

「STAND UP 動一動」運動主題書展書單

編號	書名	作者	出版社	ISBN	索書號
1	大腦喜歡你運動：台灣第一本運動提升EQ.IQ.HQ的生活實踐版	葉雅馨；楊育浩	財團法人董氏基金會	9789574188765	411.71 4474
2	幸福體育課，會玩又會讀書	王梅	天下雜誌出版	9789862416822	523.37 1048
3	女孩愛上跑步：不只是身體，也關乎決心、情感與人生	荷敏絲莉 (Heminsley, Alexandra)	如何出版社	9789861363738	785.28 4824
4	消除疼痛不適的頸部肌力訓練：一天從10秒開始！每天24小時讓脖子放鬆不緊繃	山田朱織	原水文化出版	9789865853105	416.612 2622
5	下半身決定你的健康！：腰好、腿好、腳好，身體自然好	洪康遠	方舟文化出版	9789868550698	413.915 3403
6	健康享瘦：體重管理專家最想教你的不復胖減重法	梅約醫學中心	商周出版	9789861205533	411.94 4277
7	簡文仁運動治痠痛	簡文仁	天下雜誌出版	9789862412411	411.71 8802
8	效能瑜珈	陳玉芬	台視文化	9789575658007	411.7 7514
9	不運動，當然會生病！：游敬倫醫師的極簡運動療法	游敬倫	新自然主義出版	9789576966538	418.934 3842
10	5分鐘也能做瑜珈：5.15.30.60.90分鐘的健康瑜珈	Lee, Cyndi	遠流	957325803X	411.7 4040
11	天天來瑜珈：量身打造一星期的瑜珈課	Lee, Cyndi	遠流	9573258005	411.7 4040
12	彼拉提斯與核心復健運動：改善背痛、舒壓、塑身的身體療法	邱俊傑；Pilates核心復健團隊	原水文化出版	9789867069924	418.92 7722
13	運動治痠痛：解救你的腰痠背痛、肩頸痠痛！	簡文仁	天下雜誌出版	9867158164	411.71 8802
14	鍾佩珍復健教室：改善肌肉骨骼與神經疼痛	鍾佩珍	原水文化出版	9867874838	416.46 8221
15	動一動，真快樂：雲門親子律動40招	雲門舞集舞蹈教室	臺視文化	9575655826	523.13 1782
16	健康，美麗自然來：陸文灝青春美形操	陸文灝	方智出版	9576799155	424.1 7403
17	從頭動到腳	Eric Carle	上誼文化	9577623174	++ 2110

18	一天一伸展更年期自癒輕運動：30種體幹訓練，緩解更年期煩人的症狀，放鬆肌肉更年輕！	伊集院霞	台灣廣廈出版	9789861302607	417.1 2271
19	動動手指健康法	栗田昌裕	世茂	9575295560	411.1 1663
20	國家代表隊醫師教你運動不受傷：這些知識你該知道,運動才能更有效,不再這裡痛、那裡痠	林頌凱	高寶國際出版	9789863610427	416.69 4482
21	醫生說治不好的病,99%都靠3分鐘自癒力運動：縮小腹,拉下巴,雙呼吸：67個實踐動作大公開	黃木村	采實文化	9789866228117	411.71 4444
22	慢慢動瘦更快：10分鐘腹凹,燃脂慢運動速瘦課,一週3次就有效!	朱奕豪	三采文化	9789862298183	425.2 2500
23	動一動就治病	王雷；楊煥瑞	大地	9789866451256	411.71 1010
24	女生不痛不病不鬱10分鐘健康操：動一動,快樂連連、壽命延年!	劉麗娜	養沛文化館出版	9789866247934	411.7 7214
25	Everybody動起來／15分鐘伸展運動GO	全善惠	漢湘文化出版	9789862250044	411.71 8085
26	自然自燃,體脂肪out!：永遠不復胖的運動方法	卡薩德蒙特 (Casademunt, Jordina)	漢宇國際文化出版	9789862281062	411.94 2424
27	一天5分鐘痠痛自療不求人：姿勢矯正運動法	青丘慶熙韓醫院 體態矯正診所	尖端出版	9789571048987	411.75 5707
28	永瀨式「肩胛骨伸展運動」讓你速效變美又變瘦!	永瀨牙子	台視文化	9789575659394	425.2 3331
29	邁向成功老化：高齡者運動指導	辛格歐芮利 (Signorile, Joseph F.)	華騰文化出版	9789865998349	411.7 0474
30	只要擺動與旋轉!一週見證奇蹟：齊藤美惠子的1分鐘美腿秘技	齊藤美惠子 (Saito, Mieko)	精誠資訊	9789865912345	425.2. 0485
31	3分鐘肩胛骨運動：胸部UP,體重down,跟便秘&蝴蝶袖說Bye Bye!日本藝人Model也說超神奇!	永瀨牙子	臺視文化	9789575659745	425.2 3331
32	不用花大錢5分鐘塑身伸展運動go	全善惠	漢湘文化出版	9789866673986	425.2 8085

33	最完美的運動!健走：常保青春活力的健走法	養沛編輯部	養沛文化出版	9789868560390	411.712 8325
34	不生病的運動	瑪格	書泉出版	9789861215624	411.71 1147
35	一天一分鐘.辦公室養生運動	亞契 (Archer, Shirley)	凱特文化創意出版	9789866606366	411.71 1057
36	史上最強!坐著就能運動瘦全身：久坐族救星	朱奕豪	瑞麗美人檸檬樹出版	9789868945012	411.71 2500
37	健身毀了我的身體：55個懂了一定不會受傷的健康運動法	宋永圭	大田出版	9789861792538	411.71 3034
38	超神奇長壽健康操：坐著、躺著、站著都能做運動	湯淺景元	新自然主義	9789576967382	411.711 3361
39	人體自癒療法：3分鐘動出免疫力	黃木村	蘋果屋檸檬樹國際書版出版	9789868432314	411.71 4444
40	50歲起的時時樂運動健康法：打造不易疲倦、遠離痴呆的身體!	長野茂	麥田出版	9789861206608	411.71 7644
41	活力更年期：讓更年期更輕鬆的身心運動	相良洋子；山岡有美	新自然主義出版	9789576966699	417.1 4331
42	上班族防過勞運動寶典101	張杰倫	旗林文化出版	9789866655548	411.711 1142
43	基礎伸展運動：提升柔軟度 預防肌肉萎縮 鍛鍊核心肌群 放鬆精神	谷本道哉	楓葉社文化出版	9789866033230	411.71 8534
44	肩膀鬆肚子緊 樂體運動讓你瘦	常住治秀	天下雜誌出版	9789862414002	411.711 9232
45	瘦手臂の香肩美人瑜伽操：甩肚肉、手臂粗、腰痠背痛,從「肩胛骨運動」開始	羽暄	采實文化	9789866228179	411.15 1763
46	驚人の30秒瘦肚操：1個動作,肚子馬上瘦3.3cm	植森美緒	采實文化	9789866228599	425.2 4482
47	史上最強鬆腰健骨操：1個動作4週治好坐骨神經痛!	田村睦弘	蘋果屋發行	9789866444715	416.29 6461
48	享瘦美麗的180個健康小運動	鄧瓊芳	菁品文化出版	9789866138966	411.7 1714
49	順著節氣來塑身：結合瑜伽、皮拉提斯、墊上運動的養生健美操	金子老師	商周城邦文化出版	9789862727461	411.71 8142
50	1個動作治好腰痛：連名醫都治不好的腰痛,只要3分鐘就能自己治好	吉田始史	采實文化	9789866228421	416.616 4645