

書展名稱：致我們的美好新生活-生活提案書展(健身)				
書展時間：2020.07.15-2020.09.20				
書展地點：總圖書館/一樓流通二號櫃台前方				
書刊名	作者/出版項	出版年	索書號	登錄號
蹲出健康的重心：強化髖關節,伸展核心肌群與大腿肌肉 消除痠痛不適,延長	白木仁 著	2016	411.71 2421	C0044497
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 /	厄爾柏 (Albir, Guillermo Seijas) 原著	2016	411.71 7114	C0044518
囚徒健身：60項徒手健身技法,激發身體潛在能量 /	韋德 (Wade, Paul "Coach") 作	2015	411.71 855	C606069
囚徒增肌 /	韋德 (Wade, Paul "Coach") 著	2017	411.71 855-2	C613040
肌力訓練聖經：基礎槓鈴教程 /	銳普托 (Rippetoe, Mark) 1956- 著	2019	411.71 8735/2	C659069
極限伸展：街頭徒手健身聖經 /	卡瓦德羅 (Kavadlo, Al) 作	2017	411.711 8435	C610435
徒手健身16週 /	卡瓦德羅 (Kavadlo, Ai) 著	2019	411.711 8435-2	C656036
50組在家徒手健身計畫 /	道爾 (Doll, Marcel) 著	2020	411.711 863	C667287
日本劈腿大師教你深層肌鍛鍊纖瘦操 /	兼子正 著	2017	411.711 8644	C613219
強肌力教主彭淑美教你練核心肌群：40~80歲都需要的「好肌力」讓你身手靈	彭淑美 著	2017	411.711 8666	C611293
肌肉訓練&伸展操：讓關節變柔軟,在家就可以提升肌力,練出優美又凹凸有致	荒川裕志 1981- 著	2017	411.711 8673	C610516
最強燃脂肌力訓練 改變你的體態 /	鄭周鎬 著	2016	411.711 8778	C0044197
健美鍛鍊解剖書 /	伊文斯 (Evans, Nick) 著	2017	411.711 8865	C644134
3分鐘重整核心肌群 /	花岡正敬 著	2016	411.75 8664	C610812
王牌健身教練在你家. 飲食篇 /	Rizap 作	2017	411.94 845	C613149
王牌健身教練在你家. 運動篇 /	Rizap 作	2017	411.94 845-2	C613150
5分鐘空檔減重!輕肌力運動 /	李妍 作	2017	411.94 847	C610544
房式深蹲：比起減重,更重要的是堅持;比起變瘦,更重要的是黃金比例 /	房思瑜 著	2018	411.94 8545	C659615
1張瑜伽墊練肌力,成功瘦50公斤:過量運動不會瘦,養肌肉才會一直瘦下去!	金崎原 著	2017	411.94 8633	C638904
雷神索爾也在練的隨時版核心基礎運動 /	古德曼 (Goodman, Eric) 著	2017	416.616 8458	C610448
四週肌力鍛鍊聖經：專為亞洲體質設計的肌肉鍛鍊法,打造屬於自己的完美體	陳林鑫 編著	2016	425.2 7548	C0047573
棉花糖女孩的逆襲：擊退33kg肥肉!改變飲食 + 超省錢簡單運動 + 顯瘦穿搭的	張可昀 著	2017	425.2 8755	C662010
運動健身知識家：圖解肌肉關節.肌力訓練.耐力訓練.營養補充.運動傷害.基	日本橫濱市運動醫學中心 作	2015	528.9012 6543	C0042981
強化核心肌群基礎技法：全身肌肉圖解,姿勢正確,效果加倍! /	利伯曼 (Liebman, Hollis Lance) 著	2015	528.9016 2226	C0042652
核心訓練圖解聖經：打好核心基礎,不僅運動成績進步減少傷害,亦能改善體	DK Publishing 作	2014	528.92 8437	C592714
進階肌力訓練解剖聖經 /	戴拉維爾 (Delavier, Frederic) 著	2016	528.923 4521	C0047917
格鬥肌力訓練解剖聖經 /	戴拉維爾 (Delavier, Frederic) 著	2017	528.923 8346	C610429
街頭徒手健身聖經：極限肌力 /	卡瓦德羅 (Kavablom, Al) 作	2017	528.923 8435	C610508
100種自重肌力：日本健身大師秘笈,最有效的徒手運動 = The foundations of the prud	比嘉一雄 監修	2017	528.923 8542	C611285
女子!從零開始重量訓練 /	舒勒 (Schuler, Lou) 著	2017	528.923 876	C611209
練肌力就是練心,線條證明我可以：28招肌力訓練x30招3分鐘速效運動,打造微	Annie 著	2016	528.923 8966	C632171