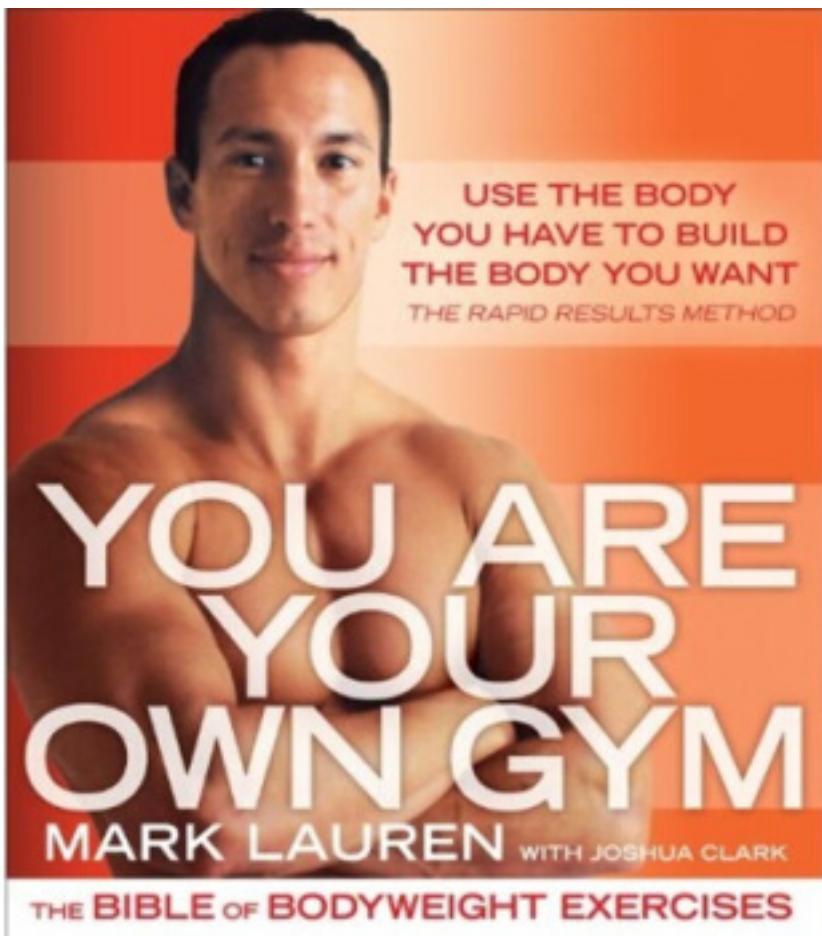


You Are Your Own Gym 英文原版 [平装]



[You Are Your Own Gym 英文原版 \[平装\]_下载链接1](#)

著者:Mark Lauren (马克·劳伦) , Joshua Clark (约书亚·克拉克) 著

[You Are Your Own Gym 英文原版 \[平装\]_下载链接1](#)

标签

评论

学到很多常识。过去居然运动错了。损失了自身的肌肉。有氧运动已不再是什么神话。选择正确的健身方法才是重中之重！作者太伟大了。只要按照他的训练表做练习就可以了。每项做多少次？做多少组？都为读者规划好了！练出好身材，指日可待！

健康科普美国健身运动锻炼健美徒手

无器械健身：用自身体重锻炼

书非常新，原版的购买出于对中文版最后页的致敬，京东让人信任！

对于没时间去健身房的人来说挺有用的 You are your own gym!

感觉这个书还是蛮有用的，我买了两本，一本是那个施瓦辛格写的，但那个全是健身房的，这个还不错，锻炼感觉很适合我们，嗯，争取有效果吧

这本书整体质量还不错。内容来说更注重锻炼动作细节，如果都能把握好锻炼细节这样更有利于身体健康在锻炼的时候不用盲目性的做动作而稀里糊涂的让肌肉受伤，所以这本说还是有很大的研读性，喜欢锻炼的大咖们可以借鉴参考。

书还行，没塑封，配图不多……

看了评价才买的，不知道国内作者有没有这样实用的书

买东西的话会优先选择京东，原因是京东的物流和售后真的超赞好吗？！别的快递放到小区门口发了个短信就没了，京东快递是一直送上家门口的。售后也非常给力！在京东上囤的最多的就是书，都是趁搞活动时候买的，每次都能省上大几百块。今天看新闻说Google投资了京东，66666，给京东打call,给我大宿迁@哥打call

[You Are Your Own Gym 英文原版\[平装\] 下载链接1](#)

书评

[You Are Your Own Gym 英文原版\[平装\] 下载链接1](#)