

## 高榮圖書館113年4月<肌力訓練>主題書展

書名	索書號	條碼號
全彩圖解30+增肌訓練：逆齡 抗老 減重 紓壓 防病完全攻略	411.7 8462 2021	85238
抗老化, 你需要大重量訓練：怪獸 訓練總教練何立安以科學化的訓練, 幫助你提升肌力、骨質、神經系統, 逆轉老化	411.7 8733 2020	85000
1人健身：破除90%錯誤觀念的最 強自主訓練手冊	411.71 8464 2020	84705
彩色圖解伸展運動100例：帶您強 化肌力、增加柔軟度、舒緩緊繃肌 群	411.71 8535 2016	56797
珍珍教練的40+50+60+增肌慢老 重訓課：扭轉痠痛、無力, 想要樂 活人生, 開始練肌力、抗老化、存 健康	411.711 8436 2021	85337
彈性阻力帶肌力訓練大全162式最 新版：健身與功能性訓練、復健與 預防肌少症全適用	411.711 875 2021	85476
50歲的女力逆襲：打破年齡迷思, 一條彈力帶在家練出腰腿臀神級曲 線,增強身心防疫力	411.711 8734 2020	85106
不倒翁健走運動：善用工具, 強化 活動力, 任何人都能隨時練習的肌 力訓練法	411.712 8496 2021	85659
進階肌力訓練解剖聖經. 2, 高手只 做不說的關鍵檔案	528.923 8346 2020	85159
麥克史東阻力訓練全書	528.923 887 2020	85158

