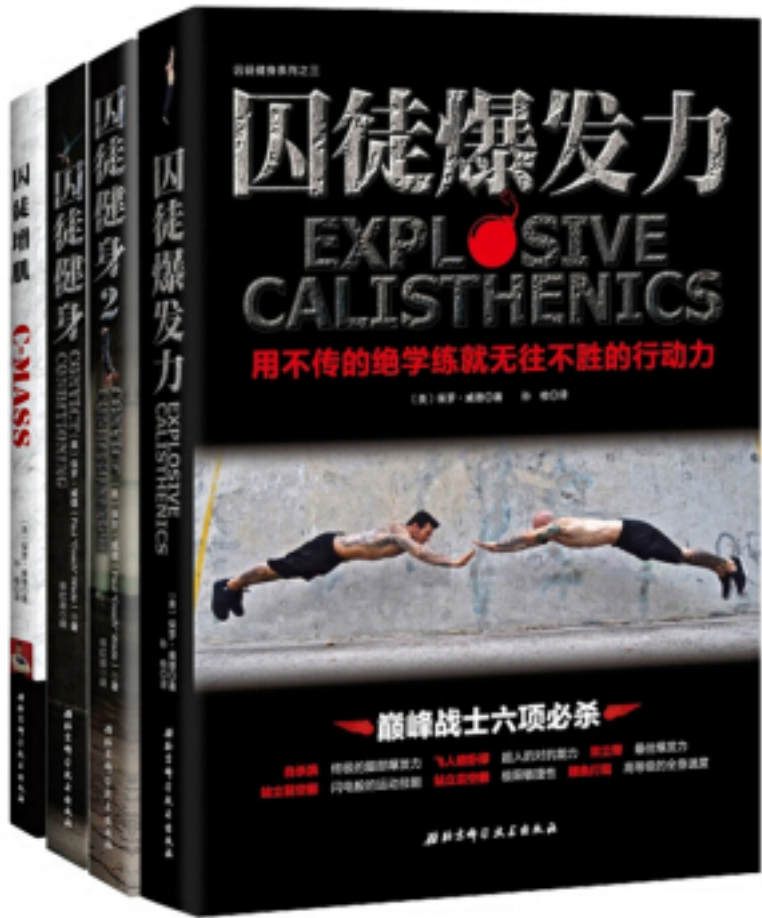


囚徒健身1+囚徒健身2+囚徒增肌+囚徒爆发力 套装共4册



[囚徒健身1+囚徒健身2+囚徒增肌+囚徒爆发力 套装 共4册_下载链接1](#)

著者:

[囚徒健身1+囚徒健身2+囚徒增肌+囚徒爆发力 套装 共4册_下载链接1](#)

标签

评论

书很好！ 准备开始考！

此用户未填写评价内容

以前年轻的时候觉得这本书超级棒 现在还是觉得很厉害
但是里面其实还是有不完备的观点

很不错的一本指导训练肌肉的好书！终于知道俯卧撑怎样是标准的！唯一缺少配套的软件产品！

非常满意的一次购物，喜欢纸质书的墨香，还是应该回到读纸书的时候！

好东西，以后可以少去健身房?????

书的质量还挺不错的，很有分量，帮朋友买的，他很满意。

满意，书的质量不错

书不错，就是送的那东西还不如不送。折的破破烂烂。

书的边角有些破损，不耽误阅读，字体印刷比较清晰，应该是正品

书的价格主要都在纸上了，拿到书后发现角上有破损，这点是让人超级不爽的一点。

这是我买的最棒的一套书了，很值得

非常好的优惠价格，质量很好哦。

很好，书的质量非常好

书的内容很好，就是快递时间太久了

比想像中的要好！

很好 对于初学者来说

感谢京东商城，这一套书很不错

有塑胶化膜保护很不错也没有褶皱和破损

看着挺像这么一回事儿 练练试试

收到了，纸质印刷的不错，内容也很丰富

物流运送的还挺快不错

很喜欢的书籍，努力练习中

好。。。。。。。。

价格给力，非常全

东西不错，有点贵

很全面的健身书。

不错，书很喜欢

很实用的一套书

书是正版，但是书脊有破裂，不知道是运输原因还是残次书。
不过我用万能胶修补了，不影响使用。

实惠，全新！

书本外角都不错，没有磨损，是正版。

挺有用 一直在看着上面的练

很不出错哦

不错哦?

