

運動季推薦好書

運動會倒數，衝刺秘笈



#運動功能修復全書 | 最新身體運動科學研究，深入淺出一看就懂



涂俐雯著。幸福文化
應用科學類

只做按摩和伸展？難怪你老是舊傷復發、疼痛好不了！沿著8個主要關節，喚醒身體10大肌群，從局部到全身，現代人必備的保養&強化圖解大全集！

#激推內容

- 1 全身x局部熱身，平時保養身體，必要時預防運動傷害。
- 2 鍛鍊肌肉「離心收縮力」，保護關節、提高活動力。
- 3 筋膜放鬆x按壓激痛點，立即緩解從大範圍到局部的疼痛。
- 4 職業運動員、防護員都在用的PNF伸展，完全放鬆緊繃部位。

#威格電子書#運動保健#筋膜放鬆#PNF伸展

#女孩們的跑步訓練防護書 | 釋放壓力、提升自信，女孩們專屬跑步攻略

初次接觸路跑的女性族群、想跑步又想漂亮的女性，不能錯過的一本入門跑步書！告別痠痛的秘訣大公開，伸展操讓你不怕腿粗粗、運動傷害，旅跑路線邊沉澱邊健身。

#激推內容

- 1 專門給女性的跑步書，告訴你怎麼跑才不會腿粗粗。
- 2 物理治療師的專業指導，遠離運動傷害。
- 3 搭配豐富解析圖片，入門者一看就懂。
- 4 10個暖身收操動作 × 8個跑後護理Tips。



#威格電子書#運動防護#運動傷害#女性運動

詹仲凡、風之球(著)。開始出版
社會科學類



運動季推薦好書

運動會倒數，衝刺秘笈



#運動功能修復全書 |

最新身體運動科學研究，深入淺出一看就懂



只做按摩和伸展？難怪你老是舊傷復發、疼痛好不了！沿著8個主要關節，喚醒身體10大肌群，從局部到全身，現代人必備的保養&強化圖解大全集！

涂俐雯著。幸福文化。應用科學類



#激推內容

- 1 全身x局部熱身，平時保養身體，必要時預防運動傷害。
- 2 鍛鍊肌肉「離心收縮力」，保護關節、提高活動力。
- 3 筋膜放鬆x按壓激痛點，立即緩解從大範圍到局部的疼痛。
- 4 PNF 伸展，完全放鬆緊繃部位攻略。

#威格電子書#運動保健#筋膜放鬆#PNF伸展



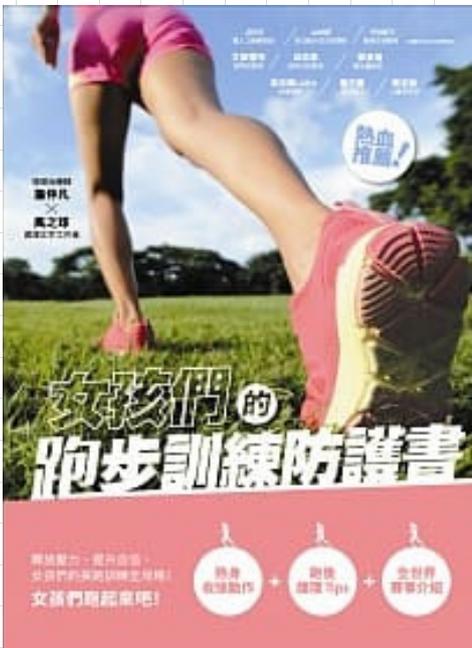
運動季推薦好書

運動會倒數，衝刺秘笈



#女孩們的跑步訓練防護書 |

釋放壓力、提升自信，女孩們專屬跑步攻略



初次接觸路跑的女性族群、想跑步又想漂亮的女性，不能錯過的一本入門跑步書！告別痠痛的秘訣大公開，伸展操讓你不怕腿粗粗、運動傷害，旅跑路線邊沉澱邊健身。

詹仲凡、風之球(著)。
開始出版。社會科學類



#激推內容

- 1 專門給女性的跑步書，告訴你怎麼跑才不會腿粗粗。
- 2 物理治療師的專業指導，遠離運動傷害。
- 3 搭配豐富解析圖片，入門者一看就懂。
- 4 10個暖身收操動作 × 8個跑後護理Tips。

#威格電子書#運動防護#運動傷害#女性運動

