先

超级喜欢，超级棒，值得阅读，思想深邃，非常棒！

帮同事买的，不确定具体内容如何，包装物流很满意。

喜欢作者的写作风格，突然看一本正经的 反倒不适应

收到了，在看，希望有用。加油(? · ?_ · ?)?

物流速度挺快，还没看，应该不错吧，习惯好评。

并不像想象得那么好，不过也算比较实用的书了。

蛮不错的。各种动作姿势的详细解说。真的很好。

图片很多，粉丝信仰加持。看公众号挺有意思的

超级划算，还便宜，还送货上门，超级喜欢京东！

书还可以 比较适合新手

不知道怎么健身，适合新手看，让我知道怎么做

很便宜 也很棒 很实惠 以后有机会还来买

等了有段时间了，看了下还可以，慢慢研究需要

搞活动买的，价格比较合理，物流速度很快。

支持书柜，就是我随即掉落的礼物太小小了

没事的时候看一下，充充电，配送速度很快。

好好好，很详细，适合刚健身的朋友，强烈推荐给大家！很好的书！

公司使用，很不错，京东一如既往的快速。

帮朋友买的，挺好的，就是调货慢了点～

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

非常好的书，内容丰富，值得推荐。

很好很好很好很好很好很好很好很好

书太畅销了，印的急？印刷质量不太好

物流超快，信赖京东，书本质量不错，内容未看，不做评价

书已经到手。健身有一段时间。希望能改变一下！哈哈

书的包装真是太差了，是因为只有一本书，所有就随便放吗

健身房锻炼了一年了，再学习学习

内容很好，慢慢看，实现目标！

健身笔记健身笔记健身笔记健身笔记

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

好用非常好用特别好用好好好好

不错不错，可以可以，好评好评。

健身小白必备，有针对男女生的不同分开讲 书真不错

大湿雪融推荐的，等待细细拜读

讲解的很详细，特别是分步图解，很适合健身初学者

叔贵的书，买来看看就当支持他了，希望能有个好身体

不错，干货挺多的，慢慢进步

偶像的大作，超喜欢，物流超快，服务极好，京东威武

叔贵的书还是很不错的，京东物流很快，隔天就到了

等了很久，包装印刷没问题很好

好书，慢慢欣赏，好好学习

健健康康看看咯哦哦哦哦哦哦哦

看着蛮好的吧，挺易懂的。

京东推送的，看评价还不错

很好很好很好很好很好很好

公众号不错，树也实用。

适合新手阅读。值得购买。

真是好书，值得收藏，这是第二本，给朋友买的

发货速度快，包装好，价格实惠，值得购买。

小白入门书，介绍的很全面，讲的也很亲切。

挺好，减脂指导性强。

叔贵出品，必属精品

第四本到货，帮同事买的，兴许有第五本。

好书，就是好书，第三次购买，同事也喜欢

111111111

很不错，感谢京东！

这个确实有点指导意义。！ 但是还不够

没有预想的那么好。

非常好的一本书 读了多少有点感触

一口气大体读了一遍 很详细 值得推荐

叔贵出品 必须支持

写的挺好的，特别适合运动的人看啊

书本内的知识很全，快递小哥很负责。

老公和儿子喜欢，不错??

很好很加分考生可就是经典款

室内设计色即是空嗖嗖嗖嗖

刚刚拿到书，看完后在追评吧。

好，通俗易懂。买了还买。

感觉一般，对健身小白还行

先看了一部分，收获多多！

支持叔贵哈哈哈哈哈哈哈哈

期望太大了，失望也大。

不错不错刚收到还没看

[12周健身革命：韓星私人教練教你有效練出胸腹肌_下载链接1](#)

书评

[12周健身革命：韓星私人教練教你有效練出胸腹肌 下载链接1](#)