

# 《宅運動武術健身寶典102》

## 图书基本信息

书名：《宅運動武術健身寶典102》

13位ISBN编号：9789866655814

10位ISBN编号：9866655814

出版时间：2010-9

出版社：旗林文化

作者：李笠豪、SWS

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《宅運動武術健身寶典102》

## 內容概要

一位目前在保護台灣最有錢人的武術健身塑身教練  
集結全球四分之三人口都知道的武術健身術  
從宅男宅女電玩族超想學課程  
到黃飛鴻、霍元甲、葉問、李小龍、成龍、李連杰巨星武學塑身  
百種上班族輕鬆學輕鬆瘦  
九大部位強身提高精氣神妙方  
您還在為的工作賣命嗎？如果您要有更健康的身體，  
老祖宗五千年的智慧健身術，本書重新編排整理，  
與全球功夫巨星李小龍、成龍、李連杰、甄子丹電影武術  
熱門流行精選收錄九大部位功夫強身宅運動  
遠離頭、肩、背、腰痛、電腦肘、肥胖症真人版親身健康示範

# 《宅運動武術健身寶典102》

## 作者簡介

李笠豪 Ice Li 武術健身先生，陸軍士官學校(57期)畢，海軍陸戰隊學校(41期)畢。 經歷 / 海軍陸戰隊莒拳隊助教(跆拳道三段)、中華武術散打搏擊協會(B級裁判)、中華武術散打搏擊協會(C級教練)、中華民國健美協會(C級教練)、新竹市盃武術錦標賽(70公斤級季軍)、第一屆大江盃泰拳格鬥爭霸賽65公斤級優勝、全台灣綜合格鬥武術大賽T.F.K.C.選手、全台灣綜合格鬥武術大賽T.F.K.C.、(第四次會外賽65公斤級優勝)。 健身房經歷 / 金牌健身院(專業私人武術教練)、浩天會館(執行教練)。 專長 / 隨扈攻防.Close Quarters Battle.跆拳道.CAPOEIRA.泰拳.散打等多種武術 電影 / 張作驥導演《蝴蝶》演出 廣告 / 拳霸I&II活動表演之代言 發表會 / PORCHE(BOXTER)上市發表會 大型活動 / 2005(ET-FM)廣播電視金鐘獎星光大道開場表演 著作 / 《30分鐘泰拳塑身》

# 《宅運動武術健身寶典102》

## 書籍目錄

Part1 上班族要知道關於健康的102個KNOW-HOW  
Part2 健康宅運動武術教室  
1單元一 武術 伸展.放鬆  
2單元二 武術肌力訓練操  
3單元三 上班族武術簡單教室  
4單元四 上班族功夫象拳  
5單元五 太極武術塑身(中國)  
6單元七 拳擊(英國)  
7單元九 散打(中國)  
8單元八 泰拳(泰國)  
9單元九 截拳道(香港)  
10單元十 空手道(日本)  
11單元十一 CAPOEIRA(巴西)  
12單元十二 柔術(日本)  
13單元十三 跆拳道(高麗)  
14單元十四 隨扈攻防(台灣)  
15單元十五 武術塑身PT訓練

# 《宅運動武術健身寶典102》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)