书是正品，可是快递包装太简陋了书角全碰坏了，，，。

买了4本书，其中一本有点破损。

好书。

哎呀！建议下次用纸盒包一下再打包！有破损！！！

打印有重影，失望了，

没有密封包装啊

刚刚到坏了是怎么回事。服务就这样？

一般一般一般

实用

好评

买四本，给三本，真是良心商家！

我换的衣服都两个月了，现在都没收到货，厂家太差了

书都裂了。

图书有破损

好

书都坏了

一般

都给店家说过了要注意书角，结果还是这么烂，必须差评

朋友介绍的很喜欢，坚持练习

不错 我很满意 这书很好的 值得买

还是不错。可以看看

还不错

可以

用处很大

很不错的书

不求好看的肌肉，只为实用的肌肉

书可以，正在使用中。

印刷不错，应该是正品，内容很好，锻炼的宝典

照着上面练了练，很有用，书的印刷也很好

订的快递遗失告诉商家，补单很快2天就收到很满意

重量很好 就是稍有点挤压
还是很赞

tingh

好书

晚上拿到的书，迫不及待的看完了第一部分再来评价的，书的质量很好，就是有一本有点被刮花了，不过不影响阅读，看完介绍比较符合我想要的，现在书到了，剩下的就看自己了！

物流速度有点慢

值得研究

挺好

书的质量很好！内容对健身应用非常有帮助！

书本质量相当好啊。。。

发货慢了 书很棒，包装安全，无磨损。

物流太差了，包裹破损，书都磨烂了

o

五分好评！

看看第一套健身书

都是彩印页，贵得有道理

ok喇

挺好的一套书，价格也很好

正版书！质量很好。送货很快！按照书上练，肌肉都出来了。非常不错的书。

感觉很实用啊

包装开了有一本封面有一点破损 总体还是不错的

亮点在于都是彩页，具体内容尚未细看。

装订好，没见印刷类错误。

卖家很棒，还补发了发票

书不错，只要认真按上面讲的来，效果是有的。

极力推荐的系列，配合之前买的劳伦，克拉克《无器械健身》，新境界，新要求，向极限慢慢进发。

送货速度很快，书的质量很好，彩色铜板纸，很沉

就是没有送书签，这个是什么鬼？？？

很不错的书，好好锻炼

还不错 看完再说

不错。 非常不错的书。

书本有些破损，不知道是原来这样还是运输过程破损的，总体还可以

书质量很好。

书很好不过长途运输难免有些磕磕绊绊。还是不错的，店家态度好，快递员发货速度超快而且舍得等人，等了我十几分钟

好好好好好，这下有得时间研究了？

还可以吧，只不过有一本书的角折了。

好书，慢慢练

不错，书质量很好

好用，应该是正版，良心推荐

正版，囚徒的动作挺好，循序渐进，可以用做健身劳损康复训练

真心不错，书的质量可以，而且快递也给力

还没看，书的纸质挺好的

送货速度一般，就是送到的书都点压痕

真心不错

送朋友的，挺喜欢的

感觉还不错

快递真的快

懒得差评，东西到袋子都是蓝的，好像让人割开那种

纸质很好，送货快捷，准备依葫芦画瓢。

很好很不错

好书！不错，很赞全！

非常满意，四本全彩印，就是包装不够好，书角磨损严重

大的话题了？上↑↑↑↑↑上↑↑上↑上↑上↑上↑上↑上↑上↑

东西不错，非常好

太吊了

不错，儿子天天照着练，由易到难，看儿子的表现应该很实用！

OK

书籍全册均为彩印版，纸张质量好，印刷清晰，儿子喜欢。

东西不错，是正品。嗯！

不错

好书，提供了不同的思路

正版，一份价钱一分货，受用，很满意

只为了强迫症评价！

包装有点破

书不错 还没看 期待中

超喜欢的书刊，一定要坚持到底

书质量可以，就是包装和运输问题，书角有折叠，需要京东注意。

不错的东西。

很好，够练一段时间的

书是正品，彩页铜版纸！不错，今晚就开始练习！

书的纸张质量相当好，好重

书很好 包装精美 和想象的很符合

赞赞赞

很实用，很方便不用借助什么工具就可以锻炼的，图解很好。

刚收到货 第一本书面有些磨损，但并不影响阅读。整体来说很不错，很满意。

不错的一本书

挺好的

使用不大

正版

很好用的书

很好的一套健身教程，在家里就可以练习，免去了去健身房的麻烦。

书是好书，问题是物流不行，寄到来直接露出书来了，破的要不要，都快掉出来了，什么鬼物流啊？圆通快递就这货色？我买的是，要是其他易碎品还不碎的一塌糊涂？

很不错

正品

看了一本了，还是得坚持，方法还是很不错的，遵循渐进吧

不错很好用

东西不错，价格合适，性价比高，推荐购买！

灰常不错啊。

东西非常的不错，发货速度，包装都很好！下次还会购买！

健身新方式和心态

包装完好，应该是正版

综合讲述了运用自身重量达到健身的目的，赞

非常好

送货慢，货品还有点破损。

纸张质量不错

网店的東西不错，发货速度也是不错，就是我们本地的圆通速递太坑了，不送货上门（没有送到我写的地址），这个问题请重视

还不错！

练着有效果

完美

灰常喜欢内容

很好得一本书，大家不要错过哦。

多少有些小磨损，不过影响不大，开始阅读模式

非常赞

好东西啊，很难啊，坚持啊

书本不错

还可以，

[囚徒健身1+囚徒健身2+囚徒增肌+囚徒爆发力 套装 共4册 下载链接1](#)

书评

[囚徒健身1+囚徒健身2+囚徒增肌+囚徒爆发力 套装 共4册 下载链接1](#)