

高榮圖書館 109 年 4 月<強身健體>主題書展

主題館藏	簡介
 <p>健康 保養 必備</p> <p>谷本道哉 博士 著 上班族動態伸展法</p> <p>疲勞不是小毛病！ 上班族 動態伸展法 舒筋活血、恢復精力、疲倦感掰掰</p> <p>徹底 活化</p> <p>科學的 訓練法 從慢性循環的 慢性疲勞中 拯救自己</p>	<p><b>疲勞不是小毛病！上班族動態伸展法：舒筋活血、恢復精力、疲倦感掰掰/谷本道哉</b></p> <p>索書號 411.711/8646/2019</p> <p>本書設計了 4 組戰勝疲勞的動態伸展操，幫助排出累積在體內的疲勞物質，不但可以讓肌肉恢復柔軟，消除身體不適的症狀，擁有不疼痛、不僵硬的舒暢身體，精神也就會自然好起來。</p>
 <p>無傷 跑步</p> <p>安全跑姿 穩定訓練</p> <p>肌群鍛鍊 對症治療</p> <p>超馬推手 郭豐洲、蔡忠憲</p>	<p><b>無傷跑步/郭豐洲、蔡忠憲</b></p> <p>索書號 528.946/8454/2018</p> <p>超馬推手與專業復健師教你運用 5 個步驟學會安全跑姿。從「事先預防」及「對症解決」、「如何避免」三大主軸切入，提供喜愛跑步運動的朋友們，跑前必看、必懂、必做的全方位跑步知識。</p>
 <p>跟著醫師 安全學 登山 SAFE</p> <p>林青毅想健身，逆轉憂鬱症的心靈處方籤</p> <p>林青毅醫師</p>	<p><b>跟著醫師安全學登山：林青毅療癒身心、逆轉憂鬱症的心靈處方籤/林青毅</b></p> <p>索書號 992.77/8747/2018</p> <p>登山可以訓練肌肉和核心肌群訓練，也能讓體力上升。登山亦可訓練心肺耐力，預防各種心血管疾病、膽固醇、動脈硬化指數、中性脂肪以及高血壓。本書介紹各種登山小常識，幫助你你有計畫地完成登山目標。</p>

高榮圖書館 109 年 4 月<強身健體>主題書展

主題館藏	簡介
	<p><b>強曲線.翹臀終極聖經/布瑞特·康崔拉斯、凱莉·戴維斯</b></p> <p>索書號 425.2/8654/2018</p> <p>本書收錄有效的肌力訓練課表，並且搭配可加速燃脂的飲食計畫，將以最佳策略幫助你邁向理想中的身形。</p>
	<p><b>瑜珈入門先導之術/余雪紅</b></p> <p>索書號 411.15/8546/2017</p> <p>余老師整合了自身護理專業的基礎與三十多年瑜珈修練的經驗，突破傳統體位法的框架，重新連結身心靈，讓學生在練習瑜珈中找到自信與自療的契機，破除體弱多病不需運動的迷思，學會自我保護與修護的運動法。</p>
	<p><b>用阻力，遇見更棒的自己：喚醒臀部&amp;核心的赤足訓練，讓動作更確實，線條再升級/筋肉媽媽</b></p> <p>索書號 411.71/8444/2017</p> <p>本書指導讀者透過不同等級的阻力訓練，循序漸進建立臀部、核心肌群能力，並達成良好體態。</p>

高榮圖書館 109 年 4 月<強身健體>主題書展

主題館藏	簡介
	<p><b>氣功跑步：無痛苦、無傷害的跑步新方法/爵爾丹尼 DVD</b></p> <p>索書號 411.71/8536/2016</p> <p>首創「氣功跑步訓練計畫」的丹尼·爵爾，學習過太極拳，是超馬選手兼教練，研究並教授跑步方法 30 多年，研發出許多有效率、又不會受傷的跑步方法。無論你是完全的初學者、經驗豐富的老手，或是因為受傷而停止跑步，氣功跑步都可以讓跑步成為安全又充滿樂趣的運動，還能幫助你持續跑步一輩子。</p>
	<p><b>瑜珈調息法 療癒身心的呼吸法/慈囊 DVD</b></p> <p>索書號 411.12/8452/2015</p> <p>瑜珈調息法是千百年前印度婆羅門與仙人們所創造與練習的古老氣功瑜珈，它令無數的古印度人和當今東西方社會大眾身心安樂，並持續給人們帶來廣大的利益，對人們的健康提供了很大的幫助。</p>
	<p><b>20 秒，練出最棒的身材：1 天 4 分鐘，持續燃脂 12 小時!/韓吉</b></p> <p>索書號 425.2/854/2014</p> <p>本書收錄 30 個由簡單到難的 TABATA 動作，一週只需做 2~3 次即可。此外，針對大家的身材困擾，特別量身訂做 15 個局部瘦身的「快瘦組合操」。若你已是運動老手，更可依自己的需求，設計專屬的 TABATA 快瘦組合操，除了瘦身，更能鍛鍊出「會燃脂的肌肉」，讓身體成為最棒的健身房。</p>

高榮圖書館 109 年 4 月 <強身健體> 主題書展

主題館藏	簡介
 <p>The Beginning Runner's Handbook <b>我想開始去跑步</b> 跑步1年級生的13週訓練提案 伊恩·麥克尼爾 (IAN MACNELL) 美國哥倫比亞大學運動科學系教授</p>	<p><b>我想開始去跑步：跑步 1 年級生的 13 週訓練提案 / 麥克尼爾</b> 索書號 528.946/8355/2013</p> <p>本書提供新手跑者所需的健康資訊，幫助其減少運動傷害。</p>
 <p>史上最有效 <b>拉筋毛巾操</b> 10萬人見證 親身體驗！ 拉筋=世界實證 最熱門全效運動！</p>	<p><b>史上最有效拉筋毛巾操：最權威的醫師教你不酸不痛、不老不胖 / 呂紹達</b> 索書號 411.712/8567/2011</p> <p>本書作者呂紹達醫師曾因罹患「電腦手」而一度右手幾近癱瘓；然而，憑著拉筋毛巾操，他不但完全康復，還把這樣的親身體驗運用在臨床病患身上，成功幫助無數人重拾健康！</p> <p>本書具有 5 大功效、4 大特點，教你利用最方便的道具、最簡單的動作，輕鬆達到健美又防病的目的！</p>
 <p>美人 <b>肚皮舞</b> BELLY DANCE 中東肚皮舞基礎篇 1</p>	<p><b>美人肚皮舞 / 台視文化 DVD</b> 索書號 976.361/8646/2006</p> <p>由「埃及肚皮舞達人」沈宜璇老師親身示範，讓你透過肚皮舞，展現十足魅力與自信感。</p>